

新作
2021夏

りきんけい
ゆる筋トレVI 上半身裏筋系 初級 New 

長座肩甲上下法・腕支三段回法・エルボーウォール法
専門用語等テロップつき

今回の『背骨本』でも圧巻の迫力とオモシロサで解説しましたが、筋肉は裏側に付かねばならないのです。そう、そして全身の緩解と体幹の四足動物的縦回転こそが、裏側の筋肉を発達させるのに絶対的、必須不可欠な秘密なのです！！

その全身緩解＆四足動物縦回転を徹底トレーニングするのが、この「ゆる筋トレVIの裏筋系」です。素晴らしいから、圧倒的にお楽しみにされてください！！！

ゆる筋トレ のラインアップ

*必ずしも I→II→III… の数字の順序通りに受講する必要はありません。

I=ベースofベース体幹系

II=ベースof上半身

III=ベースof下半身

IV=ベースof中半身

V=体幹系(未発表)

VI=上半身裏筋系【今回初公開】

名作
2020夏

スーパーウォーク歩道 中級



腕脚一本開発法によるモーター軸強靭化

誰一人にも「忙しくてトレーニング時間がない」と決して言わせない、だけでなく……絶対に誰一人にも「忙しくて上達できない」とも言わせないスーパーウォーク歩道。メッシ、ジョーダン、ステンマルク等の能力を超える本質的内容を、誰もが、道路で、廊下で、部屋で、畳一畳で、トレーニングできてしまう！ その大言壯語の真骨頂を思う存分、見ていただき、やっていただく感動巨編になりました。

内容は、「モーター軸の強靭化(きょうじんか)」とそのために必須不可欠の「腕振り技法の深奥化」の、腕一本、脚一本ごとの「一本開発法」です。一秒たりとも手を抜かずの、実演しまくりの、指導しまくりの……、英チャンの87分を、思う存分お楽しみください！！

新作
2021夏

細胞正常力アップ総合講座 中級



海洋親和法をベースとする一般息ゆると消化器系息ゆる
と消化器系細胞緩和法の三位一体トレーニング

"細胞ゆる"が存在することは、すでに多くのトレーニング者によって自分自身の身体で、仲間の相互観察で、そして"細胞ゆる"による様々な能力発現効果によって、更には他のメソッド、例えば「異常細胞死滅法」などとのコラボ化によって、体験され、体現され、実証される時代に入っています。

この時代に入ったからこそスタートできるのが、全身体の組織系を対象とした「組織系細胞緩和法」です。今回は"組織ゆる"から"細胞ゆる"への侵入の突破口として、"消化器系細胞ゆる"の本格的三位一体導入を進めます！！！

海洋親和法をベースとしての、一般的な息ゆると消化器系息ゆる、そして消化器系細胞緩和法が絶妙に絡み合う三位一体の進行は、深い感動をともないつつお楽しみいただけるものと思います。では請うご期待を！！！

【CAS Waterシートについて】

シートの制度について重要なお知らせがあります。詳しくは別紙「CAS Waterシート制度終了のお知らせ」をご確認ください。

新作
2021夏

脳疲労解消力アップII 初級



天清水杯法・前頭重垂軸4法・後脳口路3法
専門用語等テロップつき

圧倒的人気と圧倒的お役立ち効果で皆さんからの感謝の言葉が絶えない「脳疲労解消力」系です。特に「II」の「後脳口路通軸法」は、20年春の「中級」における、以前は誰にも不可能と考えられていた至難の"口路導入法"である"ヘルメット問題解決"により、更に加速した観があります。

そこで注目されるのが、「II」におけるメソッドの広範囲の網羅的トレーニング動画である「初級」編です。今回は「天清水杯洗浄法」「前頭重垂軸通精法1,2,3,4法」と「後脳口路通精法1,2,3法」を、21年夏の時点だからこそできる基盤メソッド群「ウナ踵重芯法」「把由足転子開発法」「2ウナ2転子」……を多彩に駆使して、最善にして最適解の指導をさせていただきます。