

各巻指導内容

- ・ご希望の巻を選んで受講できます。
- ・新規の方も受講いただけますが、「一の巻」からの受講をお勧めいたします。

新作
2022.05

初伝三の巻 体理の編

講座時間：合計約1時間50分

武蔵が五輪書に書き遺した「足づかひ」を完全解明!「体の理」を追究する初伝三の巻、ついに開催!!

- ・本編課目：(約1時間42分) **今回新たに撮影・制作した最新作映像です。**

実演付き解説講義

武蔵が五輪書に書いた「足づかひ」とは／交互足／踵推進による突進力／脱力と重みの重要性

陰陽の足・踵推進の基礎
陰陽の深奥「陰陰の足」とは

ゆるみと重み／陰陽の理&陰陽を超える「陰陰の理」実演解説／立軸剣手剣／一面手法／小刀一刀を持つての踵推進／日常生活での踵推進稽古法

基礎トレーニング

ウナ踵乗芯法／把由足転子クル／立軸剣手剣／二ウナ二転子応用の腰クネ

二刀を持って

回軸双振(ゆるゆるトロトロの液体化)／側軸双斬／踵推進・陰陽の足づかひ

上段の型 初伝第一法

二刀上段構の正確な指導／上段構での踵推進／左小刀での受け／右大刀での斬り／斜面を下る

左脇構

右脇構

- ・特典映像： 踵推進に役立つゆる体操
長座腕支え／足首クロス／すねスパー／踵クル／足ヤダ／外くるブシ (約8分)

名作
2022.01

初伝二の巻 刀術編

講座時間：合計約1時間50分

水のようにゆるんだ身体と身体意識をベースに、刀と身体を脳活動を使ってどのように関係づけていくか、を課題として指導を行います。"不朽の名作"再貸出です。

- ・本編課目：(約1時間30分)

基礎トレーニング

一面手法 上下法／環境センター法／立軸剣手剣 (りゅうじくのけんしゅけん)

把 捉 法

一面手法から驚捉法、斜捉法への展開

一 刀 構

基準構／中段構／袈裟構(平袈裟)／二ウナ二転子

一 刀 操 法

手～肘～肩の液体化／割体／肘抜き擦法／一天芯納／浮身／室内稽古のための小刀による稽古／斜面打ち

二 刀 構

二刀での転子揺解法(柄元での転子サモン法)／側軸系の立軸剣手剣／基準構／二刀中段構の正確な指導

二 刀 操 法

回軸双振／側軸双斬／二刀で受ける／一刀で受ける／戻し方

- ・特典映像：『太刀の道 特別稽古』 上下前後法／左右水平法 (約20分)

名作
2021.10

初伝一の巻 術理編

講座時間：合計約2時間20分

武蔵の剣全体を通底する原理「水を本として、心を水となるなり」を根本に据え、解説講義と剣技&ゆる体操実技指導を行います。初めての方、武術が全く未経験の方にも充分に分かり易く、ベテラン会員にとっても更に理解と取り組みを深められる、圧倒的に豊饒で高度な内容です。大好評をいただいた"不朽の名作"再貸出です。

- ・本編課目：(約1時間50分)

徒 手

地芯に乗る／ウナと股関節の中心／各種ゆる体操／一面手法／環境センター

木刀を持って

自然平行立ち／身体各部の液体化／液圧による握り／回軸双振／立軸剣手剣

- ・特典映像：回軸双振による液体化の徹底鍛錬／側軸双斬 (約30分)

***お申込方法やご受講に必要なものについては、別紙要項をご参照ください。**