

特別
講座

呼吸の達人 (総合呼吸法)



高度運動科学
トレーニング動画サイト

人の能力と可能性を総合的に高める、究極の呼吸法体系

誰しも一生涯を通じて常に行っている「呼吸」を通じて、心身の能力と可能性の総合的な開発を目指します。

幼少期に父親から呼吸法を学び、日本中・世界中の呼吸法を研究し尽くし、その根本的不完全さ・未成熟さに気づいた運動科学総合研究所所長・高岡英夫が、身体意識(軸・センター)理論、ルースニング(ゆる・緩解)理論、バイオメカニクス、運動進化論を総動員して科学的・体系的に作り上げたのが、総合呼吸法です。

呼吸の達人 初中級 第一教程／第二教程／第三教程

総合呼吸法創始者・高岡英夫による最新の「初中級」の指導！

初めて呼吸法に触れる方も興味深く学べ、上級経験者までもが
刮目、復習に徹底活用できる！！

「呼吸五輪書」に掲載していない最先端理論・方法をふんだんに
含む丁寧に分かりやすい内容で呼吸法をバッチリ学べます。

身体意識・身体能力開発等、高度運動科学トレーニング
に取り組んでいる方が、上達を多様かつ劇的に加速させる
メソッドとして活用することもできます。

さあ、あなたも呼吸法で究極・最効率の能力開発に挑戦
してみませんか。

●2024年1月20日より受付開始！！

呼吸の達人 初中級 第二教程 前編
スリープ・マッスル・ストレングス

呼吸の達人 初中級 第二教程 後編
フェイズ・クオリティ・センス

※各編必要最小限の「ベース(基礎呼吸法)」の指導も行います。

- 難易度: 2～3 ■講師: 高岡英夫
- 講座時間: 1編あたり 約2時間50分～4時間15分
- 講座料: 1編あたり 36,000円
- 視聴期間: 決済完了後50日間
- 指定教科書: 「呼吸五輪書」高岡英夫著 BABジャパン刊

- ・常にサイトに掲載していますので、いつでも申し込みできます。
- ・第一教程/第二教程/第三教程はそれぞれ6課目で構成していますが、各教程を前編・後編に分け、一編あたり3課目で開催します。
- ・初中級とは、初級と中級の内容を合わせた講座です。
- ・第一教程前編からの受講が推奨されますが、ご希望の編のみの受講もできます。

●「初中級第一教程 前編 / 後編」も絶賛受付中！

呼吸の達人 初中級 第一教程 前編
[ベース・コントロール・リカバリー]

呼吸の達人 初中級 第一教程 後編
[モーション・ヒンジ・セル]

●「初中級第三教程 前編 / 後編」2024年中に開催予定!!!

2024年1月20日
初中級 第二教程
前編/後編
公開!!

*本講座では「呼吸五輪書」(高岡英夫著/BABジャパン)を指定教科書とします。実演指導が中心のため、ご受講前に書籍の対応箇所を読了されるようお願いします。



書店またはインターネット書店などでご購入ください。