



最新刊武道BOOK

5月下旬発売予定!!

誰でも体感できる、だから習得できる!

できる!合気術 (仮)

■倉部 誠著 ■A5判 ■192頁(予定) ■予価1,680円(本体1,600円+税)

独自の稽古法・理論で、
極意・合気が体感できる→習得できる!!

- 1.原理を明らかにする
- 2.その原理を実現する方法を幾通りも試す
- 3.各人が一番やりやすい方法で合気術を習得!

本書は、欧州で研鑽を続け、今までにないアプローチによって確立した、筆者独自の合気習得法メソッドの集大成です。初心者から上級者まで合気を身に付けたいすべての武道愛好家にとって、分かり易く、実際の稽古に役立つ、「道しるべ」となります。

NEW DVD
関連映像も同時発売!

五つの原理で学ぶ
できる!合気術

収録予定時間◎60分
予価◎5,250円(税込)

目次(一部抜粋)

- 1章 合気術とは
 - ①合気術との邂逅 ②合気術の定義
- 2章 合気術の原理とその習得方法
 - 原理① 無意識動作法
 - 原理② 合気接触法
 - 原理③ 目標設定法
 - 原理④ 平衡微調整法
 - 原理⑤ 波動力法
- 3章 合気術の技法紹介



BOOK 月刊秘伝の好評連載「腸能力を磨け!」が新に書き下ろしで登場!! 絶賛発売中!



心と体を変える
【底力】は
【腸】にあり!

腸脳力

生命科学情報室代表 サイエンスライター 長沼敬憲 著

食べたもの、飲んだもの、そして呼吸が、どうやって私達の「体」と「心」になるか知っていますか? その仕組みと「腸」に秘められた凄いチカラを教えます。脳よりずっと起源の古い命の源「腸」。その役割は食べ物を消化しているだけではありません。「ハラを据えて掛かる」「ハラを割って話す」などの言葉があるようにこの「腸」にこそ「覚悟」や「直観」などの「生きるための力」と知恵=「腸脳力」があるので。この本では、そんな「腸脳力」の仕組みと活性方法をご紹介します。

新谷弘美氏、安保徹氏、
光岡知足氏、村上和雄氏、
栗本慎一郎氏、推薦!!

- 【目次】
- 第1章 食事が腸を変え、腸が心と体を変える
 - 第2章 コメと腸、生命のつながり
 - 第3章 細胞から若返る最新免疫学
 - 第4章 まず「ミトコンドリア」を元気にしよう
 - 第5章 目に見えない菌たちとつきあう方法
 - 第6章 心の起源は「腸」にある?
 - 第7章 直観力を身につけ、世界とつながる



いまのニッポン、頭でっかちな
健康論ではもう間に合わない。
今世紀を生き抜く力は「腸脳力」にあり!

長沼敬憲 ~著者プロフィール~
生命科学情報室代表。健康と食、生命科学の分野の取材を精力的に行い、新谷弘美氏、安保徹氏、森下敬一氏、光岡知足氏、村上和雄氏、栗本慎一郎氏をはじめ同分野の第一人者の多くの知遇を得ている。

■長沼敬憲 著 ■四六判 ■184頁 ■定価1,260円(本体1,200円+税)

全国どこでも送料無料で配送いたします!! スマートフォンからも注文可能です!

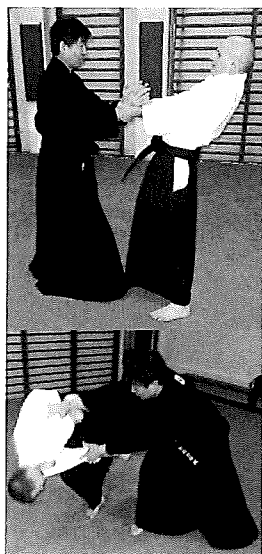
- 購入方法
- OHP・スマートフォンで..... <http://babjapan.tp.shopserv.jp/>
 - お手軽なお電話で..... TEL.03-3469-0135
 - FAXで..... FAX.03-3469-0162
 - 本誌の専用注文ハガキ、郵便振替用紙にて

クレジットカード、銀行振込、郵便振替、現金書留、そしてHPではコンビニ決済もご利用いただけます(先払い)。代引きの場合のみ、送料、手数料がかかります。また、弊社の商品はすべて全国の書店でもお取り寄せいただけます。
(株)BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル



新刊 武術DVDの紹介

難しかった合気の技が
誰にでも分かる、できる!



五つの原理で学べる できる合気術

指導/監修◎倉部誠(伝統柔術逆手道師範)

「五つの原理」を基に
「体験→稽古」で
確実に身につける!!

合気とは突き詰めると「精神で制御された力」を活用すること。だからこそ物理や力学の法則から説明できず、習得が困難な秘伝とされてきました。当DVDでは、この合気を「五つの原理」に分類し、無理なく実践できるステップで「体験→稽古」。個人の資質に左右されずに、誰にでも分かりやすく合気を学ぶことができます。

予定収録内容

- 原理① 無意識動作法
基本/片腕取り四方投げ・応用/5種
- 原理② 合気接触法
基本/合気両肩崩し 応用/4種
- 原理③ 目標設定法
基本/片腕合気倒し 応用/3種
- 原理④ 平衡微調整法
基本/腹押さえ合気倒し 応用/2種
- 原理⑤ 波動力法
基本/両肩合気倒し 応用/上段手刀当て返し
- 三つの合気上げ(原理①②③の応用)

予定収録時間:60分 価格:5,250円(税込)

NEW BOOK 関連書籍も同時発売!

五つの原理から修得 できる合気術

判型◎A5判 予定頁数◎192頁 本体1,800円+税

※購入方法:巻末の注文ハガキ、郵便振込用紙をご利用下さい。また現金書留、電話注文(代引き手数料250円)でも承っております。送料は1本600円、2本以上700円です。

(株)BABジャパン

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル
TEL.03-3469-0135 FAX.03-3469-0162

新刊ビデオや書籍の情報、注文、掲示板など盛りたくさん!
<http://www.bab.co.jp/hidden/>

れていたのです。するとたまたま通りがかったヴァレミアが「練習は終わったんだからやめなさい」と、止めに来ました。ちゃんと最後まで計算してメニューを組んでいるんだから、休む時は休みなさい、と。

林 休むことは本当に大切ですね。フェルデンクライスのレッスンはレッスンの後だけでなく途中で動いて休むというように、動きの合間に何回も小休止が入ります。休んでいる間に脳は直前に学んだ動きを整理して消化吸収し、新しい神経回路をつくらうとします。神経は休んでいる間に勝手に働いてくれるので、それまでできなかったことができるようになっていたり、動きが改善されたりして学びに加速がつくことがよくあります。休みを入れずに次々動き続けるよりも、最終的にいい状態で統合されていきます。

北川 その新しい神経回路を作るスイッチを入れるには、常に新しい動きにチャレンジし、かつ自分の心身に何が起きているのかを分

析しつづける必要があります。得意な技や動きをあえて封じることにもなるので、一時的に自分が弱くなったように感じられたりすることもああるんですけどね。

脱力のカギは
神経システムにあり!

——神経システムが「脱力」に必要な力が備わった状態を作るのに大事なのはですね。

北川 身体を動かしたり、感じたり、動作を習得したりする働きに、神経系の働きは欠かせませんからね。

林 神経系の働きを生かした学び方が重要で、フェルデンクライスは「学び方を学ぶ」と言っています。北川 もう一つ大事なことは「良い動きを見る」ことです。ミカエルの息子のダニエルですら、毎日父親のDVDを観ているそうです。——おお、それは面白いですね。どんな風に見るんですか?

北川 ただポーツと見るんです。分析したり真似たりしたらいいけません。ただ情報を脳に蓄積する。

するとふとしたはずみに、自分の動きの一部になつてたりするんです。

林 面白いですね。私たちも観察するときはポーツと相手を見つて飛び込んできたものをキャッチするんです。一番良くないのは、どこがいけないのだろうか?と悪いところを探してしまうこと。神経は私たちが思っている以上に敏感ですから、粗を探されると無意識にそれを感じとって閉じてしま、それだけで緊張します。

北川 確かに練習で「あそこがいけない、ここがいけない」と指摘しまくと、どんどん固くなっていきます。丁寧に教えれば教えるほど、みんな動けなくなっていくという、いわゆる「親切」な指導者が陥りやすい落とし穴ですね。

林 またどんな風にもその人がオーガナイズしているかを感じるには、とりあえずその人を真似て動いてみるのも良いですね。

——そう考えると日本古来の見稽古、型稽古というのは本来、神経系の働きに則っていたのかもしれない

ませぬね。

林 興味深いのは小児麻痺など生まれながらに障害があり極度の緊張がある人のレッスンでは、その人が極端に遠回りな軌道を描いて動いていても、指導者が無理に修正したりリードしたりせずに、逆にそれを尊重してこちらがその軌道についていくと、神経が自分を受容され認められたと感じて自ら中心に戻ってくるんです。

北川 筋肉の緊張やぎこちない動きには、その人の人生が反映されています。だから無碍に否定するとかえって硬直してしまうのは仕方ない事なんです。どうしても自分の生き方を否定されるような感じがするから、それよりも、自分の身体に何が起きているかを観察し、余韻も含めて身体をよく感じる。そうやって身体からたくさん情報を得ていくことで、自ずとより良い動きを見つげだせるような条件を整えていく……。

林 そうですね。神経系の働きに則って、習慣的な無意識の緊張に気づき、そうでない新しい神経回

路を開発し、再構築するやり方を学んでいきます。習慣以外に選択の余地があるということは自由になるということです。習慣的な緊張の原因は過去の悲しみや怒り、恐怖などの感情を筋肉の力で身体奥底に閉じ込めている場合もあります。不快な記憶や感情を無理矢理意識化するよりも、逃げ道を他にたくさん作っていく方が、分散されて不快な回路は相対的に弱いものになり強制的に通らなくなるともよくなって手放すことができます。

北川 なるほど。私ボディーワーカーとして身体をゆるめたり整えたりする技術というイメージがありました。でも本日、林さんとお話して分かったのが、フェルデンクライス・メソッドは動きの向上を重視した優れたメソッドであるということ。創始者が優れた武道家だっただけのことはありますね。

林 モーシェ・フェルデンクライスが自分の作ったメソッドがボディーワークに括られていると知ったら驚くことでしょう。 ■