

体術セミナー

アイスブレイク

- ルール説明
- 自己紹介
- ハッピーシェア

心と体は繋がっている

- 感情的にどうですか？
 - やる気がでないから動けないんじゃない
- シャドーボクシング
 - スキップしながら悩めない
 - シャドーボクシングしながら落ち込めない
 - 勇猛果敢な気持ち
- ボクシングをしている内に...
 - 勇猛な心の状態をより回数多く、より長く作り出していた
- 僕が変わった理由
 - 気が弱い
 - 空手
 - ボクシング
 - 気が短い
 - 太極拳
 - ヨガ
 - ニュートラルを探す
 - 自分を探す
 - 身体で理解するのが一番腑に落ちる
 - 自己実現の道
 - 自律動作
 - 他律動作

力学的エネルギーの法則

- $E=K+U$
 - K=運動エネルギー
 - 質量
 - 物体に固有の数値
 - 速度
 - 単位時間あたりの物体の移動量
 - U=位置エネルギー
 - 重力加速度
 - 場に固有の数値
 - 高さ
 - 意識の高さ・スケール感
- ワーク
 - 速度は力
 - Keep Moving
 - おれは宇宙だ

質疑応答

イメージを通す

- 打撃の種類
 - 破壊
 - 浸透
 - 貫通
- 相撲
 - 相手の存在を無視
 - 向こうまで歩いて行く

感謝力

- 感謝の力は浸透する
- 感謝の力は人を動かす
- 人は感謝しながら不幸になることはできない

中心を取る

- ウーサオ
- 自分の中心から相手の中心に伝える
- 身体の中心はどこか？
 - ハートのチャクラ(第4チャクラ)
 - そこから手も足も生えている