

まえがき……………2

第1章 メソッド誕生の経緯

親のいない幼少時代……………10

真実と呼べるものを探して空手道場に通う……………13

自分自身と子どもが難病疾患にかかる……………16

武術とは生きるための技術が集約された学問……………19

20年かけて見つけた自分を活かすための原理……………22

人間の能力を引きだす8つのメソッドを構築……………24

第2章 自分を活かすために必要な技術

進化の過程で失われた自分自身の扱い方……………28

躰から学んでいた心身の美しい使い方……………31

第3章 人生は変えられる

障害を乗り越えた小学生……

34

第4章 8つのメソッド

基礎と秘伝に至るまでの技術……

誰でも身につけられるメソッド構成……

メソッド1 整体ヨガ 〓座ったままの20分で全身を整える〓

48

メソッド2 呼吸 〓深い呼吸がすべての始まり〓

55

メソッド3 脱力 〓理想的な状態を作る〓

61

メソッド4 筋肉の使い方 〓2種類の筋肉を使い分ける〓

67

メソッド5 姿勢(自然体) 〓正しい姿勢は骨格で立つ〓

74

メソッド6 動作(動き全体) 〓動作の基本は立ち/座り/歩き〓

80

メソッド7 所作(身のこなし) 〓手の構造と人間の感覚〓

87

メソッド8 心身一如 ～心と体をつなげる技術～	94
メソッドの振り返り	100

第5章 ダイエット

正しい体の使い方による永続的なダイエット効果	104
------------------------	-----

第6章 誰もが輝ける

自分を活かすことで人生と周りが変わる	110
あとがき	114
セミナーのご紹介	116