

力では到達できない世界 ～ウォータードライブ～

上善如水 武学籠球

どんなに相手が屈強でパワーがあっても、むしろ相手が屈強であればあるほど
川を流れる水のようにスルスルと抜くことができる…
そんなドライブを創り上げた秘密を、今、この場で解説します。

こんにちは、慎です。

今回、僕の講座の第二弾
「ウォータードライブ」
についての講座を一般公開します。

この講座は去年リアルタイムでやっていたオンライン講座で
そのときに参加してくださっていた方々と創り上げたものを
再構築したものです。

その分、僕の体や思考だけでなく、
あらゆるかたの情報が凝縮されており、
とても濃い講座となっています。

講座のメインはウォータードライブですが
バスケットに限らずスポーツへの取り組み方、練習方法、
僕がよく知っている「礼」や「站椿功」
さらに言えば、「人生に活かす」ことができる講座になっているので
ぜひ、いろんな方に参加していただきたいと願っています。

「細かいことはいいからさっさと参加したい！」
という場合は、一番最後から申し込んでもらえますが、
申し込み後でも構いませんから、お時間あるときに一応読んでおいてください。
読むだけでもあなたの身体(しんたい)の世界が広がるヒントが多く得られるはずです。
※身体＝心と体の両方を表している

目に見える世界と目に見えない世界

僕はこれまで、
Twitter、Facebook、Youtubeなどで多くの発信をしてきました。

おかげさまで多くの方に身体の素晴らしさを伝えることができ、感謝する毎日です。

そのなかで、僕がよく言われることがあります。

それは、

「こんな世界があるとは知りませんでした！」

ということです。

こんな世界とはどんな世界なのか？

それがタイトルにもあるように

「力では到達できない世界」
です。

この場合の「力」というのは筋力と捉えてもらえばいいです。

要するに

筋肉に頼った動きでは到達できない動き
ということです。

もっと深く言えば

目に見えない世界
です。

僕が今いる世界はそんな世界です。

実際によく、

「どうしてそんなに簡単にシュートが飛ぶのですか？」

「どうしてそんなスルスル抜けるのですか？」

と聞かれます。

目に見える世界だけだとこのような疑問を持つのも仕方ないかもしれません。

その秘密を僕が今まで歩んできた物語と共に
今日、これから公開しようと思っています。

それを公開する理由は、もっと力では到達できない世界の魅力を
多くの人に知ってもらいたいからです。

僕は、この力では到達できない世界を通して、
どうしてもやりたいことがあります。

武学で身体を次なる次元に引き上げる

僕は、力では到達できない世界に踏み入ってから武学(※後述)に出会い
ずっとやりたかったことがあります。

それは

「全人類身体高次元化」
です。

この地球上にいるすべての人類一人一人が、
他人との比較や競争で自分の価値を見出すのではなく、
自分の進化のため、日々成長していくことができたらどんなに素晴らしいか…
そして、そのような人たちが和を成せば、どんな楽しい世界が創れるか…

その思いが、僕自身の身体進化のエネルギーの源泉でした。

「身体高次元化」をすれば、もっと一人一人の身体感覚は繊細に高まり、
スポーツ界を含め、人間が関われることはもっと活性化していくはずで

これは詳しく話そうとすると時間がかかりすぎるので、端的に説明すると、文明の進化によって便利なものが溢れかえり、これからは AI も登場して、より自分の身体に目が行きにくい今、「身体の素晴らしさ」に気付こうと思ったら、「身体の成長」に対してお金を払ってもらふ、ということ加速させるしかない、というのが僕の結論です。
(少なくとも今後、そうなっていくはずです。)

「身体高次元化とは何か？」というと、
身体というものの素晴らしさに気づき、心身共に成長させ、人生をよりよくする
ということです。

では、「なぜ身体高次元化が必要なのか？」

例えば、「AI と人間」で見てください。

もし今後、AI が目覚ましい発展を遂げて、人間ができるようなことのほとんどをできるようになる時代が来たとしたら、果たして、もう人間はほとんど必要無くなるのでしょうか？

答えは NO です。

そんな時代が来た時、人間はどういう価値を持って生きていくか？というと、

人間だけに与えられた

- ・体
- ・心(感情)

にさらに価値をもって生きていくことになります。
なので「身体高次元化」が必要なのです。

これはすべての人類において言えることなのですが、
今後、身体に対する人の悩みの次元はどんどん上昇するのです。

すべての人類は、究極的には、

「より良い、幸福な人生を送るために自分に価値を見出す」

という方向性によって変わっていきます。

そんな時、武学というのは、必ず効果を発揮します。

なぜなら、武学の本質というのは、本当の自分を見つけることであり、
「身体を進化させるエッセンスのすべてが詰まっているのが武学である」
からです。

実際、今の僕の身体は、

当たり負けしない

- ・筋トレしなくてもく
シュートの飛距離が伸びる
- ・平常心を保てる
- ・自分の目指す姿がわかる

といった状態になっています。

武術の話を出すと、
ちょっと前に流行った古武術の話題が出てきて、
「あの成果が出るのかよくわからないやつでしょう？」
となるかもしれません。

あのころ話題になった古武術バスケというのは
ちょっと再現性に欠けたところもあり、
うまく流行らなかったという一面があります。
(※再現性とは誰でもできると捉えてください)

僕も古武術を学んでいたときは成果は出ていたのですが、
その一面にいろいろ悩まされていました。

しかし、武学は違います。

武学というのは
武の活学であり、再現性の高い学問です。

僕が今回の講座でお伝えすることも、
再現性があり、すぐに実感できるので
武学というものがどういう世界なのか
とてもわかりやすくなっていると思います。

そんな武学を一番身体を身近に感じるであろうスポーツ界に取り入れ、
人類の身体高次元化を図っていこうというわけです。

武学を取り入れれば、多くの人が自分の可能性に気づき、
自分を日々成長させることができるでしょう。

それでも、どうしても不安で、目に見える世界に戻ってしまう、
という現状もあります…

僕はそうならないようスポーツに応用できる形で武学を体系化し、
仕組化して、より多くの人に伝えていくことを人生のミッションにしています。

とここまで僕のやりたいことを書いてきましたが、
僕もここまで来るのになんの苦勞もなかったわけではありません。

インカレと挫折

僕がバスケットをやり始めたのは小学4年生のころ。
友達に誘われたのがきっかけでした。

そのまま中学でもバスケット部に入り、ひたすら練習。

高校でもバスケット部に入り、ひたすら練習。

とここまでは誰しもが通っていそうな道のり。

しかし、
大学でもなんとなく流れで部活に入り、そこで僕は大きく挫折することになります。

僕の入った大学は北信越にあり、
その年は周りの力もあって、インカレに出場することができました。

相手は関東でも一部、上位の大学。

僕は一年生ながらベンチにいらしていただき、
初のインカレに自分の力がどれだけ通用するかワクワクしていました。

そして試合が始まります。

- ・
- ・
- ・
- ・

結果は 100 点ゲームの大敗。

チームの誰もが予想しなかったほどの大敗。

僕も試合に出ましたが、

- ・ 当たりの強さ
- ・ 速さ
- ・ シュート力

なにもかもレベルが違いました。

- ・ ドライブすれば簡単に止められる
 - ・ 逆にドライブされたらパワーで押し込まれる
 - ・ 190cm あるセンター陣も全く押し込めない
 - ・ リバウンドをほとんど取れない
- などなど

そのときチームではオールスイッチのDFをしていたのですが、
いざスイッチしてみたら相手は 190cm のFW。

一方、僕の身長は 170cm。

結構タイトにマークしていたつもりですが、
まるでシューティングかのようにシュートを打たれたのはいい思い出ですね。

僕が感じたことはチーム全体も感じていたのですが、割と周りは平然としていて、
「こんなもんだろ」
という感じでしたが、僕は違いました。

「もとの体格、スピードが違いすぎる」
「こんなのいくら頑張っても追いつけない」
「今後も続けてなにか意味あるのか？」

そう感じるほどまでに絶望していました。

この経験が引き金となって
どんどんバスケットに興味がなくなり、その後一年間続けましたが、
全くやる気も出ず、このままだとダメだと思い、
部活をやめることを決意しました。

そこからは友人の誘いでバスケットをしながら
趣味程度でバスケットをやる状態となっていきました。

武の世界への誘い

趣味程度でやっていたものの
インカレで感じた絶望というのは常に僕の中にありました。

部活をやめてからは練習量も減り、筋トレもしていなかったので
身体はどんどん衰えていき、社会人の大会にでても
体格で負ける相手には簡単に飛ばされたりして、

さらにバスケットは
・身長
・体格

のスポーツだな…と思うようになっていました。

そんな状態が続き、いつの間にか大学4年生。

卒論の内容を決める時期になってきました。

僕は大学では体育科に属しており、
入っていた研究室の先生は
「運動学」
という分野を研究されていました。

簡単に言うと
運動において「感覚」を重視する分野です。

よく対比されるのは
「スポーツ科学」
「バイオメカニクス」
のような主に「数字」で運動を表す分野です。

「感覚」の世界は結構言っていることが難しく
その先生は割と変人扱いされていたのですが、
僕はそんな世界観が好きで研究室に入りました。

そんな先生が卒論の内容決めの際に
ふとこんなことをおっしゃられて本を渡してきました。

「まこと、バスケなら古武術とかどうだ？」
と。

そのとき渡されたのは
「ナンバ走り」
という本でした。

この本は
一日1時間程度しかない練習量の中で古武術をバスケに応用し、
ウィンターカップに出場して、ベスト16という好成績を収めた
桐朋高校バスケットボール部の話の本です。

その中で書かれていたのは

- ・体力消費の少ないナンバ走り
- ・体格に負けている相手に押し負けない方法
- ・効率のいい身体の使い方

などでした。

その頃は何もやる気にならず、ほぼ引きこもり状態の僕だったのですが、
なぜかその本は自然に手に取り、

「あ、こんな世界もあるんだな」

と自然に本の内容を体育館で一人実践している僕がいました。

この本と出会ってから

- ・相手に当たり負けしない
- ・練習量が少なくてもバテない
- ・シュートが軽く飛ぶ

というようにどんどん僕の身体は進化していきました。

そして、その後は独学でいろんな武術の本や動画を漁り、
大学を卒業してから一年後、今から四年前に

今回の講座のメインである

「ウォータードライブ」
が生まれるのです。

川の流れるように

僕がウォータードライブを閃いたのは4年前のこと
川にいる小魚の動画を観て、素早い方向転換の感覚を
インストールしているときでした。

動画の最後に川の映像が流れたのです。

その川は岩がゴロゴロしていて、
割と流れの速い川でした。

しかし、水はなんの滞りもなく流れていく…

岩の前で緩やかになり、岩の横を抜けるときはスピードを上げてスルスルと…

- ・ 衝撃を吸収する柔らかさ
- ・ 緩急
- ・ 吸収したエネルギーを運動エネルギーに変換

様々な情報が頭の中に入ってきて、それらが一気に統合されていき、頭の中で新感覚のドライブが完成しました。

早くこの新感覚を試したい。

そう思って当時トレーニング指導していた
高校生の練習に混ざってイメージを試すことにしました。

イメージはあの川。

僕は川を流れる水。
相手はあの岩のようにごつごつとしている。

相手DFと若干のズレを作りながら
相手の目の前でスピードを緩め、
相手と接触したら柔らかく、
相手が押してくる力をうまく前への推進力に…

スルスル…

きた…！！

ウォータードライブが完成した瞬間でした。

この感覚はまさに新感覚で
それまでは相手に当たったら止められていた、もしくは自分で止まっていたのですが、
押してくる力を利用してスルスル進める。

こんなにも簡単に力を使わずに抜けるものなのか。

まさにヘレンケラーの
「ウォーター！！」
を心の中で叫んだ瞬間でした。
(※余談です)

相手をしてくれた高校生も最初はただ抜かれたという状態でしたが、
僕にドライブをされ、DFをしようとすればするほど捉えられずに抜かれるので、

最後は
「何が起きているかわからない」
という状態になっていました。

ドライブの4段階

ウォータードライブが完成してから
僕は独自に進化させてきました。
運よく社会人チームで全国大会にも出られたので
いろんな相手に試しながら。

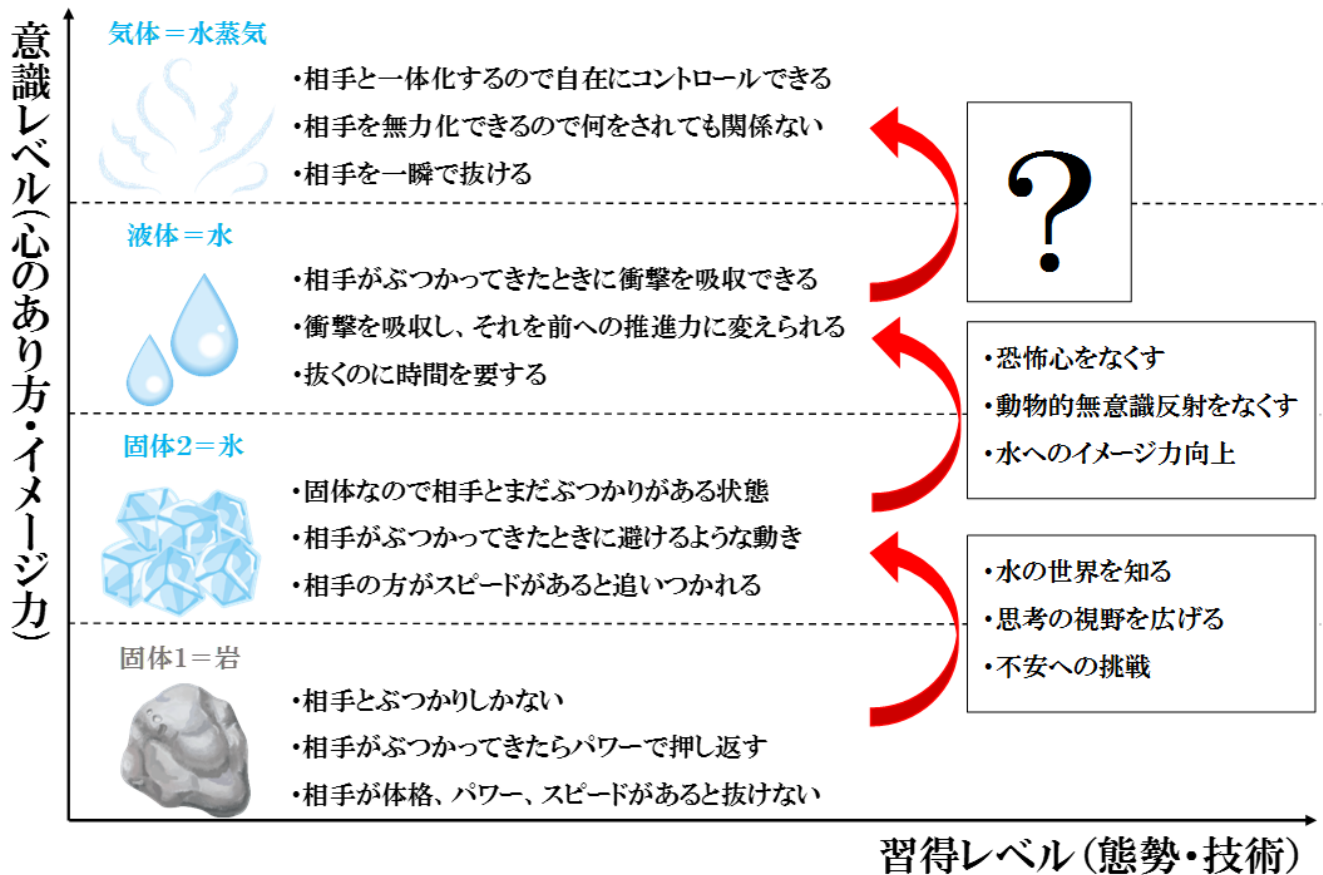
しかし、確かに抜けることは抜けるのですが、どこかに限界を感じていました。

僕がどこに限界を感じていたかというと
「気体」になれないということです。

ある日、ウォータードライブの進化段階を
「水」の状態を使って表してみました。

「水」の状態とは
氷＝固体の状態→水＝液体の状態→水蒸気＝気体の状態
です。

それを図にしたのが下の図です。



※講座ではこの図をさらに進化させたものを詳しく説明していきます。

この図を考えているときに

「気体」のドライブは図に書いてある通りに割と明確に考えることができたんです。

「気体」になればもっと楽しい世界が待っていると
ワクワクしている自分もいました。

しかし、それを身体で表現しようとしたとき、

どうすれば「気体」に到達できるのか全くイメージできなかつたのです。

相手と本当に一体化するには？

相手を本当に無力化するには？

相手を一瞬で抜くには？

もう疑問しか出てきませんでした。

考えはついたけど、

ここまで行ったら夢物語か…

ウォータードライブもここまでか…

そう限界を感じていました。

そんな、2017年春。

その限界値を無限に広げてくれるご縁が僕の前に舞い降りてきました。

レノンリー先生と「武学」

(以下リー先生)

このご縁の始まりは2017年の春。

京都である勉強会に参加したときでした。

その勉強会はいろんな視点から「ビジネス」について学ぶものだったのですが、その中で「武術」という言葉が出てきました。

その時、講師の方が見せてくれたのは
受講者の方に身体を殴られるのを無力化するというものでした。

殴っていた方は外から見たら
「絶対痛いだろ」
と思うくらい強く殴っていました。

しかし、講師の方は涼しい顔をして
その打撃を無力化しているのです。
これを見た瞬間、
一気に自分の中に光が差したような気がしました。

「限界」を感じ、どんどん霞んで暗くなる世界に
一筋の光がバツと差すような…

そこからはもう早かったです。

講師の方に

なぜそんなことができるのか？

どこでどのような武術を学んでいるのか？

自分も学ぶことはできないか？

疑問という疑問をさせていただき

そして教えていただいたのが、

リー先生と「武学」の講座

でした。

そして、

家に帰った僕はすぐさま教えていただいた講座に申し込みました。

リー先生も詳しく知らない、

講座の値段も普通ならかなり渋る金額にも関わらず。

それくらい僕にとっては魅力的で

まさに乗るしかないビッグウェーブでした。

正直ちょっとでも渋っていたら

お金の面などでブレーキがかかっていたことでしょう。

そうなっていたとしたら今ある数々の進化はなかったので

たった一つの実験ですが、

「行くべきときに行けない恐ろしさ」

を今は感じています。

まさに

物事はタイミングがすべて

ですね。

こうして僕はリー先生から直接「武学」を

教えていただくこととなるのです。

ここで武術家である
レノン・リー先生
の紹介を簡単にさせていただきます。

リー先生は、中国武術大会で優勝した経験を持ち、
さらに、多くのお弟子さんにも優勝させている実績を持っています。

リー先生の伝えられている「武学」は
今から 2500 年前の中国の戦略軍師「孫武」によって作られた
「孫子の兵法」
にリー先生がこれまで学ばれた東洋医学、経営学などを統合したものです。

その「武学」を体系化し、多くの人に伝えられています。

僕がいろいろなよりもネットで
「レノンリー」
と検索するとその他の実績や活動がたくさん出きますし、
YouTube にもたくさん動画を載せられているので、
ご興味のある方は調べてみてください。
それだけでも世界は大きく広がります。

気体→プラズマの世界

講座が始まってからは驚きの連続でした。

そこには僕が思い描いていた

- ・相手と一体化し、コントロールする
- ・相手を無力化してなにもさせない
- ・相手を一瞬で崩す

という「気体」の世界があったのです。

さらにリー先生を見ていて思ったことがあります。

それは
「なんて自然体なんだ」
ということです。

これはもはや
「プラズマ」
の状態ではないのかと。

プラズマと言うと物質の第四の状態ですよ。

気体になってからさらに温度が上昇し、電離という現象によって生じた荷電粒子を含む気体のことを「プラズマ」と言います。

自然界では太陽、太陽風、オーロラ、稲妻などさまざまなプラズマが存在しています。

僕にはリー先生そのものが
それらの自然現象のように感じられたのです。

リー先生は何か技をかけようとか、崩そうとかするのではなくただただ自然体で立っています。

リー先生に相手がなにかしてきたとき、それは一瞬で、周りで見ている人でさえ、なにが起こっているかわからない。まさに予測不能の自然現象。

実際に僕も稽古でリー先生に
技なるものをかけてもらっています。

正直に言います。

なにをされているのか全く分かりません。
気付いたら僕の身体は地面に伏せているのです。

よく武術の達人の方が、お弟子さんを簡単に転がしている
そんな動画を見たことはありませんか？

あのお弟子さんの状態に僕はなっているのです。

だいたいそういう動画を観ると
やれさくらだろ、やらせだろと言われますが
自分がそうになっている以上信じるしかありません。

僕の身体がそうになっていると言っているのです。

講座の中ではその原理原則を教えてください。

- ・いかにして相手と一体化するか？
- ・いかにして相手を無力化するか？
- ・なぜ相手が一瞬で崩れるのか？

リー先生の元で学び始めて、
やっと「気体」、いや、それすら超えた「プラズマ」の状態になる方法と
自分の身体でも体現していく方法を見つけることができたのです。

ウォータードライブ講座の中ではその方法をお伝えしていきます。

そして、

そこで気付かされたのは
「技」 どのこうのよりも
「態勢」と「心のあり方」が重要
ということでした。

「態勢」と「軸」

普通、なにかスポーツするときってだいたい技術から入りますよね？

バスケットであれば
パス、ドリブルやシュート。

バレーであれば
アンダー、オーバーパス、スパイクなど。

武術は違います。
武術の最初の稽古は
「立つこと」
です。

「立つこと」というのは簡単に言うと
地面に対して垂直に立てる
ということです。

ではなぜ「立つこと」なのか？

生命が直立二足歩行になったのは諸説ありますが 600～400 万年前
と言われています。

それに対して生命が誕生したのは
約 36 億年前。

生命として直立二足歩行になってからかなり間もないということです。

間もないということは
まだ立つことに馴れていないのです。
「え、もう数百万年立っているのに？」
そう思うかもしれませんが、

ここで一つ簡単なワークをやってみましょう。

あなたは足を腰幅くらいに開いて立ちます。

そして誰か他の人にゆっくり

- ・左右から
- ・前後から

押してもらいましょう。

さて、どうでしたか？

どこかが偏って弱かったということはありませんでしたか？

後ろは強いけど前は弱かったり、
右は強かったけど左は弱かったり、
もはや全体的に弱かったり…

それはあなたの身体が地面に対して
完全に垂直に立っていない証拠であり、軸がないということになります。

ということは普段しっかり立っていない状態で
歩いたり、走ったり、スポーツしたり、仕事したり
しているということになります。

それによってどこかの筋肉が過剰に働いて
コリや身体の歪みの原因になったり、
スポーツにおいてはパフォーマンスがなかなか
向上しなかったり、ケガの原因となったりします。

また、自分ほどの方向から押されても
しっかり耐えられたという人はいましたか？

そういう方はとりあえずはいい姿勢で
立っているということになります。

しかし、最終的には
「押した人に力が返る」
というところまでもっていきます。

相手が押してきたのに耐えられる
というのはまだ相手とぶつかっている状態です。

つまり、まだ相手と一体化できていません。

地面に対して究極のバランスが取れると
相手に押されたとき、
相手から来たエネルギーを
自分のエネルギーに乗せて
相手に返すことができます。

そうすることができれば
相手と一体化している
という状態であると言えるので、
この講座ではその状態までもっていく術をお伝えします。

そういう状態でなければ

- ・体格
- ・スピード
- ・スタミナ

で相手が勝っていたら太刀打ちできません。

これらのことから、まず武術では
「立つこと」
からやるのです。

しっかり立てることで
後々学んでいく技が本当の技になるのです。
そうでないものはただ力でかける技になります。

この講座でも最初は
「立つこと」
をしっかりやってきます。

それが根本的にスポーツパフォーマンスを
向上させることに繋がり、
それはウォータードライブでも同じことなのです。

ウォータードライブは水のように
ということで身体も水のように使っていくのですが、
最初から水になろうとしても感覚が難しいので
結構固まってしまったり、力を抜きすぎたりしてしまいます。

なので最初は
「立つこと」
から軸をしっかり作っていきます。

そこから

ウォータードライブはこの軸を

「あえて消す」

ことで相手に溶け込み、一体化していく
ということを行っていきます。

文字で書いてもなかなか理解できないですね。

当然、感覚でできる人もいますが、
それを誰にでもできるような形にしたのが
今回の講座ですので安心してください。

そして、もう一つ必要になってくるのが、

「相手に対する心のあり方」

です。

自他不敗の精神

あなたは試合に臨む際、
相手に対してどんな感情や思い
を持っているでしょうか？

- ・ 勝つ
- ・ やっつけてやる
- ・ ぶち抜いてやる
- ・ 強そうで怖い

という感じではないですか？

実は

このような感情を持つことで
相手を逆に強くしてしまっている
ということが起こってきます。

なぜそうなるのか？

例えば「やっつけてやる」
と言われると僕たちの身体は
どう反応しているのか？

実は「やっつけてやる」
と言われると
「そうはさせない！」
という反発の状態になります。

これは潜在意識レベルの話なので
言われてどう思うとかということではないです。

つまり、
無意識にそう言ったり、思ったりするだけで
相手を逆に強くしてしまっているということになります。

こういう状態でウォータードライブをするとどうなるか？
意識では
「水のように相手と一体となって…」
と思っても相手が無意識に強くなって
弾き飛ばされたりします。

さらに
「やっつけてやる」
という感情は身体を固くするので
水とはかけ離れた状態となり、
さらにウォータードライブは成功しません。

では一体、どのような
「心のあり方」
が 필요한のか？

武学の考え方の一つに

自他不敗の精神
というものがあります。

これは武学でもかなり重要な
考え方になります。

簡単に言うと
自分も負けない
相手も負けさせない
という精神です。

「え、そんなこと無理じゃない？」
と思われるかもしれません。

この精神はスポーツをやっていると
なかなかイメージできない精神性です。

まず
「負けない」
という言葉あまり使いませんよね。

これは言葉で説明するよりも
身体で感じたほうがわかりやすいので

講座の中では身体を使ったワークを通して
自他不敗の精神とはどんな状態なのかを
体感していただきます。

自分も負けない、相手も負けさせない

この自他不敗の精神で相手に臨むことで

相手と本当の意味で一体化でき、
自分の考えたことが体現できるようになります。

この講座では
「態勢」と「心のあり方」
の両面から身体を創り上げていくこととなります。

そしてウォータードライブの
具体的な練習法に入っていきます。

そうすることで本当の意味で
「水のように」
なることができるのです。

講座内容と注意事項

ウォータードライブに到達するまでのイメージはなんとなくできましたか？

さらにイメージがしやすいように具体的な講座の内容を書いていきたいと思います。

ウォータードライブの講座内容

●自他不敗の精神

武学の基本的な考え方である自他不敗。

文で書いても理解がなかなか難しい言葉ですが、身体で試してみればすぐにどのようなことなのかが理解できます。

この考え方と身体の状態で練習や試合に臨むと自分の心の状態、相手の心の変化が変化し、それによって身体の状態も変化することがわかります。

ウォータードライブには自他不敗の精神はなくてはならない考え方なので具体的な練習に入る前に知って、身に付けて、習得してもらいます。

●言葉によるエネルギー変化の秘密

どんな言葉を出すか、思うかで、自分のエネルギー状態は変化します。

例えば、「自分は硬い」と思えば思うほど前屈などをしたとき、身体は固まってしまいます。

逆に硬いと思っている自分がいるとしたら、その考えを変えて、

「自分は柔らかい」と脳に認識させてしまえば身体は柔らかくなります。

僕はもともと前屈で地面に手がつかない人を1分ほどで何人も地面に手が着く状態にしてきました。

このように自分の思っていること、発することというのは身体にそのまま表れます。

具体的にどんな言葉を発すればいいのかを解説し、身体で試していただきます。

中には、信じられない現象を起こせるものもあります。

●感謝と祈りによって身体を整える「礼拝法」

「祈り」と聞くと、何かの宗教かと思われるかもしれませんが、これは「いかに相手の事を思うか」という気持ちです。

要するに自他不敗の精神ということです。

このときに使うのが「礼」です。

「礼に始まり、礼に終わる」

という言葉がありますが、これにはどういった意味があり、どういう状態なのか？
心理的な側面と物理的な側面の両方から解説していきます。

ここで重要なのは「すべて身体に訊いて、身体で覚える」ということです。

少しでも手の角度や首の角度がズレると、それだけでエネルギーバランスが乱れる
ということが分かれば、正しい礼と祈りができるようになります。

●「立つこと」の基本となる「站椿功(タントウコウ)」

站椿功(タントウコウ)とは、足を少し曲げて、手を前に出すポーズで、
「立つこと」の基本的な稽古となります。

言葉では簡単に言えるのですが、やっていくと正しく行うのは非常に難しく、
僕も毎日やって稽古に励んでいます。

本当に微細な角度が重要になり、その角度は人それぞれなので、どのように
確認していけばいいかを丁寧に解説していきます。

それがわかれば自宅で定期的に站椿功(タントウコウ)やっていただき、
「立つこと」のレベルを高めていってもらいます。

やればやるほど功夫が積まれていき、胆力もつきます。

胆力とはおへその下にある丹田と呼ばれるところから出る力のことです。

●日常をすべて稽古に

いくら知識を得ても、それを身に着け、習得しなければ何の意味もありません。

僕がどのように毎日を過ごし、どのようにどんな時間も稽古にして
功夫を積んでいるかを解説していきます。

日常すべてを稽古にできれば当然、身体の進化スピードは速まります。

それを習慣化にしていく方法もここでは解説していきます。

上記の内容で「態勢」と「心の在り方」を知り、

ここからウォータードライブの具体的な練習法に入ります。

●周辺視を使う

私たちの目と言うのは物がしっかり見えてとても便利な身体の機能です。

しかし、目に頼りすぎると逆に反応が遅れたり、身体が固まったり、
相手に敵対心を抱かせる原因にもなってしまいます。

目はもっと全体を見るようにぼんやり見ることで身体本来の機能を
最大限に使うことができるようになるのです。

●いなす

よく武術では「いなす」という言葉が使われますが、この「いなす」はウォータードライブにはかかせません。

「いなす」ことができるようになると相手との一体化はさらに進みます。また、同時に相手を無効化することにも使えるので、とても大事な技術となります。この「いなす」を段階を追って稽古していき、体得できるようにしていきます。

●DFつきでの練習

ここからはバスケの対人を想定した練習に入っていきます。

対人でやっていくと感覚が養われていくのですが、前段階でやってきた「礼」や「站椿功」、相手との関係性、「いなす」などすべてを応用したうえでの練習法となります。

むしろ、前段階がないとなんの意味のない無駄な練習となるのでそこだけは気をつけてください。

すべてを始めて応用できたときに「気体」のレベルが見えてきます。

などなど…

大まかな流れは上記の通りなのですが、いかんせん、体感したことのない世界だと思うのでそれぞれ細かく丁寧にやっていきます。

そして、ぜひ多くの人に
固体→液体→気体
のレベルまで上がってきてほしいと思っています。

最後にいくつか注意事項を書いておきます。

●稽古仲間を見つけてください

この講座では対人ワークが多くなっています。

それは「身体に訊く」ということがとても大事だからです。

自分でも訊くことができるのですが、それにはかなりの稽古が必要なので、対人での検身術をおすすめしています。

これは誰かに身体を押しもらったりすることで身体の状態を見ていく方法なので一緒にやってくれそうな仲間を見つけてください。

●毎日ほんの少しでも稽古の時間を取れる方が参加してください

武学により、その場でわかる再現性の高いワークを講座の中でやっていきますが、すぐできるからといってすぐ身に付くかと言ったらそうではありません。要は身体は良くも悪くも簡単に変えることができ、この講座では良い状態というのはどんな状態かを身体で感じ、その状態を常に維持できるようになるために毎日稽古していきます。その稽古法もしっかり伝えていきますので、毎日ほんの少しからでいいので稽古の時間を取れる方が参加してください。むしろ取れなければなんの意味もなくなります。

●僕への返信は遠慮なくしてください

この講座はリアルタイムではありませんが僕への返信は遠慮なくしてください。返信へはお答えするのに時間がかかる場合がありますが極力していきます。また実践報告などしていただくことにより、自分の思考が文字化され、新しい気づきなどがあるので是非してみてください。僕もすべてしっかり読ませていただきます。

●参加費と期間について

参加費と期間についてですが、

社会人

・13,600円

学生

・1万円

という価格設定を今回はさせていただきました。

○講座開始と期間

講座は本登録していただいてからすぐに一通目が届き、そこから2,3日ペースでメルマガや動画が送られてきます。

講座は3ヶ月間となっています。

今回はシュート講座よりも少し高めの設定となっています。

このレターの最初の方でも書いた通り、
今後は自分自身に価値を見出して生きていくことを
より必要とされる世の中となっていくます。

なので、

「どこにお金を使うか」
ということに関して

自分自身の身体の成長や進化に対して使う
優先順位を引き上げてほしいということがあります。

こういう講座を開くとどうしても最後に
「お金」
のブロックが現代人はかかりやすいです。
しかし、そのブロックに負けて
今このタイミングを逃し、身体を進化させるチャンスを逃す
というのは非常に残念なことです。

僕自身がそのブロックを壊し、
リー先生と出会い、身体を進化させたように
みなさんにもその体験をしていただき
共有し、仲間をたくさん作っていきたい。

そして、この講座を通してたくさんの方に
「身体高次元化」
をしていただき、それを広めていくことはもちろんのこと
これからの時代の新たな世界を共に創造していきたい。

そう想っています。

そのための最速最短の道筋を用意して
僕は待っています。

それでは、参加される場合は、半年間ほど、
共に功夫を積んで、楽しんで身体を進化させていきましょう。

ありがとうございました。

講座お申込みはこちらから

社会人用

<http://ttkrcj.com/waterdrive/purchase/?id=FLBjQ8YGqmMmwbaa>

学生用

<http://ttkrcj.com/waterdrive/purchase/?id=WPQmCDfqv5AYwLmp>