

【野口整体 × 武術】が導く画期的トレーニング!

河野智聖の

収録時間◎110分 価格◎5,000円+税

動体学 ボディワーク

「背骨の進化」を120%活かす!
 腰椎(L1~L5)の動的メカニズムの理解が
 身体パフォーマンスを劇的に向上させる!

今回は「動体学」の実践編として、背骨の進化の過程とその役割を解説し、武術や身体運動における具体的な活用法をご紹介します。私は【野口整体】と【武術】を中心に研鑽を積み、これまで数万人以上の身体を観てきた経験を基に、独自のメソッドを分かりやすくお届けします。より自由で効率的な身体の動きを手に入れるための最良のガイドとして、ぜひ活用ください!(河野智聖)

<収録内容>

- 腰椎の働き
- 背骨から見た進化
- 腰椎と動体学
- ① 開閉運動(L4) / ② 左右運動(L2) /
- ③ ねじれ運動(L3) / ④ 前後運動(L5) /
- ⑤ 上下運動(L1) / EX. 身体護法
- 進化トレーニング
- 背骨の連動トレーニング

指導・監修◎河野智聖

これまで40年で延べ40,000人以上のカラダを
 観てきた整体武術家。かつて日本に伝わってきた
 身体操作術を学び、古武術や功夫から身体操
 作や感覚技法を研究。独自メソッドを数多く考
 案し智聖整体を確立する関西大学非常勤講師、
 朝日カルチャー新宿教室講師。ワコール、ユニ
 クロのスポーツウェアの開発に携わる。現在は
 自社ブランド「汀」にて商品を多数開発。DVD
 に『日本人力を高める!』『動体学入門』『武術
 的カラダを造る! (全2巻)』『能に観る日本人力』
 『武術と呼吸』(BAB ジャパン)など多数。



【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文 → ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル
 E-mailでのご注文 → shoten@bab2.co.jp 書店様注文専用メールアドレス



新刊申込書	書店 帳合	注 文 扱 い	商品名	DVD 枚	河野智聖の「動体学」ボディワーク
			収録時間◎110分 価格◎5,000円+税 ISBN978-4-8142-0700-8 C2875		
		発売	株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162

既刊申込書	書店 帳合	注 文 扱 い	商品名	DVD 枚	河野智聖の「動体学」入門
			収録時間◎85分 価格◎5,000円+税 ISBN978-4-8142-0262-1 C2875		
		発売	株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162