

# 日々研鑽

強さの構築方法



# 強さとは何か？

どれほどのウェイトを動かせる  
かなのか？

どれほどの痛みに耐えられる  
かなのか？

どれほどの希望と信念を持っている  
かなのか？

全体性の中に見つかるものなのか？



求めている全ての強さをあなたは持っている

必要であればあなたは車を持ち上げることができる。

あなたの筋肉は骨を折ることさえできる。

その強さを発見するためにアクセスをする必要があるだけ。



# 基礎固め

あなたは強い。

あなた自身のアクションと考えを通して強さを表現することができる必要があるだけ。

制限を取り除く必要があるだけ。



# 私は安全なのか？

神経系は常にこの問いかけをしている。

神経系が安全を確認できる時、神経系は制限を取り除く。

安全性は私達が生成し受け取る情報の中に発見されるものである。



# 生命の木

私たちは自らが生成する情報を通して神経系を創り出すようにデザインされている。

神経可塑性：私たちは動きを考えを通して脳と神経系を構築する。

神経剪定：使わなければ失う

強さとは健康で安全な神経系の表現である。





## 効率性の強さ

神経系は効率性であることを目指し、効率性であるようにデザインされている。

効率性の良い神経系通路は強い神経系通路である。

あなたの習慣は効率性の良い神経系路。

あなたの習慣は精神的、身体的、感情的な強さへの鍵である。

ただ実は。。。。

# 善悪の木

あなたの習慣は強く効率的な神経コネクションである。

健康で強い身体のための「強さ」も弱く脆い身体のための「強さ」も同じ神経系の中に存在している。

私達の習慣は、私達のために働くことも、不利に働くこともある。



# 私達は自らの情報の表現である

私達はまた自らの習慣の表現でもある。

私達の食べるものが私達を作る。

私達の行うことが私達を作る。

私達の考えることが私達を作る。



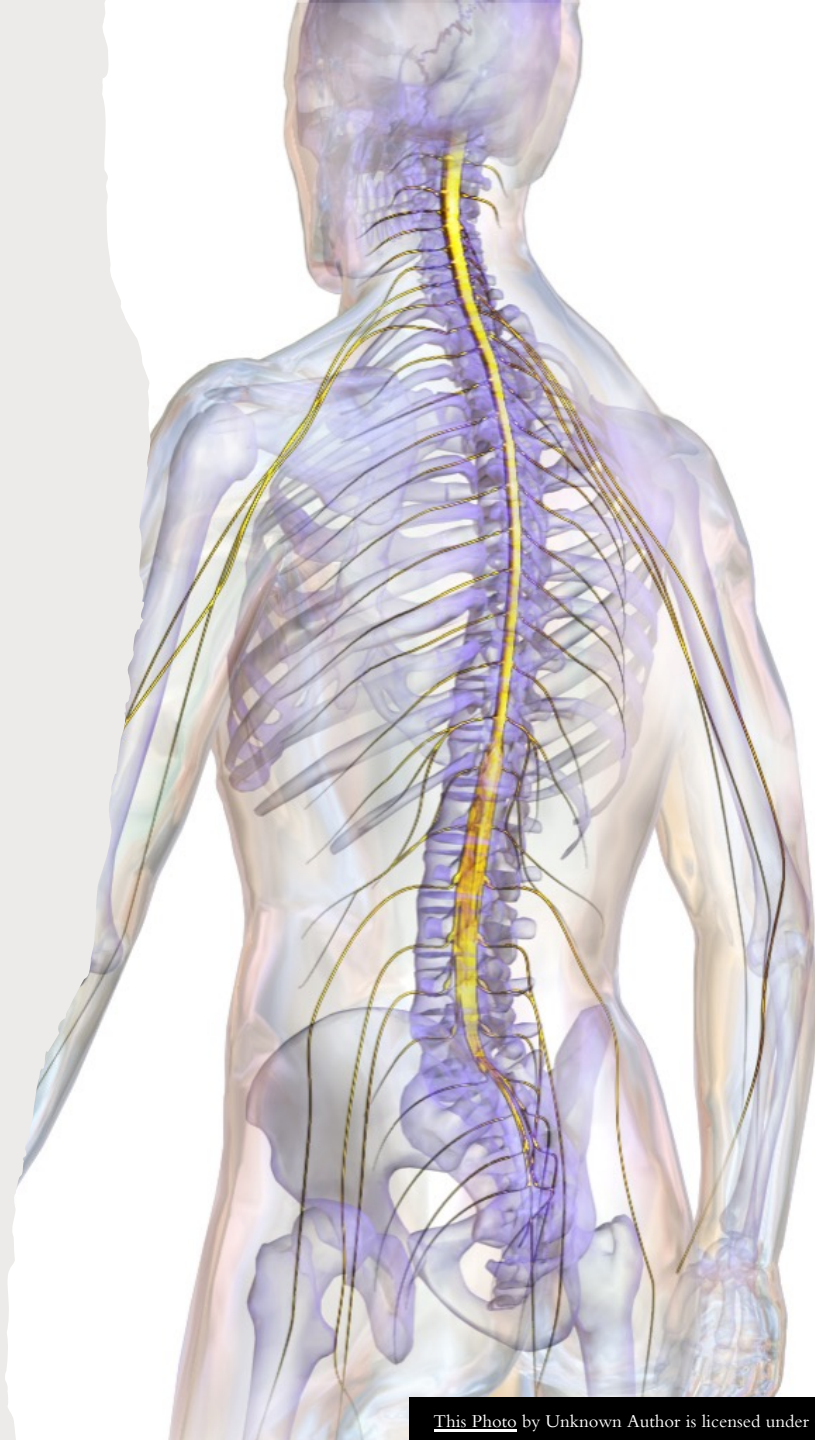
# 求める神経系を構築し自身の強さを表現する

**アイデアや欲望を得る：**考えを通して新しい神経コネクションを作る。

**アイデアを繰り返し練習する：**それらのアイデアをより頻繁に考えれば、それらの新しい神経コネクションをより効率的にする。

**動き実行する：**動きを通して新しい神経コネクションを作る。

**実践し続ける：**考えに基づいてより動きより実行することで神経系はより効率的になる。





# 反射的統合性が必要である

反射的統合性は気づきと自制心を伴う。

自制心とは何か？

今欲しいことと最も欲しいことを選択すること。

最も欲しいことを選択は反射的で自動的にしなければならない。

つまり選択することはなくなるということを意味している。



## 信念も必要とする

行っていることを信じる必要がある。

自分自身を信じる必要がある。

「私は強い」

あなたの身体が知らない考えや信念  
を持ったことは一度もない

考えは情報である。

あなたの身体はあなたの考え  
と信念を表現する。

あなたの身体はあなたの強さ  
と怖れを表現する。





# 私達の強さをいかに表現するの？

制限をいかにして取り除くのか？

動きと考えを通して安全な情報を生み出す。

繰り返すことを通して神経効率性を構築する。

私達自身が強さであることを信じ理解する。

実行する。

# 3つの柱

1. 横隔膜呼吸を行う。
2. 前庭系を活性化する。
3. 歩行パターン／または中心線を交差するパターンを実践する。

これらを毎日毎日行うこと。  
それがデザインであるから。。。





# プレスリセット

3つの柱は発達過程に埋め込まれている。

もしこれら3つの柱に従事すれば私達は自らの身体のプレスリセットをすることができる。

これは私達の強散歩表現の基礎である。

# 舌のパワー



どこに舌があるかは重要。

舌を本来あるべき位置に保つことは強さを含む全ての人間の表現を向上させる。



# 横隔膜呼吸

横隔膜は単に呼吸の筋肉ではない。

横隔膜は強さの発生地である。

横隔膜は主要な脊椎安定筋でありその他の脊椎安定筋群と協調する。

脳に「安全」な情報を提供し、身体への「情報出力」を高める。



# 頭部のコントロールを通して 前庭系を活性する

「頭部のコントロールを習熟することはバランスと姿勢とコーディネーションを得るための基礎である。」

Sally Goddard Blythe, The Well Balanced Child

前庭系は情報交差点のシステム。全ての情報は前庭系を  
通って脳へと送り込まれる。

立ち直り反射：頭を水平線上に維持する

身体は頭についていくようにデザインされている。

# 強さは頭に従う

目と頭が身体をリードする。

目、頭、身体

身体のすべての筋肉は頭と首の動きにつながっている；特に中心の筋群（コア）。



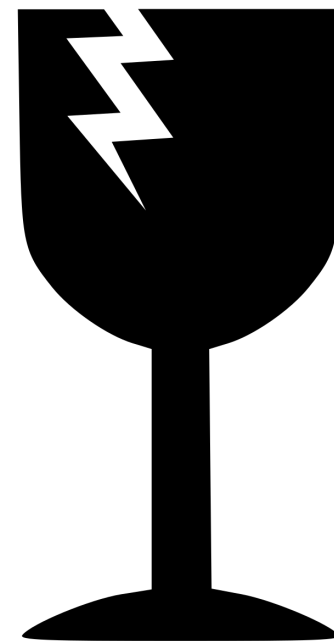
頭を動かさないことは  
脆さにつながる

弱さ

- 筋肉
- 骨
- 腱

バランスとコーディネーションの喪失

身体を老化させる



**FRAGILE**

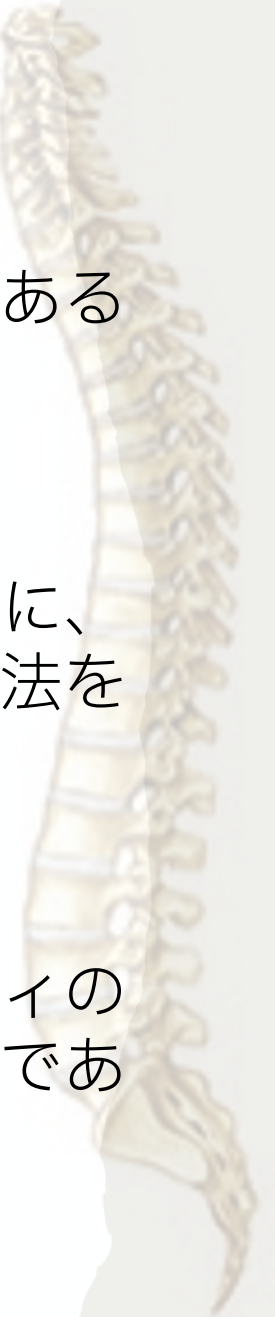


## 歩行パターンに携わる

クローリングとロッキング、四つ這いであることが脊椎の弯曲をセットする。

クローリングとロッキングは肩と股関節に、身体が動くことができるように安定の方法を教える。

歩行パターンはスタビリティとモビリティのダンスである。それは流れるような強さであり、真の強さは流体である。



# 「リセット」は安全な情報

私達が生まれながらにしてやるべき動きは神経系が常に探している情報を作り出すものである。

これらの動きは私達の身体的、精神的、感情的健康の基礎を提供する。

それらがそこに生きている時制限は取り除かれる。



# 考えない

この子供は何を考えているのか？

喜びは考えが存在しないところに見つけられるものである。

喜びは安全で、その人の制約されない真のあり方の表現と流れを可能とする。

私達の考えはしばしば恐れへとつながる。  
恐れは安全ではない。

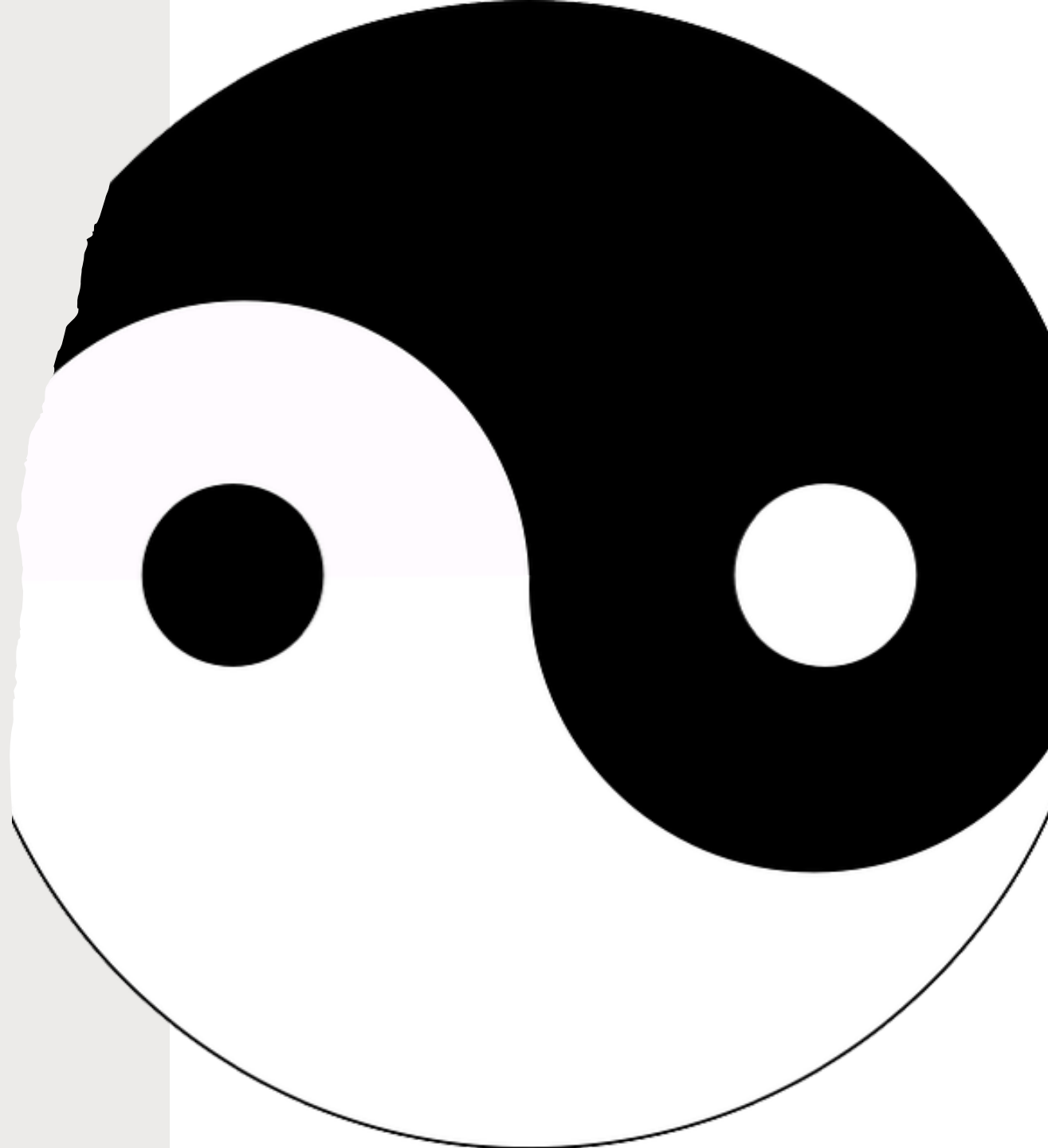


# 感覚を保護する

受け取る情報に気づきを持つこと。

目と耳とハートを守ること。

感覚に取り入れた情報によって抑制  
されないようにすること。





# これを見て

呼吸は変化したか？

今どう感じるか？



# これを見て

呼吸は変化したか？

今どう感じるか？

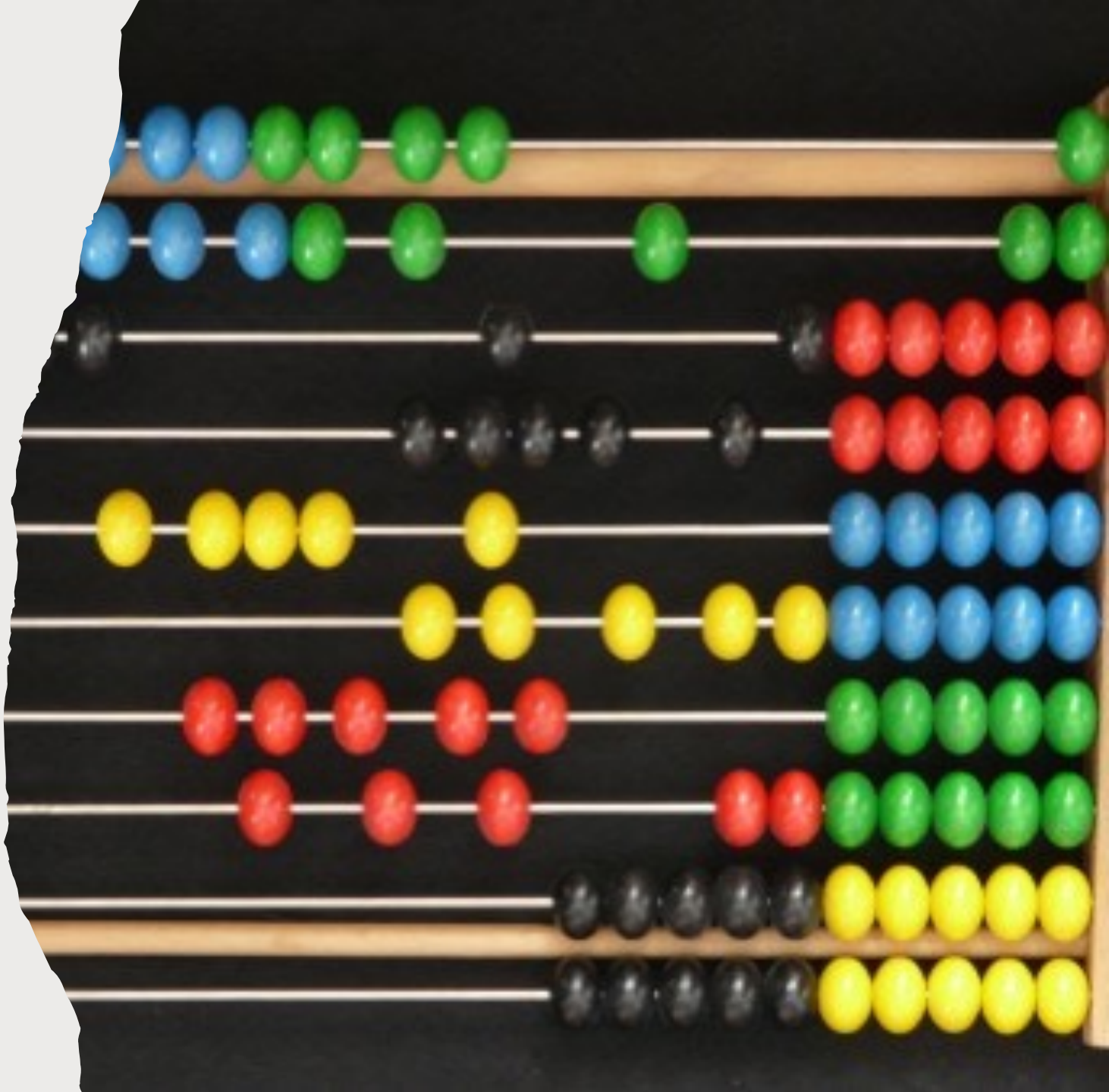
## 神経効率性と数による強さ

プッシュアップを3,650回できるか？

これは簡単な強さである。

強さは反復を通して姿を露わにする。

実行することがすべて。





## リセット＋自然な動き＝強さ

呼吸

頷く＆見る

ロール

ロック

クロール

ウォーク

ラン

プッシュ

プル

ヒンジ

スクワット

ゲットアップ＆ダウン

キャリー

スロー



## 動くために作られている、 強さのためにデザインされている

- 「もしそれが重要なのなら毎日行いなさい。」  
Dan Gable, Dan John
- 習慣は考えと行動に一貫して従事することで構築される。
- 私達が行うようにデザインされた動きにより意図的に従事すれば、私達は身体的に精神的に感情的により健康になる。
- 私達は自身の神経系の状態を反映するものである：私達自身が構築した神経系の。
- 私達は求めている神経系を共に構築することができる。

# YOU ARE STRENGTH

*Pressing Reset: Original  
Strength Reloaded*

*Habitual Strength*

*The Becoming Bulletproof  
Project*

*Discovering You*

*Be Naked*

