Elegant

- 自然
- 流れるよう
- 中心から動く

- 背骨ひとつひとつがしなやかに動く。

↖脱力できている

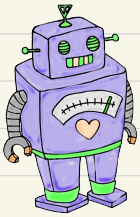
- 動物的・生物的

背骨を中心にした、体幹部の筋肉が脱力できれば、背骨がある範囲で独立した動きをし、本来持っている柔らかな構造を取り戻すことができる.そして、脱力ができているので微罪な重心変化も感知できる。流線的かつエレガントな動きが可能な体は、背骨と背骨の関係が自由でいながらもかつ、高度につながっている。

Awkward

- 不自然
- かくかくしてる
- 末端(頭・手足)から動く
- トルソーが箱のようにかたまっている

↖力んでいる



- 機械的

体幹部がロボットのように箱のように感じられる人は、アイソレーション(頸椎、胸椎、腰椎、骨盤などを個々に自由に動かすこと。)ができない。股関節周囲の筋肉の張力変化を大雑把にしか感じることができないので、重心もすごく大雑把にしか感知できない。

- 意識して(感じて)いるか?

↖ センター、丹田、etc…

- 意識して(感じて)いないか?

たとえ、筋肉がついたとしても意識が通らなければ使えない。その存在を感じて、動きのコーディネーションにつなげられなければ、その筋肉はないも同然。マシーントレーニングなどは、日常やスポーツシーンではあり得ない格好でトレーニングする。使わざるえない体勢で鍛えれば、容易に立派な筋肉はつくが、立ったり走ったりなどの日常生活や、自分が普段行っているパフォーマンスで、でその筋肉をつかえるかどうかは別問題だ。

やはり筋トレはしなくていいや。