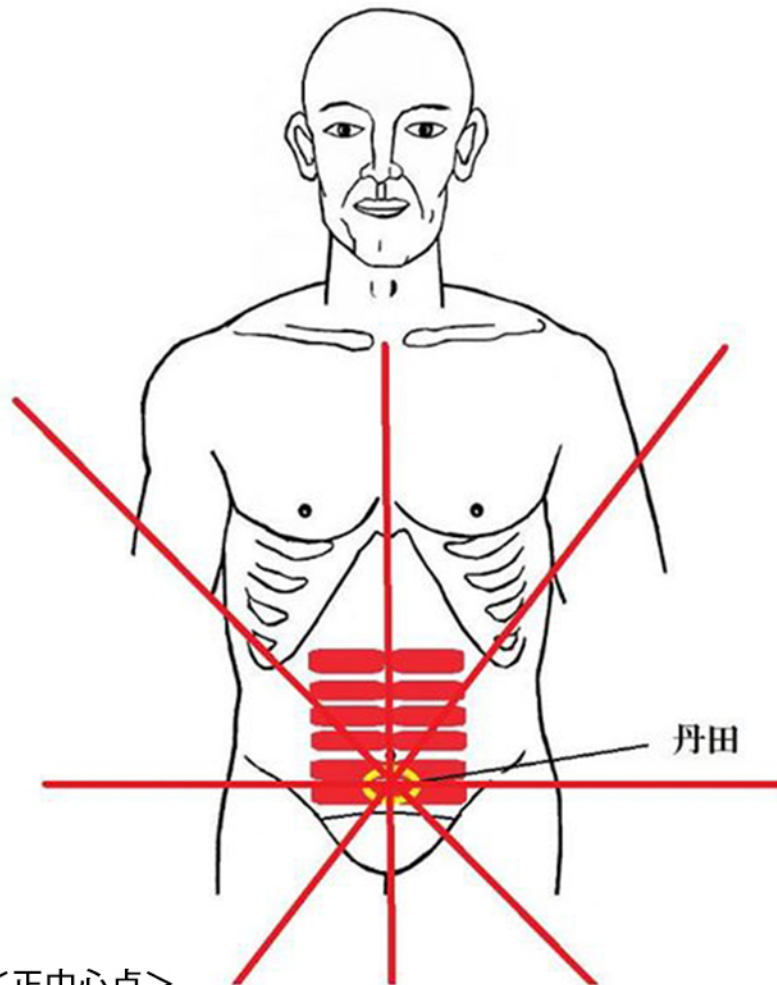


正中心点の丹田を中心とした腹筋



<正中心点>

身体を動かす時は正中心軸では無くて正中心点だった！！

今までの概念では
全ての動き、すべてのスポーツ、全ての武道、
全ての生き方は正中心軸（コアブロードマッスル）
と言われていたが
それは違っていた事に気が付いた
正中心点だった