

宇城道塾 推薦図書・DVD

どう出版

初級レベル

書籍「ゼロと無限」
書籍「気でよみがえる人間力」
書籍「空手と気」
書籍「一人革命」宇城憲治語録集〈一〉
書籍「大河にコップ一杯の水」
DVD「人間の潜在能力・気」第1巻
DVD「人間の潜在能力・気」第2巻

宇城塾長の生き様に学ぶ

季刊
どう

『道』

中級レベル

書籍「心と身体的神秘」
書籍「頭脳から身体脳へ」
書籍「武道の原点」
DVD「宇城空手」第3巻
DVD「サンチン」上巻

教えを日常に活かす

上級レベル

書籍「武術空手の知と実践」
書籍「武術空手への道」
書籍「武術空手の極意・型」
DVD「武—融合への祭典」
DVD「サンチン」中巻・下巻

師を映す

◆ 道塾生必読書 ◆

- 気の開発メソッド 【初級編】【中級編】
- 季刊『道』

『道』は、宇城塾長による、各界で活躍されている方々との対談と、塾長のリアルタイムなものの方々の見方考え方が読み取れる記事「気づく、気づかせる」を連載する季刊誌です。その内容は、常に道塾の講義と実践に深くかかわっていますので塾生必読の書です。

初級レベル ～生き様に学ぶ～

 ゼロと無限	<p>謙虚＝自分／宇宙＝0（ゼロ）可能性＝自分／謙虚＝∞（無限） 自分のゼロ化とは、謙虚になること。謙虚になるとは生かされていることに気づくこと。謙虚を父母に自分を分子に置くと、無限の可能性に気づくことができる。ここに人間のエネルギーを取り戻し、幸せに生きる法則がある。</p>
 気でよみがえる人間力	<p>本書は、気がこれまでの常識の縛りを解くこと、人間の本来持っている力が従来とは桁違いの能力であることを次々に実証していく。道塾の講義を受けているかのように、多くのことに改めて気づかされた理解を深めたりと、塾生にとっては貴重な復習本となっている。</p>
 空手と気	<p>多くの塾生が、座右の書にしているという、読むことに気づきが促される一冊。 「人間を根本から変える気迫に満ち溢れた言葉と心の出会いに圧倒されました！」 空手をやっている人もいない人も、本書でよりよい「生き方」への一歩を踏み出す勇気を得ています。</p>
 一人革命 宇城憲治語録集〈一〉	<p>宇城塾長のものの見方、考え方がつまった写真語録集。道塾での指導の内容が短い言葉に込められている。塾生の多くが、常に携帯し、折りに触れて読み返し、日々の学びの原動力としている一冊。</p>
 大河にコップ一杯の水 【第1集】【第2集】	<p>季刊『道』で掲載した宇城塾長によるさまざまな分野で活躍する方々との対談をまとめた一冊。対談者の生き様が学べるだけでなく、誰とでも瞬時に調和しその人の最高を引き出す宇城塾長の魅力が伝わってきます。</p>
DVD 人間の潜在能力・気 【第1巻】【第2巻】	<p>「身体が変化する、重さが変わる、スピードが早くなる」など、気についての10の事象がそれぞれ理論をたてて、解説をいれながら実例映像で紹介されています。 【第1巻の特別編】では、塾長の「気」にいたるまでの半端でない空手＝居合＝仕事での生き様が紹介されています。 【第2巻の特別編】では、身体に気を流す呼吸法のやり方が詳しく紹介されています。 「見るだけで、やるしかない、頑張ろう、というエネルギーが湧いてきます！」</p>

中級レベル ～教えを日常に活かす～

 心と身体的神秘	<p>なぜ筋トレをすると身体がかえって弱くなるのか？なぜ武術では、体重別にする必要がないのか？なぜ「身体で得た体験」は「頭で得た知識」よりも鮮烈に記憶されるのか？ なぜ身体は、「対立」すると弱く、「調和」すると強くなるのか？ インスタントやハウ・ツーでは解き明かせない人間の心身の謎が武術の究極「気」と「統一体」理論で明らかになる。</p>
 頭脳から身体脳へ	<p>現在の部分体から統一体への指導の根源とも言える書。初級を経て、統一体と部分体の違いが身体でわかりかけた時期に本書を読むと、より道塾での実践内容の理解が深まります。</p>
 武道の原点	<p>宇城塾長の初の単行書。上場企業のトップとして活躍している頃に書かれた本で、企業人としての厳しさがひしひしと伝わってきます。座波師範との空手談義は、空手の話でありながら、人生いかに生きるべきかの指針となる内容となっています。</p>
DVD 宇城空手【第3巻】	<p>歴史の中で達人と言われてきた人の技が気を通すことにより瞬時にできるようになる、革命的な指導法を紹介。特別編では、全剣連居合道七段でもある塾長の、小太刀による試し切りの貴重な映像を収録しています。 「技のすごさはもちろん、見ていて芸術的な感動がその動きにあります！」</p>
DVD 〈宇城空手型シリーズ〉 サンチン【上巻】	<p>宇城塾長によるサンチン型の詳細指導DVD。道塾では中上級になるとサンチンの型の稽古が行なわれます。サンチン型の基本的な動きや呼吸はもちろんのこと、型のもつ意味、分解組手や応用組手、武術の絶対条件ともいえるゼロ化、見切りなどが贅沢に解説されています。とくに合宿に参加する方は必見です。</p>

上級レベル ～師を映す～

 武術空手の知と実践	<p>宇城塾長の著書2冊目。第五章の宇城塾長の師・座波仁吉師範と塾長との約60ページにわたる空手談義は必読です。座波師範の空手人生を宇城塾長が絶妙に引き出した貴重な対談。座波師範の言葉はすべて、人生の指南となるものです。</p>
 武術空手への道	<p>「自分に信じるものがあれば強い」そのことに早く気づきエネルギーを集中させることの大切さが説かれています。また技術以上に空手の心を学んだという座波師範（当時89歳）との対談も必読。型を学び始めた上級生には、師の心を映す塾長の姿に多くを学んでいただきたいです。</p>
 武術空手の極意・型	<p>上級より始まるサンチンの型稽古の、たよりとなる一冊です。 心道流空手道宗家・座波仁吉先生の型演武写真と宇城塾長の解説で、型の要所が細かく解説されています。DVD『サンチン上巻』とあわせて活用して下さい。</p>
DVD 〈宇城空手型シリーズ〉 サンチン【中巻】	<p>『中巻』では、武術に必須の中心力、瞬発力、貫通力、回転力、調和力など内面の力を具体的に紹介しています。</p>
DVD 〈宇城空手型シリーズ〉 サンチン【下巻】	<p>『下巻』では、相手を一瞬にして無力化する武術の究極・気、調和力の実践映像を収録。</p>
 その他の書籍／DVD	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の心で日常（毎日）を生きる【サンマーク出版】 ・ 現状を打破する 宇城憲治語録【草思社】 ・ 古伝空手の発想〈小林信也 著〉【光文社】 ・ 誰でもたちまち130キログが打てる武術打法〈小林信也 著〉【草思社】 ・ DVD 宇城空手【第1巻】【第2巻】【どう出版】