

第一号 (創刊号) 2012/5/11

- 001-1 … 手足の巧みな捉え方
- 001-2 … 手足のグーな操り方
- 001-3 … 手足の巧みな掴み方
- 001-4 … 手足の運びはクランク操作

第二号 2012/6/8

- 002-1 … 究極の体幹
- 002-2 … 根幹の目
- 002-3 … 景色の視方
- 002-4 … 視方の作用

第三号 2012/7/13

- 003-1 … 体観の眼
- 003-2 … 眼の揺らぎ 1 (基本操作 1 と眼)
- 003-3 … 眼の揺らぎ 2 (基本操作 2 と眼)
- 003-4 … 眼の揺らぎ 3 (基本操作 3 と眼)

第四号 2012/8/10

- 004-1 … 肩甲骨の納め処 (呼吸する動作へ 1)
- 004-2 … 胸郭の動き 1 【屈伸操作】 (呼吸する動作へ 2)
- 004-3 … 動きの呼吸 1 (屈伸呼吸: 分離)
- 004-4 … 動きの呼吸 2 (屈伸呼吸: 同時)

第五号 2012/9/18

- 005-1 … 胸郭の動き 2 【側屈操作】 (呼吸する動作へ 3)
- 005-2 … 動きの呼吸 3 (側屈呼吸)
- 005-3 … 胸郭の動き 3 【回旋操作】 (呼吸する動作へ 4)
- 005-4 … 動きの呼吸 4 (3D 呼吸)

第六号 2012/10/12

- 006-1 … 回旋操作 1 の修得 (体幹の翻し 1)
- 006-2 … 釣合歩行 1 の修得 (足運び 1)
- 006-3 … 回旋操作 1 の修得 (体幹の翻し 2)
- 006-4 … 釣合歩行 1 の修得 (足運び 2)

第七号 2012/11/16

- 007-1 … 肩関節の認識
- 007-2 … 肩関節の目覚め
- 007-3 … 股関節の認識
- 007-4 … 股関節の目覚め

第八号 2012/12/14

- 008-1 … 腕振り 1 (左右同時)
- 008-2 … 腕振り 2 (互い違い)
- 008-3 … 脚振り 1 (基本)
- 008-4 … 脚振り 2 (回転)

第九号 2013/1/11

- 009-1 … 脚振りウォーク
- 009-2 … タッチウォーク
- 009-3 … 羽ばたきウォーク
- 009-4 … 階段ウォーク

第十号 2013/2/22

- 010-1 … のびのびウォーク
- 010-2 … すりすりウォーク
- 010-3 … ゆらゆらウォーク
- 010-4 … 前後ウォーク

第十一号 2013/3/22

- 011-1 … 腕の輪
- 011-2 … 脚の輪
- 011-3 … 踏み込み
- 011-4 … 押し込み

第十二号 2013/4/26

- 012-1 … 巧筋トレ…スクワット
- 012-2 … 巧筋トレ…腕立て伏せ
- 012-3 … 巧筋トレ…腹筋
- 012-4 … 巧筋トレ…背筋