



理想の人生へ
ステージアップしたい
貴女のための

魂を解放する
ソウルダンス
セラピー



EFFORTLESS NATURE

鶴田京子

理想的なライフスタイル

もしあなたが、マインドフルネス、座ってやる瞑想、イメージワーク、深掘り質問、コーチング、心理学、スピリチュアルな学びをやっていて、あまり成果が感じられていないとしたら、これからお話しする、今までになかった全く新しい「ある要素」を取り入れてみてください。

あなたは最速で、望むワクワクした未来や、理想的な人生を叶えることができます。

その秘密のメソッドについて、これからお伝えします。

このメソッドは、33年の瞑想、22年のヨガ、5年のインド修行から得られた貴重なメソッドなので、どうぞ最後までお読みくださいね。



はじめまして、鶴田京子と申します。

インド政府認定ヨガ指導者として20年間、ヨガやスピリチュアルの専門家として指導してきましたが、現在、20年の集大成&最新メソッドとしてソウルダンスセラピーをお伝えしています。

簡単に自己紹介させていただきますと、私は、2007年にインドに渡り、5年間修行しました。最初は、南インドのヨガ専門大学で学び、インド政府認定ヨガ指導者となった後、「卒業後はインドで最も尊敬される僧侶になる」とされる「最古の古典ヴェーダ哲学」をサンスクリット語で、先生とインド人生徒70人と寝食共にして学びました。インド人の夫Mayel（メイエル）もインドの僧侶の資格があり、一緒に講座を運営しています。

今回ご紹介するメソッドに関連する「あること」を私は人生で優先してきたため、理想的なライフスタイルが実現しました。

20歳から、メキシコ、コロンビア、グアテマラ、アメリカ、インド、カナダ、タイ、台湾、インドネシア、マレーシア、など十数か国にロングステイ、旅行し、自由に生きてきましたが、特に2009年からは、PC1台で仕事を始め、さらに好きなことを好きな場所で好きな時にしたり、夫婦の夢であったヒマラヤの貧困支援を2013年から続けたり、理想的な人生を送っています。

そんな理想的なライフスタイルを実現し、長年、維持している秘密についてお話ししたいと思います。

あなたの理想の未来

突然ですが、あなたは、こういうふうになっていきたいと思いませんか？

- ・感情的なとらわれから一気に解放されて、どんなに落ち込んだ時でも、すぐに立ち直れたり
- ・新しいことにどんどん挑戦できる自分になって
- ・精神的、経済的にも人生をステージアップさせていったり
- ・時間やお金を気にせず、海外を自由に飛び回って好きなことをしたり
- ・「魂の仕事」をして自分も周りも幸せになり、社会貢献にまでなる生き方をしたり
- ・魂の喜ぶことをして、自由に思いのままに残りの人生を楽しく生きたい・・・



あなたの理想の未来

でも実は、こんなことで、つまづいていませんか？

- ・時間がない
- ・今は他にやることが沢山あって忙しい
- ・疲れて、やる気が起きない
- ・もう年だし
- ・私にそんなことできるわけがない
- ・今はお金がないけど、いつかやりたい

そういった理由で、「自分の人生にとって、間違いなく良いものだとはわかっているし、チャレンジしたいと思うけど、今は決断できない」と、結局、目の前のあまり大切でないことにとらわれて、人生にとって大切なことを後回しにしていませんか？

なぜこんなふうになってしまうかというと、実は、、、

あなたが「あるもの」に支配されてしまっていることが原因です。

この「あるもの」に気づかなければ、どんなメソッドを試しても、どんな本を読んでも、どんなセミナーに通っても、あなたは、10年、20年経っても同じ悩みを持ち続け、同じような人生を繰り返すことになるでしょう。

あなたの理想の未来

ではどうしたらいいのでしょうか？

実は、この「あるもの」の支配から抜け出せない問題を解決するのが、私が今お伝えしている、ソウルダンスセラピーというメソッドなのです！

では、このソウルダンスセラピーというメソッドはどのようなものかというと・・・

瞑想的な誘導に合わせてダンスすることで、7つのチャクラを整え、宇宙の叡智と繋がり、魂の声に気づけるようになる、それがソウルダンスセラピーです。

- ・自信がない、自分を愛せない、自分の本音がわからない、自己犠牲して自分を後回し
- ・疲れやすくてパワー不足で人生を変える行動ができない
- ・お金がない！時間がない！頑張ってきたのに、いつまで経っても人生が変わらない！このまま人生が終わるのは虚しいが、何をしてもいいかわからない。ずっと同じ人生の同じステージでくすぶっている。

もし、こういうことで悩んでいたら、ソウルダンスセラピーは、あなたにお勧めなメソッドです。

あなたの理想の未来

ソウルダンスセラピーをすると、
次のようなメリットがあります。



- 1 自分を大切にしたい魂の声に気づける
- 2 あらゆる制限が外れ、パワーが最大化する
- 3 才能が開花し理想のライフスタイルが手に入る

ですから、ソウルダンスセラピーは、

- ・自信がない、自分を大切にできない
- ・疲れやすい（やりたいことがあってもパワー、やる気、勇気が出ない）
- ・私の人生、結構色々頑張ってきたのに、一向に理想的になってない！ 楽になってない！ 時間がない！ 豊かになってない！

と、あなたが悩んでいらっしやるとしたら、ピッタリな手法なんです。

わざわざ遠回りしてませんか？

では、多くの人は、なぜ頑張ってもうまくいかないのでしょうか？

ここで、本質的な話をしていきたいと思います。
多くの人が間違ってしまう行動があります。

よかれと思ってやることが遠回りになっているかもしれません。

自分の思っている常識で動くと間違いを犯す危険性があります。例えばこんなことです。

・読書で知識を増やす、マインドフルネス、座ってやる瞑想、イメージワーク、深掘り質問、コーチング、心理学、Youtubeでスピリチュアルな考え方を聞くだけなど。

これらは、「あるもの」からの支配が入ってくるので、実は、効果が出るまでに長い時間がかかったり、人によっては難しくできなかったりしてしまうのです。

私もこれらのメソッドで試行錯誤したことがあります。そして「あるもの」からの支配から自由になるために、ヨガをしました。

しかし、ヨガも、ある時点で限界が来ることに気がつきました。そして、次のステージに進んだ形です。

わざわざ遠回りしてませんか？

私は、インド政府認定ヨガ講師として、20年ヨガを教えてきました。

そんな私が、ここにヨガを挙げるのは、びっくりされるかもしれませんが。

しかし、ヨガの本場のインドまで行き、ルーツとなるヴェーダ聖典を真剣に学び、真剣にヨガと向き合って、極めていったからこそ、見えてきたものがあります。

スピリチュアルの専門家とも言える、瞑想を長年実践しているお坊さんでさえ、私のところに助けを求めてこられることがあります。

なぜかというと、「よかれ」と思ってやっている手法が、遠回りなため、悩みが克服できず、苦しんでいるからです。

真面目に、人一倍努力して、一生懸命頑張っているのに、そんなの悲しいし、悔しいですね。



理想の人生の実現が先延ばしに

私も一生懸命、真面目に努力してきたので、やってもやっても上手くいかない人の苦しみや、悔しい気持ちがとてもよく分かります。

特に、あまり努力していないように見える人がスイスイ上手くいっているのを見ると「なんで？私はこんなに頑張ってきたのに・・・」と、本当に悔しいですね。

では、遠回りなやり方をしていると、どうになってしまうのでしょうか？



その遠回りなやり方では、理想の人生の実現が先延ばしになります。あっという間に60代、70代になってしまいます。

若い子たちがスイスイ上手く行ってるのを見て悔しい思いをすることになります。

人生の終盤で、ああ、あの時もっとチャレンジしておけばよかったと後悔することになります。あなたの夢や理想が叶わないまま、どんどん時間だけが過ぎていってしまうのです。

自分自身に心から満足できないまま、お金がないまま、時間がないまま、人生が終わっていきます。

あなたの人生は、それでいいんでしょうか？

年を取ったら、健康な人でも、どうしても体の不調は出てきます。そうすると、若い頃よりはチャレンジすることに、ハードルが高くなってしまいます。

もちろん、いくつになってもチャレンジしていけることは素晴らしいことです。

しかし、どうしても若い人の方が、その点は有利なのは、周知の事実・・・。

だから1日でも早く、問題のループから抜け出して、自分のやりたいことをやる人生にしていく必要があります。

今日が一番若い日なのですから。

あなたを抑圧し束縛する支配者の声

では、あなたの人生が上手くいかない本当の原因について、お話ししていきます。

あなたの人生が上手くいかない、本当の原因とは・・・？それは・・・

「あなたを抑圧し束縛する支配者」です。

えっ！？支配者って誰？と思いますよね。

あなたを支配している「あるもののせい」であなたの人生は理想的なものになっていないのです。

これが、あなたの人生が上手くいかない本当の原因です。

支配者とは、誰のことなのか？

それは、あなたの頭の中の声のことなのです。つまり、思考です。エゴと言ってもいいです。

それを擬人化して「支配者」と呼んでいます。

ちょっと「悪者」みたいな言い方をしてしまいましたが、擬人化すると、分かりやすくなるので、そう言っています。

でも、違和感があるなら、「エゴちゃん」とか、ペットのように可愛い表現で呼んでいただいても結構です。

とりあえず、今回は、あなたにインパクトを持って気づいてもらうために「支配者」と、ここでは、呼ばせてください。

頭の中の声（支配者）が魂の声よりも強い場合、次のようなことになっているはずです。

- ・他人の目が気になり、本当の自分のしたいことを無視して、他人に合わせてしまう。

- ・言いたいことが言えない、本音と言えない。自分の本音がそのうち分からなくなってくる。そこそこ幸せなんだけど、なんかモヤモヤ。

- ・人生はこんなもんだとそのうち諦める。

- ・自由に好きに生きている人が羨ましい。

- ・手に入らないから、「自分はそんなものは欲しくない！今のままでも十分幸せだし！私は何も悩まない、欲もない」と本音を隠す。

- ・夫や姑の目が気になり、自分が楽しく生きることに罪悪感を感じる。

- ・友人達に妬まれそうで、幸せになったり成功することを自らブレーキかける。

- ・「夢物語」「現実的になれ」「そんなに甘いもんじゃない」という周りの意見（ドリームキラーなど）に、「そうなのかも、、、確かに私になんかできるはずがない」と思ってしまう。



いくつ、当てはまりましたか？

スピリチュアル学ぶほど、がんじがらめに

また、「よかれ」と思って一生懸命学んでいるスピリチュアルで、余計にがんじがらめになっているケースを、クライアントや受講生の方々に見てきました。

怒ってはダメ、欲を持っちゃダメなど。抑圧により、パワーが閉じ込められフラストレーションを感じるということは、よくあるケースです。

そして、スピリチュアルの世界でさえ支配、競争社会で “スピリチュアルマウント” というものがあります。

悟っている人や波動が高い人、意識レベルが高い人が偉い、その他の人々は低レベルという、優越感、プライドからくるジャッジです。

ここで、先に話した、ヨガのことを少し解説を加えます。

ヨガの本場であるインドは、男尊女卑とカースト意識が今でも潜在的に存在しています。

身近な例で言えば、日本でも「女なのに」「その年で？」他人からの無意識の抑圧を感じてらっしゃる方多いのではないのでしょうか？

夫に支配されている妻、職場で上司から無意識の抑圧されているケースもよくありますね。（カースト意識）

伝統的ヨガのメリットは、内的パワー、エネルギーが高まります。私には、前世を見る能力や病気を治すヒーリング能力も現れました。

しかし伝統的ヨガを極めると出てくるデメリットがあります。ヒンドゥー文化の影響により、集合意識からの抑圧と束縛を受けるのです。

ヨガのエネルギーの中で修行をしていると、ヒンドゥー文化の潜在的にある「男尊女卑や階級意識」の影響を、集合意識を通じて、知らず知らずのうちに自分も受けてしまい、いつの間にか、自分自身を束縛し、制限し、魂を自由にできなくなるということが起きるのです。

これは、私がヨガを極めて行った先で、自らの体験から気がついたことです。

例えば、ヨガを長年真剣にやっていると、上の立場の男性に対して萎縮するなど、ヨガをやる前にはなかった特徴が出てくる場合があります。顕在意識では理由は分からないのですが、エネルギーの影響を間接的に受けているのです。

実際に、伝統的な学びをされていた方が、最近もクライアントとして数名こられました。

彼女たちは、先生に教えられたことを、真面目に、コツコツ、長年努力されていたのに、余計にがんじがらめになり、自分らしさや才能、使命を閉じ込めておられたのです。

スピリチュアルな教えが返って仇となるケース

例えば、「スピリチュアルな教えでは、波動を悪くしないようにと教えられた。怒りを出すと波動が悪くなるから」と、怒りを感じても長年、「感謝」で感情に蓋をしてきたために、感情が解放されず、ものすごい怒りが内に溜まっている方がモニターにいらっしまいました。

しかし、本人は気づいておられません。毎日、感謝ワークをして、良いことをしていると思われています。

しかし、解放されない感情はいつまでも、内に溜まったままで、毎日、感謝で蓋をされ押し込められているので、出るチャンスが全くないのです。

一緒にセッションをしていると「感じることを怖がらないで」というメッセージが私に降りてきたので、それをお伝えしました。

すると「長年、いい人でいるために、泣きたいことがあっても、我慢してきた。怒りたい時も笑ってきた」とおっしまいました。

長年、感情を閉じ込められてしまうと、何が起こるかということ、感情たちが、ここから出して欲しい！と訴えるかのように、病気となって表現することがあります。その方も、脳疾患がある方でした。

だから、感情を外に出してあげることはとても大切なのです。そのためのワークを私は続けてきました。

ここで、誤解のないように伝えておきたいのは、「感謝をすることが悪いこと」と言いたいわけではありません。

私たち夫婦も、全ての存在に「感謝と慈悲」の祈りの時間を毎朝必ず取るようにしています。

私がお伝えしたいことは、「表面的に」感謝をしたとしても、怒り、悲しみ、憎しみなど、感じた感情が、きちんと昇華されない限り、ずっと自分の内側に残り続けるということです。

その感情の処理をせずに、ただ表面的に感謝を続けていても、その感謝ワークは何の意味もありません。

私は、講座の中で、過去に感じた、怒り、悲しみ、憎しみなどの感情が、「愛」にトランスフォームする瞑想を教えたりもしています。

例)「ああ、あの時は、裏切られたと思ってたけど、ただ相手には荷が重かっただけだったんだな。全ては愛だったんだと気づくことができた」(受講生ますみさん)

このように、きちんと一つ一つの感情に慈悲の心を持って接して、昇華させてあげることが大事なのです。

スピリチュアルな教えが仇となってしまうのは、意味を違った風に捉えてしまっているからなのです。真意を理解しないと、ワークの仕方を間違えて、返って、感情をこじらせたり、病気になったりと、以前より状態が悪化してしまうのです。

Youtubeなどで簡単に情報が入る時代ですので、あなたが、一人で取り組んで、早合点して悪化させないことを願います。

スピリチュアルな教えが返って仇となるケース 2

また別のケースでは、「悟っていなければ、スピリチュアルな仕事をしてはいけない」と思い込み、「自分の使命」や「魂の仕事」であるにも関わらず、ずっと魂の声を無視してきたモニターの方もいらっしゃいました。

これは、スピリチュアルな教えを学んで、自分で思い込みを作り出し、がんじがらめになっているケースです。

スピリチュアルな教え自体が悪いわけではありません。それによって、自分を束縛してしまったことが問題なのです。

私も、インドに行ったばかりの頃は、「悟っていない私がヨガを教えていていいのだろうか？」と思っていたことがあります。

それをインドで出会った欧米人の男性に話すと、「自分も同じように思ってヨガを教えるのをやめた」という答えが返ってきました。ですから、ありがちな思い込みなのかもしれません。

スピリチュアルな教えや、悟りの教えは、「真の自由」を得るためにあるのに、その教えを学ぶことによって、真の自由から逆に遠ざかってしまっているのなら、思い切って手放した方がいい、と私は思います。

「本来の自分を生きる」と言いながら、言葉だけで頭で理解しているから、本来の自分とは、程遠い生き方になってしまうのです。

また別のケースでは、伝統的なインドの瞑想をアメリカで学び、コツコツやってきたのに、緊張が強く、自信がなく、自分自身に対して強い不安がある瞑想講師の方も、モニターにいらっしやいました。

なぜそうなられていたのかというと、自分に禁止事項をたくさん与えられていたからです。

砂糖はダメ、アルコールはダメ、もっと感謝しなきゃダメ、これしちゃダメ、あれしちゃダメと。これも、「よかれ」と思って頑張ってるらっしゃったのです。

しかし、それは自分自身の潜在能力を制限することに繋がってしまっていました。

せっかくスピリチュアルなことを学んだのに、せっかく頑張ってるコツコツやってきたのに、自分の可能性や潜在能力を制限することになってしまうなんて、とても残念ですよ。

私も、悟りの教え、ノンデュアリティ、ヨガの教え、膨大な時間、お金、エネルギーを投資して学んできました。これらが私をものすごく助けてくれたことも事実です。

しかし、棒高跳びの競技の時、自分を高みまで支えてくれた棒は、ジャンプする時には手放すのと同じく、ある程度まで来た時には、思い切って、手放していくことが大事なのだと思っています。手放すのは不安かもしれませんが、でも、大丈夫です。あなたはすでに、もう、自分にフィットしないと感じるほど十分成長し、次のステージに進む時なのです。

頑張っても、あなたの人生が変わらない本当の原因

本当はやりたくないことを、頭の声を優先させて無理やりやっている、チャクラのパワーが全部閉じ込められます。

結果、ずっと疲れた状態が続きます。
頑張っても上手くいきません。

だから、頭の声聞き続けていたら・・・
永遠に忙しいまま、お金がないまま、人生が変わりません。

時間がないから、お金がないから、自信がないから・・・

何かに挑戦しようとしても、その言い訳ばかりが出てきて、元の場所に戻り、一向に、人生の次のステージに行けない。

そんなことを感じていませんか？

ずっと同じような変わり映えのない人生を、変えたければ、当たり前のことですが、決断と行動は不可欠です。

頭の中の声を真面目に聞きすぎるのをやめて、魂の声を聞いて、ジャンプする。

怖いですが、次の新しい世界を見たいなら。

あなたの頭の中の支配者の声には、3種類あります。

①あなた自身の想念

②あなたをコントロールしたい他人の想念

③集合意識からの人類全体の想念
です。

①は分かるけど、②と③は何？と思いますよね。詳しく解説します。

②あなたをコントロールしたい他人の想念

あなたの周りの家族や職場の人が、あなたのためを思って、愛情から心配してくれる場合もあるし、逆に、あなたのことを羨ましくて、失敗して欲しい、不幸になって欲しいと思うケースもあります。私たちは全て意識では繋がっているので、あなたに向かう想念は、あなたに影響を与えます。

もし、あなたが敏感に相手の思いをキャッチする「エンパス体質」だとすると特にです。

相手が思っていることが、まるで自分が思っていることのように誤解して、しばらくあなたの頭の中に居座ります。それは、悪い思いであっても、いい思いであっても。

支配者から自由になる解決策

③集合意識からの人類全体の想念

これは、②と同じことですが、意識は全て繋がっているので、通りすがりの知らない人の想念が入ってくることもありますし、社会全体が不安に思っていることが、まるで自分が生み出した思考かのように、いつの間にかスルッと入ってくることもあります。

どういうことか、詳しく解説しますね。

もし、誰かがあなたに対して恨みを持っていたとして「不幸になればいいのに！」と思っていたとすると、あなたはその想念をキャッチして「私は幸せになってはいけない。不幸になるのがふさわしいんだ」と思ってしまうということなのです。

他にもこんなこともあります。「私ってダメな人間だ、ブサイクだわ」と、AさんがAさん自身のことを思っていたとします。でも、あなたはその想念をキャッチして、あなた自身が「私ってダメな人間だ、ブサイクだわ」と自分が作り出した考えのように思ってしまうということもあります。

私たちは全て繋がっているので、そういうことが起こるのです。スピリチュアルなワークを続けていくと、相手の考えていることが、よく分かるようにもなります。

しかし、同時に、上記のようなデメリットもおきやすくなるのです。

これはそのまま野放しにしておくとうけないので、あなたの頭の中の支配者から自由になるようにしていかなくちいけません。

支配者の声ではなく、魂の声に従うことで、理想的な人生を手に入れ、最高の自分を生きるためのメソッド。それが手に入れば、あなたは本当の自由を手に入れることができます。

そのメソッドって何でしょう？実は、それが全く新しい解決策、「ソウルダンスセラピー」なのです。

ソウルダンスセラピーは、これまでのメソッドにないほど、最速、最強のメソッドです。

なぜなら、瞑想を長年コツコツ実践している瞑想指導者でも解決できなかった問題を、たった30分のダンスで解決した上、さらに、スピリチュアル才能が開花したり、使命に気づけるといった効果まで生み出しているからです。

例)日本で悟り(ノンデュアリティ)の勉強をしていたモニター。20年前からの夢があったが、悟っていない自分は不十分だと諦めたままだった。ソウルダンスセラピー後、魂の声をずっと無視し続けていた自分に気づき号泣。20年前の夢を再び追いかけるパワーが復活。

例)LAで伝統的インドの瞑想を3年学び、コツコツ実践し、瞑想講師にもなっていたが、がんじがらめになり自信をなくしていたモニター。ソウルダンスセラピー30分後、全てから解放され大浄化が起き、1週間内に、引き寄せがたくさん起こり母との確執、お金、自信、全てが改善。スピリチュアル能力開花。瞑想よりダンスセラピーが最速、最強と実感。



初心者でも30分で至福状態に

ここまで聞いたあなたは、「ダンス」でなんでそんなことができるんだろう？スピリチュアルとダンスにどんな関係があるんだろう？と思いますよね。

そんな疑問を持つのも分かります。

そこで、ソウルダンスセラピーが、なぜ効果的なののかについて解説させていただきます。

実は、座ったままの瞑想やマインドフルネスや、ウォーキングメディテーションや、スピリチュアルな教えを聞くだけ、イメージワークをするだけでは、頭のを鎮めようとしても、簡単ではありません。

どうしても「頭を主体」とした長年の習慣から抜け出ることができないからです。

どれも、結局「頭」が命令するメソッドなので、頭のを支配からは抜け出せないのです。

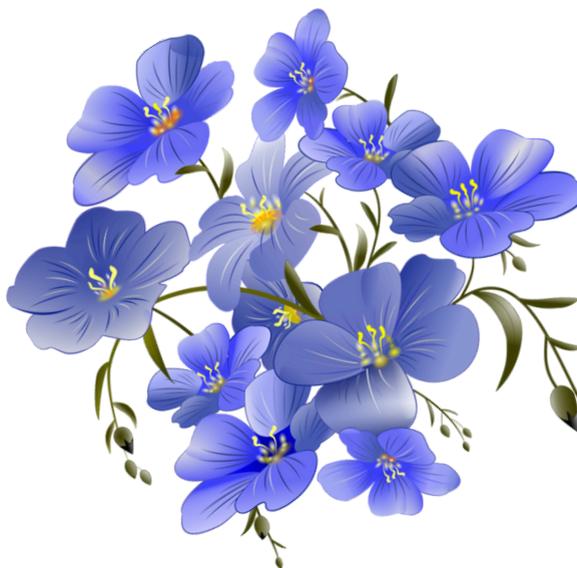
私も長年、多くの生徒たちに瞑想誘導をしていますが、初心者は特に上手くいきません。長年の訓練が必要になります。

経験者でさえ、瞑想中は上手くいったとしても、瞑想後には、またすぐに「頭のを支配者」に支配されてしまっただけでした。

初心者でも 30分で至福状態に

しかし、ソウルダンスセラピーでは、初心者でも、深い瞑想状態（至福状態）に入ることができ、セッションから3週間経った後でも、ネガティブな感情に飲まれることなく過ごせているという報告を受けています。

例) ゆうかさん 瞑想初心者でも至福が9/10点！3週間経っても、ほとんどネガティブの波にのまれることがなくなり、元気に過ごせています！



ソウルダンスセラピーが最強の理由

なぜ、ソウルダンスセラピーでは、上手くいくのでしょうか？

ソウルダンスセラピーは、普段は主体となっている支配者の声（頭の声）を静かにすることができます。

なぜなら、「体感覚に主導権を預けて」「体感覚が主体となってダンスをする」をするからです。

ソウルダンスセラピーは、「主体」を「頭から体感覚」へと、簡単に切り変えることができるメソッドなのです。

7つのチャクラには、それぞれを覚醒するための「動き」「音」「呼吸法」「イメージ」があり、それらをダンスの中に取り入れながら、全てのチャクラを覚醒していきます。

これは私が33年の瞑想と22年のヨガの実践が、ダンスの中に集約されたものなので、とてもパワフルな効果を発揮します。

伝統的ヨガ、瞑想の実践だけでは、エネルギーが充填されるころまでは効果的ですが、なかなか「真の自由を得る感覚」に至ることが難しかったのです。

ソウルダンスセラピーが最強の理由

しかし、ソウルダンスセラピーはその「真の自由を得る感覚」に至ることが、初心者でも可能だということが分かりました！

ですから、初心者でも、瞑想の最高の境地である「無我」を体験する人もいます。

7つのチャクラの最後の7番目は、宇宙の叡智とつながるポータルです。30分のダンスで、6つのチャクラを整えた最後に、そのポータルを開いていきます。

7つのチャクラが全て整うと、体、心、人生の全てが整い、上手く回るようになります。

なぜなら、7つのチャクラは、それぞれが、体、心、人生の側面の問題点と成功のバロメーターになっており、「このチャクラが弱いと、こんな問題が現れる」「このチャクラがよく機能しているから、こんな側面で上手くいく」という風に、「心と体と人生」全て、相関関係になっているからです。

CHAKRA



チャクラが覚醒すると起こること

難しく聞こえるかもしれませんが、私は瞑想誘導の専門家なので、私の誘導に身を任せていただければ、簡単に7つのチャクラを覚醒させることができます。

ちなみに、チャクラが覚醒すると、次のようなことが起きます

例) 石上保恵さん スピリチュアル初心者でもたった30分でスピリチュアル能力開花 オーラがハッキリ見えるように！

例) 中松あやさん 宇宙レベルで突き抜けちゃった！至福レベル1000！ハート全開で愛と喜びが溢れて止まらない！天国に行っていました、こんなに気持ちいいんだ！！

例) 僧侶(57歳) 40年来の蕁麻疹が完治、長年恨んでいた親と旅行に行けるように！夫婦関係も改善し夫婦で何度も号泣(過去の事例: 瞑想セッション1回のみの結果)

いずれも、たった1回のみのセッションでの結果です。

あなたも、何回も私と一緒に繰り返して実践することで、このメソッドをマスターでき、いつでもご自宅で、ご自分の好きな時に、ご自分を癒すことができます。

「理想の未来」が実現できる理由

ソウルダンスセラピーを実践すると、7つのチャクラが全て整い、覚醒し、心、体、人生全てにおいて上手くいくようになり、理想的な人生を送れるようになります。

ダンスで頭の声から、体の声を優先させ、自由に表現しながら、すべての抑圧と束縛を解放します。

万病の元でもあるストレスや、ネガティブ思考からも解放され、健康になります。

例) 由希子様 (アロマセラピスト) 疲れやすい悩みがありましたが、心地いい「からっぽ」を味わい、すごくりラックスできた！終わった後の「無」！全てが最高の体験！

魂の声に気づくと「魂の仕事」(使命)にも気づきます。

例) 松本美代子さん 30分のダンスで「魂の仕事」のブロックが外れた！ずっと魂の声を無視し続けてきたけど、魂のメッセージも使命も分かり大号泣！20年間の魂の束縛が、たった30分のダンスセラピーで外れた！

魂の声に従ってやることは、ワクワク楽しいし、すんなり上手くいきます。

自分の才能が開花し、人にパワーを与えられるようになります。

魂の声に従ってやることは、ワクワク楽しいし、すんなり上手くいきます。

自分の才能が開花し、人にパワーを与えられるようになります。

例) 30分のセッション後、動物と話せるスピリチュアル能力と、人の才能を引き出す能力も開花！話した相手がどんどん元気になり夢に向かって動き出すようになった！

「至福」よりもさらに深いレベルの意識状態である「無我」の境地も、モニターの方々が体験されています。長年の瞑想実践者でも難しい瞑想の境地です。

まとめますと、このメソッドを通して、人生を変えるため、やるべきことは次のとおりです。

ソウルダンスセラピーを行って

- ① 支配者の声を適当に聞き流す
- ② 体感覚に主導権を預ける
- ③ 魂の声に気づく



さらに、

- ④ 魂の声を優先して、決断する
- ⑤ 決断したことを行動、実践に移す

これで、あなたの人生は理想通りのものになっていきます！

「 適当に聞き流す 」は最強のスキル

①の「適当に聞き流す」って、何？と思った方いらっしゃるかもしれませんがね。

しかし、実は、「適当に聞き流す」というのは最強のスキルです。

ここまで、私の話にお付き合い下さったあなたは、「とっても、とっても真面目な性格」の方だとお見受けしました。

「人の話はしっかり、真面目に聞かなければいけない」
「しっかり聞いて、反省しなければいけない」

そう思って生きてこられたのではないのでしょうか？

実は、その真面目な姿勢が、苦しみを生んでいると言ったら、びっくりされるでしょうか？

私も全く同じでした。30歳の頃、コーチングを学んで「傾聴」を覚えてから、私は人の話を、「しっかり」「真面目に」聞くようになりました。それまでは、人の話を適当に聞いて、自分の話ばかりしていました。

しっかり聞くようになってからは、信頼され、友達からも相談に乗って欲しいとよく言われるようにもなりました。確かに仕事でもこのスキルは役立っています。

およそ20年弱、私は人の話をしっかり聞く姿勢が身につけていたことになります。

しかし、私は以前、どれだけヨガや瞑想のプラクティスをして
も、喉のチャクラが一向に整わない悩みを抱えていました。

ある日、声の専門家のところでセッションを受けてみると、な
んと、喉のチャクラの不調の原因が判明しました。

自分では全く気づけなかったのですが、なんと「しっかり人の
話を聞いていたこと」が喉のチャクラの不調の原因だったのだ
です！「よかれ」と思っていたことが、仇となっていた、私のケ
ースです。

そこでアドバイスをもらったのが「適当に聞き流す」というこ
とでした。よく夫には、「適当に聞き流したらいいんだよ！」と
言われていましたが「なんだ？そのアドバイス」と、それこそ
夫のアドバイスを聞き流していました（笑）

しかし「適当に聞き流す」という言葉を発してみると、私の各
チャクラのパワーが、ぶわーっと、一気に増大したのです！

「適当に聞き流す」なんてキーワードは私の中にはない言葉で
した。しかし、こうして他人から客観的視点をもらうことは、
一人では解決できない時に必要なことだと改めて感じました。

早速、後日出会った「上から目線の年上の男性」に「適当に聞
き流す」スキルを応用してみることにしました。すると、痛快
なほどスルーすることができて、相手は私を支配することがで
きず、パワーを失い、しゅるしゅるっと小さくなっていったの
です。

あなたも、威圧するタイプの男性に遭遇したら、ぜひこのスキ
ルを使ってみてください。

支配から自由になって美しく輝く

私のところには、夫から支配されて、せっかくの素晴らしい能力を発揮できない女性たちが時々来られます。

美しく、能力も優れていて、真面目で、優しく、思いやりがあって、心がピュアで。

それなのに、その良さを活かしきれずに、小さな箱に自分自身を閉じ込め、制限して生きている。

私は、それを見ると、とても歯がゆい思いがします。

わざわざ、自分が能力を発揮できないような環境を自ら選んで、まるで自分自身に罰を与えているかのように。

本当はもっと輝けるのに。

本当はもっと幸せになれるのに。

本当はもっとその才能を活かして、多くの人を幸せにできるのに。

私は、とても悔しいんです。

美しく、能力のある女性が、自分を過小評価して、愚かで醜いと思い込んでしまっているのを見ると。

手をとって、その小さな檻から引っ張り出してあげたいのに。

もう、自分自身をそんなに制限しないであげてほしい。

支配者の声を本気で真面目に聞きすぎるのではなくて、適当に聞き流して、魂の声の方を聞いて欲しい。

あなたのことを肯定してくれる本当の友人の声の方を信じて欲しい。

何より、あなたがあなた自身に言っている支配の言葉をやめて、優しい言葉を自分にもかけてあげてほしい。

あなたは、周りの人たちにはとても優しく、思いやれる人なのだから。

夫が支配的になる時、それはあなたの本当のパワーが怖いから。あなたを怖がっているんです。

「適当に聞き流す」スキルを使ってみれば、相手の本当の心理がよく見えてきますよ。

そして、「小さい秋み~つけた！」みたいに

「小さいお~とこみ~つけた！」と、心の中で華麗にスルーしてください。あなたは彼の支配を受けなくなるでしょう。

私は、他人からであれ、自分自身がしていることであれ、抑圧と制限によって、才能を発揮できないでいる、美しくて才能ある女性たちを、もっと輝かせたい。

そんなお手伝いができればと思っています。

あなたに足りない、あと 1 %

これまで、スピリチュアルや心理学などを一生懸命努力しながら学んだり、人生で様々な努力を重ね、真面目に生きてきたあなたは、すでに、理想の人生まで、99%のところまで来ているはずなんです。

ただ、あと1%だけ足りないだけだと思うのです。

この1%が埋まれば、あなたのこれまでの努力は、全て報われる。そんな気がしています。

この1%の欠けているものを埋めるもの。

それが、頭の中の支配者から自由になり、魂の声を聞くためのメソッド、ソウルダンスセラピーであると思って、提供させていただいています。

潜在的能力を発揮できないよう、かけられた「制限」を解き放つために、あなたのまだ使われていない潜在的な能力の全てを成功に変えるために、ソウルダンスセラピーを一緒にやっていきましょう。



本当の自由を手に入れ、あなたの才能をのびのびと発揮して社会貢献し、理想のライフスタイルを一緒に実現していきましょう！

魂の声を大切にして、後悔のない人生を送るために、最高の自分で人生を満足して生き切るために、みんなで豊かになっていきましょう！

それが、私と夫Mayelの熱い思いです。

ヒーラー陽子さん 魂の大浄化が起き、自分の進むべき道が分かった！ダンス中、様々な人生を生きた前世の自分が現れて、自分の中の陰陽が統合！

白鳥友貴さん 思考が多いのが悩みだったのに、思考が止まって、無我の境地！何があってもいい方向に向かっていて、繋がってるから大丈夫と感じられる。ダンスセラピーで体験した「ゼロ」の場所があることが分かってから少しずつ卵の殻が割れ、安心感が増しました。

Mさん 1週間怒りが出続けた感情デトックスの後、仕事でも家庭でも信じられないほど上手くいき始めています。仕事では昇進し、部署異動。笑顔を見たことがなかった同僚の態度も変化。

ますみさん 40年間スピリチュアルジプシーで数々の講座を渡り歩いていた70代女性が「これが最後のセミナーになります。地球の滞在中に間に合ってよかった！」と号泣（ヨガ瞑想講座Awaken Your Divine Self内なる神性を目覚めさせる講座の受講生。あと1%の足りないところが、埋まったケース）

あなたにはどんな能力が生まれる？

「ソウルダンスセラピーを受けると、私も誰々さんみたいな効果や能力や結果が得られますか？」と聞かれることがあります。

私は、相手が喜ぶように、「はい！大丈夫ですよ！あなたにもきっと同じような効果が出ますよ！」と、気持ち的には、そう言ってあげたいけれど、そうは答えません。

なぜなら、あなたにどんな能力が生まれるのかは、やってみなければわからないというのが正直なところだからです。

モニターをさせてもらって、それぞれが、それぞれの才能開花をしたり、異なる変化がありました。

最後の1%の欠けたところをソウルダンスセラピーのメソッドが埋めると言いましたが、それまで、あなたが99%どんなことをしてきたかによるのではないかと思います。

例えて言えば、炭酸入りのペットボトルを激しく振って、蓋を外すと、ブワッと勢いよく中身が飛び出しますよね。

そのボトルを振って、蓋を外す行為が、ソウルダンスセラピー。

あなたにはどんな能力が生まれる？

でも、中身は、それぞれ違います。

ファンタかもしれないし、コカコーラかもしれないし、Spriteかもしれない。

その人が、これまでの人生で培ってきた知識、学び、経験によって、大切に作られた中身。

でもそれが、蓋がしっかり閉まった状態で、静かに置いたままにされていたんですね。

蓋を開けて飲めば、美味しさを楽しめるのに、蓋の開け方を知らなかっただけなんですよ。

だから、あなたの大切に大切に育ててきた美味しいジュースを、残りの人生、楽しむために、ソウルダンスセラピーで蓋を開けましょう。

楽しい音楽と誘導で、思いっきりあなたをシェイクして、シュワっと泡が吹き出すのを隣で一緒に楽しめる日を待っていますね。





頭の中の支配者から自由になり魂の声に従って生きる！
唯一無二の最新メソッド

ソウルダンスセラピー 体験会 & 講座説明会

参加特典

「支配者の声 or 魂の声、どっちの声が強い診断」
あなたの言葉は支配者から？魂から？診断します



ソウルダンスセラピー 講座のご案内

現在、このソウルダンスセラピーのメソッドを身につけることができる講座をご提供しています。

講座内容について

グループセッション

7つのチャクラ全てを丁寧に整えていく、ソウルダンスセラピーのワークをしていきます。

個別セッション

講師と一対一でじっくり話せる個別セッション。

どんな理想に向かって進んでいくのかをコースの最初に話し合っておくことで、効果的にコースを進めていくことができます。

グループセッションと個別セッションを通じて、宇宙の叡智とつながり、支配者ではなく、魂の声に従い最高の自分を生きられるようになる講座です。

応募時期によって、講座の期間、回数、内容が変わることがありますので、詳しくはお尋ねください。

支配者の声に戻されないために

講座コミュニティで、みんなと一緒に助け合いながら、幸せになっていきます。一人では簡単に古い習慣に戻ってしまいますので、集合意識からの支配と束縛のパワーに引っ張られないようグループの力が必要です。



ソウルダンスセラピー 講座のご案内



魂の声を行動に移す

ソウルダンスセラピーで「使命を生きる!」「魂の仕事をして!」「やりたいことをやっていきます!」と、ハートにズキーンときた感動を、実際に行動し、実践していく。それを後押しするのも環境の力です。

一人で実践しているとなりがちな、「あの時は、使命に気づいたんですが、結局何もできてなくて、前のまんまです・・・」
そうならないように。

みんなでゼロに戻っていくコミュニティ「コミュニティZERO」では、みんなで支え合うので、時間的、精神的余裕が生まれます。

余裕のある時間で好きなことを優先した生き方ができるようになります。

ワンランク、ステージアップした人生の幕開け

人生をワンランク、ステージアップしたいと思われる方は講座へどうぞ。

とはいえ、いきなり講座に申し込むのはちょっと・・・という方に、体験会&講座説明会を行います。

説明会の詳細

現在、このソウルダンスセラピーのメソッドを身につけることができる講座をご提供しています。

参加特典について

「**支配者と魂の声どっちが強い診断**」を行います。支配者からの声が強いと、ずっと理想の未来を生きることができません。

私は、あなたの発する言葉が、支配者の声からなのか、魂の声からなのか、判断することができるので、お伝えします。

また、ソウルダンスセラピーの一部を体験していただくことができます。

時間について

約60分（オーバーする場合がございますので余裕を持ってご参加ください）

お申し込みの前に

講座の詳しい概要に関しては、動画で説明させていただきます。よくご確認の上、体験会にお申し込みください。

審査制

今回、この講座の募集は、審査制とさせていただきます。あまりに希少価値が高く、効果が絶大すぎて、誰にでも伝授できるものではないため、アンケート項目にきちんと答えていただいた方だけにご案内させていただければと思います。

受講条件について

受講いただけない対象者

次のような対象者は、受講をご遠慮いただいています。

- ・鬱、パニック障害、その他、精神疾患のある方、通院中、投薬中の方。

- ・悟りや、伝統的な教え（ノンデュアリティ含む）が最高と思っている方。セラピーは、それらと比べてレベルが低いという認識がある方。

（ソウルダンスセラピーのメソッドは、悟り、伝統的教え、スピリチュアルな教えによる「とらわれ」を解放していくメソッド）

- ・自分に、もう癒しは必要ないが、仕事に取り入れ、クライアントに使いたいという方。

（実は・・・自分に向き合う準備がまだできていない方です。クライアントが悪い、クライアントが改善すべきと思っている人は、自分と向き合えず、相手を責めるので、人も離れていきます。自分のためにやります！という素直な人は結果を出せて、本当に変化できます）

- ・自分の幸せと成功さえ手に入れば、困っている人がいても無関心で、みんなと協力しながら成長したいと思えない方。

- ・超能力を手に入れるのが主目的の方。

- ・メソッド、講師、運営、講座に対して、疑念や不安が強い方。

審査お申し込み方法について

講座をご検討中の方に向けて、説明会を行います。
説明会は審査制です。以下のフォームよりお申し込みください。

説明会の参加費

- ・単発セッションにお申し込みの方は無料にて行います
 - ・直接、講座に申し込みたい方、その前に最後の確認や、少し体験したい方は有料にて行います。参加費は、審査を通った方にお知らせいたします。
- まずは、審査にお申し込みください。

こちらから審査にお進みください

[審査申込フォーム](#)



A woman with dark hair, wearing a white short-sleeved shirt with a brown floral pattern and a grey patterned skirt, stands on a wooden deck. She is holding a light-colored straw hat in her right hand and has her left arm extended. The background is a lush green landscape with rolling hills and trees under a bright sky. The text is overlaid in the center of the image.

THE HIGHEST
HAPPINESS ON
EARTH IS TO
CONNECT WITH
YOUR SOUL.

KYOKO TSURUDA



CHAKRA

瞑想では到達できない深さで
すべてのチャクラを覚醒する

第 1 チャクラ覚醒

安心感、健康、お金

第 2 チャクラ覚醒

セクシュアリティ、人生を楽しむ

第 3 チャクラ覚醒

自信、影響力、パワー

第 4 チャクラ覚醒

愛、慈悲、許し

第 5 チャクラ覚醒

創造性、人間関係

第 6 チャクラ覚醒

直感、第六感

第 7 チャクラ覚醒
宇宙の叡智とつながる、至福

ソウルダンスセラピー

By Kyoko Tsuruda





セルフケアで自分を愛でる 癒しの1日

早めに起床 自分を愛でるうっとりセルフケア

インドのアーユルヴェーダで学んだ方法で
夜に出た毒素を朝デトックス。
1年続けると1歳若返るケアで、癒しのひととき

朝ノートで内なるアーティストが目覚める
自分の思いのままにペンを走らせる心のデトックスの
ひとつ。続けると内なるアーティストも目覚めます

ソウルダンスセラピーで踊る瞑想

ソウルダンスセラピーで1日を始めると最高の気分で
一日中過ごすことができます。創造性やアイデアも

不安、緊張、ストレス、疲労にも

いつも頑張っている自分へのご褒美は、ソウルダンス
セラピーで魂とつながること。そして自分の大好きな
ことを思いっきりする時間を取ること

夜寝る前にお腹のケア

内臓一つ一つを優しくケアするセルフチネイザンで
内臓のめぐりをよくし、ぐっすり深く質の良い睡眠を