

第1章：なぜ、日常生活を変えていくことが大切なのか？

・

整えダンスでは”ダンスをするとき”だけではなく、日頃の生活スタイルの中でダンスをするように過ごしていくこと、動作や何気ない所作、日頃の状態がどうか？を大事にしていきます。

まるで踊っている下のように日々を過ごしていくということ。これだけで今まで悩んでいたことが晴れたり、思っていたことが実現するようになり、日常生活の中で幸せを感じることができるようになったり・・・していくんです。

自分自身の意識を変えていくことでその変化が起こるのですが、最初はあまりイメージ湧きにくいかもしれませんね。

例を言うと、「水を飲む」という動作。これ一つであらゆる存在に心からの感謝の気持ちが溢れて涙をする人もいます。（その存在とは、ご先祖様、神様、霊的存在、水を供給してくれた業者さんや水そのものに対しても）

そういった意識状態の人が水を飲んだら、身体は一気に回復して元気になるでしょう。「まさかそんなわけない。水はただの水だろう」と感じる方もいるかもしれませんが、実際に水に対して「ありがとう」と唱え続けたら、粒子が整い結晶の形が美しくなり、味がまるやかに変わったという研究結果もあります。

ものすごく繊細な変化なので実感が湧きにくいかもしれませんが、そういった変化を楽しむのが整えダンスの醍醐味です。

先ほどの例でいうと、水を飲む瞬間にたとえ思っていなくても、心からの感謝の気持ちを持って水を飲むのです。まるで演じるかのように・・・。

本当にそうであるかのように振る舞う。心から。そこがポイントです。

いかに自分の意図した意識状態を心から信じ込めるか？それが整えダンスの効果を決めます。

古今東西、あらゆる魔術や呪いという世界でも、結局は「いかにして見えない存在があるかのように振る舞えるか」に寄って実際の効果も影響力も変わってきます。それはなぜか？というと、この世界というのは意識が現実を創るからです。

これは、言われてみれば自然であり、当たり前のことなのですが、案外普通にいきっていると忘れてしまいます。

どこまで繊細に思っていること、脳内会話を客観視できるかによって、腑に落ちる感覚も変わってくるのですが・・・

第二章：どのようにに変わるのか？実践

こうした教えを学ぶ時のコツは、とにかく実践していくことです。普段の生活の中で、お伝えする内容を何か一つでも良いから実践していただく。

実践を通じて、何か気づきを得たり感じるものがあるはず。そうやって得た教訓を元に、日々の習慣や選択を改良していただきたいのです。

どんなに崇高な教えに触れても、日常生活で活かさなければ何も意味がありません。そういった意味でも、これからお伝えする中身を日々の中で使ってってください。

まず日常生活の中で常に意識していただきたいのは、”ニュートラルポジションに居るようにする”ということです。

ニュートラルとは、どちらか一方に偏ることなくちょうど良い感覚。一言で言うと、考えていない、感じていない、何もない感覚です。

瞑想状態ともいえるでしょう。

では、ぜひ一度やってみましょうか。（今すぐ実践できます）

まずみなさん、背骨を意識して、天から縄で辛されているような感覚を持ち、細く長く深く呼吸をしてみましょう。

「スーッ」と吸って、「フーッ」と吐く。

目は半顔にし、呼吸の音に耳をすませてください。身体の状態はリラックス。

あれこれ湧いてくる雑念は、ただ観察するようにする。そして考えないと決めて、そこにただ”在る”という状態を作ってみるんです。

（余談ですが、古神道の世界では、この状態を鎮魂状態といたりします。鎮魂状態に入ることによって、神様と繋がることができる・・・と昔の日本の教えでは言われていたんですね。）

この状態を、日々の中で常に意識するようにしてみてください。

なぜなら、その状態こそがあらゆる学びを素直に実践できる場所だからです。

何か考え事をしている状態で美味しいものを食べてもあまり味を感じないものですが、考えずにしっかり味わうようにして食べると、より鮮明に味がわかるものですよ。ニュートラルポジションを作ることによって、これからお伝えする要素もスッと入ってくるかと思えます。

では、これから何を意識していただくのか？というと、それは自然です。

地水火風空（五行）

木火土金水（五大）

これらを常に意識していただきます。

そうすることで、日常生活の中であらゆる存在が愛おしくなり、感受性が育ち、楽しくなっていくます。

今まで感じれなかった味わいに気づいたり、聞こえなかった周波数が聞こえるようになります。

そして、意識操作が自由自在にできるようになります。

例えば「こんなこと考えるのやめよう！」と思っても、人ってなかなかやめられないものです。そんな時でも「やめる」ことができるようになる。

これは、より深い潜在意識にアクセスして、マインドを構築している言葉を入れ替えることができるようになるからです。

こればかりは実際に体感していただかないとピンとこない世界でもあるので、とにかく実践を大事にしてみてください。