



iAwake Technologies
Science Meets Stillness
iAwakeTechnologies.com

AUDIO SERENITY

A DRUG-FREE DIGITAL VACATION
FROM STRESS & ANXIETY

Transmits the Brainwave Patterns and Energetic Frequencies of:

- Endogenous Opiates (naturally occurring pain-killers in the brain)
- Profound Comfort & Ease
- Effortless Meditation
- Deep Relaxation
- Bliss



NEUROFLOWTM
SERIES

免責事項

オーディオ・セレンティ（以下 AS）の利用者は、このオーディオプログラムが、瞑想、自己改善、学習、モチベーションの補助、リラクゼーション、そして実験のためにデザインされていることに同意します。このプログラムは、医療行為や心理学的治療の代替となることを意図していません。医療行為に関する申立ては、明示的、暗示的を問わず、受け付けません。

●下記のいずれかに当てはまる方は、この製品をご利用にならないでください。

- ・ てんかんの既往歴のある方

●下記に当てはまる方は、使用に先立って医師の指示を仰いでください。

- ・ 妊娠中の女性
- ・ ペースメーカーを装着している方
- ・ 薬物または麻薬の影響を受けている方
- ・ 発作を起こしやすい人、または発作の既往歴のある方
- ・ 重い精神病の既往歴のある方
- ・ 光刺激（ストロボなど）に敏感な方
- ・ 耳鳴りの既往歴のある方

この製品は、アルコール、もしくは、気分や情緒に影響を与える薬や物質（合法であれ、非合法であれ）の影響が残っている間に利用しないでください。

18歳以下のお子さんは、ASの使用に先立って、てんかんや、その他発作を引き起こす病気を持っていないか、医師による検査を受けてください。成人よりも発作を起こしやすいからです。

●車の運転中や機械の操作中には、ASの音源を聞かないでください。

ASの利用者は、その使用におけるすべてのリスクを負い、iAwake Technologies, LLC 及びその関連会社に対して、あらゆる精神的・肉体的危害に関する申し立てを放棄します。使用者は、他の人に iAwake 製品へのアクセスを許可した場合にも法的責任を負うことに同意します。いかなる場合においても、iAwake Technologies 社、Integral Recovery 社、およびその他の AS の販売業者は、このプログラムとその説明書・資料の使用・誤使用・不具合に起因する損害が、偶然、付随的、特殊、直接的、間接的のいずれによるものであれ、

法的責任を負いません。

両当事者は、公式な手続きなしに、協調の精神で、本契約から生じるあらゆる紛争について解決を試みるものとします。（差し止めによる救済の要請以外で）解決できないあらゆる紛争は、いずれかの当事者の書面による要求によって仲裁の対象となるものとします。仲裁は、当該書面による要求の受領後 45 日以内にユタ州のソルト・レーク・シティ、または、両当事者がそのように同意した場合は別の場所で（または、一部もしくは全部を電話もしくはその他の手段で）行われるものとします。仲裁は、次の形で選ばれた仲裁人の前で行われるものとします：両当事者がそれぞれ代表を選び、その代表が仲裁人を選ぶ。仲裁人は、非公式な手続きを予定し、主張を聞き、その件について判断を下すものとします。各当事者は、仲裁手続きの費用の半分の支払うものとします。仲裁人は、本契約で予定されていない懲罰的損害賠償の支払い、または、その他のあらゆる形の救済手段を裁定する権限を持たないものとします。仲裁に提出されたそれぞれの問題について、そのように判断するに至った根拠を、書面による説明にて添付するものとします。仲裁人の裁定に関する判決（あれば）は、裁判権を有するいずれかの裁判所に登録することができます。

目次

免責事項	2
音源の取り扱い方	5
●ヘッドフォンについて	6
再生機器について	6
このプログラムの利用にあたっての重要事項	6
ニューロフロー™シリーズ	7
●オーディオ・セレニティ（AS）の特徴	7
誘導される脳波パターンとねらい	8
使われているテクノロジー	9
神経誘導テクノロジー	9
生体場誘導テクノロジー	9
オーディオ・セレニティ（AS）を楽しむ3つの方法	10
●基本的な聴き方	10
●iAwake 社の生体場テクノロジーについての重要事項	12
生体場エネルギーを増幅する方法	12
オーバートレーニング/圧倒症状の兆候	16
●シンプルでパワフルな瞑想法	17
●ネガティブ感情の解放を、さらに深く、ずっとシンプルに	20
どんな感情解放テクニックも、カンタン＆パワフルになる	21
イメージのモードと、意図のパワー	22
生体場エネルギーがあなたにまといつく	24
生体場エネルギー技術が感情解放を促進するカラクリ	25
iAwake 社の生体場エネルギーメソッドとは？	25
感情解放に関する参考書籍とサイト（日本語）	26
生体場に関するリンク集	27
無料のメディアプレーヤー（ダウンロード）	27
iAwake 生体場製品のための簡単な筋肉テスト	28
iAwake 社のサポートリンク集（英語）	29

音源の取り扱い方



➤CD版は、高音質のWAVファイルです。

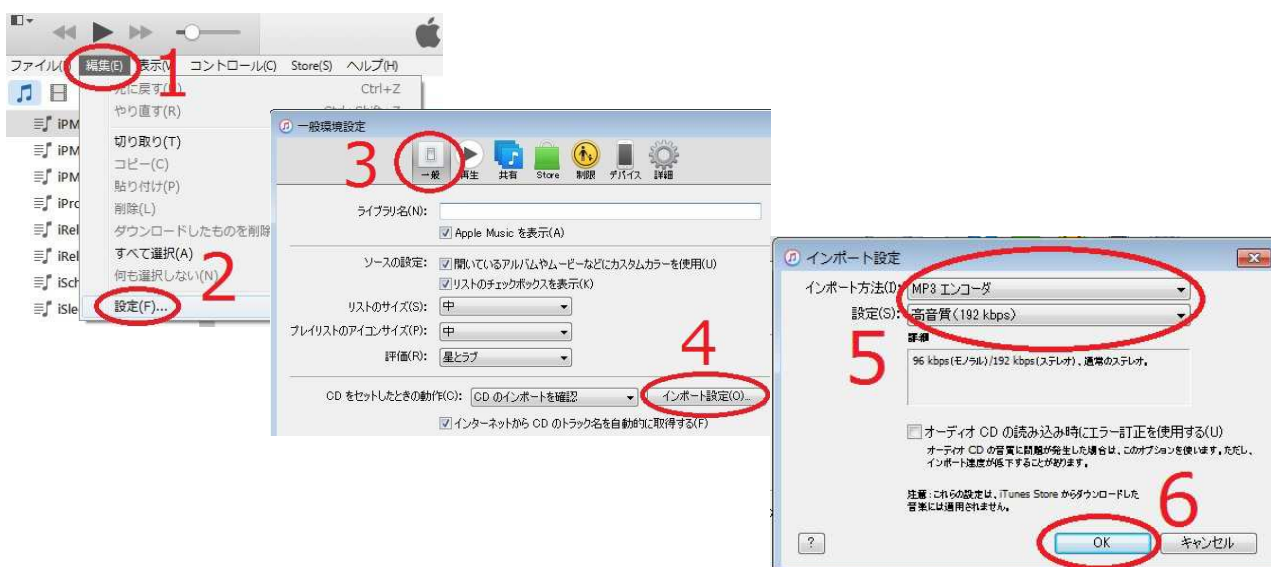
➤ダウンロード版はMP3ファイルで、他の典型的なMP3ファイルよりも高音質（低圧縮 320kbps）になっています。

➤いくつかのバージョンにおいては、AAC形式でも提供されています。音源は、高音質のAACに変換されても構いません。

➤当社の音源テクノロジーの効果を得るためには、高音質のMP3ファイルが、とても効果的な形式であると考えています。興味のある方のためにWAVファイルもダウンロードできるようになっていますが、標識データ（トラック名やアルバム名など）と画像は含まれていません（MP3版などには含まれています）。

➤音源をCDから取り込んだり、CDに焼くときには、320kbpsより低いレートのMP3に変換されないことを強く推奨します。本来の効果を生み出すための情報が、音源から削除されてしまうためです。CDに焼く場合には、WAV、アップルロスレス、もしくは320kbps以上のMP3であれば、製品本来の効果が見込めます。

➤取り込み時の変換方式とレートの設定方法：iTunesであれば、「編集」から「設定」をクリックします。その中の「一般」の下方「CDをセットしたときの動作」の横にある「インポート設定」をクリックします。その中にある「インポート方法」と「設定」で、WAVエンコーダ、Appleロスレス・エンコーダ、MP3エンコーダ（320kbps以上）を選択して、OKボタンを押してください。



●ヘッドフォンについて

最適な結果を得るためには、再生周波数帯域が 20～20000Hz と同等か、それより幅広いヘッドフォンを利用されることをお勧めします。しかし、必ずしもヘッドフォンをご利用にならずとも、有益な誘導効果とリラクゼーション効果を得ることはできます。

一般的に言って、耳を覆う大きなヘッドフォンの方が、インナーイヤー型のイヤホンよりも効果（の実感）が高まることが多いようです。イヤホンでも効果は得られますが、安価なものと、ヘッドフォンほど広範囲な音域が完全に再生されないことが多いようです。イヤホンの場合は、経験的に1万円以上するような高性能なものであれば、ヘッドフォンと同等の効果が得られる印象です（厳密な検証ではありません）。イヤホンで効果の実感が得られにくい場合には、ヘッドフォンでお試してください。

再生機器について



MP3 ファイル、WAVファイルの場合

- パソコンの各種メディアプレーヤー：WindowsMediaPlayer、iTunes、VLC メディアプレーヤーなど
- iPod など、ほとんどの携帯再生機器（詳しくは各機器の説明書をご確認ください）



アップルロスレスの場合

- パソコン：iTunes
- 携帯再生機器：iPod

このプログラムの利用にあたっての重要事項



- 聴き始める前と、聴き終わった後に、それぞれコップ一杯の水を飲んでください。脳波誘導は、脳の血流を促進しますので、十分な水分補給をすると、老廃物の排出がされやすくなります。

ニューロフロー™シリーズ

ニューロフロー™は、神経誘導と生体場誘導のテクノロジーにエキサイティングで新しいブレイクスルーをもたらしている、iAwake テクノロジーズ社の商品シリーズです。当社がお勧めする瞑想実践の基本・中核はプロファウンド瞑想プログラム（PMP）ですが、ニューロフローシリーズは、PMP を使った瞑想を完ぺきに補うものとなります。

ニューロフローシリーズは、変容的なフロー状態を促進することで、この現代社会において、あなたの活躍・成長・進化を助けることを主眼としています。

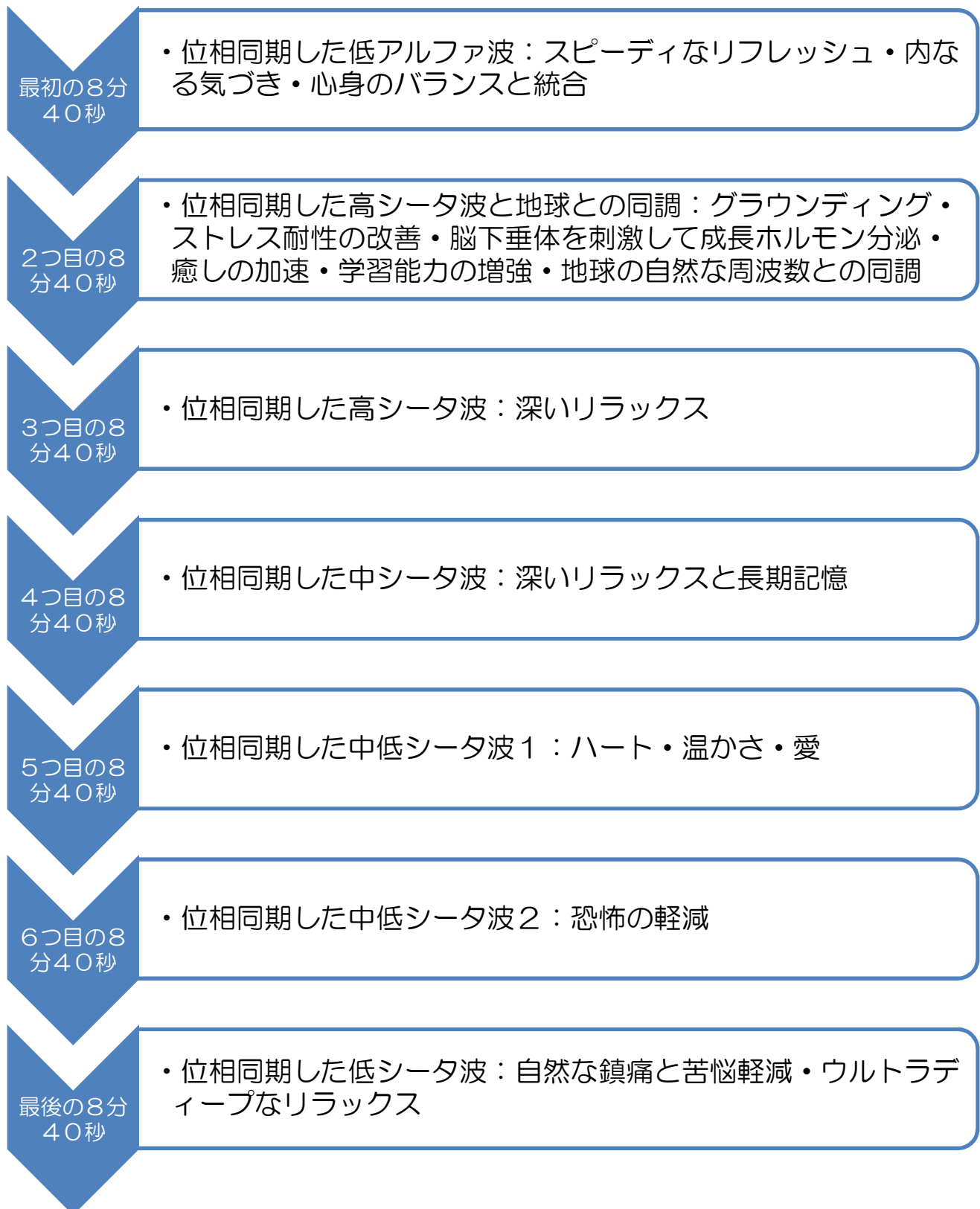
●オーディオ・セレニティ（AS）の特徴

“オーディオ・セレニティ ドラッグフリーのデジタルバケーション ストレスと不安からの解放”は、ニューロフローシリーズの第3弾です。この深遠なリラクゼーション音源は、

- 苦悩を和らげ、あなたを優しく包み込むようなヒーリング音楽（61分）です
- マッサージ、深いリラクゼーション、努力不要の瞑想などに適しています
- 速やかにストレスが和らぎ、その効果は長く続きます
- 内因性オピエート（脳内天然鎮痛ホルモン）のサトルエナジーを含んでいます
- とても深い心地よさ・安らぎ・リラクゼーションの脳波パターンに誘導します
- 最も先進的で効果的な神経誘導テクノロジーが使用されています
- A=432Hz のピタゴラス調律が使用されています（昔の神聖音楽に使われており、現代の440Hz 調律よりも、リラックス効果と調和効果があるとされています）
- 深く穏やかで努力感のない瞑想・至福感などの生体場誘導周波数によって、パワフルに生命力が強められます

付記：AS を聞き終わった後にも、このテクノロジーの効果を、はっきりと体感できるでしょう。AS から発せられる生体場エネルギーは、あなた自身の生体場に丸一日程度は影響し続けます。

誘導される脳波パターンとねらい



使われているテクノロジー

オーディオ・セレニティに含まれているテクノロジーは、とてもパワフルなので、あなたの気分・自信・情熱・人生観などが、最初の20分で一気に改善されるでしょう。

最適な効果を得るためには、ヘッドフォンのご利用をお勧めします

神経誘導テクノロジー

オーディオ・セレニティは、いくつかのユニークな神経誘導手法を使用しています。

- デュアルパルス・バイノーラル信号
- ハーモニック・レイヤリング
- ハーモニック・ボックス“V”信号
- アイソクロニック誘導
- 周波数変調

生体場誘導テクノロジー

オーディオ・セレニティは、ユニークな生体場誘導テクノロジーを、次のようなエネルギー周波数と融合させて使用しています。

- 脳内天然鎮静ホルモン（内因性オピエート）
- 深遠なリラクゼーション
- 深いストレス軽減
- 内なる心地よさ
- 苦悩を和らげる穏やかさ
- 努力不要の瞑想状態

オーディオ・セレニティを再生すると、生体エネルギー場が放たれ、あなたの生体場に影響して、しっかり体感できるほどの至福や平穏な状態へと誘導します。

ASには、iAwake社のパワフルな生体場誘導テクノロジーが埋め込まれていますので、脳波誘導単体でリラックスさせるほとんどの他社製品よりも、はるかにリラックスできるでしょう。サトルエナジーが全身を包み込むのも感じられるでしょう。サトルエナジーは、爽やかな涼風やピリピリするような温かさとして、肌で感じられることが多いようです。

オーディオ・セレニティ（AS）を楽しむ3つの方法

- AS を、BGM として、快適に感じる音量でスピーカーから流します：あなたの周りの環境が、深いリラクゼーションのサトルエナジーに包まれるでしょう。
- AS をヘッドフォンで聞きます：AS にはユニークな脳波誘導信号が埋め込まれていますので、ヘッドフォンで聞きながら瞑想しますと、ストレスが深いところから癒され、安らぎや解放感が丸一日程度続くでしょう。
- AS を音量ゼロで流しておきます：はい、そうです！AS の穏やかなエネルギーに浸りたいのに、イヤホンをしたり、音楽を流したりするのが不適切なこともあるでしょう。それでも問題ありません！AS を MP3 プレーヤーでリピート再生して、ボリュームをゼロにします。イヤホンを使う必要もありません。パワフルな生体場エネルギー（サトルエナジー）が AS には含まれていますので、音量ゼロでも深いリラクゼーションのエネルギー場が放たれるのです！このエネルギー場をどれくらい体感できるかには個人差がありますが、仮に体感できなくても、あなたの身体と生体場は効果を得ることができます。

●基本的な聴き方

- 最適な効果を得るためには、ヘッドフォンのご利用をお勧めしますが、スピーカーから流しても、有益な誘導と深いリラクゼーションは促進されます。
- プロファウンド瞑想プログラムを補う音源として、AS はお好きなだけお聴きいただけます。どれくらいの頻度で聞かかは、あなたの経験によって判断して構いません。
- AS を瞑想としてに聴く時は、首と頭を支えられる快適な椅子に座るとよいでしょう。
- 常に上半身を起こした状態で聴くようにしましょう。注意力・集中力・エネルギーが高まった状態を維持しやすくなります。
- 通常は、目を閉じて聴くことをお勧めします。注意力が維持され、気が散りにくくなるので最適な誘導効果が得られます。
- 音源に完全に身を委ねるようにして聴くようにしましょう。より効果が高まります。

- 重要：聴き終わったら1～5分程度そのまま、じっと楽にしていましょう。その間、丁寧に身体の感覚を感じて観察します。深まった意識状態と、感覚に十分に浸っておきます。心身に刻むように覚えておきます。その意識状態と感覚を、どこへ行くときもずっと携えているように意図します。それから日常生活に戻りましょう。
- ASを聴いている最中や、聴き終わってしばらくたってから、深い感情が湧きあがってきたり、涙が出てきたりするかもしれません。それは良い兆候です。ASで誘導される脳波パターンは、深いリラクゼーションをもたらすだけでなく、長期感情記憶の解放も促進します。もし、感情が浮き上がってくることに気がついたら、それを解放する素晴らしいチャンスです。実際それは、潜在意識に閉じ込めたまま持ち続けていた感情で、ストレスを悪化させていたものです。
- 瞑想と感情解放の方法については、次ページ以降をご参照ください。

●iAwake 社の生体場テクノロジーについての重要事項

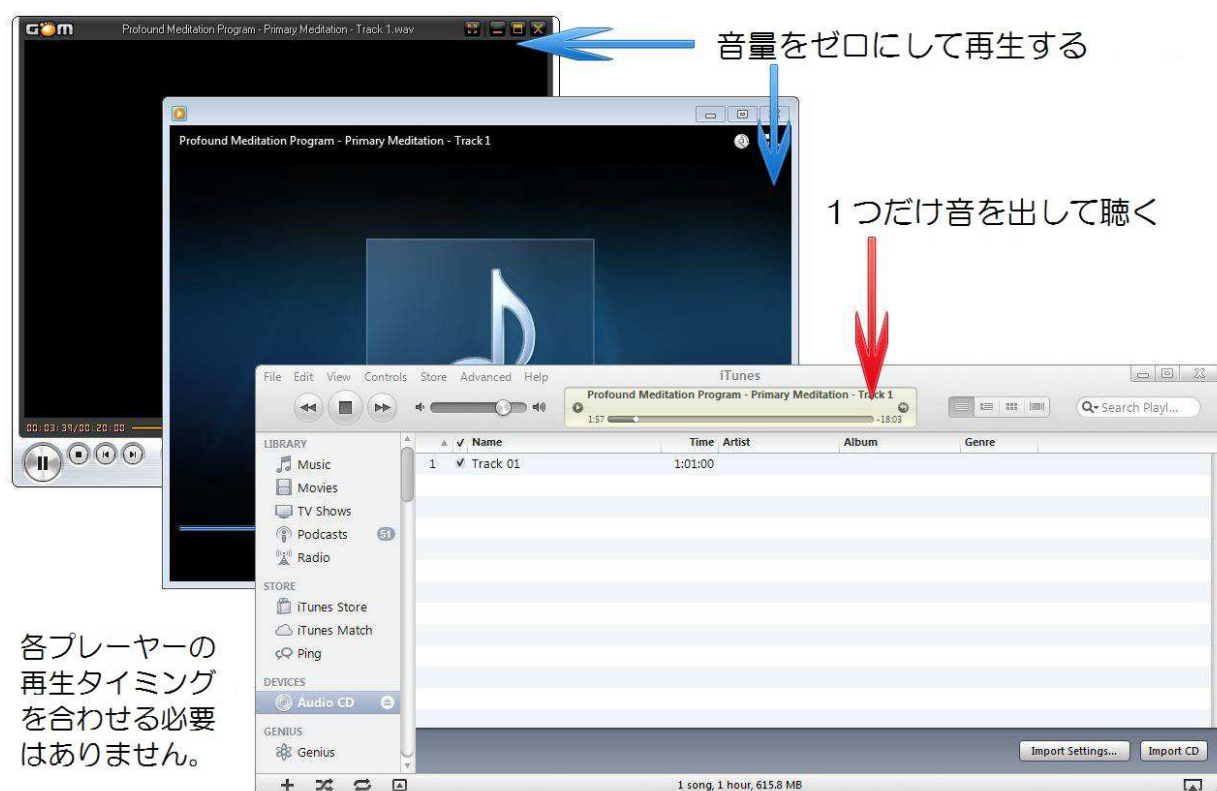
- **意図の力：**このテクノロジーは情動的・エネルギー的な特徴を備えているため、意識的な意図を持って使用すると、その効果が特にパワフルになります。誰でも意識的にこのテクノロジーと相互作用して、目的に適った変化を起こせます。このマニュアルで提供している瞑想法は、そのための一例です。
- **効果が長く続く：**テクノロジーの効果は、このプログラムを聴いている最中（特に20分以上続けて聴いた時）に感じられます。そして、その効果はほぼ一日中続きます。
- **あなたの生体場を平穏なエネルギーで満たす：**このプログラムに含まれるエネルギー的な信号は、何百万回も増幅されており、きわめて強力です。聴取を重ねるほどに、その穏やかな癒しのエネルギーがあなたの生体場を濃密に満たし、永続的な変化になっていきます。その深い穏やかな感覚を携えたまま、日常生活を送れるようになっていきます。
- **音量ゼロ（無音）：**この癒しに満ちたエネルギーは、プログラムを音量ゼロ（無音）で再生しても受け取ることができます。お好みのトラックをリピート再生にしてボリュームを下げるだけです。パソコンのメディアプレーヤーやMP3プレーヤーであれば、プレイリストに入れてリピート再生するだけです。ヘッドフォンもスピーカーも必要ありません。先進的な生体場テクノロジーがパワフルなエネルギーフィールドを放ち、あなたの生体場に働きかけます。付記：あなたの敏感さによりませんが、無音再生で生体場誘導の効果が実感しにくい場合には、生体場エネルギーを増幅する方法をお試しください。人によっては、音源から放たれるサトルエナジー（微細なエネルギー）をいつも感じられるわけではないかもしれませんが、いずれにしても、あなたの心身に有益な影響を与えています。

生体場エネルギーを増幅する方法

iAwake 社の生体場エネルギーの効果を増幅する方法がいくつかあります。

- 1) **パソコン上で複数のメディアプレーヤーで再生する：**ほとんどのパソコンでは、複数のメディアプレーヤーを使えます（下方に無料のメディアプレーヤー（ダウンロード）のリストを掲載しておきます）。お気に入りのトラックを、その全てのメディアプレーヤーにインポートして、それぞれのプレーヤーでプレイリストを作ります。そして、すべてのプレーヤーで同時に、そのプレイリストを再生します。いくつかのプレーヤー（VLC MediaPlayer など）は、同時にいくつも起動させることができますので便利でお勧めで

す。その時、**実際に聴くトラック一つを除いて、その他すべてを音量ゼロにします。再生のタイミング（同期しているか）は気にする必要はありません。**生体場誘導には影響がないからです。信じがたいかもしれませんが、複数のプレーヤーで iAwake 社の生体場音源を再生すると、そのエネルギーが増幅されるため、単独で再生する時と比べて、はるかにパワフルになります。その数を増やせば増やすほど、生体場のエネルギーは増幅されます。



- 2) プレーヤーに左手の指で触れる（画面でもスピーカーでも本体でもよい）：身体の左側は、エネルギー的にいって受容的な側であり、指にはたくさんのツボがあります。この方法を使うと、パワフルな生体場エネルギー（サトルエナジー）がツボに流れ、経絡（気の流れる道）が素早く浄化され、機能不全状態を助長している神経的な信号が妨害されます。この方法は、サトルエナジーがあなたの生体場を素早く満たして元気にするだけでなく、感情解放メソッドと組み合わせて使うことで、感情的な自由をさらに広げられます。
- 3) スマホや MP3 プレーヤーで再生する時にイヤホンをプレーヤーにさす：こうすると、生体場エネルギーがイヤホンのコード全体からも放たれるようになります（イヤホンのスピーカーからだけでなく）。この方法の利点を活かすには、プレーヤーを左のポケットに入れて、イヤホンのコードを身体の前側に垂らします（服の上でも下でも構いません）。イヤホンの先は肩にゆるくかけておきます。これで、生体場エネルギーが、身体

の中心軸上にあるツボ・経絡・チャクラシステムに好影響をもたらします。

- 4) 音源を再生しているスマホや MP3 プレーヤーを左足の下に置く：さらにスピーディに生体場エネルギーを全身に浸らせるには、この方法が 2 番目のものよりもお勧めです。足には、手の指よりも多くのツボがありますので、生体場エネルギーがより速く深くあなたの生体場を満たします。ポータブルプレーヤーやスマートフォンに足を直接載せることに抵抗があるようなら、プレーヤーにタオルをかけるのもよいでしょう。この方法もパワフルなので、「デジタル・リフレクソロジー」と呼んでもよいかもしれません。
- 5) 音源を再生しているスマホや MP3 プレーヤーをパソコンの電源コードの上か下に置く：iAwake 社の音源から発せられる生体場が、電源コードの電磁場につながり、電磁場が生体場エネルギーのキャリアになります。生体場エネルギーが、コンピューターシステム全体から発せられるようになります（電源がつながっている画面、本体、スピーカーなど）。
- 6) 音源を一日中無音で再生しておく：生体場テクノロジーに浸れば浸るほど、より集中しやすくなり、元気を取り戻しやすくなります。最深最高の自己とも共鳴しやすくなります。と同時に、パソコンから発せられる電磁波の悪影響を中和することもできます。パソコンで仕事をする人にとっては賢い方法です。
- 7) パソコンですっと無音再生させて、その画面の前か横に、水の入ったボトルを置いておく。数時間もすると、水が生体場エネルギーを吸収し始めます。水が身体にとってより健康的なものに再構成されます。サトルエナジー（生体場エネルギー）の源がそばにある限り、水はそのエネルギーを蓄え、放ち、増幅し、わずかに和らげます。水のボトルが大きければ大きいほど、吸収に時間はかかりますが、影響の及ぶ範囲は広がります。ミネラルウォーターのペットボトルなどの蓋をあけずにパソコンのそばにおいておくと、一日もすれば、水があなたにエネルギーを放出し始めます。
- 8) 1 つ、もしくは複数のレアアース・ネオジム磁石を、音源を再生している iPhone や携帯デジタルプレーヤーの裏に貼りつける：生体場エネルギーが著しく増幅されます。磁石は iPhone や携帯デジタルプレーヤーには無害です。ただし、磁石をパソコンの HDD には近づけないことです（データが消えてしまう可能性があります）。

生体場エネルギーを増幅すればするほど、その生体場パターンの特性と効果を、より多く体験することができます。**この生体場エネルギーは、あなたの意図とあいまって、あなたの実践と成長を促進する、**ということをいつも思い出すようにしましょう。

さらに詳しい情報は、生体場テクノロジーの解説や、感情解放のコツ、タッピングいらすの

EFTなどの項目を参照してください。

質問) 生体場エネルギーは、プレーヤーからどれくらいの範囲に広がりますか？

iAwake 社の音源によって作られる生体場の大きさは、再生機器によります。大きな電磁場を発生させるものであれば、生体場エネルギーの広がる半径も大きくなります。

2013 年以降にリリースされた音源を 1 トラック再生すると：

- ノートパソコン：最低半径 3 フィート（約 91 センチ）
- パソコン：最低半径 40 フィート（約 12 メートル）
- スマートフォン：最低半径 50 フィート（約 15 メートル）

2013 年以前にリリースされた音源を 1 トラック再生すると：

- ノートパソコン：最低半径 2 フィート（約 60 センチ）
- パソコン：最低半径 10 フィート（約 3 メートル）
- スマートフォン：最低半径 15 フィート（約 4.5 メートル）

音源によって発せられる生体場は、再生機器の電磁場とつながって、その電磁場を生体場エネルギーのキャリア（器）へと変換します。そして、生命システムに対する電磁場の悪影響も軽減させます。生体場エネルギーの及ぶ範囲は、同時に再生するトラックの数によっても変わります。生体場音源をパソコンなどで 2 つ以上再生すると、生体場エネルギーが及ぶ範囲も広がります。

電磁場の及ぶ範囲は、パソコンの製造元やモデルなどによってまちまちですので、生体場エネルギーが及ぶ範囲にも違いが出ます。

- **エネルギーを感じる：**敏感な人は、無音での再生中に仕事などをしていても、無心の集中状態には入れたり、軽いトランスに入ったりします。しかし、ほとんどの人にとって、生体場エネルギーを一番感じやすいのは、目を閉じて瞑想をしながらリラックスしている時でしょう。
- **瞑想を深める：**瞑想を深めるには、iAwake 社の生体場エネルギー音源を、普段瞑想する時間の 1 時間ほど前から、無音でかけておくのもよいでしょう。もし夕方に瞑想するのであれば、生体場エネルギー音源を一日中無音でかけておくと、心を穏やかにさせるエネルギーがあなたの生体場を満たしますので、かなり深い瞑想になるでしょう。

- **オーバートレーニング/圧倒症状を避ける：**iAwake 社のプログラムに含まれる生体場エネルギーは、元来心を穏やかにさせるエネルギーです。しかし、神経系に一度に処理できる以上のエネルギーを吸収させてしまうと、神経系を圧倒しうるパワーを持っています。生体場エネルギーを1～2時間再生するところから始めて、どう感じるか様子を見てください。もし、イライラしていることに気づいたら、それは「休憩が必要だよ」と神経系が知らせてくれている兆候です。このテクノロジーに過剰に浸ったことによる圧倒症状は、一時的なものに留まります。決して危険ではありませんし、永続化することはありません。圧倒症状が出たら、生体場エネルギーに浸る時間を短くしてください。
- **神経システムを進化させる：**あなたの神経系が発達するにしたがって、圧倒されることなく、より多くのエネルギーを吸収できるようになるでしょう。その結果は、はじめのうちは微細でしょうが、ゆくゆくは意識の進化の面で（感情知性（EQ）、アイデンティティ（自分は何者か）など）、とてもドラマチックな変化へと結実していくでしょう。
- **リラックスしすぎたと感じたら：**特に深い聴取セッションのあとですと、ぐったりしてすぐに横になりたくなるかもしれません。これは、素晴らしいマッサージやハリ治療などを受けた後の感覚に似ています。リラックスして、感じていることが何であれ感じつくしながら、たまっていたストレスや感情や心配事を解放していきましょう。お好みの解放テクニックや、下記にご紹介するパワフルな方法を使ってください。これはそうするのにパーフェクトな時間です。

オーバートレーニング/圧倒症状の兆候

- 神経の高ぶり（緊張、短気、イライラなど）
- 強い不安
- 感情の爆発
- 頭重感や疲労感
- その他の不快感

これらの症状は、音源による刺激が、神経システムが順応できる範囲のピークに達した兆候です。それは、刺激を弱めるタイミングを知らせる「一時的な不快感」であって、決して長期的なダメージをもたらすものではありません。一時的に聴取時間や頻度を減らしてください。

●シンプルでパワフルな瞑想法



➤上半身を楽しにまっすぐにして座ります（椅子でも可）。

➤目を閉じて、呼吸が深くゆったりとしてくるようにします。

➤手の位置や形は、

A) チン・ムドラ（親指と人差し指で輪を作る）

B) 座禅式

C) 指を組んで膝の上に置く

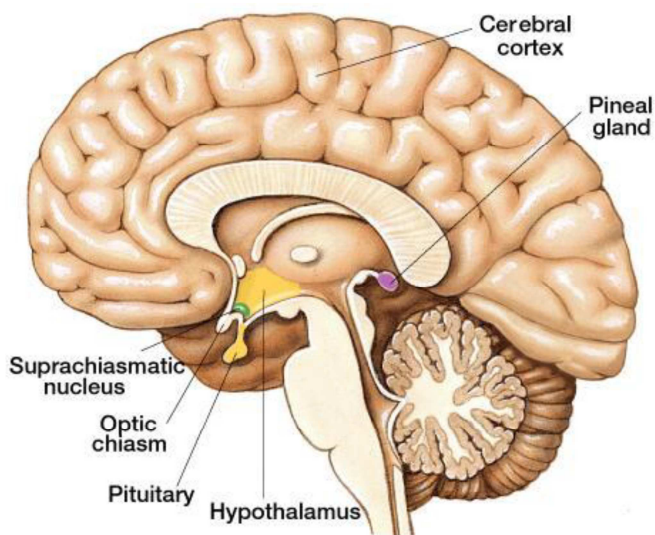
D) それ以外で好みの楽な位置と形



➤両目の中間の少し上のエリア（第3の目と呼ばれる場所）に、楽に意識（閉じたままの目線）を向けます。一番楽に感じる場所で構いません。目やまぶたがピクピク動いてしまうようなら、少し下に下げましょう。

➤そこに意識を向けると、意識のエネルギーが脳下垂体と松果体に集中的に送られます。すると、神経ホルモンが放出されて、リラックス反応が引き起こされ、深い瞑想状態に入りやすくなります。脳下垂体と松果体は、健康や癒しに益するホルモンも分泌しています。

➤第3の目の位置に意識を集中し、そこから金色をおびた白い光と生命エネルギーを呼吸するイメージをします。



➤第3の目から息を吸って、背骨を通してハート（胸）まで下げていき、ハートの領域が優しく力強い生命場エネルギーで広がるのをイメージします。



➤金色を帯びた白いエネルギーで、あなたのハートが大きく広がるのをイメージしながら、そのエネルギーが、制限的な感情・心配・思い込み・執着・嫌悪感などを和らげ、溶かしていくのを見守ります。

➤息を吐くときにはその光が、成長への抵抗を溶かしていく感覚に完全に身を委ねます。その光は、あなたの身体の内外に広がり、光でできた生体場（つまりオーラ）を拡大していきます。

➤もし、雑念が浮かんでいることに気づいたら、第3の目からハートへと流れる呼吸に、ただ意識を戻します。あなたに内在するスピリット（すべての根源）につながる意図を、保ち続けましょう。

➤思考やストーリーは、どんなものでも、息を吸う時にハートに集め、それが光の中で溶けていくのに任せます。

➤身体とその周りのオーラを包み貫いて流れている生命エネルギーの感覚に気づき、意識しての感覚につながります。そして、その感覚と気づきが、意識の深いところまで浸透していくのを見守ります。

➤その感覚に、しばらく意識を向け続けられるようになったら、考えや感情が浮かんでくるたびに、ただ気づくようにしていきます。よい悪いの判断をすることなく、考えや感情を目撃します。そうしていると、あなたは、その考えや感情ではないことに気づけるでしょう。**あなたは、その考えや感情を静かに見ている意識的な目撃者なのです。**





➤この静かな目撃者に戻れるようになればなるほど、微細でパワフルなスペースがあなたの内面に広がっていきます。そのスペースは、あなたの考えや感情のクセを超越していく力が発揮される場です。そのスペースの力によって、染みついた習慣的な考えや感情が変えられるのです。

➤聴こえてくる音源に身を委ねていくと、さらに瞑想が深まっていきます。

➤瞑想が終わったら、数分は、そのまま静かに座っていきましょう。そうすると、瞑想中に浮き上がってきたものが（それが意識できたものであれ、気づけなかったものであれ）、より楽に手放せるようになっていきます。

➤この瞑想中に、背骨を「シャクティのアンテナ」としてイメージするのも有効です（訳注：シャクティとは、宇宙を創造し、動かしている力を意味するサンスクリット語）。その生命エネルギーに同調し、意図的に吸収するのです。意識をオープンにして、至福に満ちたエネルギーを感じるがままに、シャクティの波の揺らぎに乗りましょう。

➤この数千年間、瞑想で悟ったマスターたちは、第3の目に意識を向けることで自然かつ安全に、クンダリーニを覚醒させてきました。（訳注：クンダリーニとは、人体内に存在する根源的生命エネルギー。それが会陰（肛門周辺）から背骨を伝って頭頂部に流れていくと、さまざまな潜在能力が開発される）

➤音源のやさしくもパワフルな生体場エネルギーは、この瞑想を深める触媒として作用します。生命エネルギー（クンダリーニ）の健康的な流れを覚醒させ、維持していけるように、あなたをサポートします。

●ネガティブ感情の解放を、さらに深く、ずっとシンプルに

タッピングいらすのEFT（Effortless EFT）

iAwake 社の生体場テクノロジーは、EFTなどの感情解放テクニックの効果を増幅しますので、手順が信じられないほどシンプルになり、効果も深遠甚大になります。

- ❖ツボを何ヶ所も（もしくは、全く）タッピングする必要がありません
- ❖単語やフレーズを作ったり、覚えたりする必要もありません
- ❖何度もタッピングのプロセスを繰り返す必要もありません



メソッド1：iAwake 社の音源を、MP3プレーヤーやiPhoneなどで使う場合

➤再生機器（MP3プレーヤー・iPhoneなど）を、左手に持ちます（利き手の反対側。身体を受容的な側）。

➤不快な気持ちや感情を、身体のどこで感じているかを特定します（お腹、胃、胸などが縮こまるような感覚として現れることが多い）。

➤意識をその場所に向け続け、その感覚が自然に消えていくまで、ただ見守ります。

➤このプロセスを速め深めるには、まず意図を持ってイメージで、生体場エネルギーを不快感の一番深い根っこにたっぷり浸み込ませます。そして、身体の縮こまる感覚が自然に消えていくまで見守ります（参照：イメージする時の「モード」の項目）

➤もしくは単に、いつものようにEFTのプロセスを進めます。唯一違うのは、タッピングをする代わりに、再生機器を左手に持つということだけです。（パワフルな生体場エネルギーが、あなたのエネルギーの通路（経絡）に流れ込み、エネルギー的なブロックに浸み込んで素早く溶かしていきます。）

メソッド2：iAwake 社の音源を、CDプレーヤーやパソコンの再生ソフトなどで使う場合

▶パソコンの再生ソフトの場合：左手の指でパソコンの画面かスピーカーに触れます。CDプレーヤーの場合：左手の指でCDプレーヤー本体か、もしくは、つながっているスピーカーの一つに触れます。



▶不快な気持ちや感情を、身体のどこで感じているかを特定します。

▶意識をその場所に向け続けて、その感覚が自然に消えていくまで、ただ見守ります。

▶このプロセスを加速させるには、意図と想像力を使って、生体場エネルギーをレーザービームのようにイメージして、その気持ちの一番深い根っこにまで送り、自然に消えていくまで見守ります。

▶もしくは単に、いつものように EFT のプロセスを進めます。唯一違うのは、タッピングをする代わりに、再生機器を左手に持つということだけです。

どんな感情解放テクニックも、カンタン&パワフルになる

iAwake 社の生体場テクノロジーを使えば、どんな感情解放テクニックでも、より素早く、より深い効果が得られるようになります。

たとえば、セドナメソッド、EFT、TFT、ホ・オポノポノ、フォーカシング、EMDR、ザ・ワーク（バイロン・ケイティ）、ヒーリングコード、シャドーワーク（321 プロセス）、リリーステクニック、感情クレンジング・・・などなど

イメージのモードと、意図のパワー

努力いらず（タッピングいらず）のEFTの項目でも述べたように、EFTなどの感情解放テクニックのスピードを速めて効果を深めるには、まず不快な感情で縮こまっている感覚を、身体の中で感じるかを感じることです。そして、その感覚に軽く注意を向け続けながら、イメージで、その感覚の根っこに、生体場エネルギーをたっぷり浸み込ませます。そして、その不快な感覚が自然に消えて、安堵感が体感されてくるまで見守ります。

「でも、私は、視覚的なイメージが全く苦手なんです」という方もいるかもしれません。しかし、心配は無用です。「想像する」とか「イメージする」という言葉は使っていますが、完璧に視覚的なイメージができなくても構いませんし、もし仮に少しも視覚化できなかったとしても、十分効果は得られます。

私たちは自覚しているかどうかにかかわらず、毎日「想像力」「イメージ力」を使っています。それが必ずしも視覚的イメージを伴っているとは限らない、というだけです。

たとえば、あなたが「とても煩わしいと思う人について、思っていることを聞かせてください」と尋ねられたら、おそらく何かしらの感情が伴うでしょう。なぜそういう感情が湧いてくるのかと言えば、その人を思い出そうとすると、感覚的なイメージや記憶も一緒に反射的に思い出されてくるからです（独特な気持ち、視覚的イメージ、匂い、声や音など）。

想像する（何気なく思う）ということが、視覚に限定されない感覚的なイメージを引き起こしているのです。

パワフルな解決策：感情解放の本質的な解決策は、音源のパワフルな生体場エネルギーを使って、妨げとなっているものを溶かしていくことです（たとえば、状況の改善に役立たない感情・思い込み・習慣・嗜癖・衝動・考え方・意見・疑い・恐れ・自己制限など）。その時、あなた自身の意図と継続的な実践が欠かせません。

意図：iAwake 社の生体場テクノロジーを使って、執着や嫌悪感を解放していくときに一番重要なことは、あなたの意図です。それは、「私の幸せや成長や行動の妨げとなることは、どんなことであれ、このエネルギーを使って全て解放していく」という意図です。



このパワフルなエネルギーをその目的のために使うという意図を持ちましょう。そうすれば、あなたに備わっている直感力や創造性がガイドとなって、ベストな形でこの生体場エネルギーを使えるようになっていきます。自分のスピリット（内なる可能性の源泉）を信頼してガイドしてもらえようようになっていきます。

このパワフルな生体場エネルギーは、あなたの意図に反応しますので、あなたの内なる叡智に、より簡単につながれるようになっていきます。

歓迎する：あなたが何を解放したいにせよ、もっとも楽に手放すには、心を開いて、手放したいものが意識に上るがままに歓迎し、よい悪いの判断をしないことです。感じていることを、まるっとそのまま感じましょう。執着するでもなく、それが自分だと思い込むでもなく。



視覚モード：視覚的にイメージするのが自然で得意に感じる方であれば、生体場エネルギーを「癒しの白い光」として視覚化しましょう。

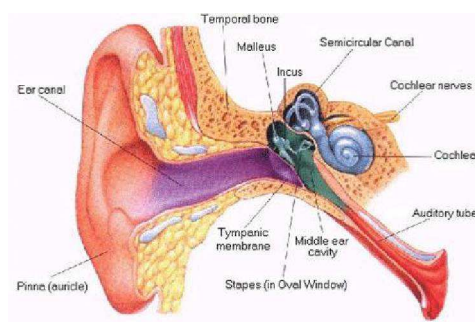
光のエネルギーが「感情のシコリの根っこ」（緊張している身体の部分）に流れて貫いていくイメージをするか、もしくは、「感情のシコリの根っこ」を、やさしくてパワフルな光のエネルギーで浸します。身体の緊張が完全に溶けていくまで淡々と続けます。

体感覚モード：体感覚でイメージするのが自然で得意に感じるタイプであれば、縮こまっている感じがする部位に、自分の手を置きます。

そして「この身体の手触りを、パワフルな癒しのエネルギーに浸します」と意図して、その違和感が解けていくのを想像します。生体場エネルギーはあなたの意図に反応してくれるでしょう。

聴覚モード：聴覚（音声）でイメージするのが自然で得意に感じる方であれば、心の内側で起こる会話をできるだけなくしたくなるかもしれません。

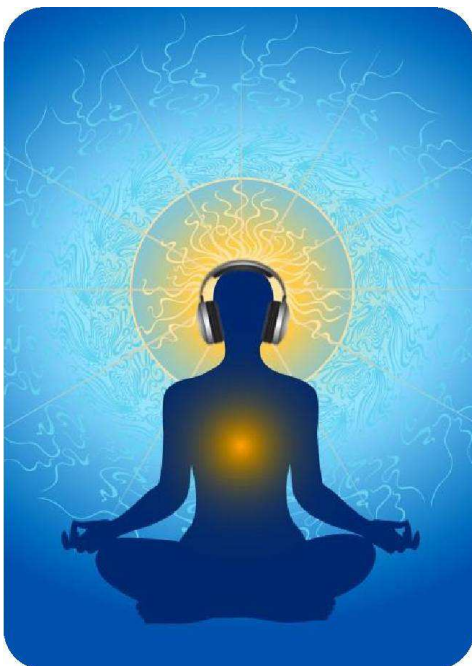
このマニュアルでお伝えしている感情リリース法は、やさしく意識を開いていくタイプのものでして、知的に考えたり、心の中で考えを巡らせたりするものではありません。しかし、いろんな質問を投げかけるのも、解放が起こり始めるきっかけとなって効果的です。



たとえば「この気持ちを愛に変えてもいいと思えるだろうか?」「この気持ちを手放せるだろうか?」「この気持ちの一番深い根っこを感じられるだろうか?」などと自分に問いかけます。

その答えがイエスであれノーであれ、気持ちの根っこを生体場エネルギーに浸す意図を持って、その感覚が解けていくのを見守ります。視覚的にイメージできなくても気にする必要はありません。ただそう意図して信頼すれば、それが消えていくのに気づけるでしょう。

生体場エネルギーがあなたにまといつく



座ってヘッドフォンで1時間ほど聴くと、生体場エネルギーがほぼ一日中あなたにまとつくのに気が付けるでしょう。

パワフルな生体場テクノロジーがあなたの生体場と身体を満たし、微細ながらも確かなレベルで一日中共鳴し続けるからです。

そうになったら意図をもってイメージさえすれば、あなたは生体場エネルギーをいつでも使えます。抵抗・執着・嫌悪感などの感情的な不快感を溶かしていくことができます。

精神的（スピリチュアル）な成長と個人的な成長のカギとなるのは、あなたではないものを全て手放すことです。そうすれば、真のあなたが自ずから輝きだします。

iAwake 社のユニークな生体場テクノロジーは、そのプロセスを阻害する感情のモヤモヤをクリアにしていだけでなく、生命力の流れ自体を強めます。手放していくプロセスはずっと楽なものになります。エネルギーに満ちながらリラックスできて、至福感すら感じるでしょう。

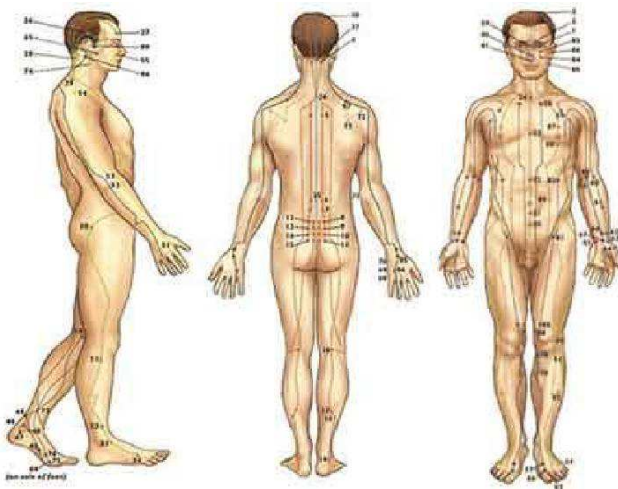
不快な感情というのは、抑圧されがちですし、あなたを制限モードに閉じ込めてしまいます。しかし、生体場エネルギーの強い流れに支えられて、より深い気づきの状態にずっと簡単にアクセスできるようになりますから、そうした感情も落ち着いて精査できるようになります。

ほんの少し練習すれば、タッピングいらすのEFTは、本当に労力のかからないプロセスに

なっていきます。平穏・喜び・幸福感でないものを感じた時には、身体の緊張している部位にただ気が付いて、そこに生体場エネルギーを流す意図とイメージを持ちます。

解放のプロセスが、瞬間的かつ手間のかからないものになるまでには、それほど長くはかかりません。必要なのは、あなたの意図とコミットメント（継続的な実践）だけです。

生体場エネルギー技術が感情解放を促進するカラクリ



音源から発生する生体場エネルギーは、エネルギー的な信号を主要な経絡に流して、問題を起こし続けているブロック（滞り）が、素早く解消されるように働きます。

その正確なメカニズムは完全には解明されていませんが、エビデンスが示唆しているのは、癒しのエネルギーが経絡を流れて、機能不全な感情的パターンの元になっている習慣的な神経回路を阻害・解消しているのではないか、ということです。

あなた自身の意図と、この癒しの生体場テクノロジーを組み合わせると、タッピングや経絡に働きかけるメソッドの効果が、とても速く深くなります。

iAwake 社の生体場エネルギーメソッドとは？

私たちは最先端のサトルエナジー技術とコンピューターソフトウェアを使って、物質や意識状態が発するエネルギー的周波数をデジタル記録し、それを独自のプロセスを使って何千回も増幅させています。

製品に使われているエネルギー場は、ラジエスセシアの高度な方法を使って、徹底的にテストし尽くされたものだけです。身体面でも感情面でも、そして精神的（スピリチュアル）な成長の面でも、プロファウンドな効果があるエネルギー信号だけを使っています。音源を再生するとエネルギー場が発生し、人の生体場に影響をおよぼして、至福と平穏が確かに実感できる状態へと誘導します。

（訳註：ラジエスセシアとは、生物を含む全ての物質から放射しているエネルギー、波動を

利用して物質を感知したり、影響を与えたりする技術のこと。)

感情解放に関する参考書籍とサイト（日本語）

- 『1 分間ですべての悩みを解放する! 公式 EFT マニュアル』 /ゲアリー・クレイグ
<http://amzn.to/Ns9hbg>
- EFT-Japan の無料資料ページ
<http://www.eft-japan.com/free.html>
- 『新版 人生を変える一番シンプルな方法ーセドナメソッド』 /ハイル・ドゥオスキン
<http://amzn.to/1pRGgPP>
- 『ザ・ワーク人生を変える4つの質問』 /バイロン・ケイティ、スティーヴン・ミッチェル
<http://amzn.to/Nbm74n>
- ザ・ワークの公式日本語サイト（自習用のPDFがダウンロードできます）
<http://thework.com/sites/thework/nihongo/>
- 『フォーカシング』 /ユージン T.ジェンドリン
<http://amzn.to/1pRGoPc>

生体場に関するリンク集

(リンク先は、現在翻訳準備中です)

Biofield Technology

<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-technology-2>

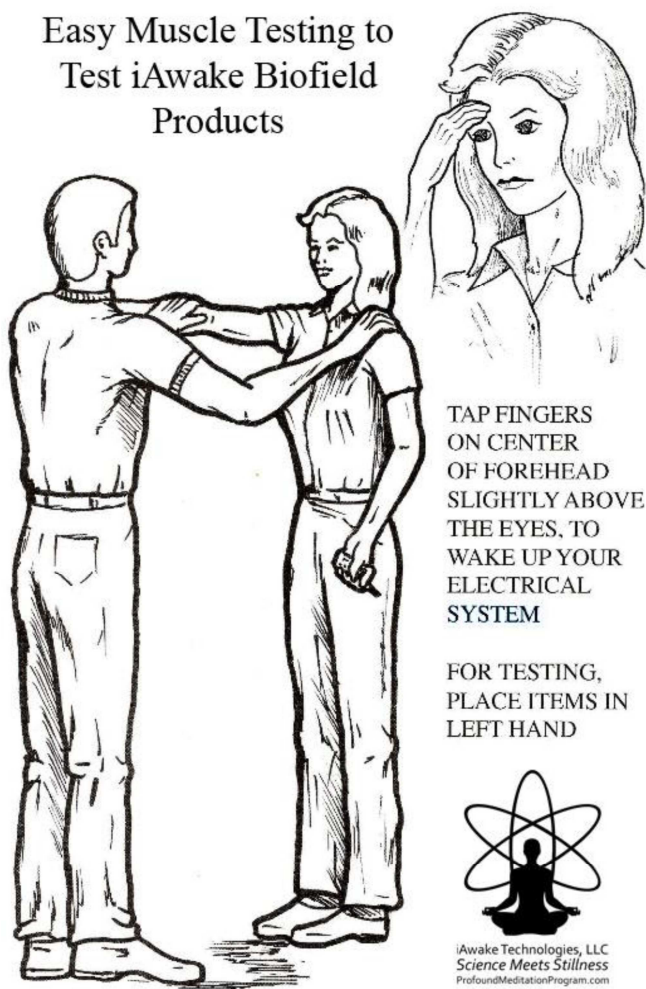
- An Introduction to Biofield Science
<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-science>
 - ✓ Part 1 - Morphic Resonance
 - ✓ Part 2 - Scientific Evidence for a Connecting Matrix
 - ✓ Part 3 - Biofield Tech: Tapping into the Informational and Energetic Matrix
- Our Biofield Method
-<http://www.iawaketechnologies.com/our-biofield-technology>
- Biofield Frequencies/Level of Consciousness Correlation Chart -
<http://www.iawaketechnologies.com/biofield-chart>
- How You Can Easily Amplify iAwake's Biofield Transmission -
<http://www.iawaketechnologies.com/iawake-biofield-amplify>

無料のメディアプレーヤー (ダウンロード)

- ❖ VLC Player: <https://www.videolan.org/vlc/index.ja.html>
VLCプレーヤーは、複数同時起動させることができます。
- ❖ iTunes: <http://www.apple.com/jp/itunes/download/>
- ❖ Windows Media Player:
<http://windows.microsoft.com/ja-jp/windows/download-windows-media-player>
- ❖ QuickTime: https://support.apple.com/ja_JP/downloads/quicktime
- ❖ GOM Player: <http://www.gomplayer.jp/>
- ❖ KM Player: <http://kmplayer.softonic.jp/>
- ❖ RealPlayer: <http://jp.real.com/>
- ❖ UMPlayer: <http://umplayer.softonic.jp/>
- ❖ SPlayer: <http://splayer.softonic.jp/>
- ❖ AVS Media Player - <http://avs-media-player.softonic.jp/>

iAwake 生体場製品のための簡単な筋肉テスト

Easy Muscle Testing to Test iAwake Biofield Products



1) ベース・エネルギーをチェックします：あなた（テストする人）が、テストされる人の正面に立ちます。テストされる人は右腕を肩からまっすぐ前に水平に伸ばします。あなたは、テストされる人に抵抗するように伝えてから、その右腕を下に押し下げます。正常であれば強く抵抗されます。もし弱くなるようならば、テストされる人のエネルギーシステムが整っていない、ということです。その場合には、テストされる人に、両目の中間の領域を軽くトントンとたたいてもらいます。これで生体電気システムが活性化されますので、もう一度腕をテストします。

2) ネガティブ・エネルギーをテストします：通話状態になっている携帯電話を、テストされる人の手に持ってもらるか、左手で電源の入ったパソコン（本体かスクリーン）に触れてもらい、その横に立ちます。1と同じように右腕

を水平にあげてもらい、抵抗するように伝えてから、その右腕を押し下げます。腕（抵抗する力）は弱くなるはずですが、これは生体電気システムと経絡システムが、エネルギー的に損なわれたことを意味します。

3) iAwake 社の生体場製品でテストします：次に、1 つ以上の iAwake 社の生体場音源を、携帯電話かパソコンで再生します（2 で使ったもの）。大きなパソコンですと、その電磁場の悪影響を完全に中和するには、2 つ上のトラックを同時に再生する必要があるかもしれません。同時に再生するトラックの数が多いほど、エネルギーの転換作用が強くなります。携帯電話の悪影響を中和するには、1 つの iAwake 音源で十分でしょう。そこでもう一度、右腕を水平にあげてもらい、抵抗するように伝えてから、押し下げます。腕（抵抗する力）は強いはずですが、これで、生体場音源が、人の生体エネルギーシステムを守るだけでなく、エネルギーを供給して強めるということが分かります。

iAwake 社のサポートリンク集（英語）



プロファウンド瞑想 フェイスブック

<https://www.facebook.com/ProfoundMeditationProgram>



プロファウンド瞑想 ツイッター

<https://twitter.com/iAwakeTeam>



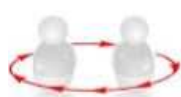
プロファウンド瞑想の実践者フォーラム

<https://www.facebook.com/groups/profoundmeditation/>



オンラインセミナー（毎週・無料）

<http://www.iawaketechnologies.com/teleseminars>



コーチング

<http://www.iawaketechnologies.com/coaching>



よく聞かれる質問と回答集

<http://www.iawaketechnologies.com/faq>



ブログ

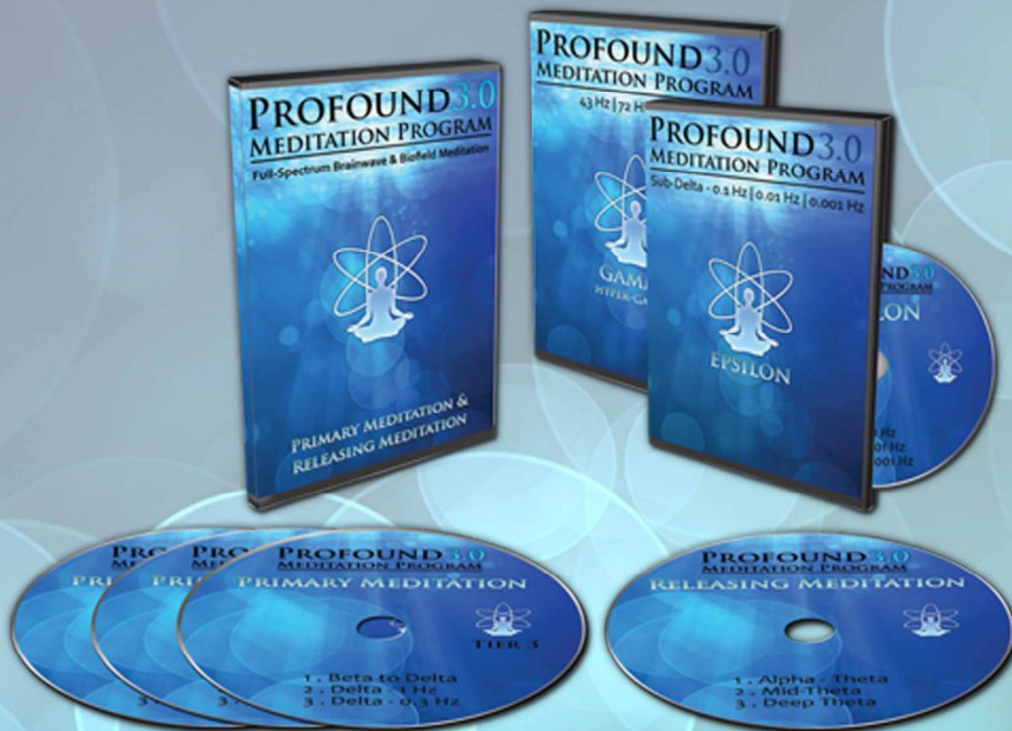
<http://www.iawaketechnologies.com/blog/>



カスタマーサポート（メール/英語）

support@iawaketechnologies.com

PROFOUND MEDITATION 3.0 FULL SPECTRUM



Science Meets Stillness

An integrated synthesis of leading-edge
neurotechnology and energy medicine

"iAwake technologies has continued their pioneering research into brain/mind sound technology with their latest release of *Profound Meditation 3.0*. I've been a fan of their products from the beginning, and I can say that they just keep getting better. So if you've never tried binaural beat technology—and especially if you have!—by all means check out their latest. I think you won't be disappointed."

Ken Wilber—The Integral Vision

www.iawaketechnologies.com