

# Contents

まえがき 3

## 第1章 ダンス（舞踊）のこと 7

I 出会いからの軌跡	8
II 略歴と共に	23
III 現在	34

## 第2章 トータルセラピー（自然療法）のこと 41

I ヨガバレエの誕生	42
II トータルセラピストの道へ	45
III カードセラピーの活動	52

**第3章 ホリスティックカード：  
〈RAPISU・YASUKO CARD〉 57**

Introduction	58
ラピス・ヤスコカードの使い方	59

**第4章 〈RAPISU・YASUKO CARD〉の解説書 69**

I 解説 No.1～10	71
II 解説2 No.11～21・No.0	105
III ラピス・ヤスコカードの骨組みとなった 創作舞踊作品のご紹介	145

ご希望はこちらへ 151

あとがき 152