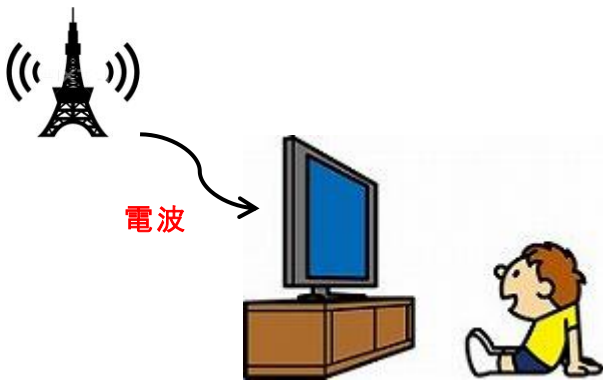


## ～チャクラを磨いて～ エネルギーに満ちた健やかな毎日を過ごす

私たちは、食べ物や飲み物を取り入れることによって生命を維持しているものと考えていますが、実はそれだけではなく大気中から生命エネルギー（プラーナ、氣）を取り入れて生きているのです。



わかりやすく理解していただくために、テレビジョンと電波を例に考えてみたいと思います。テレビ（受像器）を肉体、電波を精神体と置き換えてみましょう。

誰もがご存知の通り、受像機だけで映像が映し出されることはありません。大気中の電波を周波数に合わせて、受像機でキャッチすることによってはじめて映像となります。

つまり、人間の生命体も、肉体だけで維持されているのではなく、大気中の生命エネルギーを取り入れることによって成り立っているのです。

気分が落ち込んだり、体調が思わしくない時は生命エネルギーが不足しているか、肉体とのバランスが崩れているか、いずれかに起因していると考えられます。

私たちは、いつも健全な生命を維持するために、生命エネルギーを充電しておくことが大切です。

では大気中の生命エネルギーはどうやって取り入れるのでしょうか。

その取り込み口をチャクラといいます。チャクラとは簡単に説明すると、エネルギーの出入り口です。

また、実際のチャクラは回転する光の輪で、大きいものから小さいものまで体中にたくさん存在していますが、健康なチャクラは時計回りに回転し、宇宙からのエネルギーを吸い込んで、私たちの体を絶え間なく活性化しています。

チャクラがバランスよく回転していると、心身ともに健康に保たれ、脳が活性化するため直感や想像力が高まり、またチャクラの回転が鈍くなると、身体や精神に悪い影響が出るといわれています。

また、チャクラは活性化できるので、ぜひ、その方法を身に付けてチャクラ機能を整え、自分のオーラを輝かせてみましょう。

では早速、尾てい骨から頭頂までの脊髄に存在するといわれてる7つのチャクラを開いて心をケアして病気やストレスに負けない心と身体をつくる方法をお伝えします。

## 第一チャクラ(ムラダーラ)※

場所:性器と肛門の間  
グラウンディング(地に足がついた状態)  
にすると良いです。家にこもりがちな人は、なるべく外出して自然と触れ合い、土の上を自分の足で踏みしめながら、大地のエネルギーを感じましょう。

## 第二チャクラ(スヴァティシュターナ)※

場所:丹田  
ルートチャクラ(第一チャクラ)が活性化すると、第二チャクラも自然と活性化します。外に出て、太陽の光を浴びる、天気の良い日に自然の多い公園を散歩するなどしてルートチャクラと同時に活性化していきましょう。

## 第三チャクラ(マニプーラ)※

場所:みぞおち  
第一、第二チャクラが活性化すると、自然と第三チャクラも活性化します。第三チャクラは、感情のチャクラ。ネガティブな事はなるべく考えないようにし、できるだけ楽しい事を考えましょう。一日の終わり、寝る前に、ポジティブな事を考えて寝ると良いです。

## 第四チャクラ(アナーハタ)※

場所:胸  
第四チャクラは、愛のチャクラ。自分を、愛しましょう。自分が子どもの頃から本当にやりたかった事をやってみる。自分自身を愛し、慈しみ、認める。

## 第五チャクラ(ヴァイシュッダ)※

場所:喉(鎖骨と鎖骨の間のくぼみ)  
第五チャクラは、コミュニケーションを司ります。人とのコミュニケーションを楽しんだり、歌ったり、とにかく声を出すと良いでしょう。自分自身を認め、自分の気持ちを正直に人に話す、言いたいことを言う。

## 第六チャクラ(アージュニヤー)※

場所:眉間(第三の目と呼ばれている場所)  
第六チャクラは、直観力・集中力を司るチャクラ。直観力や集中力を養うには、リラックスすることが大事です。頭であれこれ考えるのをやめて、自分が一番リラックスできる場所、体勢でのんびり過ごす。芸術(音楽・絵など)に触れる、または演奏したり、描く。理屈で考えず、感覚を大事にしましょう。

## 第七チャクラ(サハスラーラ)※

場所:頭頂  
第七チャクラは高次の意識との繋がりをもたらします。光をイメージし、深く瞑想してみてください。1~6までを実行していると、最上位第七チャクラは自然に開いてゆくそうです。



※ ( )はサンスクリット語名

(サンスクリット語とはインドの古語です。現代では日常的に使われることはない言語です。)