



Chakra Healing Template

チャクラとは

私たちは単なる物質的な存在だけではなく、周囲にはオーロラのような拍動する電磁エネルギー体が存在しています。

この微細なエネルギー体はエネルギーの集中するスパイルを通過して流れています。

主なチャクラは7つで(本来はもっとあります)、良いエネルギーを入れて不要なエネルギーを排出し、リンパ系や内分泌系と相互作用しています。

チャクラを自覚する

チャクラにおこりつつある事を理解する事は「ココロ」「カラダ」「魂」を良い方向へ向かう為の良い方法です。

人間は繰り返し起こる問題や病気を抱えているはずで、ですから気持ちがネガティブになっていないか自問自答する必要があります。

問題を抱えているチャクラの症状例

・第1チャクラ

見た目のコンプレックスで不幸だと感じたり、人生がうまくいっていないと感じやすい。またチャクラが強すぎる場合は、イライラしやすく怒りっぽくなりやすいです。

・第2チャクラ

毎日が退屈でつまらないと感じやすく、強すぎる場合は欲求不満になりやすい。

・第3チャクラ

ストレスがかかった時に「胃痛」「胃のむかつき」を感じやすく、強すぎる場合は他人を傲慢にしたり、支配欲が強くなったりしやすい。

・第4チャクラ

脈動不足と感じる場合は少し弱っている傾向があります。また緊張状態で脈が速くなる場合は強すぎる傾向にあります。

・第5チャクラ

本当の事が言えずに思いをずっと内に秘めてしまいがちな場合は弱っている傾向にあり、強すぎる場合は、考える前に話し、時には人を傷つけてしまいがちです。

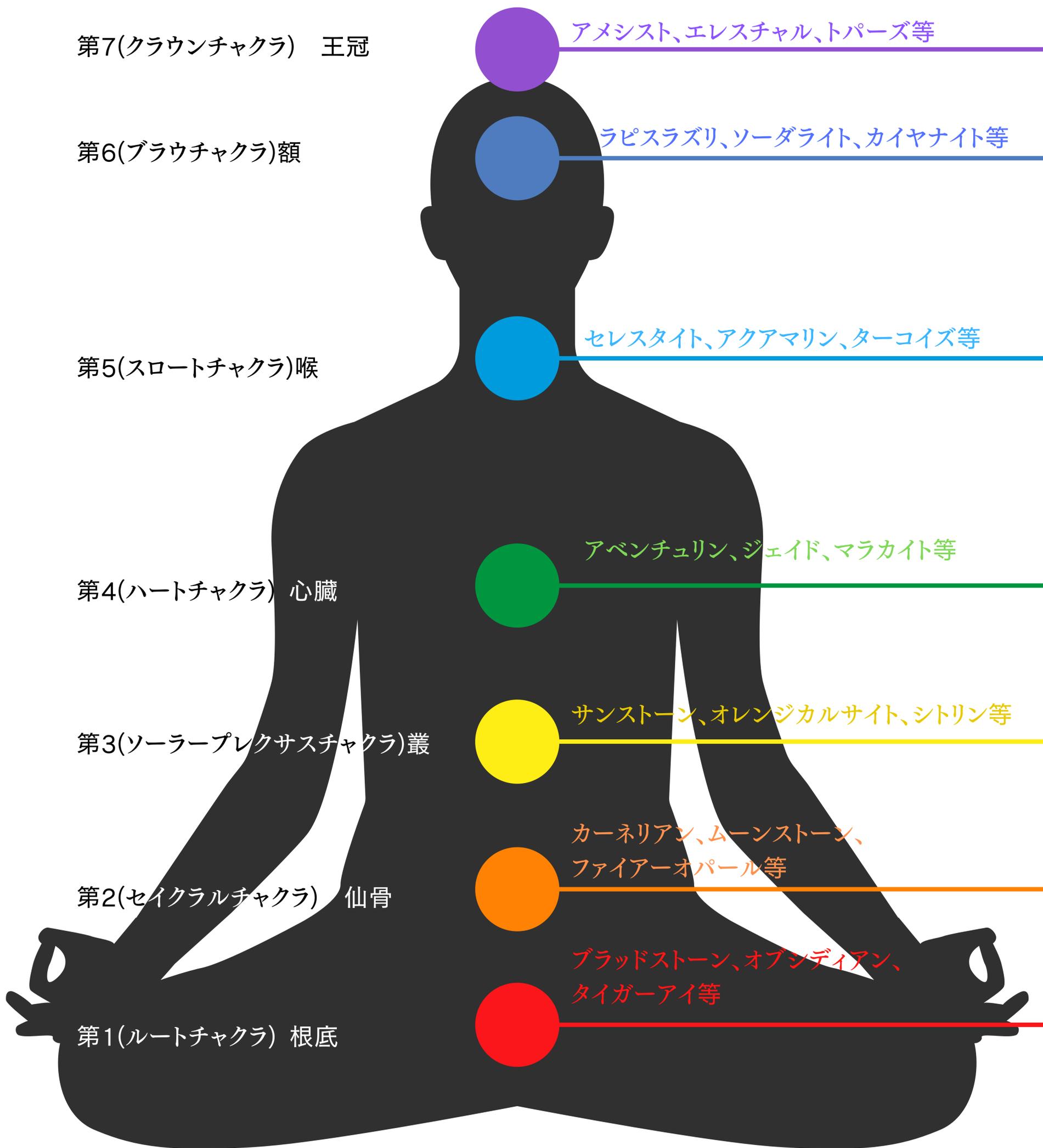
・第6チャクラ

自分の生活をイメージしたり、将来の事をイメージするのが苦手な方は弱い傾向に。悪夢を経験する場合は強すぎる傾向に。

・第7チャクラ

ストレスに置かれた状態で、物事を明晰に考える力がないのは弱っている傾向に。土台作りをせずに、目標ゴールにすぐたどり着きたい方は強すぎる傾向に。
(ただし、深刻なストレス状態の時は、誰しも明晰に物事を考える事は出来ません)





チャクラヒーリングの実践

チャクラテンプレートを使って実際にチャクラヒーリングを行ってみましょう。

・バランス調整が必要な箇所はどこか

過活性の場合と弱っている場合を内観し、チャクラに対応するパワーストーンをあおむけになり、その箇所に置き、深呼吸をして静かに5～10分程(時間があればもっと)リラックスし、そのストーンと繋がる感覚をもってみましょう。

