

筋反射テストの前準備



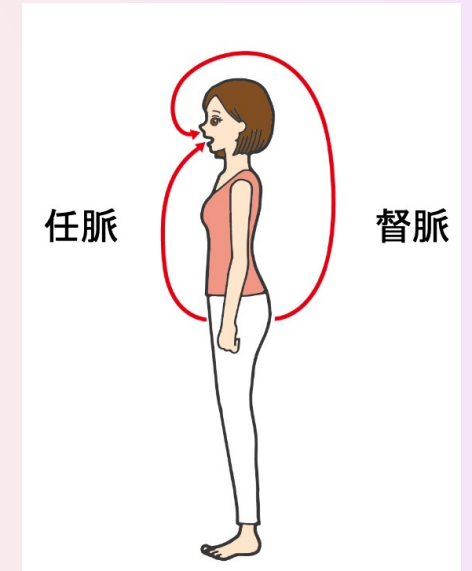
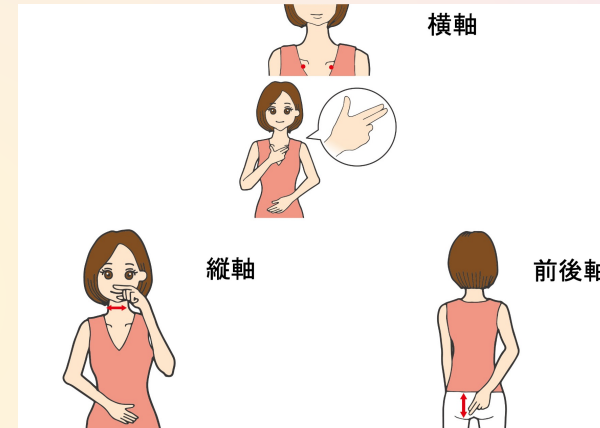
どんなことをするか、覚えてますか？

筋反射テストの前準備

- ①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す
- ②体を統括している督脈と任脈を整える
- ③体の横軸、縦軸、前後軸を整える
- ④水分を十分にとる
- ⑤顕在意識にも、意思表示をして認識させてから始める

「私は、今からセルフ筋反射チェックをします！」

- ⑥反転していないか事前に確認してから筋反射テストを始める





正しく筋反射がとれるために必要なこと

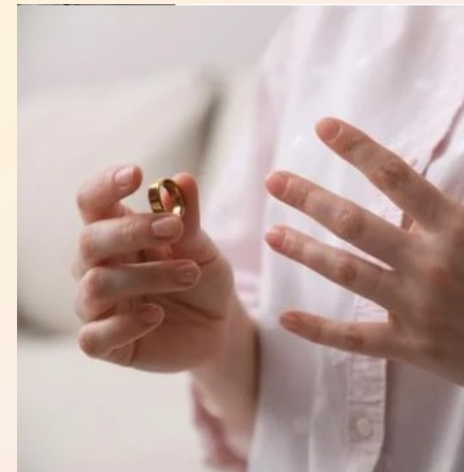
- ①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す
- ②体を統括している督脈と任脈を整える
- ③体の横軸、縦軸、前後軸を整える
- ④水分を十分にとる
- ⑤顕在意識にも、意思表示をして認識させてから始める
- ⑥反転していないか事前に確認してから筋反射テストを始める



正しく筋反射がとれるために必要なこと



①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外す



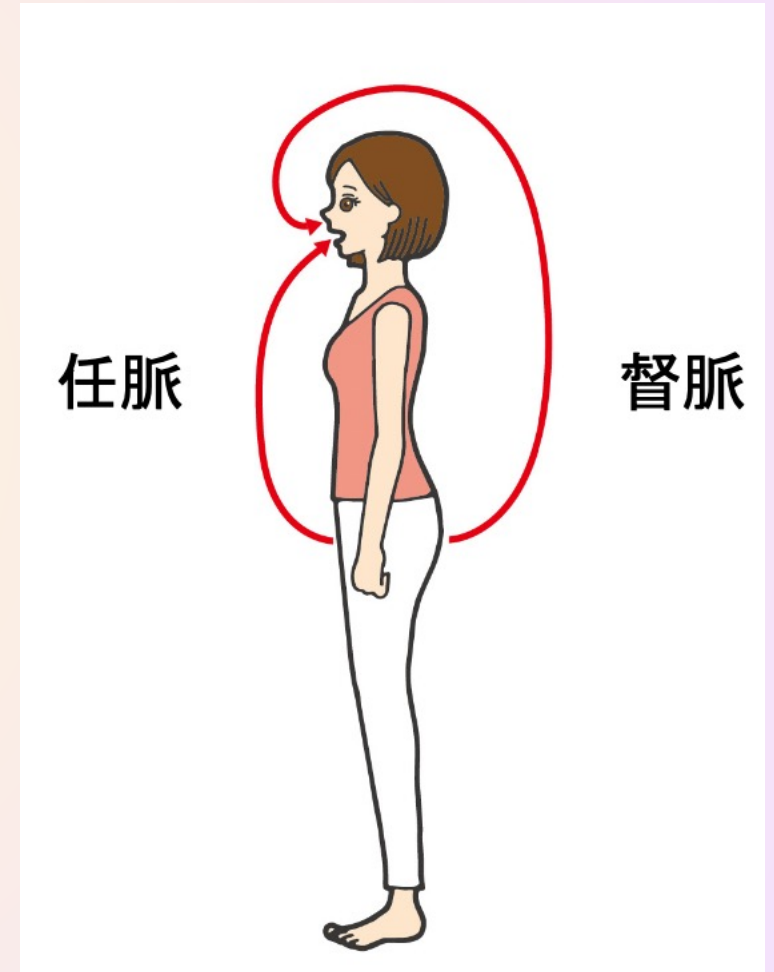


正しく筋反射がとれるために必要なこと

②体を統括している督脈と任脈を整える

任脈：自分で選択するエネルギー

督脈：自分が成長していく、行動していくエネルギー





正しく筋反射がとれるために必要なこと

③体の3軸（横軸、縦軸、前後軸）を整える

横軸：人の目が気にならなくなる

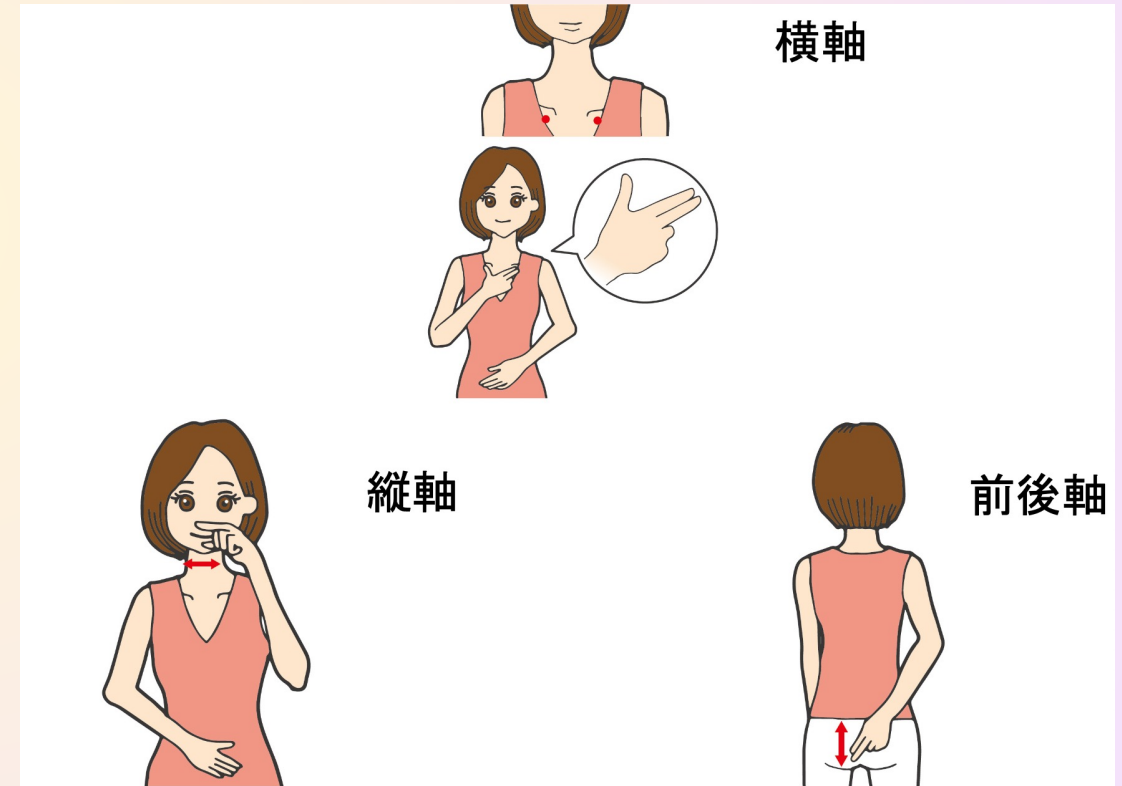
縦軸：ステップアップしていける

成長していける

前後軸：後ろ→過去にとらわれない

後悔しない

前→未来への不安がなくなる





正しく筋反射がとれるために必要なこと

④水分を十分にとる





正しく筋反射がとれるために必要なこと

⑤顕在意識にも、意思表示をして認識させてから始める

自分の体に宣言する：

「私は、今からセルフ筋肉反射チェックを
します！」





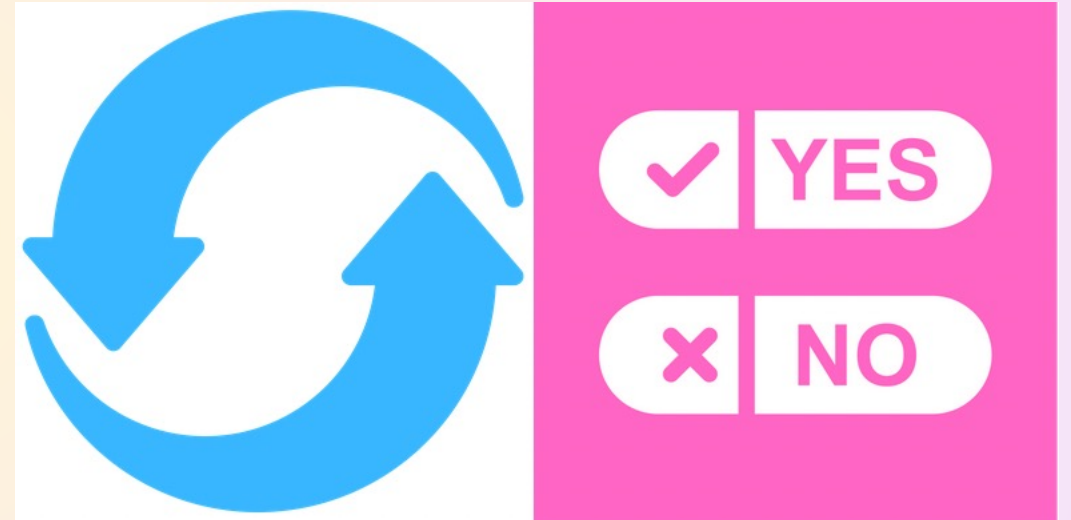
正しく筋反射がとれるために必要なこと

⑥反転していないか事前に

確認してから筋反射テストを始める

座って筋反射テストをする場合は、

この過程は後で行う。



筋反射テストを座ってとる方法（前準備）



どんなことをするか、覚えてますか？

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）



- ①座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、利き腕の手を軽くのせる
- ②定位置を確認：「自分の定位置を教えてください」
→利き腕の手で軽く押してみてもとまるところが自分の定位置となる
- ③任脈チェック：任脈をあげる（整える）
→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）
- ④水分チェック：自分の髪の毛を引っ張って落ちなければOK（水分足りている）
- ⑤反転チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK
「私は、〇〇（名前）です。」→定位置でとまればOK

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）



- ①座って、自分の利き腕ではない腕の盛りあがっている部分に、
利き腕の手を軽くのせる

【ポイント】

- ＊ 力を入れない（圧をちょっとかける感じ、バウンドしない）
- ＊ しっかりと密着させる
- ＊ 利き手ではない肘は伸ばす
- ＊ 利き手の肘は曲げる

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）



②定位置を確認：「自分の定位置を教えてください」

→利き腕の手で軽く押してみて、とまるところが自分の定位置となる

＊人によって定位置が違う

＊日によって定位置が変わることがある

＊繊細な問いの時は、反応が鈍ることがある

筋反射テストを座ってとる方法（前準備）



③任脈チェック：任脈をあげる（整える）

→利き腕の手で軽く押してみても落ちなければOK（任脈整っている）

＊落ちた場合は、再度任脈・督脈、3軸を整えて、再チェックする

④水分チェック：自分の髪の毛を引っ張って落ちなければOK（水分足りている）

＊落ちた場合（水分不十分）は、再度水を飲んで、再チェックする

⑤反転チェック：「Yes」→定位置でとまればOK、「NO」→下がればOK

「私は、〇〇（名前）です。」→定位置でとまればOK

もし反転していたら…



1、各項目を再度チェックする。

①ネックレスや指輪、時計など貴金属を外れているか→OK

②体を統括している督脈と任脈を再度整える →OK

③体の横軸、縦軸、前後軸を再度整える →OK

④水分をさらにとる →OK

⑤顕在意識にも、意思表示をして認識させる →OK



2、「私は、素直な気持ちで自分を信頼して反応を受け取ります。」と宣言。

3、さらに、耳つぼを刺激して、全身を整える。

4、「YES」「NO」と聞いて、反転していないか再度確認する。



筋反射チェックの3つ



3つのチェック方法、どんなものが
覚えてますか？



筋反射チェックの3つ

- ①ストレス反応： どのようなストレスがあるのがチェックする方法
- ②共鳴反応： ストレスでもなく、良いとか悪いでもなく、
共鳴しているキーワードを拾う方法
- ③質問反応： 「～ですか？」と聞き、最終確認する方法



筋反射チェックの1つ目

①ストレス反応：どういうストレスがあるのがチェックする方法

A. 「ストレスがあるものを教えてください」→YES（定位置でとまる）

B. 「〇〇」→ON（定位置のまま、反応なし）→ストレスなし

OFF（おちる、反応あり）→ストレスあり

例）「お酒」→おちたら（反応あり）→ストレスがあるということ

「魚」→おちない（反応なし）→ストレスがない、嫌いじゃないということ



筋反射チェックの2つ目

②共鳴反応：ストレスでもなく、良いとか悪いでもなく、
共鳴しているキーワードを拾える方法

- A. 「共鳴反応でとっていきます」と体に宣言する
- B. 「気になっていること（課題）を共鳴反応で聞いてもいいですか？」
→YES（定位置でとまる）
- C. 「〇〇」＊必ず単語で聞く＊文章では聞かない＊～ですか？と質問しない
→ON（定位置のまま、反応なし）→答えではない
OFF（おちる、反応あり）→答え

例) 「健康」→おちたら（反応あり）→課題だということ

「人間関係」→おちない（反応なし）→課題ではないということ



筋反射チェックの3つ目

③質問反応：「～ですか？」と聞き、最終確認する方法

A.②の共鳴反応で反応した（おちた）もの「〇〇」を
「〇〇でいいですか？」

→ON（定位置のまま、反応なし）→YES（はい、そうです）

OFF（おちる、反応あり）→NO（いいえ、違います）

B.OFF（おちる、反応あり）→NO（いいえ、違います）となった場合
言葉を変えて、②共鳴反応で探して③質問反応で確認する作業を行う

例）「今の課題は健康でいいですか？」→おちない（反応なし）YES 課題でいいということ。→おちる（反応あり）NO課題ではないということ。言葉や表現を変えて、②共鳴反応③質問反応で最終確認して確定する

どれを引き出してみたい？

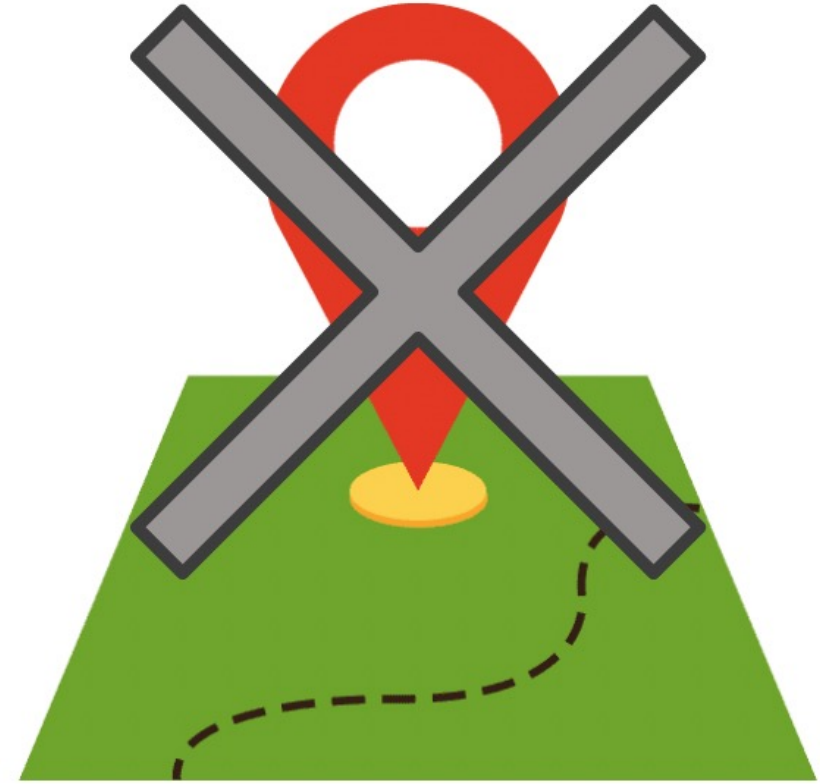


- ①使命・自分の生まれてきた意味
- ②自分のパワーワード
- ③空間の浄化が必要な場所の特定

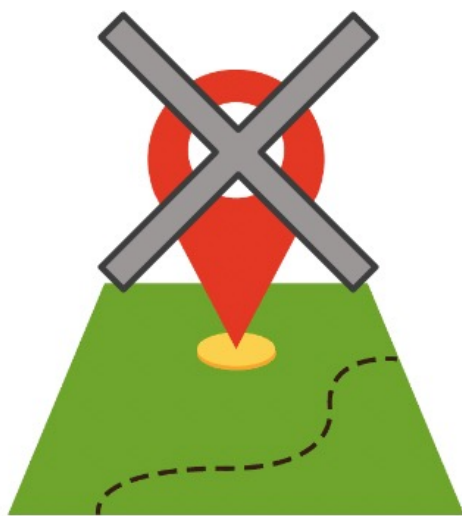
どれを引き出したらいいい？



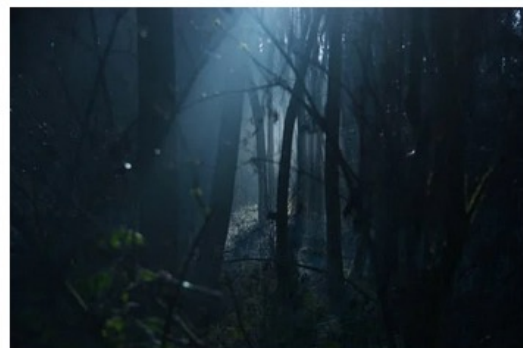
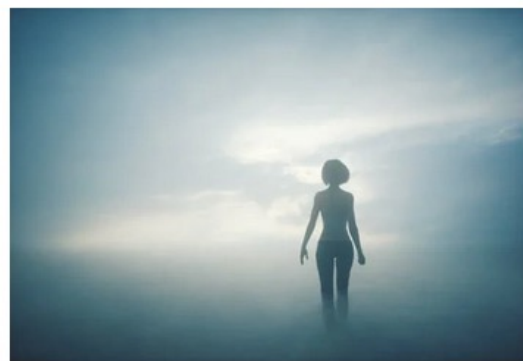
- ①「自分にとって、どれを引き出したらいいか教えてください」→（定位置のまま、反応なし）→ YES
- ②共鳴反応：「共鳴反応でとっていきます」と体に宣言する
使命、パワーワード、空間の浄化→おちたもの（反応あり）
- ③質問反応で最終確認：共鳴反応でおちたもの（反応あり）のものを「〇〇でいいですか？」→ON（定位置のまま、反応なし）→YES（はい、そうです）



目的地があるのと目的地がないのとの違い



- どこに向かっていけばいいのかわからない
- 歩いているうちに、
もうこのままでいいやと思う
- 歩いている途中で何か問題が起きたら、
そこを解決することだけに目がいく
- 途中で起こる問題からストレスが溜まり
体や心に影響がでる
- 先が見えないから不安になる
- このまま進んでいいのか自信がなくなる





- どこに向かうのかハッキリしている
- 歩いていてもどこにいるのかわかるので目的地に向かって歩ける（行動できる）
- 歩いている途中で何か問題が起きても、そこにだけ気をとられない
- 何のために歩いているのか明確なので体や心や魂を最適な状態に保てる
- たどりつく場所がわかっているので安心
- 進んでいる自分がわかって自信がつく





自分が何のために生きているのか
使命を知ることは、
あなたにとっての幸せの道しるべ





使命を探す手順

- ① 「私の使命を教えてください」 → （定位置のまま、反応なし） → YES
- ② 「何から引き出せるか教えてください」 → （定位置のまま、反応なし） → YES
- ③ 共鳴反応： 「共鳴反応でとっていきます」と体に宣言する

自分から → おちたら （反応あり） → 引き出せる

その他 → おちたら （反応あり） → 他にも引き出せる方法があるということ
- ④ 質問反応で最終確認： 「自分から引き出せるでいいですか？」

→ ON （定位置のまま、反応なし） → YES （はい、そうです）



ちなみに、私の引き出された生まれてきた意味、使命は…

- 1、人の苦しみや痛みを理解するため
- 2、魂を喜ばせるため
- 3、自分や人を信じるため
- 4、人に光を与えるため
- 5、気づきを得るため
- 6、自分の経験を人に役立てるため
- 7、いろんな体験を重ねるため
- 8、愛を知るため
- 9、成長するため
- 10、自分や人を受け入れるため
- 11、すべてには意味があり、すべて必要だとわかるため

自分のパワーワードを探す手順



①「私のパワーワードを教えてください」→（定位置のまま、反応なし）→ YES

②「何から引き出せるか教えてください」→（定位置のまま、反応なし）→ YES

③共鳴反応：「共鳴反応でとっていきます」と体に宣言する

自分から→おちたら（反応あり）→引き出せる

その他→おちたら（反応あり）→他にも引き出せる方法があるということ

チャクラ、カード

④質問反応で最終確認：「〇〇から引き出せるでいいですか？」

→ON（定位置のまま、反応なし）→YES（はい、そうです）

パワーワードを自分から引き出す方法



①自分が思う「パワーワード」や「元気になる言葉」「好きなこと」「好きな場所」「好きな食べ物」を、思いつく限り、表かノートに40個（4列10段で）ほど書き出す。

②「私のパワーワードを教えてください」→（定位置のまま、反応なし）→YES

③何個あるか聞く「この中に何個あるか教えてください」→YES

共鳴反応「1～5個」「6～10個」…と、質問反応で最終確認「〇個ですか？」で限定していく。

④どの行にあるか聞く「1行目」→「1行目ですか？」YESなら、書いている言葉を言って共鳴反応を→質問反応「〇〇ですか？」→YESなら、それが使命となる

⑤引き出された使命の中から優先順位を聞きたい場合「優先順位を教えてください」→YES

⑥「優先順位が1番の使命を教えてください」共鳴反応「〇〇」→質問反応「〇〇ですか？」→YESなら、それが1番となる。同様に2番目、3番目…と聞いていく

[illegible]

チャクラオンサセラピー



285HZ	第0チャクラ	地球、物質的エネルギーの循環
396HZ	第1チャクラ	健康、生命の維持、土台や基盤作り
417HZ	第2チャクラ	人や社会との関係性や繋がり
528HZ	第3チャクラ	自己肯定感、自分と人を尊重する
639HZ	第4チャクラ	心を開き、許し、無償の愛を与える
741HZ	第5チャクラ	表現力の向上、コミュニケーション力
852HZ	第6チャクラ	直感、本質、ビジョンを創造する力
963HZ	第7チャクラ	高次元、宇宙意識とつながる
174HZ	第8チャクラ	意識の拡大と使命への受け入れ



第0チャクラ

◇第0チャクラ

- 位置: 足した30cm
- キーワード: 肉体・グラウンディング
- 説明: 地球と繋がる 全ては繋がっている
精神的肉体的にも落ち着かせる。

- 関連: 安全・愛・地とのつながり・大地

1. 地に足がついてますか？
2. 自然の流れに逆らっていませんか？
3. 自然に感謝の気持ちを感じる事が出来ていますか？
4. 可能性と喜びの種を保有していますか？
5. 自分のやってきた事を積み重ねていけてますか？
6. 今の苦しさの意味が分りますか？
7. 自分に価値があると思っていますか？
8. 時間に縛られたり時間がないとばかり感じていませんか？
9. 自分の身の回りの空間は心地よいと感じられていますか？
10. 思っている事考えている事やっている事が一致していますか？
11. 今住んでいる環境はエネルギーが整ってますか？
12. 人との間で心地よい空気感を感じられますか？
13. 理想ばかりを追いかけていませんか？
14. ご先祖さまに手を合わせていますか？

【位置】	足先から30cm下
【カラー】	グレー、黒、マゼンタ
【テーマ】	地球と繋がるエネルギー
【キーワード】	ワンネス 架け橋 具現化
【精神的エラー】	地に足がついてない、魂が抜けてる感覚
【肉体的エラー】	慢性疲労、
【身体】	身体の軸
【心】	繋がり 安心
【魂】	心・身体・魂のバランス
【周波数】	285Hz
【課題】	地球のエネルギーと繋がる・ワンネス

【0チャクラバランス修正】

地球のあらゆる自然の流れを感じとって下さい。
太陽・雨・風・空気・酸素・木・土・火・海・山・花
すべてのあらゆるバランスが奇跡的に循環して生かされている事を感じてみてください。

1. オンサを聴く
2. 大地を感じる場所に行く
3. 部屋などに花を生ける
4. 自然の流れを感じる
5. 成長する為の土壌を作る
6. 食べ物に感謝をして頂く
7. 地球に何か恩返しをできる事をする
8. 花・植物を土に植える 育てる
9. 古い昔のものに触れる
10. 野花の絵を描く
11. その他



第1チャクラ

◇第1チャクラ

- 位置: 脊柱の基底にあたる会陰(肛門と性器の間)
- キーワード: 肉体・気力・活力・生命・本能
生命の源・グラウンディング
- 説明: 地に足のついた状態(グラウンディング)
物質界で愛に満ちて働く能力
- 関連: 家族／集団の安全・物理的生存に必要な物を提供する
能力・自分自身のために立ち上がる力・安心感・社会／家庭

1. 自分自身の生存に関して過度に心配していませんか？
2. 恐れを感じていませんか？
3. 自分の人生に不安を感じていませんか？
4. 生命から何を連想しますか？
5. 何かに対して自分はふさわしくないという気がしますか？
6. 孤独感や、輪の中に入れていないという気がしますか？
7. 疑い深く、他人のいちばん悪いところを見てしまいますか？
8. 生活が苦しくて、自分の面倒を見きれないと感じていませんか？
9. 何をしても納得がいかず、満たされないと感じていませんか？
10. 自分は何も持っていないと感ずることがありますか？
11. 今、あなたが恐れ多いと感じる事は何ですか？
12. 金銭的な悩みを抱えていますか？
13. 食やお金、物事を管理することに心を奪われていませんか？

【位置】	尾てい骨、脊柱の一番下
【カラー】	赤、黒
【テーマ】	物質世界についての学びグラウンディング 強い欲望、生命力
【キーワード】	生命力、本能、情熱、物質、健康
【精神的エラー】	無気力感、非現実感、絶望感
【肉体的エラー】	慢性の腰痛、座骨神経痛、うつ病、免役
【身体】	性行為
【心】	安定 安らぎ 穏やか
【魂】	安定感
【周波数】	396Hz
【課題】	罪・トラウマ・恐怖からの解放

【第一チャクラバランス修正】

住み心地の良い環境を整える、まわりの人たちとの人間関係を良くすることなどで第一チャクラのバランスが整います。

1. オンサを聴く
2. 自分自身の基盤を作る
3. 部屋の模様替え・引越しをする
4. エネルギーカラーである赤い色のものを身につける
5. 自宅の整理する・徹底的に家を掃除する
6. 第一チャクラを温める
7. 気持ちの良い靴下をはく・上質でしっかりした靴をはく
8. アーシング・グラウンディングをする
9. 自分の決めたことを尊重し守る
10. 身体に栄養のある物を食べる
11. 大根、かぶ、芋、にんじんなどの根菜類を食べる
12. 自分の生まれ育った家庭に感謝をする
13. 家族と一緒に時間を取る
14. 新しい出会いを見つける
15. 元氣を与えてくれる日課を作る
16. その他



第2チャクラ

◇第2チャクラ

- 位置: 下腹部(丹田)
- キーワード: 感情・若さ・感受性・生きる喜び
- 説明: 存在すべての局面への想像力。高い魂を生み出す。献身へと方向付ける。官能性、忍耐力、創造性、成功や生きる喜びを促す。
- 関連: 非難・罪悪感・お金・セックス・力・支配・創造性・人間関係

1. 自分の身体を大切に扱っていますか？
2. 身体の声に耳を傾けていますか？
3. 自分の感情を表現できていますか？
4. 自分自身を尊重していますか？
5. 食事を楽しみ、十分に睡眠時間をとっていますか？
6. 自分と向き合う時間をとっていますか？
7. 魅力的な洋服を着ることを楽しんでいますか？
8. SEXを楽しめていますか？
9. 自分自身を魅力的だと感じていますか？
10. 友人や恋人と美味しい食事やお酒を楽しんでいますか？
11. 自分にちょっとした贅沢を許していますか？
12. 罪悪感を感じていませんか？
13. 年を重ねる事を不満に感じていませんか？
14. 後悔をしていませんか？
15. 支配する支配される関係や依存関係になっていませんか？

- 【位置】 下腹部、ヘソの下、丹田
- 【カラー】 オレンジ
- 【テーマ】 情緒のバランス、喜び、性
- 【キーワード】 創造力、セクシャリティ、人間関係、美、お金
- 【精神的エラー】 情緒不安定、孤独感、性欲減退
- 【肉体的エラー】 性的不能、不感症、膀胱と前立腺のトラブル、腰痛
- 【身体】 生殖 心の働き 創造性 不感症
- 【心】 喜び 素直 依存
- 【魂】 熱中
- 【周波数】 417Hz
- 【課題】 マイナスな状況からの回復、変容の促進

【第二チャクラのバランス修正】

気持ちの良いことをする、自分をいたわる、楽しむことで生命力を取り戻せ第二チャクラのバランスが整います。

1. オンサを聴く
2. ロマンチックを感じる
3. 恋愛映画や本をみる
4. お肌のケアをする
5. 美しいと感じるものを身につける・見る
6. いつもと違うワンランク上のお化粧品や洋服を着る
7. 部屋の模様替えをして心地よい部屋にする
8. 温泉に行く
9. 魅力的な自分の写真を撮ってもらう
10. 高級なホテルやレストランで食事かお茶をする
11. 恋をする
12. 素直な気持ちを話す
13. 朝、太陽が昇るのを眺める
14. 誰かに、あるいは自分にラブレターを送る
15. その他



第3チャクラ

◇第3チャクラ

- 位置: 腹部・みぞおち
- キーワード: 決断力・意志・知性・自我・達成力・自信・責任
- 説明: 個人パワーの肯定的使用。ゴールの実現を活性化。
- 関連: 信頼・恐れ、脅迫・自尊の念、自信、自分や人を大切にすること

こと・決めたことに対する責任・批判への反応、個人の尊厳

1. ノーと断ることは出来ますか？
2. 決めたことをやり通せていますか？
3. 心を開いて、思っていることを恐れずに話せていますか？
4. 身体の欲求(疲れたときに寝る、空腹のときに食べる、疲労を感じたら休むなど)を尊重していますか？
5. 他人との関係性においてお互いに敬意を示していますか？
6. 自分の欲求をはっきり正直に伝えられますか？
7. 激しい怒りや嫉妬、恨みなど、ネガティブな感情を感じてますか？
8. 他人のためにするのと同じくらい自分のためにもしていますか？
9. 自分の事を愛せていますか？受け入れていますか？
10. 恐れなくて、偉い人に話しかけられますか？
11. 人生で、やりたいと思っていることを本当にしていますか？
12. 人生の選択に満足していますか？
13. あなたは自分が大切な存在だと感じられていますか？
14. 支えてくれる友人やパートナーを必要と思いませんか？

- 【位置】 腹部・みぞおち
- 【カラー】 黄色
- 【テーマ】 恐怖や不安に立ち向かう力、意志
- 【キーワード】 自己肯定感 自己愛 勇気
- 【精神的エラー】 攻撃的、自尊心の低下、精神力の低下
- 【肉体的エラー】 胃潰瘍など胃の痛み、消化不良、慢性疲労

- アレルギー、糖尿病
- 【身体】 消化
- 【心】 パワー 自尊心 協調
- 【魂】 成長
- 【周波数】 528Hz
- 【課題】 理想への変換、奇跡、細胞の回復

【第三チャクラのバランス修正】

被害者意識を手放して、自分の価値を認め、自分の人生の主導権を取り戻し、全てを自己責任で生きて行くことで第三チャクラのバランスが整います。

1. オンサを聴く
2. 自分の目標宣言をする
3. 自分が何者なのか？を問う
4. 自分の寝室をシンプルにする
5. 人と大事な約束する前に一度一人になって考えてみる
6. 「ノー」という練習をする
7. スケジュール手帳に自分のやりたい事を書いておく
8. 毎晩自分がその日成し遂げたことを書く
9. 自分に合うアファメーションを貼って大きな声で読む
10. 自分や他人を進んでほめ、嫉妬せずに賞賛する
11. 月に一度は特別のデートに自分を連れ出す
12. 時間管理とリーダーシップに関する本を読む
13. その他



第4チャクラ

◇第4チャクラ

- 位置: 胸
- キーワード: 無条件の愛・癒し・一体感・解放
- 説明: 真の愛に目覚め、出逢う。感情的に抑圧されたトラウマを解放。魂、ハートの意識をコントロール。愛を行動で表現。愛の感覚を養い現実には生かす。
- 関連: 愛と憎しみ・拒絶感・反感・悲しみ・怒り・自己中心性・寂しさ・コミットメント・許し・慈しみの心・信頼・希望

1. クヨクヨ過去の事をいつまでも引きずって悩んでいませんか？
2. 周りの人を受け入れて信頼していますか？
3. ミスを許す事が出来ていますか？
4. 誰かのお世話ばかりをして自分を犠牲にしていますか？
5. 我慢ばかりしていませんか？我慢する事に慣れてませんか？
6. 波風を立てないように自分の思いを飲み込んでいませんか？
7. 上手くいかない事を誰かのせいばかりしていませんか？
8. 自分の人生に責任を持って生きていますか？
9. 時間だけが過ぎて何も変化や成長を感じていませんか？
10. どんな状況でも、気づきを感じ取ることができますか？
11. 心から笑っていますか？
12. 自分の心からの望みは叶うという自信がありますか？
13. 過去のことを振り返ってどんな人生でしたか？
14. 与えること受け取ることはできていますか？

- 【位置】 胸中央
- 【カラー】 緑、ピンク
- 【テーマ】 愛と人間関係を信じる、自分と他人への理解
- 【キーワード】 共感 愛情 与える 孤独
- 【精神的エラー】 人間不信、共依存、うつ病、孤独、不安
- 【肉体的エラー】 胸の痛み、背中の痛み、気管が弱くなる
高血圧、心臓病
- 【身体】 循環
- 【心】 情熱 無条件の愛 思いやり
- 【魂】 献身的な愛
- 【周波数】 639Hz
- 【課題】 人とのつながり、関係の修復、 拒絶の恐れ

【第四チャクラバランス修正】

何かに依存しやすい傾向、心臓、循環器、血液の流れにトラブルがある、自分や他人を許し、無条件の愛情や優しさを持って親切にするといった行動を取ることで、第四チャクラのバランスが整います。

1. オンサを聴く
2. 好きな歌を歌う
3. 愛する人の手を握る・触れ合いをする
4. 料理を楽しむ
5. 家族に思いを伝える
6. 子供の頃の写真をみる
7. 恋愛映画をみる
8. 新鮮な緑色の野菜を食べる
9. 素直に頭を下げて謝る
10. 誰かが頼み事をしてきたら気持ち良く手伝う
11. ハートに触れて耳を傾ける
12. 自分を毎日褒める
13. その他



第5チャクラ

◇第5チャクラ

- 位置: 喉
- キーワード: 自己表現・伝達・交流・インスピレーション
コミュニケーション
- 説明: 思考や感情を言葉にする。新陳代謝。
言葉のパワーを通じて真実を表現。
- 関連: 意志・選択の力・自己表現・夢を追うこと・想像力・中毒症
価値判断・批判・信心・知識・決断力

1. 自分の思いをしっかりと相手に伝えてますか？
2. まわりの人は自分の話に耳を傾けていると感じますか？
3. 相手が誤解を受けるような経験はありませんか？
4. コミュニケーションが苦手だと感じていますか？
5. 自分のやりたい事を見つけれられていますか？
6. 自分の言霊に意識をしていますか？
7. 他人の話を中断せずに耳を傾けることができますか？
8. 矛盾だと感じる事はありますか？
9. 言葉で傷ついた事や傷つけた事はありますか？
10. 頼りないと感じる事はありますか？
11. 傲慢な態度をされたり、していませんか？
12. まわりの人に信頼されていると感じますか？
13. 進んで周りを褒めるほうですか？
14. 自分の直感に耳を傾けていますか？

- 【位置】 首の付け根中央部
- 【カラー】 青色
- 【テーマ】 コミュニケーション、自己表現
- 【キーワード】 交渉 学ぶ 発展 進化
- 【精神エラー】 感情表現が出来ない、不安や怯え、傲慢、
自己中心的
- 【肉体的エラー】 のどや首の痛み、咳が止まらない、甲状腺
難聴、生理系、呼吸器官
- 【身体】 コミュニケーション
- 【心】 表現力豊かな思考 表現
- 【魂】 主体性
- 【周波数】 741Hz
- 【課題】 表現力の向上、問題の解決、雑念

【第五チャクラバランス修正】

話がまとまらない人、伝える事が苦手な人、
のど、甲状腺、気管、食道、副甲状腺、首、口、歯、耳にトラ
ブルがあるかもしれません。自分の気持ちを表現していくこ
とで第五チャクラのバランスが整います。

1. オンサを聴く
2. 自分の考えや意思を正直に伝える
3. 相手の言いたいことをきちんと受け止める
4. 優しく積極的な態度で他人に挨拶する
5. 一日中、楽観的な予測をする
6. 感謝を伝える
7. 終わりを描いて行動をする
8. 呼吸を深くする・周りとの呼吸を合わせる
9. 質のよい水を飲む
10. 首まわりの開いた服を着る
11. 喉のケアをする
12. その他



第6チャクラ

◇第6チャクラ

- 位置:眉間
- キーワード:直感・知恵・霊的・透視
- 説明:潜在意識への働きかけ,直感力,第三の目,透視力,直感力を
養う場所,全ての物事に神聖な完璧さをみる,潜在意識をクリアー
にして直感を伝える。
- 関連:自己評価・真実／知性の力・人の考えを受け入れること
経験から学ぶ力・感情の成熟度

- 1.細部にまで注意を払っていますか大雑把になってませんか？
- 2.直感を信じていますか？
- 3.結果ばかりを求めていますか？
- 4.見えないエネルギーを受けとる準備はできていますか？
- 5.心の目で何かを思い浮かべることができますか？
- 6.意識が散乱していませんか？
- 7.目標設定が低くありませんか？
- 8.人生において大切な物は何ですか？
- 9.外見だけで人を判断していませんか？
- 10.事実と空想を見分けることができますか？
- 11.周りの意見に流されていませんか？
- 12.成功する事を恐れていませんか？
- 13.自分と違う意見も受け入れられますか？
- 14.ポジティブな自己イメージを持っていますか？

- | | |
|----------|--|
| 【位置】 | 眉間の上 |
| 【カラー】 | 藍色 |
| 【テーマ】 | 現実世界とスピリチュアル世界のバランス |
| 【キーワード】 | 分析 知識 集中力 被害妄想 |
| 【精神的エラー】 | アイデアや将来を思い描けない、
勤が働かない、学習が身に入らない、悪夢や幻覚を見る |
| 【肉体的エラー】 | 頭痛、片頭痛、精神障害、弱視 |
| 【身体】 | 感覚 |
| 【心】 | 第六感 透明さ |
| 【魂】 | 瞑想 |
| 【周波数】 | 852Hz |
| 【課題】 | 直観力の覚醒、目覚め |

【第六チャクラバランス修正】

いつも外見ばかりを気にしてしまう。頭、目、すべての感覚
器官脳、神経系にトラブル。思い違いや被害妄想、うつ状
態、第六チャクラのバランスが整うと、理性と想像力が統合
されて、人生が良い方向へと進んでいきます。

- 1.オンサを聴く
- 2.鏡に「あなたはとてもきれいよ！」と自分を褒める
- 3.肯定的なアファメーションを書く
- 4.職場に美しい写真や美術品を飾る
- 5.きれいな場所を訪ねてピクニックをする
- 6.記憶力を試すゲームをする
- 7.今日見たものの中でいちばん美しいものを書き出す
- 8.パソコン・スマホ画面にやる気が起きる画像を入れる
- 9.ビジョンマップを作る
- 10.藍色のワイシャツかブラウス、またはスカーフを買う
- 11.その他



第7チャクラ

◇第7チャクラ

- 位置: 頭頂
- キーワード: 意識の拡大、無欲、自己実現、悟り
- 説明: 宇宙のエネルギーを受け取る。宇宙的な意識。内なる師とつながる。高次の知恵を発揮する。
- 関連: 人生に対する信頼・価値観・倫理・勇気・人道主義・自己犠牲の精神 大きなパターンを見る力・信心・ひらめき 霊性・献身

1. 自分自身の真実の探求をしていますか？
2. 深い信頼の感覚がありますか？
3. 自分は守られていると言う感じがしていますか？
4. 常識に縛られていませんか？
5. メッセージを受けとる準備は出来ていますか？
6. 肩の力を抜いて委ねることが出来ていますか？
7. 自分にとっていつも最善のことが起こると信じていますか？
8. 人生の経験すべてに深い意味があると理解していますか？
9. 自分の世界は自分で作っていけると信じていますか？
10. いつも心を開いて、自分を信じられていますか？
11. 奇跡を信じていますか？
12. 自分が生まれてきた意味を感じていますか？
13. 自分の中にある内なる導きに従っていますか？
14. 目に見えない偉大な存在を感じますか？

- 【位置】 百会、頭頂部
- 【カラー】 紫、金、白
- 【テーマ】 霊性、自己を超越する、無欲
- 【キーワード】 信頼、過去世、祈り、
- 【精神的エラー】 憂鬱、強迫観念、混乱
- 【肉体的エラー】 慢性疲労、アレルギー症状、アルツハイマー

- 【身体】 瞑想
- 【心】 宇宙意識 カルマ(業、因果)の解放 存在性
- 【魂】 超意識・集合意識の目覚め
- 【周波数】 963Hz
- 【課題】 高次元の目的達成、宇宙意識とつながる

【第七チャクラバランス修正】

人生の意味を考えると落ち着かなくなる人、
脳へのストレスやバランス、
第七チャクラのバランスが整うと無償の愛を感じられます。
そして高次の目的を達成し超越することで、全ての人に対しての幸せを探求するようになります。

1. オンサを聴く
2. 神聖なものを探す
3. 朝ベッドから出る前に今日1日のゴールをイメージする
4. 寝る前に感謝の言葉を発する
5. 食事をする前に、食べ物に感謝する
6. リサイクルを意識して無駄遣いや環境汚染に気をつける
7. スピリチュアルなお守りを身につける
8. 自分の過去世について話しを作る
9. 神社、寺院などのに訪れる
10. 魂について考えることを思い出すために、鈴を鳴らす
11. 断食をする(安全な方法で)
12. 次の世代に繋げていける行動をする
13. その他



第8チャクラ

◇第8チャクラ

- 位置:頭の中心から真上に15～25センチ
- キーワード:宇宙・輪廻・魂・至福の喜び・究極の目標
- 説明:光の柱と光のチューブ。体のシステムを変異させ、各エネルギー体を融合させる「司令塔」としての役割
宇宙の心とあなたをつなぐ入り口。
- 関連:宇宙と私たちを繋ぐ入り口です。このチャクラを活性化するためには、アーススターチャクラも同時に活性化する必要があります。
 - 1.思考に自分の魂が振り回されていませんか？
 - 2.自分でマインドをコントロール出来ることは何ですか？
 - 3.今、起きている現状はあなたにとって何を成長させる為だと思えますか？
 - 4.魂が成長できるような学びや経験をしていますか？
 - 5.心の平安を保つ為には、何に気づく必要がありますか？
 - 6.両親や先祖のことで気になることは、ありませんか？
 - 7.あなたが傲慢だと感じることは何ですか？
 - 8.あなたが劣等感を感じる時はどんな時ですか？
 - 9.謙虚さを忘れていませんか？
 - 10.失敗の中に大きな学びがあったとしたらどんなことですか？
 - 11.自分の身体をいたわってますか？感謝ができてますか？
 - 12.過去世のことを覚えてますか？気になりますか？
 - 13.エネルギーフィールドが整っていると感じられますか？
 - 14.自分を導いていると感じることはありますか？

【位置】	頭上 15～25cm
【カラー】	白・マゼンタ
【テーマ】	高次元意識への架け橋
【キーワード】	創造の領域 魂の源泉 神聖な光
【精神的エラー】	感性を感じられない
【肉体的エラー】	感情・肉体・精神 バラバラになる
【身体】	神聖な光の物質を吸収
【心】	内なる師の純粋な本質 停滞エネルギー解放
【魂】	神聖な自覚
【周波数】	174Hz
【課題】	精神、感情、ボディフィールド、肉体を整える

【第八チャクラバランス修正】

第八チャクラは人生の目的と使命、魂の全ての情報を持っています。自分の使命を思い出し魂の求める方向へと進んでいきます。

そして、エネルギーやヴィジョンを受け取りやすくなります。経験を積んだ魂の本当のエッセンスの力がここから発揮され自分の使命を思い出し覚醒していきます

- 1.オンサを聴く
- 2.神社やお寺神聖な場所に行く
- 3.自然な場所で瞑想などをする
- 4.宇宙エネルギーについて調べる
- 5.内なる師からのメッセージを聴く
- 6.小さな物事の中に大きな愛を感じる
- 7.貢献できることをする
- 8.自分をとことん愛する
- 9.自分が与えられるものを考える
- 10.ラブレターを書く
- 11.直感で感じた事を描く
- 12.その他



カードで引き出す手順

①テーマ（聞きたいこと）を決める

大事なこと：何が聞きたいのかというのを「明確に」質問すること！

②「私のパワーワードを教えてください」→YES

③「どのカードから引き出せるか教えてください」→YES。共鳴と質問でカードを限定

⑤「私のパワーワードを教えてください」×3回唱えながらカードをきる

⑥3分割に分けて筋肉反射テストで必要なカードを1枚引き出す

⑦アイスキャンで、共鳴反応で反応するメッセージを拾う→質問で最終確認。

場のエネルギー（氣）をチェックする方法



①筋反射の前準備を行う

②「私の家の中で、エネルギー調整が必要な場所を教えてください」→Yes

③共鳴反応：「寝室」「リビング」「玄関」など気になる場所を反応でとっていく。→共鳴反応で反応した場所を「〇〇、〇〇、でいいですか？」と質問で最終確認

＊水まわり（トイレ、お風呂、キッチンなど）や寝室、リビング、玄関はネガティブなエネルギー（氣）がたまりやすい。

④反応した場所に直接行って「場のエネルギーを教えてください」→Yes

③場の中でもどこのエネルギー（氣）の浄化が必要なのかを移動しながら、体がどちらに倒れるかチェックする。または「浄化が必要な場所を共鳴反応でとっていきます」で共鳴反応でとる

前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整っている

後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化や調整する必要がある

場のエネルギー（氣）の浄化・調整方法



- ①「どの方法でエネルギー調整できるか教えてください」→Yes
- ②共鳴反応：「塩」「換気」「掃除」「断捨離」「風水（配置換え、何か置く）」「レイキ」「その他」→質問反応で特定。
- ③チェックした時に調整が必要とでた場所に立って、反応したものをを行う。
- ④調整されているかチェック・確認するために、「場のエネルギーを教えてください」と聞く→Yes、または、「〇〇の場所は、エネルギーが整ったか教えてください」「整った」で共鳴反応→質問反応「整ったでいいですか？」
前に倒れる→場のエネルギー（氣）は整った
後ろに倒れる→場のエネルギー（氣）の浄化・調整をまだする必要がある
- ⑥まだ調整が必要な場所には、さらに浄化・調整して、再度チェックする

筋肉反射の前準備

- ①定位置確認：自分の定位置を教えてください。
- ②任脈チェック：あげる ON 【反応なし・定位置のまま】
- ③水分チェック：髪の毛ひっぱる
ON 【反応なし・定位置のまま】 十分
OFF 【反応あり・おちる】 不十分
- ④反転チェック：「YES」 ON 【定位置のまま】
「NO 」 OFF 【おちる】
「私は〇〇です」 【定位置でとまる】

筋肉反射チェック

① ストレス反応：ストレスがあるものを教えてください。

ON 【反応なし・定位置のまま】 ストレスなし

OFF 【反応あり・おちる】 ストレスあり

② 共鳴反応：単語で聞く。～ですか？と質問しない。

ON 【反応なし・定位置のまま】 答えでない

OFF 【反応あり・おちる】 答え

③ 質問反応：～でいいですか？と聞き確認する

ON 【反応なし・定位置のまま】 YESはい、そうです。

OFF 【反応あり・おちる】 NOいいえ、違います。