VOB

①音叉の効果

②ボディ音叉の効果と使い方

③チャクラの法則

④チャクラ音叉のやり方と使い方

VOB

①音叉の効果

②ボディ音叉の効果と使い方

③チャクラの法則

④チャクラ音叉のやり方と使い方

①心・体・魂のチューニング

もともと、楽器の調律（チューニング）にて多く使用されていた。チャクラ音叉は、人の心・体・魂・空間を浄化、調整（チューニング）してくれる。ボディ音叉は、特に体の滞りをとり流れをよくしてくれる。

②心のブロック解除

心がアンバランスで不調和な状態だと、音の響きが悪くなったり、音もすぐに消えたりする。響かせ続けて、音が徐々に自分本来の波形に戻ることで、心のブロックもほどけ、浄化・解放される。

③自然治癒力を高める

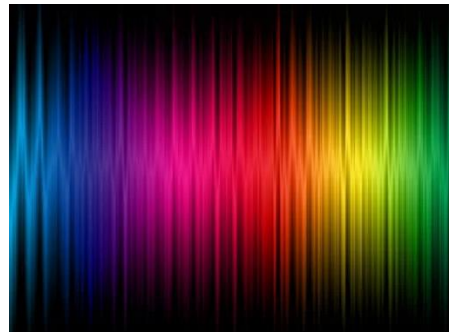
音叉の音を1分聞いただけでに血流が良くなるという実験結果も出ているほど。血流が良くなるということは氣（エネルギー）の流れが良くなるということ。そうなると、心・体・魂が本来持っている生命エネルギー＝自然治癒力が高まる。

④脳内疲労をリフレッシュ

ストレスや緊張状態になると脳波はβ波に、落ち着いてリラックスしている状態だと脳波はα波になる。音叉をきくことで、脳内に瞬時にα波が出て脳内をリラックスさせ、脳内の疲労を取り、リフレッシュさせてくれる。

⑤雑念が取り払われ集中力が増す

音叉と瞑想を組み合わせた音叉瞑想をすることで、より深いリラクゼーションとともに雑念が取り払われ、集中力も増し、直感が冴えアイデアも生まれやすくなる



⑥エネルギー（周波数、氣、オーラ）の浄化と調整

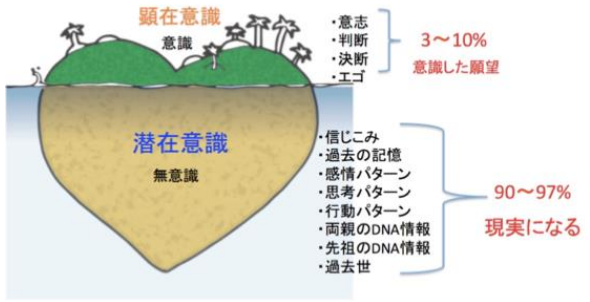
人が生きている限り内面から発している湧き出るエネルギー（周波数、氣、オーラ）を浄化、調整することができる。波動エネルギーとも言われ、その人の雰囲気を醸し出し、氣が合う・氣が合わないと感じさせるエネルギー。

⑦チャクラの調整、活性化

チャクラとは、人間の生命や肉体精神の働きをコントロールしている非常に重要なエネルギーセンターのことで、体内の「氣＝エネルギー」の通り道や出入り口となっている。音叉でチャクラを正常に働かせて活性化する。

⑧外部からのネガティブなエネルギーや感情の除去

外部からのネガティブな氣や邪氣に影響をされてしまった時でも音叉で、それらの氣を除去、浄化できる。そして、ネガティブ感情だった自分の心をニュートラルにしていくことで本来の自分の元の氣＝元氣に戻していくことができる。



⑨潜在意識とアクセスできる

音は波、波は振動。思考よりも速い速度で感知するから自然に潜在意識に影響を与えていくことができ脳体心に響かせていくことができる。体へ伝わる音の振動にメッセージや情報を入れることで体が自然に情報を受け取ることができる。

⑩人生を10倍楽しめる

音叉は、自分の中に眠る想像の意識を引き出す。痛みのある箇所に響かせれば、その痛みの根本原因にある意識に働きかけ、波動を整えて、緩和させ癒していくことができる。そして自分の意識が次のステップへと成長していくことも促す。

音叉　10の効果

① 心・体・魂のチューニング

② 心のブロック解除

③ 自然治癒力を高める

④ 脳内疲労をリフレッシュ

⑤ 雑念が取り払われ集中力が増す（音叉瞑想）

⑥ エネルギー（周波数、氣、オーラ）の浄化と調整

⑦ チャクラの調整、活性化

⑧ 外部からのネガティブなエネルギーや感情の除去

⑨ 潜在意識とアクセスできる

⑩ 人生を10倍楽しめる

VOB

①音叉の効果

②ボディ音叉の効果と使い方

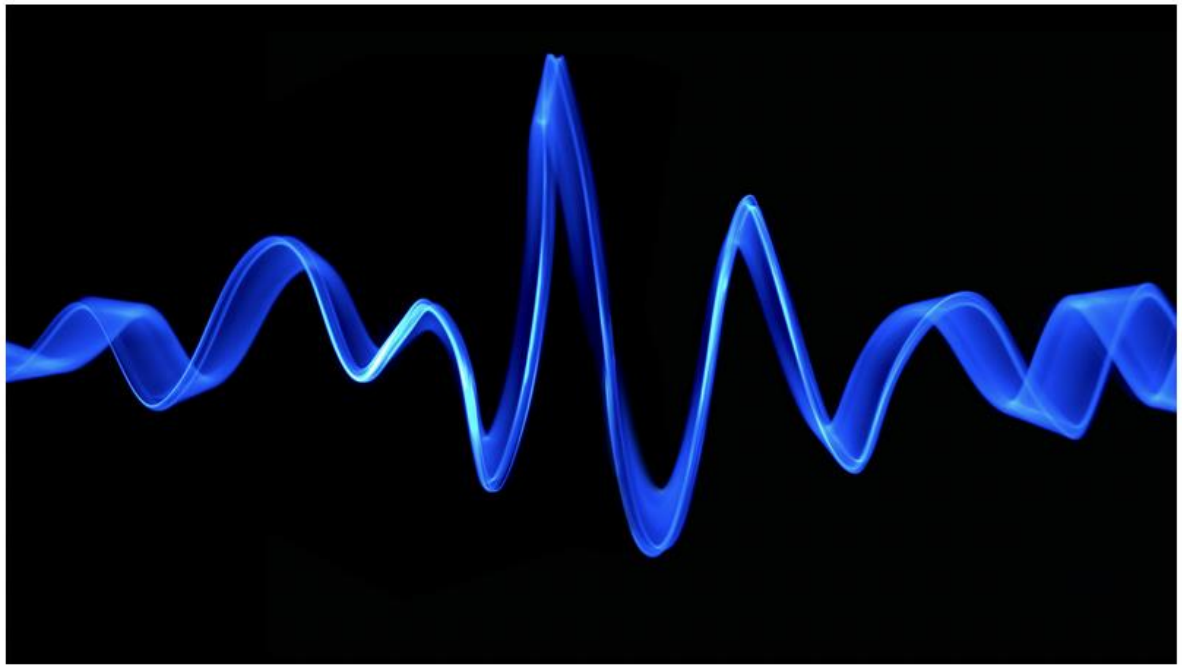
③チャクラの法則

④チャクラ音叉のやり方と使い方

ボディ音叉

136.1Hz 「宇宙の始まりの音」「地球の原初音」と言われ宇宙エネルギーの波動、地球の基本周波数に合わせてチューニングされている。不調和なものを調和に導いてくれる。DNAを修復するミラクル周波数。

ボディ音叉の特徴



低音の振動で体に入り込みやすいこと。
振動を体の細胞レベルに働きかけ、体に溜まった
ネガティブな感情や痛みまでも解放する。

こんな時に使うと効果的

体が重たくダルい

体に痛みがある

人を癒してあげたい

ネガティブな感情を
感じやすい

古傷が痛む

ペットを癒して
あげたい

ボディ音叉の使い方

VOB

・持つのは、柄（取っ手）の部分
・おもりの部分を棒の丸い部分でしっかり叩く
・凝っている部分や疲れが溜まっている場所にあてていく
・振動がとまったら又あてていく

＊滞っている場所だと振動が鈍かったり、すぐ響きがおさまったりする場合がある。

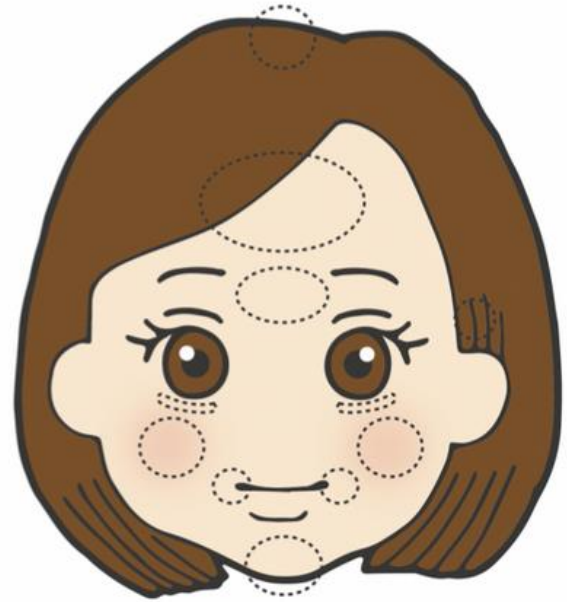
＊基本は１ヶ所につき、３回ほど。

痛みが強い場合などは、10分ほどあてても良い。

迷うようなら、筋反射テストで聞いてみるのが最適。

・ゴムつきは、長くあてていきたい場合や全体的に響かせたい場合に用いる。ピンポイントであてていきたい場合はゴムを外す。

顔へのボディ音叉の効用



アゴ：不安な状態から満たされる状態へ

口角：イライラを解消してリラックス状態へ

目の下：恐れからの解放

クマの改善や視力回復

こめかみ：考えすぎな状態から直感力が冴える状態へ

眉間：ジャッジしてしまう状態から本質を見れる状態へ

おでこ：過去に囚われた状態から今に生きる状態へ

百会：アンテナをはり引き寄せ力アップ

視野の狭い状態から意識の拡大へ

VOB

①音叉の効果

②ボディ音叉の効果と使い方

③チャクラの法則

④チャクラ音叉のやり方と使い方

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、満たされない感じていませんか？
10.自分は何も持っていないと感じ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家族と一緒の時間を取る
14.新しい出会いを見つける
15.元気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・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.恐れないで、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っていませんか？

【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せんか？
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に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ていますか？
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せんか？
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ャル世界のバランス
【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、
勘が働かない、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せれていませんか？
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いますか？
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いく
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

VOB

①音叉の効果

②ボディ音叉の効果と使い方

③チャクラの法則

④チャクラ音叉のやり方と使い方

チャクラ音叉セラピーをする前準備

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

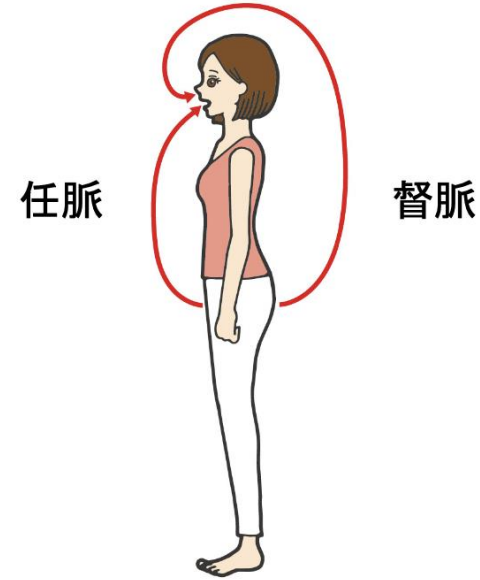
③体の**３軸**（横軸、縦軸、前後軸）を整える

④**水分**を十分にとる

⑤顕在意識にも、意思表示する

「**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



横軸

縦軸

前後軸

チャクラ音叉セラピー

VOB

①テーマを決める

（例：体がより元氣になるために必要な音叉を２つ教えてください。）

②質問しながらチャクラを２つ選ぶ

（例：第０チャクラですか？第１チャクラですか？…）

③引き出されたチャクラから必要なメッセージを受け取る

（例：左側ですか？上の部分ですか？１番から５番の中にありますか？）

④引き出された２つの音叉を、出てきたメッセージをイメージしながら鳴らす

（手順：目を閉じて深呼吸して、メッセージをイメージする。音叉を鳴らして音が心地よい響き、変わるまで鳴らす。深呼吸して、最後は自分の両耳もとに音叉を響かせて終了）

⑤もし何かアイデアが浮かんできたら、必ず書き留める

チャクラ音叉のテーマの例文

VOB

・今夜ぐっすり眠れるために必要な音叉を教えてください。

・心のアンバランスを調整するために必要な音叉を教えてください。

・脳内疲労を取り除いてクリアにするために必要な音叉を教えてください。

・今から瞑想するときに一緒に鳴らすと最適な音叉を教えてください。

・自分のエネルギーを浄化するために必要な音叉を教えてください。

・外からのネガティブな邪気を取り除くために必要な音叉を教えてください。

・お金の豊かさを受け取るために必要な音叉を教えてください。

・今日これからの大事なミーティングで、私にとっても相手にとっても最高最善なミーティングになるために必要な音叉を教えてください。

シェアとQ&A

一番役に立った話は何ですか？

質問や疑問点などはありませんか？

次回までに取り組んでみたいことは何ですか？