

# チャクラ

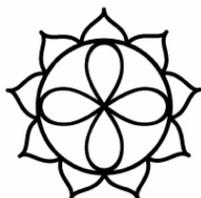
～ 健康と幸福への門出 ～



チェリーリーワード、教育学修士号学位 著

ニューパラダイムウエルネス

[www.Cherry-LeeWard.com](http://www.Cherry-LeeWard.com)



## チャクラ ～ 健康と幸福への門出

情報収集、著作はチェリーリー、教育学修士号学位による。

ニューパラダイムウエルネス

[www.CherryLeeWard.com](http://www.CherryLeeWard.com)

全ての権利、コピー権はチェリーリーに属す、2010年

専門家、公のレビュー、私用にコピーする以外にこの本或いは部分的使用、著者の許可を得ることを禁ずる。

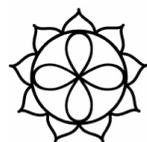
ニューパラダイムウエルネス出版

[www.NewParadigmWellness.com](http://www.NewParadigmWellness.com)

## 前書き

チェリーリーは時代を通してチャクラに興味を持つ全ての人に感謝します。情熱を口でそして筆記で共有してくれた方々。先生、著者、友人、同僚、生徒、家族そして精魂 - 貴方の経験や知恵を共有してくれた人々 - そして私の経験や知識をきいてくれた人々に御礼申し上げます。

**特記:** このエディションのチャクラ ～健康と幸福への門出はあなたに貴方のチャクラシステムを支える情報とそのやり方を提供します。チェリーリーはこのeBookを出版するのにあたり、出版社、著者やニューパラダイムウエルネスのスタッフはどんな心理的、ほうてき、又はその他のプロとしてのアドバイスをしているのではないことを理解して頂きたいと思います。この本は著者の個人的な表現と意見です。ニューパラダイムウエルネス又は著者はどのような身体的、心理的、感情的、経済的、公的なダメージへの責任は一切もちません。貴方自身で行う選択、行動、そして結果の責任はあなたにあるのです。



～ 目次 ～

目次 . . . . . 3

紹介 . . . . . 4

ルーツチャクラ . . . . . 6

サクラルチャクラ . . . . . 11

ソーラープレクスチャクラ . . . . . 17

ハートチャクラ . . . . . 22

スロートチャクラ . . . . . 27

第3の目チャクラ . . . . . 33

クラウンチャクラ . . . . . 38

全てのチャクラのバランスの取りかた . . . . . 43

あとがき . . . . . 45

チェリーリーについて . . . . . 46

参考書 . . . . . 47



～ 紹介 ～

ウェルネス、人生に満足することを成就させる方法は多々あります。その中で最も古いものの1つに チャクラシステムがあります。チャクラとはサンスクリット語で光の渦又は光の車輪という意味です。エジプト人、中国人、インド人、ギリシャ人、そしてアメリカ原住民達は何世紀に渡りそれらを語り、記述してきました。チャクラシステムとは貴方の身体を全体としてみる簡単な1つの方法です。それはバランスを通してヒーリングを成す門なのです。

私達は皆エネルギーフィールド又は“バイオフィールド”をもっていて、チャクラや、経脈



路、オーラによって作られています。チャクラやエネルギーは私達のバイオフィールドや身体に関わっています。それらはよく蓮の花の形のようにだと言われています。私達の体は7つの第一のチャクラがあり、臓器、関節を通して100以上の第二のチャクラがあるのです。これらのチャクラがバランスが取れている時には花が咲いたように開いています。



私達の人生経験はチャクラの内に収められています。これらの収められた経験がブロックされる原因となり、もしチャクラが健全な状態に戻らず、そのまま維持されると次第に病気になります。ここのチャクラは健康と臓器や体のシステムの健全さと関わり、影響を受け、それを反映します。それらは又感情、精神、魂の健全さの影響を反映します。

西洋ではよく私達の日常の問題は症状となって現れるまで待ちます。時々はその症状が聞きになるまで無視されます。私達はそれらの多くが問題となる前に第一のチャクラシステムのところで消化することが出来るのです。これが貴方の人生を変化へと導くのです。

ここのチャクラは私達の人生を豊かにする特別な贈り物、才能又は技術なのです。それらはチャクラのバランスが取れ、綺麗になっている時に現れます。その個別の贈り物は私達に臨機応変さを創り出してくれるのです。- 私達はもつと資金や方策に富んでもつと成功する機会を得ます。例えば、苦境に立たされた状態の時、六番目のチャクラの贈り物を用いて将来を展望することが出来るのです。

私が貴方にチャクラのよい紹介をこの本でする意図は、チャクラの役目を知り、それらを強調し、鮮明にすることで貴方の人生の“質”を高められると意識するようになって欲しいのです。あなたがエネルギーのシステムを通してこの人生の旅を楽しめるよう望んでいます。

恵みと愛を

チェリーリーワード

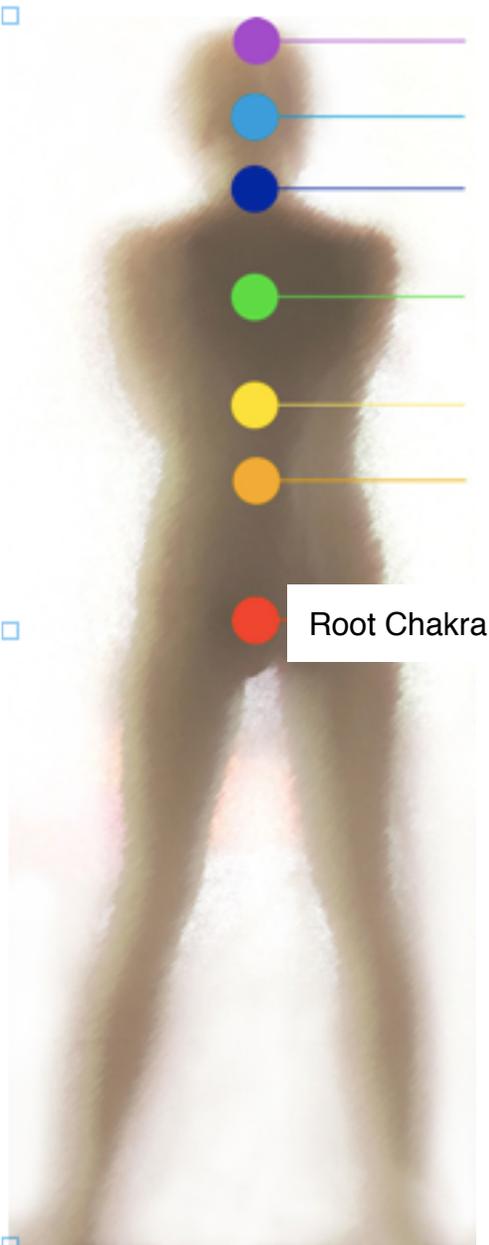




## ルーツチャクラ

ルーツ又はベースは七つのチャクラの中の一番下にあります。背骨の一番下の部分と仙骨の間に位置します。- 地に足をつける源です。

このチャクラがよく働いている時には、生き残ることを心配しません。健康な第一のチャクラで地域との結びつき、あらゆる人生の豊かさを感じ続けるからです。特に金銭的豊かさを支えます。強い第一のチャクラはストレスに優雅に対応します。動じずそして我慢強くあることが簡単で快適です。木が折れてしまうより、臨機応変、しなることが出来るのです。身体的にも健康的に活動しやすく、それが自然です。このチャクラのバランスが取れている時は、自分の望みを現実にするのに障害がほとんどありません。



このチャクラがよく働いていない時は、心配や恐れが大きくなります。物を溜め込んだり、不足したりという経験をするかもしれません。怒りを常に抱いていたり、現実とかけ離れた、非現実な人生を描いたりします。

貴方はルーツチャクラをセルフケアでサポート出来ます。外を歩いたり、自然とつながったり、水を十分に飲み、健康的な食事をとり、睡眠を重視し、瞑想し、定期的にエネルギーワーク(ヒーリングワーク)を受けたりしましょう。

そして、あなたが生き続けられないと感じているとき - 忙しい1日、或いは金銭的にストレスが溜まったりし夕時は、赤色の洋服を取り出して着、いいリズムのCDをかけて2~3分間瞑想又は歩いたり、貴方自身にあったルーツチャクラの力を豊富にする方法をとりましょう。



## ルーツチャクラを支えるその他の情報と方法

色: 赤

赤色の洋服、赤い靴或いは赤のマニキュアを塗るなどして地球とつながる足を地に着けるのを強調しましょう。

素材: 地

貴方の身体と金銭面の健康をケアします。

音: ドラム

ダンス、ドラム、又はよいビートのきいた音楽を聴きます。





石：ヘマタイト - とても足を地に付けてくれ、ネガティブな面を溶かします。

ブラッドストーン - 変化を認めるのを助けます。

トーマリン - 魂のエネルギーを地に着け、守ってくれます。

スモーキークォーツ - 足を地に着け、情熱を流れに乗せ、結果を強化します。

ガーネット - ルーツチャクラの色です - 性欲のバランスを保ち、約束を補強し、危機に役立ちます。

石のネックレス、又はブレスレットをつけたり、小さな石をポケットに入れ持ち歩きましょう。

アーキタイプ： 蛇

蛇の振動を得るには、地とのつながりを感じることです。1つのことから別のことをしたり、場所を移動するときに蛇行し、自分の肌で地を感じましょう。

臓器、システム、そして身体を司る所： アドレナル腺、背骨、腎臓、足、生殖器

唱える文句：

私は足が地に着き、バランスが取れています。

私は人生の過程を信頼します。

私は安全で守られています。

私の道は目の前に開けます。

私は今豊かな人生を送っています。

わたしは今知っているもの、又は知らないものからお金を受け取っています。



エッセンシャルオイル:



カナディアン ツガ - 地に足を付けてくれ、温和になり、あなたが今この瞬間にいれるよう助けてくれます。

シナモン - 疲労とストレスにいいです。エネルギーフィールドから怒りを出してくれます。

クローブ - 貴方の心が欲することを力づけてくれ、感情エネルギー体から妨げを取り除き、クンダリーニエネルギーを支えてくれます。

パッチョウリ - 生きる意志を強固にし、ルーツチャクラを開き、母なる大地の鼓動を確認させてくれます。

イラン イラン - 包囲を助け、適切なエネルギーの利用を助けます。貴方のパワーと運命、そして穏やかになる勇気を結び付けてくれます。

## 食べ物

プロテイン(蛋白質)-豆腐、豆、種、大豆のプロダクト、ピーナッツバター、卵、乳製品、肉。

根菜類 - にんじん、芋、大根、ビーツ、玉葱、大蒜、ごぼう等。

スパイス - ホースラディッシュ(わさびのようなもの)、ホットパプリカ、葱、カイヤン、胡椒。

赤い食べ物 - 林檎、葡萄、レッドポテト、苺。

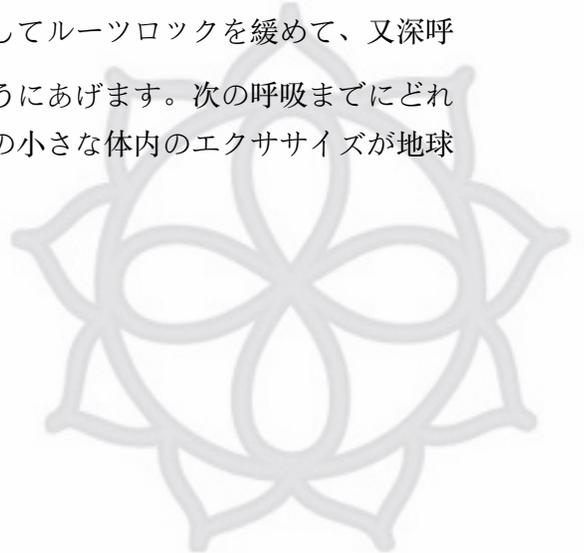


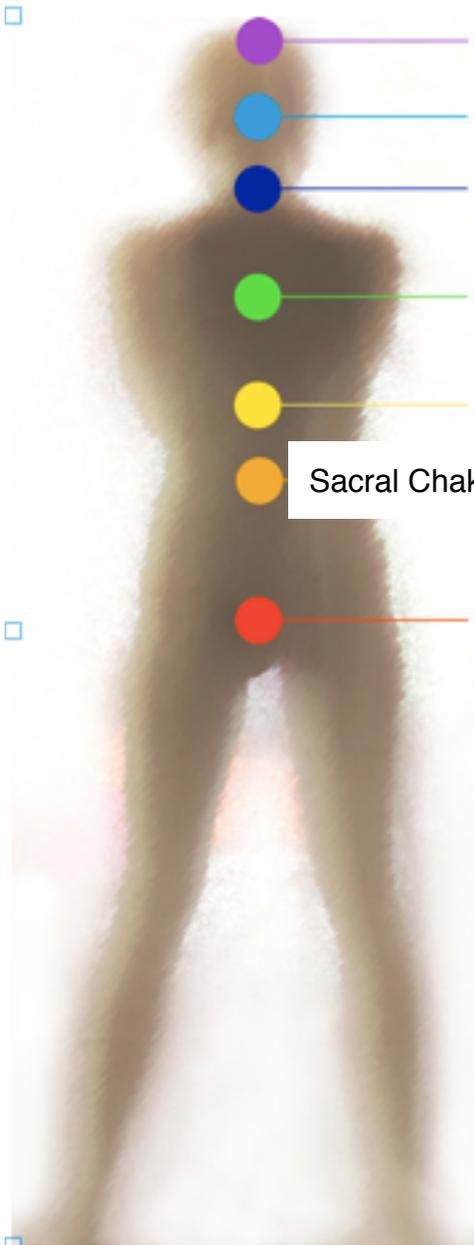


詠唱:ラム又はHOMEのように“オー”。

ルーツロック - Gurmukhの人間の8つの才能より股間、肛門、生殖器、へその辺りまでギュツと筋肉を締めます。(もしこれがあなたの“月の日”の最初の3日間であれば、このロックはしないで下さい。もし妊娠していれば、第1と2のチャクラだけを閉めて下さい。)

ルーツロックをするのに一番よい方法は鼻から息を吸って息を吐く深呼吸をします。息を完璧に吐き出して、ルーツロックし、2~3秒間保ちます。そしてルーツロックを緩めて、又深呼吸を始め、繰り返します。目を閉じたまま目を上に見るようにあげます。次の呼吸までにどれくらいルーツロックを維持できるかやってみましょう。この小さな体内のエクササイズが地球からエネルギーを引き出すのを助けます。





サクラルチャクラはへその5cm下に位置し、食欲と願望を司る感情のセンターです。様々なレベルの創造の源として、性の交わりの場でもあります。サクラルチャクラは私達がどれ位自分自身を快く思えるか、そして人生の流れを管理します。このセンターは又、境界線、限界、限度を司ります。

このセンターのバランスが取れている時は、適切な限度の感情を経験します。恐れや怒りを流しだして私達の中に喜びと平和を見出すことが出来ます。人生がいろんな角度から何を齎してくれるかという事を経験する喜びを見つけます。このセンターと私達が交流しているときは、自分の感情をガイドとして自分の創りだしたい人生を創ることが出来ます。ここは私達が新しく、そしてユニークなプロジェクトを“生み出す”ところなのです。そこは“豊かさ”の場所であり、クリエイティブな解決策や新しい計画を私達の人生や仕事の中に見つけてくれるところです。そして、性的部分のサクラルチャクラは結ばれる人との心の一致を司ります。健全なサクラルは自分の限界を維持しながらも寛大であり、気楽に楽しんで生活させてくれるのです。





## サクラル チャクラ

このセンターが妨害されていると、人生に対しての受け答えを感じられなくなります。何人かの人は全くそんなに悪くないと考えるようになります。念を押すと、人生の喜びがこのような感情の下で、魅力的でなくなってしまうのです！ この妨害されたチャクラは人生の問題点に創造的な解決策を見出せなくさせてしまうのです。これが恐れと怒りで荒れ狂わせます。性的な部分では、サクラルチャクラのバランスの崩れはセックスと愛を混同してしまう原因を作ります。私達の感情や願望や愛が一般の世界の中で認められたい、賛成されたいと言う願望に圧倒されてしまいます。もしこれが起こってしまうと、私達の押さえ込まれた感情がおなかの辺りに保護する層 - 脂肪として知られています - になります。サクラルチャクラがうまく働いていないと物事が不透明、分からなくなったり、頑なになったり、物事の境界線がなくなってしまうことがあります。想像できる様に、これは私達の社会の中で最もダメージを受けているチャクラです。

その他にサクラルチャクラをサポートすることができる行動は： 大声で笑うこと、やさしいヨガやバブルバスにつかること。食べ物に感謝して、栄養のある食べ物をゆっくりと食べること。或いは好きな音楽を聴くのもいいですし、リズムを感じて体を動かすこともいいです。

ですから、もしもあなたが、お腹がパンパンになっているな、とか、何か妨害されているな、とか、貴方の境界線が壊されて、流れを元に戻したいなと感じるときは、感情を紙に書き出して、お風呂につかり、オレンジ色の服を着て、沢山水を飲みましょう。小さな事でも毎日幸せを見つけましょう。





## サクラルチャクラをサポートする方法と情報

色: オレンジ

オレンジ色の服を着たり、オレンジ色のマニキュアを塗ったり、或いはオレンジ色の花をお店で買って、貴方の創造力、性的魅力、感情の核を敬いましょう。

素材: 水

ゆっくりと疲れを取るお風呂に浸かったり、泳いだりしましょう。

音: フルート

“ウー”と言うのもまたフルートのような音です。この音を車の中で発声したり、フルートの音楽を聴きましょう。

石: カーネリアン - バイタリティー、信頼の増進

シトリン - 直感、創造力、豊かさ

ブラウンジャスパー - デイトックス (清め)

ムーンストーン - 和み / 感情のバランスを取る

コーラル - 人生と血のエネルギー

アンバー - 守護、幸運を増進

石のついたネックレスやブレスレットを付けたり、小さな石をポケットに入れましょう。



アーキタイプ: ジャガー (黒豹)





黒豹の波動を得るには、観察する時間を持って下さい。足と手が地面についているのを感じます。時が着たら、凄いスピードと効率よく動けることを知っています。

臓器、体のシステムで司さどっているところ：生殖器、膀胱、循環器、腰

唱える文句：

私の感情を感じることは安全です。

私の創造力は簡単に流れます。

私は私自身を愛し、認めています。

私には素晴らしい才能の贈り物と力量があります。

私は今日セクシーだと感じます。

私は生きていて幸せです。

エッセンシャルオイル

アバングダンス - 繁栄と幸せを呼びます。

ゼラニウム - 不変とすぐに手に入ることを表わします。葛藤や傷ついた心を治すのに勧められます。体、魂と心を一体にします。

クラリセージ - 幸せを持続させます。“今”を生きることが出来ます。





ジャスミン - 催淫薬。スピリチュアリティとセクシャリティのつながりをサポートします。自信を持ち、セクシャリティと楽天主義差を助けます。気のめいたのを治し、腫れを治します。罪の意識、自身の低さ、果てしない感情的な暴力を解放します。

サンダルウッド - 聖なる性の魅力を目覚めさせます。直感と想像力を高めます。サクラルの女性的エネルギーと心、そしてルーツチャクラの男性的エネルギーを一体化させます。

食べ物:

本当に食べ物を味わうこと。感謝すること。深い満足感を讃えること。

飲料 - 水、ジュースやお茶を沢山飲みます。スープを飲みます。

甘いフルーツ: メロン、マンゴ、イチゴ、パッションフルーツ、みかん、ココナッツ

蜂蜜と豆類: アーモンド、ウォルナッツ等。

スパイス: シナモン、バニラ、キャラボ、スイートパプリカ、胡麻、キャラウェイ種

オレンジ色の食べ物: オレンジピーマン、人参、かぼちゃ





詠唱: バム又は“デュー”のウー

腹式呼吸: チャクラデックより

-背を下にして寝る (又は足を組んで座る)

-毛布をひざ下や首の下に快適になるよう敷きましょう。

-目を閉じる-お腹の上、へその下に手を楽にして置きます。

-ゆっくり深く息を吸い込みます。お腹が膨らみ大きくなるのを感じます。

-ゆっくり息を吐き、お腹がペタンコになるのを感じます。

-貴方のサクラルチャクラに焦点を置き、明るいオレンジ赤のエネルギーがそのセンターから流れて、体、心、そして魂を温めるのを思い浮かべます。

-1~3回これを繰り返します。

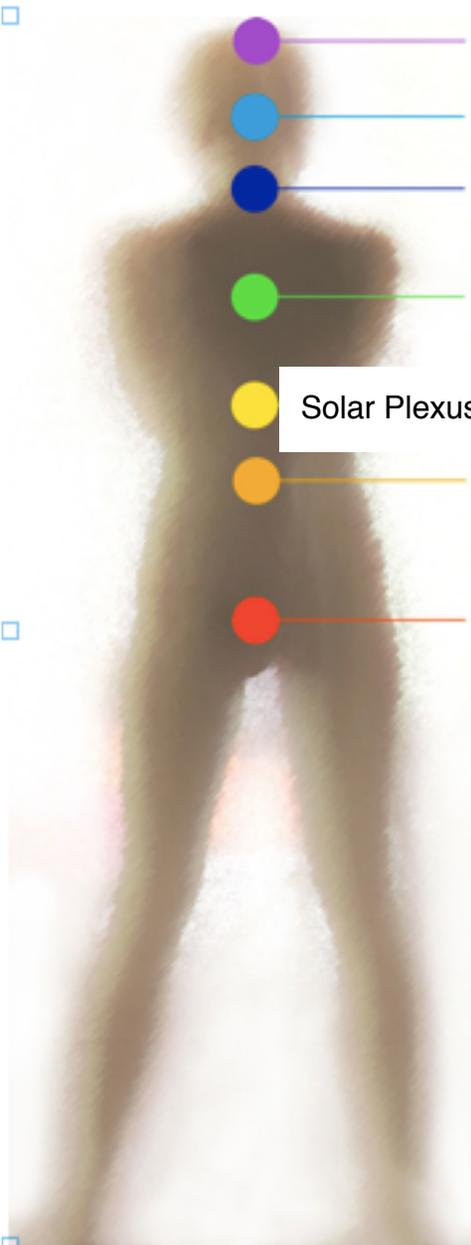




## ソーラープレキシスチャクラ

ソーラープレキシスチャクラは肋骨の下に位置します。パワー、目的、意志、自己を表します。そこは知性の宿るところです。又世界に対して私たちをどう計るか、そして自分の価値を決定するところです。私達のパーソナリティーの基盤として、自分たちをどのように世界で知って欲しいか、又はプロジェクトを成功へと押し上げるところです。

このセンターがバランスが取れている時は、私たちは太陽のように輝きます。生き方に自信を持ち、何ができるか、知性を用いて支えられます。私たちそれぞれの貢献が価値があり、そして個人のそれぞれの良さが讃えられます。バランスの取れたソーラープレクスは心の内の声や“知”を用います。





このセンターがブロックされていると、決定をすることが出来なくなります。自分の価値や貢献すること、目的が不明瞭になります。拒否されることを恐れて批判に過敏になり、自信を失います。自分の意志やパワーを他人に与えてしまったり、“すべき”や“しなければならない”と生きようになります。私達の一番の恐れは私達の秘密がばれてしまうこと：他人にあなたがひどい人間だと自分で思っていることを知られることです。3番目のチャクラがうまく働いていないのは楽しい経験ではありません。

その他にソーラープレクスチャクラを支えることができる行動：

爽快になる運動、腹筋、瞑想、勇気に元づいての行動を取る時はいつでも3番目のチャクラを讃えているのです。最後に自分がハッピーになることをします(他の人をハッピーにしようとするのではなく)。

ですから、もしあなたが、価値が無く、不明瞭か或いは審判を下されたりしていると感じて、以前のような“流れ”に戻りたい(波に乗りたい)時は、太陽の光を浴びに出て、仕事をする時に蠟燭を灯し、人生で成功してきたことのリストを書き出して、黄色い服を着ましょう。貴方にはあなただけの良さが有る事を覚えていて下さい。

## その他にサクラルチャクラをサポートする情報と方法

色：黄色

黄色の服を着、自分を讃えて、自分のパワーをサポートする為に黄色い花を買きましょう。





素材：火

太陽の光を浴びに出たり、暖炉で火を焚いたり、蝋燭を灯したりします。炎とつながり、あなた自身の中の炎も燃えていることを思い出します。

音：弦楽器

クラシック音楽を聴きます。 - パワーを感じましょう。

石：アンバー - ゴールへと導きます。

イエローシトリン - 自信とパワー

タイガーアイ - 高潔、意志を助ける

イエロー翡翠 - 決意を固め、ムダを省く

ルータイレイテッドクウォーツ - 強さと個性を内から湧き出させる。困難な状況を理解するのを強める。創造力を強め、憂鬱を和らげる。

これらの石のネックレスやブレスレットを着けたり、小さい石をポケットにしまいましょう。

アーキタイプ： ハミングバード

ハミングバードの波動を得る為には、貴方の体に流れるエネルギーの鼓動を感じながら、同じ位置にいたり、前進したり、後退したり、フリップしたりとターゲットから目を離さないようにします。このエネルギーで、忙しくて、痕でどれだけ達成したかということに気がつきません。

臓器、その他体の中で管理される場所

肝臓、胆嚢、背骨の真ん中辺、脾臓、腎臓、副腎、小腸、胃。





唱え文句:

私は守られ、愛されています

私は自分を大切にします

私にはリミットがありません

私は自分を愛し、尊敬しています

私は成功していて、力強いです

私は最高の人生を歩むのにふさわしい人間です

私は同僚から私のやっていることを褒められ、讃えられています

エッセンシャルオイル:

フランキンセンス - 過去と縁を切るのに役立ち、特に個人の成長を妨げている過去に役立ちます。心からそれらを放ち、許すことで自分の力を取り戻す旅立ちが出来ます。

ローズマリー - 他人と自分に忠実になります。頼り、頼られすぎるサイクルを壊す手助けをします。

バジル - 頭脳明晰になり、記憶力を増加させます。自分の人生に自信が持てるようになります。ポジティブな自身を支え、判断、コントロールしようとする必要性を和らげます。

ジンジャー - 自分の内の隠された部分や弱点に光を与える手助けをします。変化に対する拒否感を和らげ、調和とバランスを齎します。地に足を付けてくれます。

レモン - わくわくさせます。苦い経験、不信感、分別の無い考えをなくします。





食べ物:

澱粉類: グラノラ&穀物: 麺類、パン類、シリアル、米類、フラックスシード、向日葵の種

乳製品: 牛乳、チーズ、ヨーグルト

スパイス類: しょうが、ミント、カモミール、ターメリック、クーマン、フェンネル

黄色い食べ物: レモン、黄色い夏のスクウォッシュ、黄色いピーマン、キンレンカのサラダ

詠唱: ラム“ファーマー”のアー

炎の息 W h e e l s o f l i f e より - 毒素を出し、内なる炎を起こします。

-真っ直ぐに、心地良く座った姿勢で背中を真っ直ぐに伸ばし、足をリラックスさせます。

-腹筋を使って、肺をギュツと締め一気に息を鼻から吐き出します。口は締めたままです。

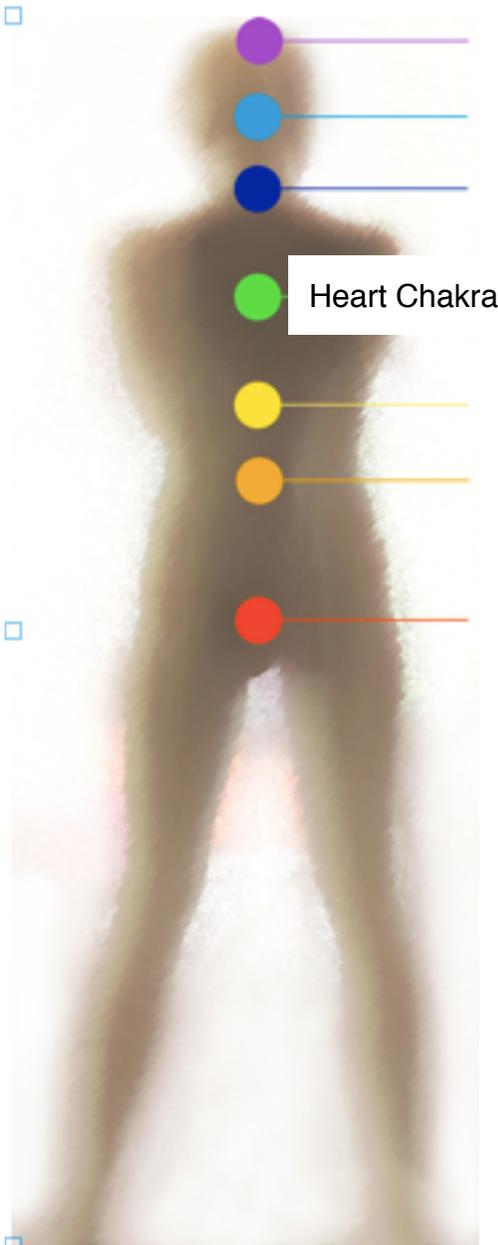
-腹筋をリラックスさせると、空気が鼻から自然に胸へと入り、息を吸い込みます。息を吸い込もうと強要しなくて大丈夫です。

-この過程が快適であれば、すぐに繰り返します。50回を1セットとし、長い呼吸で各セットを終えます。50回を3セット試してみましよう。





## ハートチャクラ



ハートチャクラは胸の中心部に位置し、同情、許し、共同社会と愛の部分です。自分を認めて愛することは凄く重大です。この同情の場所からもっと周りの人々を認め、愛することを感じることが出来るからです。

ハートチャクラはバランスです。上部の3つのチャクラのエネルギーと下の3つのチャクラのエネルギーを交わらせます。ここは天と地のエネルギーセンターのバランスを取り、平和を齎すセンターです。私たちの自身への愛そして他人への愛の調和が取れ、本当に隣人を自分達のように愛せるようになります。





ハートセンターが良く働いていると、周りの世界や自分の愛する人たちとのつながりを感じます。不完全である自分を認め、不変の愛を周りの人に与えることが出来るのです。一日の中で仕事の最中に深呼吸をし、平和を見出します。与え、そして与えられる流れに乗ります。そして人生が齎してくれることは何でも立ち向かえると自分を信じる事が出来るのです。

このセンターがブロックされていると、自分自身や他人を信じられませんか。かたくなになり、周りから心を閉ざしてしまいます。この状態、他人の不完全さばかり目につき、心の平和を見出すのが不可能に感じられます。私たちは身体、感情、魂、心の健全さに影響する深呼吸をしていません。これが与え、与えられる流れを止め、人生を困難にします。

その他にハートチャクラをサポートする行動：人を抱きしめる、人に無料で何かをしてあげたり、子供やペットと遊ぶ。自分の呼吸に注意をはらう静かなひと時を持つ - 呼吸が胸を開くことで心を開き、人生をも切り開きます。またあなたが散歩をしたり、緑や土に気が付いたり。

ですからもし、あなたが眠れなかつたり、自分や周りを認められず心を閉ざしているのであれば、グリーンネックレスをし、緑の公園を散歩して数分間自分の呼吸に注意してみましよう。貴方は完璧でなくて良いのだということを覚えておいて下さい - ありのままの自分を讃え、認めましよう。





## その他の情報とハートチャクラをサポートする情報

色: グリーン又はピンク

緑又はピンク色の洋服を着ましょう。緑の植物を買い、ピンクの花を家に置きましょう。

素材: 空気

静かに座り、目を閉じて呼吸します。心に余裕が出来ます。

音: ベル

風鈴をつけましょう。シンキングボールを使用しましょう。

石: エメラルド - 忍耐と喜び

マラシート - バランスと信頼をはぐくみます

ローズクォーツ - 不変の愛、内なるヒーリングと信頼

グリーンとピンクトーマリン - 我慢強さ、他人とのつながり、同情

翡翠 - 勇気、知恵、慈悲、審判、感情のバランス、愛、忠実

これらの石のネックレスやブレスレットをつけたり、小さな石をポケットにしまいましょう。

アーキタイプ: ワシ

この鳥は見通す力があります。大きく、強いです。ワシの波動を齎すには自分の羽を広げる想像をし、偉大なる力を簡単に用いることが出来ます。ワシの目から見て展開や前途が見通せます。この視野から、自分自身や周りの人の状態を簡単に認めることが出来ます。





臓器、身体を司さどる部分：肺、心臓、血、迷走神経、循環器系、腕と手

唱え文句：

私は私自身を愛し、そして認めます

私は自分の心信じ

差し引き無く人を愛するようにします

私は魂の中の光です

私は完全な愛と信頼の中で生きています

私は愛を与え、そして受け取ります

私は信じ、オープンで、感謝しています

エッセンシャルオイル：

ジャスミン - 催淫薬、楽観的でバランスを取ります

ゴールドデンノット - 心を癒します

ラベンデュラベラ - 愛を与え、受け取る手助けをします

ゼラニウム - 心の中の葛藤を減らし、破れた心をつくろいます

ブルガリアンローズ - エッセンシャルオイルの中で最も高い波動を発します。身体的な愛、人類愛どちらでもかまわず“愛”を放射します。深い悲しみの後に心を開くのを助け癒すスピードを速めます。





食べ物:

飲み物: 緑茶、青汁

スパイス: バジル、セージ、タイム、シラントロ、パセリ

葉野菜: ほうれん草、ケール、タンポポの葉、レタス

その他の野菜: ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、セロリ、スクウオッシュ

緑色の食べ物: グリーンビーンズ、キウイ、ライム、ピーマン

詠唱: “プレイ”のエイ

鼻からの交互の息遣い(“The Chakra deck”より)

- 🌀 椅子かマットに心地良く座り、背筋を真っ直ぐにします。
- 🌀 右親指を右の鼻の穴に当てます。ゆっくりと左の花の穴から息を吸い込んでとめます。
- 🌀 中指で左の花の穴を閉じます。右親指を離して右の鼻の穴をブロックし、左の鼻の穴から ゆっくりと息を吐き出します。
- 🌀 これを1 - 3分間繰り返します。

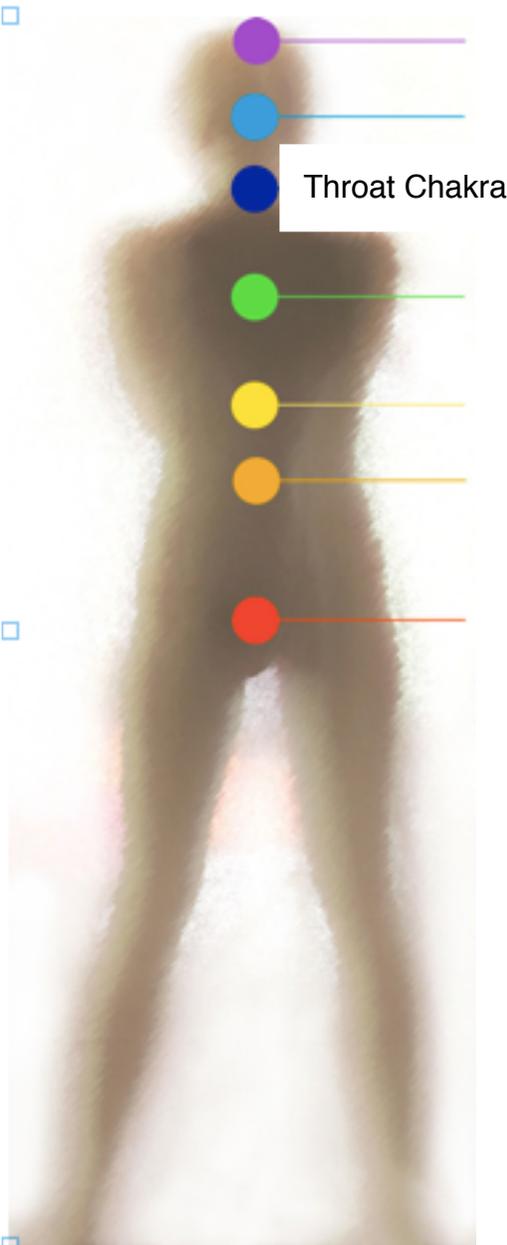




## スロートチャクラ(のど)

スロートチャクラはコミュニケーション(意思の伝達)です。のどの一番下の中央に位置し、真実を語り、タイミング、そして創造力を司ります。このチャクラは事を放ちもし、受け取ることもする個性あるチャクラです。

このスロートチャクラが良く働いている時は直勤が働きます。自分の内なる声だけでなく自分の守護霊の声も聞けます。何が頭で考えたもので、何が心が訴えているのか判断でき、真実の感情で話すことが出来、その声が他人の心に響きます。又他人の言うことをしっかりと聞いて識別出来ます。絶妙のタイミング; 大事なことを言わねばならない時に、うまくそれを言い表すことが出来ます。創造力も開いて、全て同時に流れていきます。



このセンターがブロックされていると、タイミングを見逃します。困惑し、内なる声の導きに確信が持てなくなります。魂の導きとのつながりが途絶えたように感じます。真実を語ろうとしなくなり、良いコミュニケーションをしなくなるのです。他人が自分の言うことを聞いてくれず、自分も他人の言うことに耳を貸さなくなります。タイミングが合わないのです。ある状態になって長くたった後、何を言うか考えたりするのです。想像力とも無縁になります。

スロートチャクラを支える別の行動：古い友人の話聞き、楽しく友人と話し、日記をつけたり、詠唱をしたり、詩を暗誦したり、絵をペイントしたり、又ダンスをしたり、ドラムをたたいたり、冗談を言ったり、歌を歌ったりします。自然の中を散歩し、意識して呼吸をすることでスロートチャクラと全部のシステムも支えることができます。

ですから、もしあなたが真実を語れなくなったり、創造の壁にぶち当たった時はブルーのネックレスを着け、シャワーの中や車の中で歌ったり、日記をつけたり、古い友人と心のうちを分かち合ったりしましょう。貴方の本当の心の声は分かち合うのに価値があるものだと覚えていて下さい。



## その他の情報とスロートチャクラを支える方法

色：ブルー

ブルーの服を着たり、青い花を買いましょう。





素材： 大気 / 音

“ツリー”のイー

音： 木々の間を通る風

窓を開けて、公園に出かけたり、自然のCDをつけたりします。

石： ターコイズ - 地球上と魂の本当の表現と意思伝達を強調します。

アクアマリン - 我慢強くなり、判断する不安を解き放ちます

セレストライト - 心が澄み、意思伝達が明確になり、エネルギーのバランスを保ち、落ち着きます。

ラピスラズリ - 精神への攻撃から守り、言葉を使うように仕向けます。

これらのネックレスやブレスレットを身に着け、小さな石をポケットの中にしまいましょう。

アーキタイプ： ハスカー。インカのシャーマン教の伝統では、ハスカーは黄泉の国の主です。黄泉の国とは、影の世界であり、私たちの最も美しい部分と共に恥じる部分を隠しているところです。静かにし、自分がハスカーのいる門の前に立ち、黄泉の国に入る許可を得ているところを想像して下さい。





もしあなたが入国する“その時”が来たのであれば、ハスカーはその豊富な供給源の所へエスコートしてくれます。もし私たちが恥じている部分を発見し、その部分を治し想像出来ない位に輝かせる事ができるのです。ハスカーがその旅をガイドします。ハスカーの助けによって発見することは貴方の人生に取り組む上で強く新しい統一感を与えてくれるのです。

臓器、司サドル体の部分： のど、声帯、肺、耳、首、腕そして手

唱え文句：

私は安心して真実を語ります。

私は心から話します。

私は人生に新しい選択を招きます。

他人は私の言うことに価値を見出してくれます。

私は過去を解き放ち、未来を歓迎します。

私は喜びに満ち溢れ、創造的な魂です。

私は自分の魂の声を聞くことができます。

私は良い聞き手です。





エッセンシャルオイル:

フォーカス - 貴方の使命; 人生の道に焦点を置きます。自分の欲しないことでなく、欲することに焦点を置きます。

ペティグレイン - のめり込んだりふけったりしているのを断ち切るのを支え、身体を地につけ生きる欲望を強めます。

バルサムファー - 人生における言語を訳する手伝いをします。内面の平和と調和を作り出します。全ての生命に使える共同創造役をする手助けをします。

ローズウッド - 創造力を支えます。

サンダルウッド - 声を調節し、直感的メッセージをサポートします。

食べ物:

飲み物: 水、フルーツジュース、ハーブ茶

青い食べ物: ブルーベリー、ブラックベリー

酸っぱいフルーツ: レモン、ライム、グレープフルーツ、キウイ

スパイス: 塩、レモングラス

その他木になるフルーツ: 林檎、梨、スモモ、桃、アプリコットなど

詠唱: ビーの'イー'。





犬呼吸(The Eight Human Talent より)

1：口を開けて座り、舌を出して出来るだけ下に伸ばします - 犬のように呼吸します早く深く呼吸し、肺と腹筋の力も入れます。息を吸い込む時、お腹を出します。息を吐き出す時、お腹をペタンコにします。

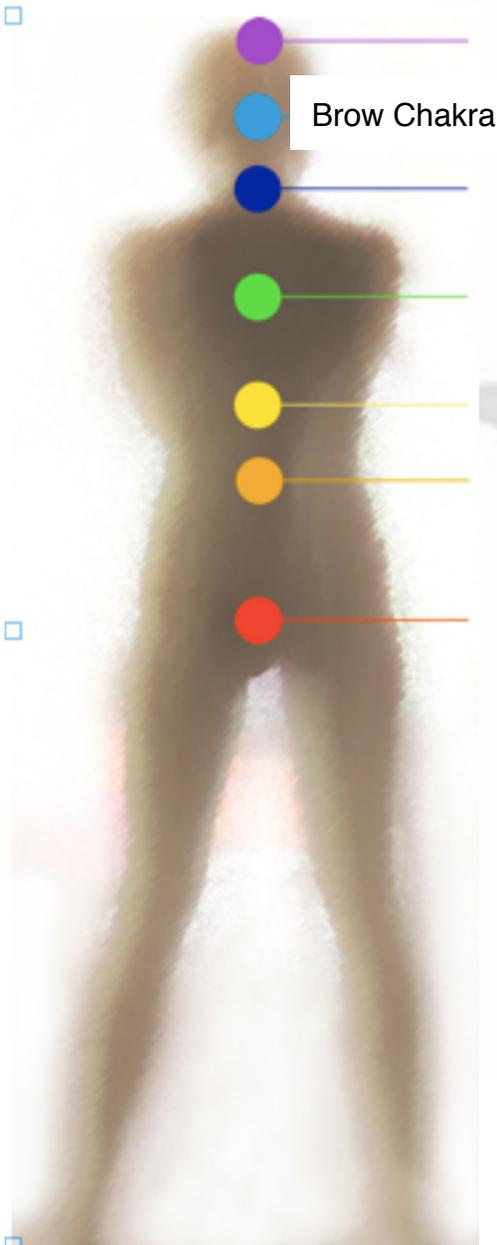
2：お腹に息をためます。1分30秒後犬の“ハツハツハツ”と言う呼吸をのどへ移動させ、もつとのどの音へと変わります。これを続け合計3分間呼吸します。

効果：これは貴方の体とスロートチャクラの毒を出す手助けをします。血管に凄い寮の酸素を送ります。病原菌を取り除き、脳を活性化させ直感力を高めます。古いうそや恐れを消す手伝いをします - 真実を語るようになります。





## ブラウ(眉)チャクラ



ブラウ(眉)又は第3の目のチャクラです。額の真ん中であり、内なる目で直感力の宿る所として第3の目と呼ばれます。第3の目は過去と現在の経験を将来の展望へと導きます。このガイダンスに従うことでネガティブな感情や考えを超越するのです。

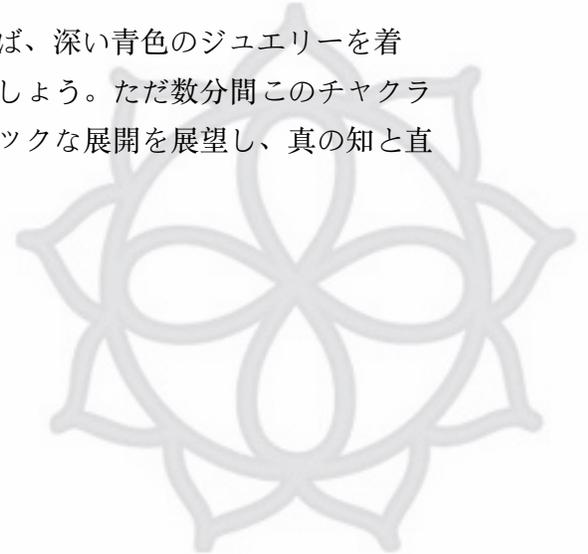
この第3の目が良く働いている時は“ノッている時”です。想像力と直間双方共強いのです。心の中で真実として未来を思い描くことが出来、そしてどのような段取りをとって実現させるかが分かります。自分の内なる声との結びつきを感じ、選択するにはつきりとした認識が出来ます。このセンターから人、物、物事の関係が行間を読むように分かるようになります。



このセンターがブロックされると、木を見て森を見れなくなります。人生の出来事や状況の深い意味がわかりません。自分の道に確信が持てなくなり、道を間違えたりします。考えすぎて疑心暗鬼になったりします。判断する心が曇り、お粗末な決断を下したり、情報や知識に混乱したりします。

その他に第3の目のチャクラをサポートする方法：エネルギーでダイナミックな音楽を聴いたり、太鼓をたたいたり、夢日記をつけたり、“高貴”又は“掘り出し物”日記をつけたり、乾布摩擦やエステを受けたりしましょう。

ですから、もしあなたが木を見て森を見れないのであれば、深い青色のジュエリーを着け、お風呂に浸かったり、日光を浴びたり、乾布摩擦をしましょう。ただ数分間このチャクラを讃えることで人生を一步退いた目から見、将来のドラマチックな展開を展望し、真の知と直感の贈り物に心を開く様になるのです。



## その他の情報と第3の目を支える方法

色： 藍色、或いは紫とも云われます。

深い青色の服を着ましょう。観葉植物を深い青色の鉢に入れましょう。

素材： 光

窓の近くに座ったり、外出したり、よく光の照らされた仕事場にしましょう。

音： 急流の音

滝のそばを歩いたり、外の噴水のそばに座ったり、小さな噴水を家やオフィスにおきましょう。自然な水音のCDを聴いたり、お風呂を溜める水の音を聴いたりしましょう。





石：パープルフロライト - 第3の目を開かせ超能力意識を高めます。

アズライト - 第3の目の超能力の才能を目覚めさせるよう意識します。

サファイア - ストレスと疑心を解消し、自分の直感を信じる手助けをします。

ラピスラズリ - 超能力的な攻撃に対して防御します。

これらの石のついたネックレスやブレスレットを身に着けたり、小さな石をポケットにしまいましょう。

アーキタイプ：インカのシャーマン教の伝統、ケズイルコートウルがこのチャクラのアーキタイプです。

ケズイルコートウルは朝の主です。日を齋すのです。羽のついた蛇 - 中間の世界、私達の住む三次元の世界を整理します。安定、音楽と踊りを齋します。ケズイルコートウルを呼び、この中間の世界と提携することが出来るか尋ねましょう。 - このアーキタイプと正しい関係になると、人生を極小管理する必要がなくなります。誰かに電話をする必要があるとき、その誰かが代わりに電話をしてきます。ケズイルコートウルを知るといのは本当に魔法のようです。

臓器、その他の身体の器官を司るところ： 神経系、脳や松果腺、目、鼻、リンパ腺と内分泌腺、そして皮膚。



唱え文句:



“知る”ことは安全で、真実を見据えます。

私は自分の直感を信じます。

私は神の / 神々の贈り物を自分の周りに見出します。

私が下す全ての選択は正しいものです。

私は無限の波動と同化します。

私が自分の魂の光です。

エッセンシャルオイル:

ニュービジョン - 視覚化の手助けをします

ペパーミント - 直感力を高め、全体と交信するようになります

クラリセージ - 意識体を清め、精力を与え、“今”を生きる手助けをします。

アニシード - 神経、緊張、頭痛をなだめます

食べ物:

空気(例。緑、緑の飲み物や緑茶)

液体: 赤ワインやグレープジュース

深い青色をしたフルーツ: ブルーベリー、赤い葡萄、ブラックベリー、ラズベリーなど

スパイス: ラベンダー、ポピーシード、マグウォート





詠唱: オム、ムー又はファアーザーのアー

潤沢で、美しく、この上なく楽しい瞑想(The Eight human Talent より)

- 1: 心地良く座り、足を組んで、背筋を伸ばします。
- 2: 右腕を体の前に60度くらいに上げ、掌を下にします。
- 3: 左手首を左ひざに置き、掌を上に向け、親指と中指の先をつなげます。
- 4: 第3の目に集中し、目は閉じたままで、次の文章を大声で口にします。

私は自分の魂の光です。

私は潤沢で、美しいです。

私はこの上なく楽しいです。それが私です。それが私です。

確信と決意を持って言いましょう。世界へ向け、そして自分に向けて話しかけます。

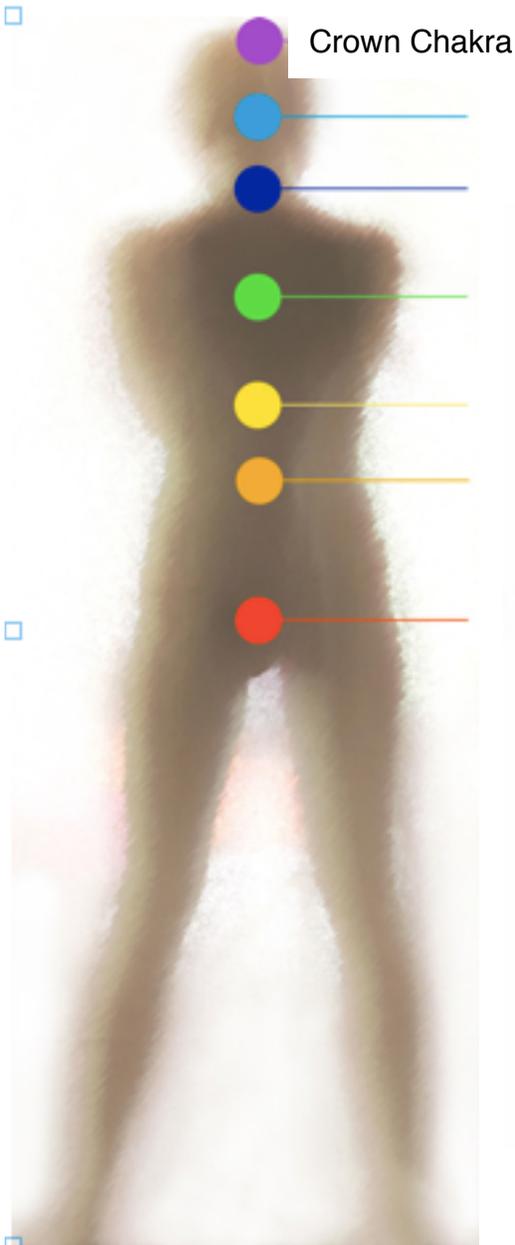
5: 3 - 11分続けます。

効果: マントラ“それが私です。それが私です。”は自分のエゴの本質と普遍的な本質が一緒になります。この瞑想は自分に自信をつけ、自分を敬い、讃えるようにしてくれます。





## クラウンチャクラ



クラウンチャクラ。頭の頂点に位置するこのチャクラは全てと一体化することと“美”を司るところです。私達が神聖な火花を見れるところです。自分個人の本質と全てを統一する間の架け橋です。ここは他の世界に実現することの出来る内なる平和とバランスを支えるところでもあります。

このクラウンチャクラが良く働いていると、境界が無いように感じます。宇宙と全ての生命が一つにつながる感じます。私たちの人生の各部分の神聖な導きと存在が分かるようになります。このスペースにいると言葉は要らず、平穏でいられます。

このセンターがブロックされると、魂とはなれたように感じます。人生でどちらの方向へ進んでよいのか判らなくなったり、孤立した感じがします。





その他にあなたがクラウンチャクラを支えるために出来ること：意識をして歩き、毎日5分間瞑想し、呼吸に続き、意識して食をしたり、よく眠ったり、周りの美を讃え、祈り、そして感謝の意を表すことです。第7のチャクラの贈り物を途切れないようにするには、体の全体のバランスを整えるようにします。

ですから、もしあなたが魂と自分の周りの世界とのつながりが途絶えたように感じるならば、大好きなアメジストやダイヤモンドを身につけ、静かな場所を探して自分の呼吸に続いて2 - 3分間瞑想をし、全ての生命とのつながりを思い出しましょう。

## その他の情報とクラウンチャクラを支える方法

色：紫

紫色の服を着ましょう。紫色の花を買い、家に置きましょう。

素材：魂

瞑想し、地下に自分の足から根が張るような感じで、頭の頂点まで続いたコードから貴方の全もまぶしい光が出るように想像します。全ての生命とのつながりを覚えておいて下さい。

音：オム。オムと詠唱したり、オムというトーン。





石：石：

アメジスト - 高いレベルの“意識”を強調し、ネガティブなものを弾きます。

ダイヤモンド - 永続し、魂を清めます。

クォーツ - エネルギーを増強します。瞑想を支えます - 自分の事を知る手助けをします。

アゼトウライト - 最も高い波動を放ち、意識のレベルを高めます。

ムーンストーン - 瞑想するのに使用したり、自分の事を知るのに使用します。

アーキタイプ： インカ帝国のシャマニック伝統では、パッチャクティイーがこのチャクラのアーキタイプです。パッチャクティイーは上界の世界 - 可能性の世界の管理人です。パッチャクティイーは時間の壁を越えて貴方の人生に順序を齎してくれます。あなたがこのアーキタイプと正しい関係にある時は、違ったレベルの貴方の運命の選択に活発な役割をしてくれます。限られた時間にする事を縛られたりすることがなくなり、真の運命を知ることが出来るのです。

臓器、身体の部分で司さどる所： 中枢神経、乳児の頭蓋骨・骨格のシステム、循環器系。





唱え文句:

私。

私は全てのものと1つです。

無上の喜びとつながるのは簡単です。

私は賢明です。

私は宇宙の子供です。

私は喜びを選択します。

私は自分自身と平穏です。

エッセンシャルオイル:

インスピレーション - 直感力と創造力を研ぎ澄まし、高潔な自分に達するのを助けます。

クローブリーフ - 心を刺激し、憂鬱さを持ち上げます。

ジェラニウム - 一貫性と有効、内面の葛藤を減らし、身体、魂そして精神を一体化します。

サンダルウッド - 源からのメッセージをオープンにします。豊かさの贈り物を理解しうけとります。

食べ物:

無し - 断食 / デトックス - 水、ジュースだけを採る

線香と燃やすハーブ: セージ、コバル、ミリ、フランキンセンス、ジュニパー。





詠唱: オム又は(シングのように)ング

境界線の無い瞑想へ( The Eight Human Talents より )

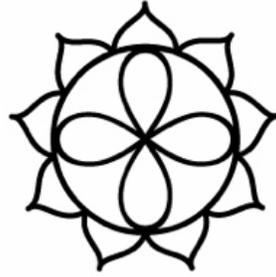
私たちの身体は有限 - 私たちの魂は無限です。視野を広く持つことで、身体と魂の間の関係を改めて考える必要があります。

- 1: 気楽なポーズで座る - 床に座って足を組みます。両手を頭上に上げ掌を一緒に平らに押し付けます。よりサポートする為に親指を絡ませます。
- 2: 目を閉じて鼻から長くそして深く呼吸します。
- 3: 頭のでっぺんを真っ直ぐに見るように目線を上にします。
- 4: 3 - 7分間続けます。

効能:

目線の位置があなたのエネルギーを松果腺に集中させます。この小さな腺への刺激が境界線の無い、どこから始まりどこで終わるのか、そして全てと1つになると云う経験を増加させます。7分間のこの運動をした後、あなたは貴方の人生に高潔な力が働いていることを知ることでしょう。( このポーズは口論の後、自分の精神面を攻撃された状況の後や、高潔な力が貴方の人生に働いていると認識するのに素晴らしい運動です。)





□


 Crown Chakra

15分 - 20分間静かに座るか横になるところを探します。

3つか4つ深呼吸します。毎回息を吐く時、あなたが抱えているストレスや緊張を解き放ちます。貴方の人生での“しなければならないこと”もそうです。

貴方の拳くらいの光のコードが貴方の体から地へ流れるの

を感じます。地球の地核と深く鍵がかかったようにつながっていることを感じます。同じコードの光が頭のとっぺんから天へ上り- 貴方の最も輝く星へ延長していくのを感じます。光のコードがそこでも鍵がかかったようにしっかりとつながったのを感じます - 天と地から途絶えることの無い支えとヒーリングのエネルギーを貰っていると認識するのです。

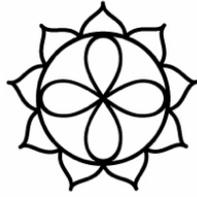
貴方のルーツチャクラのところに蓮の花があると想像します。弁が開いてあなたが手放してしまいたいこと或いは片付けてしまいたいことなどコードから地へ流れて肥やしになり、ひっくり返されるのを想像しましょう。このチャクラの中の古い考え方や古い自分のあり方を解き放ちましょう。貴方にとってもういらぬことは全て解放します。あなたが変化を感じるまでそのままです( 又は2 - 3分後 )。そして開放していた弁が閉じられるのを感じます。

□


 Root Chakra

# 全チャクラシステムのバランスを取る





貴方の手の中に鮮やかな赤い光のボールを創って貴方のルーツチャクラの中に引き入れます。この光のボールが貴方のチャクラにヒーリングを齎すようにエネルギーが上下の光のコードから流れ、養いそして支えているのを感じます。

このヒーリングのエネルギーの存在を少しの間感じてから次のサクラルチャクラへ移動します。この過程を各チャクラで繰り返してクラウンチャクラまで上ります。

各々の色を思い出します：

ルーツチャクラ - 赤

サクラルチャクラ - オレンジ

ソーラープレクシス - 黄色

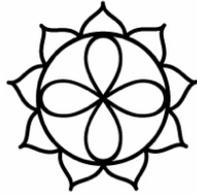
ハートチャクラ - 緑

スロートチャクラ - 青

ブラウチャクラ - 藍色

クラウンチャクラ - 紫





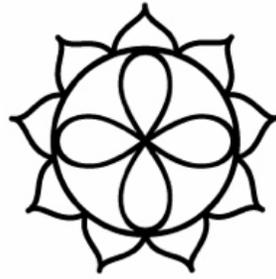
クラウンチャクラで完了したと感じた時 - あなた自身に生き生きとする感覚がよみがえったら、少しの間留まります。

ゆっくりと体を伸ばして動き. . . そしてこのヒーリングの神聖さとつながりを楽しんで下さい。



教育学修士号を持つチェリーリーは、自分自身を変えることとクライアントと生徒が追い求める深いそして聖なる働きを手助けすることによって世界を最も効率よく変えることが出来ると信じています。ヒーリングタッチの弟子達やそれ以外の人の師として、チェリー





## ～あとかき～

バランスをとるのに“正しい”とか、貴方のチャクラを讃えたり或いはエネルギーを“保留する”と決まった方法はありません。大きなアイデアとはそれらにあなたの気づきが増すことであり、それらが提供しそして利用することの出来るその贈り物は違ったレベルの健康と私達がこの惑星で生きていく上でのあり方を与えてくれます。私達がこのシステムに意識的に関わると、私達の人生が変わります。

あなたに対しての私の望みはこの本があなたがいつも深くつながっていなかった部分の貴方とあなたが深くつながるという事への気づきを持ってきたということ。それがもっと学びたいという貴方の興味や好奇心に飛び火するのです。

あなたがいつもこの地球は貴方を包み、魂は貴方にいつでも利用できるようになっていると覚えていてくれますように。立ち止まり、息をし・・・そして人生を楽しみましょう。この時代にこの身体を持っていることは美味しいことです。

~ チェリーリーについて ~

## ~ 参考書 ( Bibliography ) ~

Chakras~ The Gateway to health and Wellbeing----- チャクラ~健康と幸福への門出

Chakras~ The Gateway to health and Wellbeing-

チャクラ~健康と幸福への門出著作権©2010チェリーリーワード。全権を所有する。