

波動が上がる食事法 アドバンスコース

講義 9 2023/9/26

チャクラとは

チャクラとは、サンスクリット語で「車輪」、「回る」という意味があります。

人体には7つのチャクラがあり、簡単にいうと「エネルギーが出入りしている場所」です。人間のエネルギーはこの「チャクラ」を起点にして、車輪のように絶えずグルグルと回って活力を生み出しています。

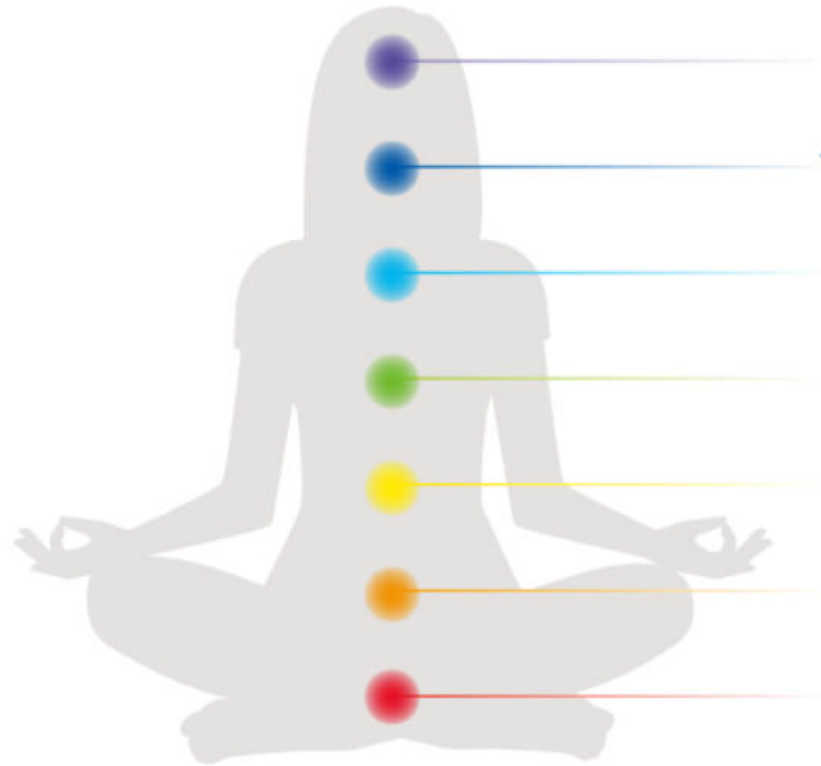
人間の身体の脊椎の基底（第1チャクラ）から、頭頂（第7チャクラ）まで第一直線に並んでいます。つまり、精神的・肉体的にエネルギーが満ちた状態で生きていくには「チャクラを整える」ことはとても重要なのです。

自分に不足したチャクラのエネルギーがあった時はそのチャクラに対応する色を身につけたり、眺めたりするだけでもそのチャクラが活性化し心身のエネルギーが整うともいわれています。

チャクラの成り立ち



カラダの主なエネルギーセンター



第七チャクラ 頭頂のチャクラ

第六チャクラ 中脳のチャクラ

第五チャクラ 喉のチャクラ

第四チャクラ 心臓のチャクラ

第三チャクラ 太陽神経叢(たいようしんけいそう)

第二チャクラ 丹田のチャクラ

第一チャクラ 根源のチャクラ

チャクラの精神的・霊的・スピリチュアルな働き

第七チャクラ 頭頂のチャクラ

高次の意識・統一の意識を支配留守。インスピレーション、ひらめき、直感、宇宙意識、宇宙的理解

第六チャクラ 中脳のチャクラ

理性、叡智、知恵、霊性（スピリチュアリティ）、と呼ばれることが多い理解の深さと関連している。

第五チャクラ 喉のチャクラ

言語能力など、いろいろな形の表現力は、このセンターによってコントロールされている。

第四チャクラ 心臓のチャクラ

愛、心を育てる・高める、気配りと思いやりの感覚は、心臓のチャクラと結びついている。

第三チャクラ 太陽神経叢(たいようしんけいそう)

意志、忍耐力、根気、知的思考に影響を与える。

第二チャクラ 丹田のチャクラ

活力、均等、個人的・社会的調和の感覚は、丹田のセンターによって調節されている。

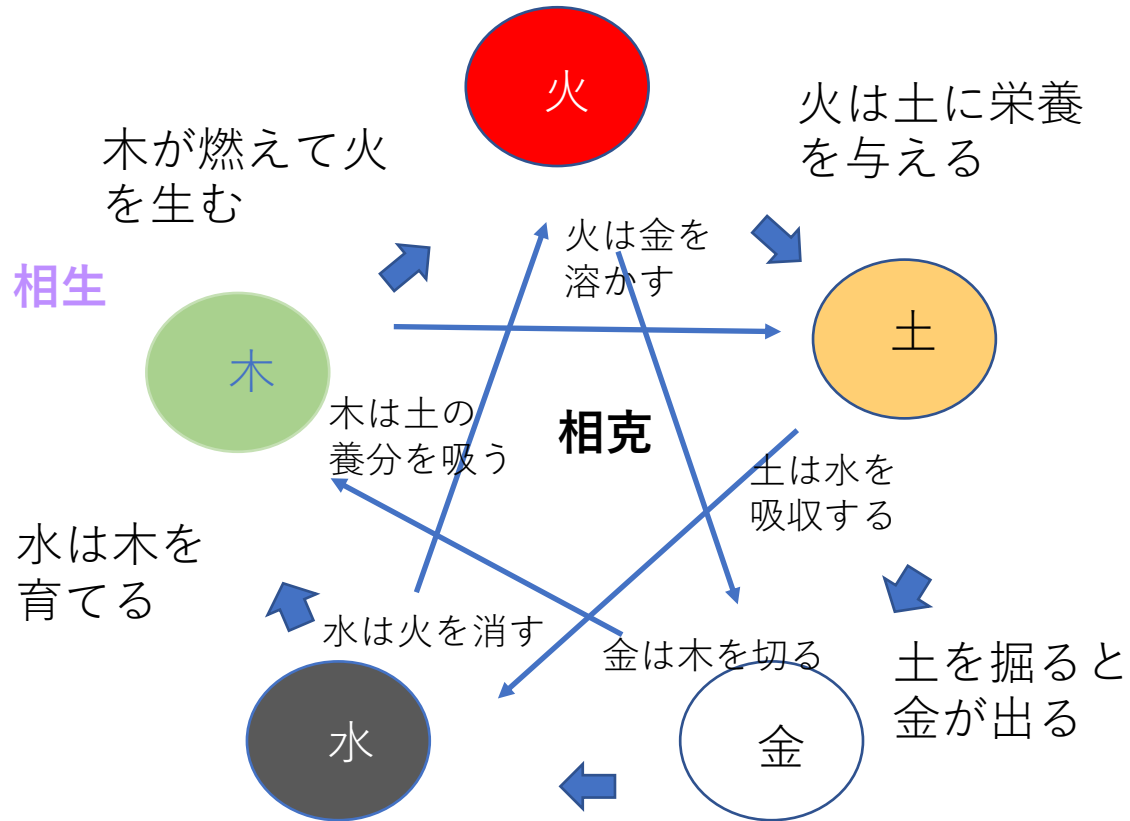
第一チャクラ 根源のチャクラ

生殖、再生、生命力の基盤、安定性を支配する。

心とは一人をキャンドルで例えると



五行と感情



	臓器	健康で正常な働き	排泄行動
木	肝	想念、忍耐力、勇氣	怒り、短気
火	心	落ち着き、朗らか	喜び、興奮、お喋り
土	脾	思いやり、理解力	不安、心配、嫉妬
金	肺	幸福感、平静	憂鬱、不平不満、悲
水	腎	自信、意志	恐怖心、自信喪失

五行 (Five transformation)

