



チャクラ診断と  
身体をケアする方法

制作SALONSAYURI

はじめに。

---

チャクラってなんだろう。

私は身体を動かす力のエネルギーの渦だと思っています。

それぞれのチャクラには役割があり、それぞれが支えあってバランスを保ち、私たちの身体や感情を支えています。

チャクラをわかりやすく捉えるのなら、血液でしょうか。

血液は心臓の右心房のポンプから血液が送り出され、身体に酸素や栄養を届けながら、内臓を経由して浄血し、血液は再び心臓の左心房へ戻っていきます。

毎日、ペットボトルを逆さにして出した水と同じくらいの勢いで

6トンから10トンという考えられない血液量が体中を循環しています。

私たちはそれだけの負荷を絶えられる優秀な設計図がDNAに組み込まれており、知らぬ間に身体のバランスを取りながら生活をしています。

チャクラの流れも、これと同じような考えです。

生まれたときから毎日、膨大な量のエネルギーが流れています。

私がチャクラで最も興味を持ったのは、色です。

似たような考え方に、五行というのが古くから東洋医学にあります。

五行とは木・火・土・金・水に分かれており、それぞれ特色とした色が存在しています。

肝・心・脾・肺・腎と役割を分けることで、

どの分野が使いすぎているのか、またどの分野の働きを助けるかなど

総合のバランスを考え、身体に施していく考え方です。

また、五行という考えは、決して身体だけでなく、

感情からくる身体的変化なども十分に研究されています。

たとえば、肺からくるのは、「心配」「不安」などの疲労が関係しているという考えです。

この概念は今でもずっと伝えられています。

チャクラの歴史も古いです。

この考えが使われているのは、主にヨガなどで有名ですね。

身体のどこを意識して運動して、感情と身体のバランスを整えるからです。

チャクラは5つだけじゃなく、7～8つほど区分されています。

人によって番号の付け方は違いますが、ほぼ一緒の考えで世界に通じています。

私はこの魅力的な身体のバランスを支えるエネルギーの渦、  
「チャクラ」に注目して、実践、研究、結果を元に  
皆さんにわかりやすく説明できないかなと思い、日ごろからまとめていました。  
ぜひ、みなさんの心と身体の健康にお役立てください。

※誤字脱字などあれば、ご報告ください。

※記載される文章は全て、一切医学的治療・医療を意図するものではありません。

### ゼロポイント [第0チャクラ]

※人によっては、これをチャクラの始まりとし、第一チャクラということもあります。

### エネルギーの部位 「足元」

もう少し具体的にいうと、地面と足の間の空間がそれに近いです。

### チャクラの役割 「地球とつながる」

スピリチュアルでいうグランディング（地球のコアと繋がっていくこと）です。

地球の力を受け取り、自身の生きる力を受け渡す場所です。また、エネルギーの浄化の際には、地球にエネルギーを浄化してもらい、自らも地球を浄化してあげる場所です。

### チャクラカラー 「黒（こげ茶色）」

黒というカラーは、いろんな意味がありますが、パワーストーンの世界では「邪気を吸い取る」といった意味があります。受け取った石は、特に浄化を促すことが重要です。



### 調子がいい時と悪いとき

このチャクラがしっかりしていると、地球でとても生きやすくなります。

生きているという実感の喜びを感じられる場所であり、また、しっかりできていないときは、人生の目的や生きている実感を感じにくくなったりします。

この場所は複雑なエネルギーの仕組みをしていませんので、単純で素直な気持ちに戻ると、エネルギーの繋がりは強化されます。

### チャクラケアのポイント 「清潔を保つ」

この場所は、とても浄化が必須となります。

外から帰ってきたときや、寝起きにさあっと、シャワーで足を流すのもいいです。あと、バスソルトを入れた洗面器に足を入れたり、ニオイが気になる方は、5本ソックスなんてのもいいです。エネルギーを浄化する場合は、お湯や水に足をつけながら、足についた汚れを払う気持ちで、手でなでてあげるのもいいです。このチャクラに意味が出た場合は、足元をぜひ清潔に保ってください。

### チャクラの強化方法

①裸足になり、肩幅くらいに足を広げて、足の指で地面にある物をつまむようにします。

つまんで離してを何度か繰り返し、足先まで感じながら、細かな足の感覚を呼び戻します。イメージするものは、裸足で草原の上に立ち、芝生を足でつまんでいる感覚です。

②背伸びをするように頭の上まで手を掲げ、息を思い切り吸います。

その後、いっきに腹の下まで下ろしながら、息を思い切り吐き出します。

イメージするものは、自分をポンプのように大地のエネルギーと自分のエネルギーを水道のように行き来する感覚です。※この呼吸法は、一日七回までとします。

### 1 ポイント [第一チャクラ]

#### エネルギーの部位 「股間」

このチャクラエネルギーは性器そのものから出ているという人もいます。

#### チャクラの役割 「行動力」

血である源、生命は全て自分の力で造ったものではありません。

親より前の遺伝子、親、食べ物、空気、日差し…様々な集合体です。食べ物を吸収して、血となり肉となり子をなし社会にカタチを残す。ここは生命力を促す大切な場所となります。

#### チャクラカラー 「赤」

血の色である赤をイメージしていただければと思います。

赤は、情熱的な行動力、生きる本能やチャレンジしていく闘争心を促します。





### 調子が良い時と悪いとき

このチャクラバランスが良いと、若々しい見た目であったり、アクティブな活動を積極的に行ったり、子供らしい素直な個性が人生に良い反応を起こします。また、足りない場合は活動的でなくなり、年寄り少し老けて見えたりします。そして、満ちすぎると、悪い部分の子供の無邪気さが出たり、強すぎる個性で人や自分を傷つけやすくなります。

### チャクラケアのポイント 「バランスを保つ」

このチャクラは、バランスがとても重要になります。

人間は、動物ではないので、本能、つまり生命力を豊かに活用しながら、うまく人生に活すべきだということを付け加えておきます。生命力がどうしても暴走してしまう方はぜひ、文化的なお祭りに参加したり、芸術に打ち込んだり、芸術作品を見に行ったり聞きに行ったりすることをオススメします。

よく、生命力=エロスなんて例える人もいますが、性欲以外にも生命力を沸き起こすものは、この地球にたくさんあります。スポーツ、お祭り、ダンス、音楽・・・特に文化の歴史に触れると、私達の遺伝子レベルで本能に火をつけて、情熱的な活力を促します。あと、赤い下着などを身につけるのもいいです。古来から老いても元気になれるよう、赤い下着をつける風習には意味があります。

### チャクラの強化方法

①眠る前、布団の中で、どろどろとするくらい真っ赤な太陽を思い浮かべます。

足元から股間を照らして移動して行き、つづいておなかを暖めて、

胸の先から頭の前からはすうっと抜けていくイメージをしてから、眠るようにします。

※この方法は、美輪明宏さんのイメージトレーニングを参考にしています。

## 2ポイント [第二チャクラ]

### エネルギーの部位 「お腹まわり」

腸・胃・肝臓といった消化器官、代謝機能があるお腹周りが、関係しています。

### チャクラの役割 「カタチを成す活力」

社会に対する自信や、社会を受け入れる状態が出てくる場所です。

形にしたいこと、ひらめきは頭から浮かぶものですが、頭で作るものではなく、今までの自信の積み重ねや、状況を受け入れる穏やかさの精神的な活力、日々食事する栄養による肉体的な活力。アイデア・やりたいことを形にしていく上で、大切な活力を暖め続ける大切な場所です。

### チャクラカラー「オレンジ（暖色系）」

精神的な暖かさをイメージする色が、このチャクラのテーマカラーとなります。



### 調子が良い時と悪いとき

調子がいいときは、腹の底から暖かく、状況・食物・知識をうまく消化して自分の栄養にできます。精神状態は、自信に満ちた穏やかな状態で、自分がやりたいことをするための継続力が生まれていきます。

調子が悪いときは、お腹が冷えやすく、今までの状況や知識、食物うまく消化できず、お腹が消化不良になったり、飲み込みことを拒絶したりすると、便秘気味になったりします。精神状態は、自信喪失気味となり、チャレンジする継続力が少なくなります。

### チャクラケアのポイント 「暖かくする」

このチャクラは、温たかい状態を保つことが重要です。

よっぽどの疾患が無い場合は、おなかと同時に、背中も一緒に温めてあげてください。

前側が気になる時は、自分にむけた苛立ち、自信、継続力が関係しています。

直接熱い熱で温めるのではなく、人肌のような暖かさに包むように温めてあげると効果的です。

背中側は、周りの期待や怒り、受け取った物を消化していくことが関係しています。

ここは緊張が抜け切れていない状態で眠ってしまう癖がある人が痛みやすいので、

眠る前に期待や怒りを一旦手放して、緊張をほぐしてから寝るのが効果的です。

### チャクラの強化方法

①まず、座っている状態で深呼吸を一度します。（立ち止まっている状態でも可）

そこから、息を吸いながら七つ数えます。

次に、息を止めながら体中に酸素がいきわたるイメージをしながら七つ数えます。

最後に、息をゆっくり吐き出しながら七つ数えます。

慣れてきたら、息を吐き出すときに自分が大切なものを浮かべながら行ってみてください。

※この方法は、レン博士のホ・オポノポノを参考にしています。

## 3ポイント【第三チャクラ】

### エネルギーの部位 「胸まわり」

胸部・心臓・肺といった気管など、呼吸器系に関係しています。

### チャクラの役割 「愛の感受性」

一言で言うと、愛そのものです。

人は幸せ=充足感を感じるために、ここに生まれてきました。どんなに成功哲学書を読んで、カタチが成功しても、このチャクラが愛で満たされて充足感を感じないと、幸せを感じることは、まずありません。いろんな幸せの形があります。「幸せになる」という真に欲することを司る、人が愛を感じる最も重要な場所です。

### チャクラカラー「ピンク（桜色）」

3チャクラのテーマカラーは、ピンク（淡い桜色）です。



## 調子が良い時と悪いとき

このチャクラがしっかり循環していると、ゆったりとした呼吸を保ち、自分と他者を許し、愛する慈愛を感じられるようになり、人間らしい優しさに満ちた感情を持ちながら、穏やかな状態を保つことができます。また、循環が滞っているときは、自分や他者を信じるのがなかなかできず、感情より理性が勝ってしまい、人間らしい感情の表現が損なわれ、相手の感情をこのチャクラで感じないため、コミュニケーションで相手に誤解されやすくなります。

## チャクラケアのポイント 「許しと感謝」

このチャクラのケアの仕方は、許しと感謝です。

まずは、自分を許すこと。次に、世界を許すこと。つづいて、他者を許すこと。

許すことで、愛を感じることができます。そして、感謝です。あなたが生きていることによって、感謝する人が居ます。人以外にも、地球は感謝という愛のエネルギーを発するあなたに感謝しています。地球のエネルギーの源は、母性のような穏やかな愛です。自分と相手とその間に流れる時間を許して、感謝を通して、愛し合う感受性がケアされていきます。

## チャクラの強化方法

エネルギーを強めるには、感謝を思い出すクセをつけることが、一番効果的です。

一瞬でもいいので、改めて振り返ってありがたいなと感じるようしてみてください。クセがついてきたら、今度は小さな感謝を感じたら口に出したり、表現したりする速度を速めます。

これだけのことをやってから、ありがとうを言おうという判断基準ではなく、

受け取ったらすぐにお返ししていく、スピーディーなレスポンスが感謝には大切です。

感謝は長い間、気持ちを暖めてから伝える手段もありますが、

相手の心が冷え切ってから、それを実行すると、気持ちが伝わらないこともあるので、

ぜひ、このクセや習慣を身に着けてみてください。

## 4ポイント【第四チャクラ】

### エネルギーの部位 「背中（上胸）」

このチャクラの部位は、胸から喉元くらいにあります。主に肩甲骨の近くであるの背中に関係しています。

### チャクラの役割 「空気の流れ」

草原が風になびいているのを思い出してみてください。

心臓・血液・体液・エネルギーの流れは、人の呼吸を促すことによって、吸い込み、蓄えたものを流し、不必要なものを排出し続けます。このチャクラは人間が心臓を動かし続ける最も重要な「空気」を感じる場所です。

### チャクラカラー「黄緑（緑）」

4チャクラのテーマカラーは、草原の風をイメージする黄緑です。

黄緑は、エレメントで表すと『風』を表します。



### 調子が良い時と悪いとき

ここが調子がいいときは、使命感から解き放たれて自分の責任を果たすことができ、疲れを柔軟に代謝をできて、血液の流れを保ち続けることができます。調子が悪いときは、気がつくと呼呼吸を止めてしまったり、疲れが停滞しやすくなり、また背中痛みを覚える人は責任を感じすぎたり、けだるい人は責任を放棄している状態も多いです。

### チャクラケアのポイント 「流れをつくる」

ここはスピリチュアルと肉体のバランスの主な接合部分だといわれています。

呼吸を流動を促し、スピリチュアルなエネルギーを促し続けます。精神的な疲れが肉体に出やすいなところなので、眠る前は、流動的な深呼吸や流れるイメージをしたりして、呼吸・血液・体液の流れを生み出し、停滞した疲れを留まらせないようにすることがおすすめです。

眠っている間、人は見えない必要なエネルギーを補充しています。

そして、エネルギーを受け取ることによって生命を持続させ、自分が生きる意味を果たして行きます。生きる使命以外の責任を感じすぎたりするとき、痛みが生じるのもこのためです。

私達には肉体がありますから、やるべき使命は自分で選ぶ権利もあります。そのバランスをうまく保つ場所、このチャクラにはそんな意味もあります。

### チャクラの強化方法

こちらの方法は気をつけることが数点あり、場合によっては強力なので、直接セッションお教えします。

## 5ポイント【第五チャクラ】

### エネルギーの部位 「首元」

首元から喉の前側にある甲状腺付近、主にホルモンや呼吸に関係が深いです。

### チャクラの役割 「調和」

ここのチャクラは、身体にあるエネルギーの調和を司り、身体面では、交感神経・副交感神経のような、臓器が動く時と休む時のバランスを司る大切なホルモン同士の調和を大切に扱ってします。また、感情面では気持ちを受け取ったり、表現する心の調和をつかさどります。自分の気持ちとの交信、人との交流、臓器同士のコミュニケーションなど、放出されるエネルギーと、吸収するエネルギーの調節の役割があります。

### チャクラカラー「青」

5チャクラのテーマカラーは、海や川の流れをイメージした青です。



## 調子が良い時と悪いとき

ここが調子がいいときは、うまく自分の思っていることを伝えられたり、ホルモンバランス良くなり、汗や体液の分泌など代謝がよくなったりします。この調子が悪くなってくると、思っていることをうまく伝えられないと感じたり、ホルモンのバランスが悪くなり、代謝がよく働かなかったりします。

## チャクラケアのポイント 「受け取る・表現する」

吸収する「食べ物・会話・知識・空気・光など」を飲み混んで身体に取り込み、自分を表現する「会話・芸術・製造・家庭・栽培など」していき、この二つの要素を同時に行うことで、チャクラは流れを取り戻します。まず、自分が現在の状況をうまくチョイスして飲み込んでいるのか。また、自分の感情をうまく表現しているのか。どちらのバランスに比重がかかっているのかを中心に、時折見つめなおすクセをつけると、足りない部分をつとめて行ったり、過ぎた部分を押しえたりすることができるので、大きな誤差が生じる前に、チャクラをケアすることができます。

## チャクラの強化方法

一番良い方法は、人とコミュニケーションすることです。

相手の話を一言も漏らさず聞いていると疲れてしまい、重要な相手が本当に伝えたかったことが理解できないまま返答するので、自分を表現することも難しくなっていきます。まず、大切なところを聞くことが大切とおもって大らかに受け取ること、そして、受け取ったものと自分の気持ちの調和したところから表現すること。これがポイントです。

親しい人でなくてもいいです、ネットの世界でもいいです。

相手の感情や話を、知識にある美味しい食べ方から選んで、自分なりの噛み砕き方をみつけて、唾液や飲み物を使って、のど元にやさしく食べ物を飲み込むことができれば、自然と消化がうまくいき、食物に余すことなく活力に変えていく経験の数こそが、チャクラを強化していきます。

## 6ポイント [第六チャクラ]

### エネルギーの部位 「眉間」

目と目の間、眉間を位置する眉間が関係が深いです。  
また目から耳にかけた三半規管に含まれる場合があります

### チャクラの役割 「直感のアンテナ」

高貴なる精神、神聖な精神が宿り、繋がっていく場所です。  
直接的な宇宙エネルギーを身体に受け取るというよりも、神の意思である「宇宙がバランスよく平和に成長していく」意思に基づいたアイデアを受け取ったり、直感で決断・回避を示唆することを感じる場所です。この直感優れている人は、波動がとても高い人です。

ここでいう波動が高い人というのは、慈愛・思いやり・忍耐・感謝・調和などの精神力が高いことを意味します。つまり、目に見えない第三の目が開くのです。本能的に身体に危機を回避することにも時折使われますが、それは神なる(宗教とわず共に幸せになろうとする)意思に添って、「魂に貢献する」という考えからです。

### チャクラカラー「紫」

6チャクラのテーマカラーは、紫です。  
紫は高貴なものを示唆する場面で、よく使われています。



## 調子が良い時と悪いとき

調子が良いときは、自分の最も清らかな心の声を聞き取ることができ、またそれに伴う行動の援助も光の存在から受け取るアドバイスである直感がよく働きます。調子が悪いときは、他者の意見に振り回されて、自分の心の声が聞こえにくくなり、またそれに伴い、光の援助であるアドバイスも直感から受け取りにくくなります。

## チャクラケアのポイント 「楽しむ」

ここでいう楽しむとは、大騒ぎするだけではありません。

周りに振り回されず、ストレスをなるべく感じない状態、一人よりもみんなと繋がって楽しむことを選ぶと、直感は鋭くなっていきます。誰かと比べず、リラックスして、みんなと一緒に幸せになる状態を努めることに、アンテナはより、感度を増していきます。

## チャクラの強化方法

このチャクラは強化しようと向上できないのは、元々完璧であるためです。

他のチャクラから上がった波動に伴い、神の意思のアンテナを聞かせる役目であり。

修行のように鍛えても、あまりチャクラはケア・向上していきません。なるべくチャクラをクリアに保つために、眠る前、優しい言葉・楽しい言葉・綺麗な言葉で、自分に語りかけてみたり、誰かを思い浮かべて語りかけてからなどしすると、クリアが保たれています。

## 7ポイント【七第チャクラ】 (スピリチュアルソース)

### エネルギーの部位 「頭上」

身体に触れていない、頭の上辺りの空間を指します。

**チャクラの役割 「高次元の意識を繋げる」** 高次元の意識とは、わかりやすく言うと、神の意識とのつながりを示します。自分の中にも神なる意識は存在しますが、この場合繋がるのは現在所持する魂以外の神、つまり高次元の神との交流に当てはめられます。

私達は色んな意識と繋がって生きています。繋がることによって、様々な情報を有することができます。第4チャクラでは、生きるためにスピリチュアルな宇宙パワーなど受け取る分野でしたが、この第7チャクラでは、情報やクリアな意識を保つために、意識の中で光を見失わないようにしていく役割があります。

### チャクラカラー「透明（輝いたクリアな水晶）」

透明かつ、輝きのある光沢のあるものが適切です。その中でも、日差しや月の光に照らされた磨かれた水晶がおすすめです。水晶を使用する場合は、パワーを受け取ることと同時に、身体に眠っている使用しない余分な分野のパワーもクリアにする意識で使用してください。

## 調子が良い時と悪いとき

感情の整理、思い出を保存したいものと、消去したいものを区別して実行するなど、

情報や気持ちといった、意識の整理整頓が順調に行われている状態がよい状態です。

その逆である、自分の気持ちが世間体や固定概念で固められていたり、新しい情報を受け取るスペースがなかったり、気持ちを冷静に客観的に見れないときなどが、その逆に当てはまります。

。

## チャクラケアのポイント 「対等であること」

高次元との繋がりである、このチャクラをクリアに保つ方法は、

まず、対等になる気持ちを自然と芽生えていくようにすることです。自分、人々、地球、神、高次元・・・これらは全て光で繋がっており、また対等です。どちらが強い意見だからという理由でチャクラを使用するのではなく、すべて対等な意見であり、最も適切な行動の答えは、「本当の幸せを感じるため」という基準のようなものがが必要です。こうしていることで、クリアな意識を保ち、クリアな意識を手伝う光を受け取りやすくなります。

## チャクラの強化方法

※強化する場合は、必ずグランディング（地球に生きていることを意識する）を行ってください。はたして、これを強化していいものか。以前は迷っていましたが、ですが、そんなことも言ってもらえない時代にもなってきましたので、強化方法も共に発表します。

おわりに。

---

私の考えに「人間全て元々完璧である」という理念があります。

チャクラもそれに添って、人をみつめて研究したりケアを実践したりしています。

なぜ、この身体で生まれたのでしょうか。

なぜ、この身体になったのでしょうか。

なぜ、この身体は完璧になろうとするのでしょうか。

それは永遠で魅力的な質問です。

私たちは身体の変化があるたびに、質問にひとつひとつ答えながら前に進んでいます。

ぜひ、毎日一瞬でもいいので、自分の身体を見つめてみてください。

もちろん、悲観的でなく、いいところを含めて。

奥付に私のサロンHPで紹介しているチャクラカラー図を載せておきます

身体とこころの変化をチェックするのに使ったり、

日ごろのバランスケアにご参考ください。

※さゆりのサロンでは、さゆりが開発した遠隔チャクラヒーリング（有料）をどこでも受けることができます。

感情エネルギーの浄化と活性、または身体エネルギーバランスを整えたい方におすすめです。

対面セッションではオーダーメイドのチャクラヒーリング（有料）が受けられます。

ひとりひとりに合わせたリラクゼーションと、特別なヒーリングを受けてみたい方におすすめです。

詳しくは、サロンHPをご覧ください。 SALON SAYURI <http://salonsayuri.info/>



## チャクラ診断と身体をケアする方法

<http://p.booklog.jp/book/77969>

著者：さゆり

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/salonsayuri/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/77969>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/77969>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパー（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ