

## 光のストラップとチャクラ

### 第1チャクラ（ルートチャクラ）

“人間の根っこ”。心身両面のベースを整える

・チャクラの位置…骨盤の底、会陰部、頸部・色…赤色

・整える方法…赤のものを身につける/ガーデニング/自然に身を置く/グラウディング瞑想/整理整頓をする



など

第1チャクラは、“グラウディング”されていると感じることが重要。しっかりと自分が大地に繋がりを、そのパワーを自分の体内に取り込むために、地の深いところに根を張るイメージを定着させましょう。そのイメージで想像しながら瞑想すると整いやすくなります。

土台となる部分なので、まずはこのチャクラが整った状態でないと、日常生活の不安感が増したり、地に足が踏んでいない不安定な気持ちになる傾向があります。

### 第2チャクラ（セクシャリティチャクラ）

心に活力を与えるエネルギーの発信点

・チャクラの位置…丹田、おへそのあたり

・色…オレンジ

・整える方法…腹式呼吸をする/心が喜ぶ映画や本に触れる/創造的な活動をするなど



第2チャクラは、おへその下のあたりの場所、いわゆる丹田にあります。自分の感情と繋がることともリンクしていて、「決断力」にも関係しています。このチャクラが整うことで、潔く決断できたり、心からあらゆることが楽しめることに繋がります。第1チャクラが生きるうえでの土台とするなら、第2チャクラは人生の楽しみや、喜びを味わうためのセンサーといったイメージです。

### 第3チャクラ（ソーラプレクサスチャクラ）

自分らしさを確立し、自信を高めるエネルギー

・チャクラの位置…みぞおちのあたり

・色…黄色

・整える方法…好きなことをして生きている人と過ごす/太陽の下で過ごす/キャンドルを焚くなど火を活



用する/運動で汗をかくなど

自分を愛し、信じることを促すチャクラ。“個の力、が宿る場所なので、自己への肯定感、自信にも繋がります。自分に自信がなかったり、他人の評価が気になる方は、第3チャクラのバランスが崩れている可能性あり。逆にうぬぼれや傲慢さが出ている時は、刺激を受けすぎている状態かも？

## 第4チャクラ（ハートチャクラ）

愛の象徴。調和の心を持つ

- ・色…緑
- ・チャクラの位置…胸の中央、心臓のあたり
- ・整える方法…感謝の気持ちを持つ／感情の手放し／思いやりを深めるなど

心をオープンにし、他者を受け入れるためのハートチャクラ。自分の家族やパートナーなど身近な人だけでなく、生きとし生けるものすべての存在を愛することを意味します。ここのチャクラバランスが崩れると、人間不信に陥ったり、一方的に相手に愛を求めてしまったりしがちに。孤独感を感じてしまう人も多いです。また、自分の時間の多くを自分のために使わず、周囲のためばかりに使っているばかりでもバランスを崩します。意識したいのは、エネルギーを与えるだけでなく、“受け取る、必要があります。



## 第5チャクラ（スロートチャクラ）

喉を開放してエネルギーを導く

- ・チャクラの位置…喉のあたり
- ・色…青（水色）
- ・整える方法…歌をうたったり日記をつけるなど、何かしらの形で自己を表現する／ブログや SNS で発信する

／真実・本音を受け入れるなど

何かを表現することに関係しており、喉の部分に位置しています。開放的で、創造的な第5チャクラが活性化すると、話したり、歌ったり、自分を通じて何かを伝えたり表現することがスムーズにできるようになるといわれています。

自分の感情や意見を言えない環境で過ごしている場合、喉が締め付けられる感じや、違和感を感じることも。自分の気持ちをはっきりと伝えるようになることで、自分が望む現実を引き寄せられるようになることを実感できるはず。



## 第6チャクラ（サードアイチャクラ）

すべてのものを穏やかに見守る

- ・チャクラの位置…眉間のあたり
- ・色…藍色
- ・チャクラを整える方法…デジタルデトックスする時間をつくる／朝日・夕陽を浴びるなど

直感力、第6感を司るチャクラ。人や物事の本質を見抜ける人や、観察力が優れている人は第6チャクラが発達していると言われています。インスピレーションや直感から解決方法を見つける能力が高まります。ここのチャクラが弱いと、ピンときた自分の直感を信じられないといった傾向に陥りがち。電子機器に頼りすぎたり便利な生活を送っていると、第6チャクラは弱ってしまいます。また、思考であれこれ考えてしまいがちな人は、バランスが崩れているかもしれません。



## 第7チャクラ（クラウンチャクラ）

自己を超越。宇宙の愛とつながるエネルギー

・チャクラの位置…頭頂部の上あたり

・色…紫

・整える方法…第1～6チャクラを整える/徳を積む/睡眠の質を高める/エネルギーの高いところ、パワース



### ポットに行く/星空を眺めるなど

頭頂部の少し上にある、身体から少し離れた場所にあるのが第7チャクラ。いわゆる「悟り」のチャクラです。第1～6チャクラが正常に機能して初めて開きます。自分も自分のまわりのものも、すべて同じエネルギーとして意識できてはじめて整います。チャクラが開いていると目に見えない世界に関する真実を理解できたり、人生の目的が限りない可能性への探求、使命に生きるものへと変化します。また、物事に優劣をつけず、すべてのものを平等に見守れてこそ、このチャクラは調整されます。

それぞれのチャクラについてお伝えしましたが、ひとつひとつ、リラックスした状態でチャクラの場所を意識してチャクラのバランスが崩れていないかチェックしてみましょう。

チャクラは本来「開いた」状態なのですが、なぜ閉じてしまうかというと、肉体的、精神的に大きな出来事が起きると、その出来事からも自分を守るためにチャクラが閉じてしまうそうです。

ぜひ参考にして、チャクラのバランスを整えることでエネルギーッシュな毎日を送ってください。

（参考文献）

『Yoga ではじめる瞑想入門』/綿本彰著（新星出版社）

びんちょうたんコム (<https://www.biople.jp/articles/detail/863> より抜粋)

