

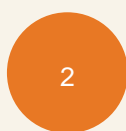
# チャクラセルフワーク

一人で感じる・整える・戻す

自分のペースで体をゆるめ、中心軸を整え、7つのチャクラを順に感じていくためのセルフワークガイドです。



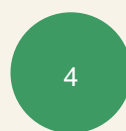
赤



橙



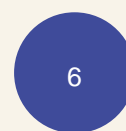
黄



緑



青



藍



紫

- 静かで落ち着ける場所で、無理のない姿勢で行います。
- 痛み・めまい・不安感が強い時は中止し、水を飲んで休みます。
- 見えた色やイメージに正解はありません。最後に本来の色へ整えていきます。

## はじめる前に

### 準備

所要時間の目安は30～60分です。短く行う場合は、各チャクラ30秒ずつでも大丈夫です。

水、ブランケット、メモ用紙、ペンを用意します。必要であれば、チャイムや落ち着いた音楽を使います。

食後すぐ、強い眠気がある時、体調がすぐれない時は避けます。

### 基本の流れ

1. 体をゆるめる。
2. 中心軸を整える。
3. 第1チャクラから第7チャクラまで、順番に感じる。
4. 色・場所・温度・形・イメージをメモする。
5. 各チャクラを本来の色や丸い球体のイメージで整える。
6. 最後に統合ワークとグラウンディングを行う。

### 大切なこと

よく分からない、何も見えない、眠くなる、体感だけある、という反応も自然です。

途中で不安になったら目を開け、足裏を床につけて深呼吸します。

このワークは医療行為ではありません。体調に不安がある場合は、無理をせず専門家へ相談してください。

## 体をゆるめる

### ■ 立ってゆるめる

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. 足裏を床につけたまま、体を上下にやさしく揺らします。
3. 肩と肩甲骨も一緒にゆるめます。
4. あごを軽く引き、目線を少し下げます。全身の力が抜けていく感覚を見ます。

### ■ 四つ這いの呼吸

1. 手は肩の真下、膝は骨盤の真下に置きます。
2. 鼻から息を吸いながら、おへそを見るように背中を丸めます。
3. 口から息を吐きながら、腰を反らせて目線を上げます。
4. 吸う・吐くを5秒間隔で、5往復ほど行います。

#### 座って行う場合

楽な姿勢で座り、吐きながら胸を開き、吸いながら背中を丸めます。

背中で手を組める場合は、吸いながら胸を開き、吐きながら力をゆるめます。

## 中心軸を整える

### ■ 今の軸を感じる

1. 立ったまま、体が前後左右のどちらへ傾きやすいか感じます。
2. 右に寄る、左に寄る、前に出る、後ろに引くなど、最初の感覚をメモします。
3. よい・悪いで判断せず、今の自分の状態として見ます。

### ■ 足踏みで中心に戻る

1. 手を腰に当て、その場でゆっくり足踏みします。
2. 左右の足が同じくらい上がるように、体の中心を探します。
3. 胸を開き、あごは上げすぎず、視線は正面へ向けます。
4. 中心に戻った感じがしたら止まり、その感覚を覚えます。

### 座る姿勢

あぐら、正座、椅子、横になる姿勢など、楽に続けられる姿勢を選びます。

背中ではできる範囲でまっすぐにし、手は楽な位置へ置きます。

# 第1チャクラ

目安：60～90秒

## 場所と色

場所：骨盤の底、尾てい骨、床と接しているあたり。

色：赤

土台、体温、安心感、地に足がつく感覚と関わります。

## 一人で行う手順

1. 骨盤の底、尾てい骨、床と接しているあたりへ意識を向けます。
2. 赤い丸い球体があるとイメージします。
3. 温度、重さ、広がり、寒さ、安心感を感じます。
4. 赤が薄い、暗い、見えない場合も、そのまま受け止めます。
5. 最後に赤い球体が安定しているイメージへ整えます。

## 感じてみること

体が温かく感じますか、冷たく感じますか。

赤は濃いですか、薄いですか。

大きさはどれくらいに感じますか。

## 整えるポイント

- ・ 寒さを感じる時は、ブランケットや靴下で体を温めます。
- ・ 足裏や骨盤の重さを感じると、整いやすくなります。
- ・ 終わったら、見えた色・温度・形をメモします。

## 第2チャクラ

目安：60秒

### 場所と色

場所：子宮、丹田、へその下あたり。

色：オレンジ

自己愛、受け取ること、満たされる感覚、生命力と関わります。

### 一人で行う手順

1. へその下、丹田のあたりへ意識を向けます。
2. オレンジ色の丸い球体をイメージします。
3. 温かさ、やわらかさ、動き、つかみどころのなさを感じます。
4. 最初に見えた色や景色をメモします。
5. 最後にオレンジ色へ整え、自分を満たす感覚を入れます。

### 感じてみること

色は何色に見えますか。

水のように、石のように、砂のようになど、質感はありますか。

自分を満たす感覚はありますか。

### 整えるポイント

- ・ オレンジ、みかん、温かい光など、整えやすいイメージを使います。
- ・ ここが弱く感じる時は、まず自分で自分を満たす意識を持ちます。
- ・ 生理中、妊娠中、体調の変化がある時は、無理をせず短めにします。

## 第3チャクラ

目安：60～70秒

### 場所と色

場所：みぞおち、胃のあたり。

色：黄色

感情、ストレス、食欲、自分で選ぶ力と関わります。

### ■ 一人で行う手順

1. みぞおち、胃のあたりへ意識を向けます。
2. 黄色い丸い球体をイメージします。
3. 広がる、詰まる、重い、軽い、熱い、冷たいなどを感じます。
4. ストレスや食欲、胃の感覚とつながりがあるか見ます。
5. 最後に明るい黄色の球体として整えます。

### 感じてみること

みぞおちは楽ですか、きゅっとしますか。

黄色は明るいですか、くすんでいますか。

今の感情に近い言葉はありますか。

### ■ 整えるポイント

- ・ お腹いっぱいの際は行わない方が感じやすいです。
- ・ 不快感が強い時は、深く見に行きすぎず、呼吸に戻ります。
- ・ 整えた後、胃のあたりが楽になったか確認します。

## 第4チャクラ

目安：60秒

### 場所と色

場所：胸、ハートチャクラ。

色：緑。満たされている感覚はピンクに見えることもあります。

自己愛、安心安全、人との距離感、発信の土台と関わります。

### 一人で行う手順

1. 胸の中心へ意識を向けます。
2. 緑色の丸い球体をイメージします。
3. 温かさ、風、広がり、詰まり、安心感を感じます。
4. 自分を満たせているか、人へ出しすぎていないか見ます。
5. 最後に緑、または満たされるピンクの光として整えます。

### 感じてみること

胸は開いていますか、閉じていますか。

色は緑ですか、ピンクですか、別の色ですか。

安心感、不安感、枯渇感がありますか。

### 整えるポイント

- ・ 人のために頑張りすぎている時は、自分へ戻す意識を持ちます。
- ・ 胸や呼吸が苦しい時は、無理をせず深呼吸だけにします。
- ・ 第1～第4チャクラまで終わったら、必要に応じて5～10分休憩します。

## 第5チャクラ

目安：60秒

### 場所と色

場所：喉、声帯のあたり。

色：青、空色、水色

言葉、発声、発信、コミュニケーションと関わります。

### 一人で行う手順

1. 喉のあたりへ意識を向けます。
2. 水色や青の光、空のような広がりをイメージします。
3. 重さ、軽さ、詰まり、冷たさ、温かさを感じます。
4. 言いたいこと、言えなかったことがあるか見ます。
5. 最後に澄んだ青の流れとして整えます。

### 感じてみること

喉は開いていますか、詰まっていますか。

青空のようですか、曇った空のようですか。

今、自分の言葉で伝えたいことはありますか。

### 整えるポイント

- ・ 発信しすぎ、気を使いすぎの時は、喉に疲れが出ることがあります。
- ・ 耳や首まわりをやさしく温めたり、ほぐしたりするのも助けになります。
- ・ 音が苦手な時は、無音で行って大丈夫です。

## 第6チャクラ

目安：60秒

### 場所と色

場所：眉間、頭、第3の目。

色：群青色、藍色

洞察力、直観、インスピレーション、真実を見る感覚と関わります。

### ■ 一人で行う手順

1. 眉間から頭の内側へ、やさしく意識を向けます。
2. 群青色や藍色の光をイメージします。
3. 扉、空、宇宙、光、暗さなど、浮かぶイメージを見ます。
4. 考えすぎている感じがあれば、呼吸に戻します。
5. 最後に静かな藍色の光として整えます。

### 感じてみること

映像や景色はありますか。

光は見えますか、暗さがありますか。

頭や眉間に重さ、痛み、圧はありますか。

### ■ 整えるポイント

- ・ 痛みや圧が強い時は、すぐに目を開けて休みます。
- ・ スマホや情報で疲れている時は、短めにして自然の中で休む時間を作ります。
- ・ 見たものを解釈しすぎず、まずはメモだけ残します。

## 第7チャクラ

目安：50～60秒

### 場所と色

場所：頭頂、百会のあたり。

色：紫

宇宙からの情報、精神性、全体を統括する感覚と関わります。

### ■ 一人で行う手順

1. 頭頂の少し上へ、やさしく意識を向けます。
2. 紫の光、冠、花、空へ開く感覚をイメージします。
3. 上へ広がる感じ、降りてくる感じ、遠い感じを見ます。
4. 受け取りすぎる感じがあれば、体の中心へ戻します。
5. 最後に紫の光が頭頂で安定しているイメージへ整えます。

### 感じてみること

紫はどのくらい近くにありますか。

上へ広がる感じ、降りてくる感じはありますか。

受け取ることに抵抗はありますか。

### ■ 整えるポイント

- ・ ふわふわする時は、すぐに足裏や骨盤へ意識を戻します。
- ・ 第7チャクラだけで終わらず、必ず統合ワークとグラウンディングを行います。
- ・ 受け取った感覚を、行動や日常へ落とす意識を持ちます。

## 最後の統合ワーク

第1～第7チャクラを見た後は、地球と宇宙のエネルギーを体の中で通し、全体をなじませます。

### ■ 誘導

1. 尾てい骨から地球の核へ、鎖や光のコードを下ろすイメージをします。
2. 地球の核とつながったら、第1チャクラへエネルギーを通します。
3. 第2、第3、第4、第5、第6、第7チャクラへ順番に上げます。
4. 第7チャクラから宇宙へつながるイメージをします。
5. 宇宙からゴールドとシルバーのエネルギーを体へ下ろします。
6. 第7、第6、第5、第4、第3、第2、第1チャクラへ順番に下ろします。
7. 第1チャクラから地球の核へ通し、地球と宇宙のエネルギーが体の中で混ざる感覚を感じます。
8. 全身になじんだら、ゆっくり目を開けます。

### 終わった直後

水を飲みます。

手足を動かし、部屋の景色を見ます。

感じたことを短くメモします。

## グラウンディング

頭がぼーっとする、ふわふわする、眠い、軽すぎる感じがある時は、必ず体へ戻します。

### ■ 簡単に戻す方法

1. 足裏を床につけ、足指を動かします。
2. 肩幅より少し広く足を開き、ゆっくり膝を曲げ伸ばしします。
3. おしりを後ろへ下げるように、軽いスクワットを数回行います。
4. 余裕があれば、足を前後に開いて軽いランジを左右行います。
5. 最後に深呼吸し、今いる場所・日時・自分の名前を心の中で確認します。

### 日常でできること

石に触れる、土いじりをする、木に触れる、温かい飲み物を飲む。

強く眠くなる日は、深追いせず休みます。