

# チャクラワーク

感じる・整える・つなげる

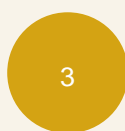
体をゆるめ、中心軸を整え、7つのチャクラを順に感じていくためのワークガイドです。



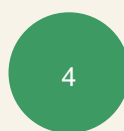
赤



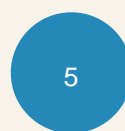
橙



黄



緑



青



藍



紫

- 無理のない姿勢で行い、痛みや違和感がある場合は休みます。
- 見える色やイメージは、最初はどのようなものでも大丈夫です。
- 最後に地球と宇宙のエネルギーを通し、グラウンディングで体へ戻します。

## 全体の流れ

### 目的

体をゆるめ、中心軸を整えてから、各チャクラを感じる。参加者の体感・イメージ・温度感を聞き、必要に応じて色・音・姿勢で整える。

### 準備するもの

- ・ チャイム、ベル、鈴など。金属音が苦手な参加者がいる場合は、拍手などに変更する。
- ・ 各チャクラの色紙、カード、香りのスプレーなど。視覚的な要素があると整えやすい。
- ・ 寒さ対策。第1チャクラが弱い方は寒く感じやすいため、室温やブランケットを確認する。

### 基本の進め方

1. 無音でチャクラを感じてもらう。
2. チャイムなどで合図する。
3. 一人ひとり、場所・色・温度・感覚・イメージを聞く。
4. 場所や色、意味を確認する。
5. もう一度見直し、音源やイメージで整える。
6. 感想を聞き、必要な声かけを行う。

### ワークの姿勢

参加者が感じた色やイメージは、最初はどのようなものでもOKとする。最後に本来の色や丸い形をイメージして整える。

「正解・不正解」ではなく、本人の意識と体感のずれを確認する。そこに心理状態や受け取り方のヒントが出る。

## 準備ワーク：体をゆるめる

一般の方は、体が緊張していることに気づいていない場合があります。エネルギーを感じやすくするために、最初に体をゆるめるワークを行います。

### ■ 立位でゆるめる

1. 立って、足を肩幅に広げる。
2. 足裏を床につけたまま、体を上下に揺らす。
3. 慣れてきたら、肩と肩甲骨も一緒に動かす。
4. 視線が上がっている方には声をかけ、あごを引いて視線を下げてもらう。上を見ていると全身に力が入りやすい。

### ■ 四つ這いの呼吸

1. 手は肩の真下、膝は骨盤の真下に置く。手幅や膝幅が合わないとなりがりやすい。
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る。
3. 口から息を吐きながら、腰を反らせて視線を上げる。
4. 呼吸は止めず、吸う・吐くを5秒間隔で5往復行う。

#### 声かけ

反る時は上を見る、丸める時は下を見る。

腰を反った時は、おしりを少し上げるイメージで。

うまくできない方には、できている人を見てもらう。

## 準備ワーク：座位と中心軸

### ■ 座位で同じ動きを行う

1. 楽な姿勢で座る。正座、あぐらなど、本人が楽にいられる座り方でよい。
2. 背中をまっすぐにし、手はリラックスする。
3. 口から吐きながら胸を張るように腰を反らし、目線を上げる。
4. 鼻から吸いながら背中を丸め、目線はおへそを見る。
5. 自分のペースで5往復行う。

### ■ 肩甲骨を使う

1. 背中で手を組む。手が組めない方は、手を背中に当てるだけでよい。
2. 吸いながら上を見て、肩甲骨を寄せるように胸を開く。組んだ手が遠くなるイメージ。
3. 吸いきったら、吐きながら力をゆるめる。
4. 自分のペースで5往復行う。体がゆるんだと感じたら、途中でやめてもよい。

### ■ 中心軸を見る

1. 立って、今の自分の軸が中心にあるかを感じる。
2. 一人ひとり、軸がどこにあるか問いかける。自分を円の中心に立っていると考え、どの方向に傾いているかを見る。
3. 右は男性性、左は女性性。前は社会性、後ろは内観・内省の心理的、精神的な面が出やすい。
4. 本人の意識と、外から見える軸のずれを確認する。

#### 中心軸の例

右前：行動したい、向き合いたい、進みたいエネルギーが強い。

左後：受け取りたい、欲しいという姿勢が出やすい。

前傾姿勢：話を聞きに来ていても、傾聴ではなく前に出るエネルギーになっていることがある。

## 中心軸を整えて座る

### ■ 足踏みで中心に戻す

1. その場で足踏みをする。軸がずれていると、足踏みがしにくい。
2. 手は腰に当てる。手の動きで軸を直してしまわないようにする。
3. 左右均等に足が上がるようになれば、だいたい中心に軸が戻っている。
4. 胸を開き、視線は下げずに前を見る。あごは上げない。
5. 真ん中になってきたら止める。

### ■ あぐらを組む

1. 女性は左足を右足の前に、男性は右足を左足の前に組む。
2. 女性でも男性性が強い方は右足が前になりやすいので、意識して組み直す。
3. あぐらがつらい方は、正座、横になる、足を伸ばすなど、楽な姿勢を選ぶ。
4. 後ろ側になる足を一步引き、軸をまっすぐ保ったまま腰を落として座る。
5. 手は楽にし、ニュートラルポジションを体で覚える。

#### 姿勢の調整

この姿勢がつらい方には、おしりの下に枕を入れる、正座にする、足を伸ばすなどを案内する。

# 第1チャクラ

目安：1～2分感じる

## 基本情報

場所：女性：子宮より下、床と接しているあたり。男性：尾てい骨、仙骨、精巣・睾丸の下、肛門のあたり。

色：赤

第1チャクラは体温や土台の感覚と関わる。弱いと寒く感じることもある。

## 進行

1. まずは第1チャクラを見に行く。場所を伝えすぎず、探しながら感じてもらう。
2. 1～2分ほど無音で感じてもらい、チャイムなどで合図する。
3. 一人ひとり、場所と感じたイメージを聞く。
4. 赤い色紙を配り、場所と色を伝える。

## 問いかけ例

どのあたりで感じましたか。

温度はありましたか。暖かい、寒い、重い、軽いなどがありますか。

色や形、大きさはどんな感じでしたか。

## ポイント

- ・ 生理中、妊娠中、閉経後、更年期の過渡期などは、特に第1・第2チャクラのバランスが見えにくいことがある。
- ・ 赤は温度感がある色。体の冷えが強い方、夜寒くて眠れない方は、第1チャクラが弱っていることがある。
- ・ グレープフルーツ大からドッジボール大の球体をイメージして整える。
- ・ エネルギーが大きい方、第1チャクラが強い方と一緒にいると、部屋の体感温度や湿度が変わることがある。
- ・ 見直し：丸い形で赤色のイメージに整え、第1チャクラを見直す。（90秒ほど）
- ・ 見直し：見直してどうだったか、一人ひとり感想を聞く。

## 第2チャクラ

目安：60秒

### 基本情報

場所：子宮、丹田。男性はへその下。

色：オレンジ

自己愛、愛を受け取ること、愛を発することに関わる。生命の根源でもある。

### 進行

1. 第2チャクラを見に行ってもらおう。（1分程度・無音）
2. チャイムを鳴らし、感じた場所と感じたことを聞く。
3. 場所と色を説明する。
4. もう一度、第2チャクラを見に行く。（50～60秒）
5. 音で第2チャクラを整える。（60秒程度）

### 問いかけ例

色はどんな色でしたか。

場所はどのあたりでしたか。

温度感はありましたか。

つかみどころのない感じ、逃げる感じ、激しい感じはありましたか。

### ポイント

- ・ 第2チャクラが弱っていると、自分が満たされていない感覚から、承認欲求として相手に求めることがある。まず自分で自分を満たす。
- ・ 見えている色は、最初はどんな色でも、物でもOK。最後にオレンジ色に整えればよい。
- ・ 石や砂漠のように、かさかさしたイメージで見える方もいる。
- ・ オレンジや少し大きめの果物をイメージして整える。オレンジジュースなど、対応する食べ物を使うのもよい。
- ・ 見直し：オレンジ色の球体をイメージして整える。
- ・ 見直し：整えた後の体感を聞く。きゅっとした痛さや、整ってきた感じがあるか確認する。

## 第3チャクラ

目安：70秒

### 基本情報

場所：みぞおち、胃のあたり。

色：黄色

感情、ストレス、食欲、自律神経と関わる。生活状態と連動して見やすい場所。

### 進行

1. 第3チャクラを見に行ってもらおう。（70秒程度・無音）
2. チャイムを鳴らし、感じた場所と感じたことを聞く。
3. 場所と意味を説明する。
4. 生活や食事、ストレスとの関わりを伝える。
5. 見直し、必要に応じて音で整える。

### 問いかけ例

あふれている感じはありますか。

香りや視覚的な要素はありましたか。

感覚としてつかめましたか。

場所はどのあたりでしたか。

### ポイント

- ・ チャクラワークは、お腹いっぱい状態では行わない方がよい。胃腸と連動しやすい。
- ・ ネガティブな状態やストレスがあると、胃が痛くなったり、胃に反応が出たりしやすい。
- ・ 過度な食欲、ストレス対応、お腹が減っていないのに食べたい感覚は、第3チャクラと関係して見えることがある。
- ・ 胃腸と脳は連動している。ジャンクなものや脂っこいものばかり食べていると、胃のストレスや潜在意識にも影響する。
- ・ 深い内観でオエツとなる、同じ場所で体がきゅっとなる、下痢をするなど、体が記憶として反応する場合があります。
- ・ 見直し：黄色の球体として見直す。
- ・ 見直し：内観・内省は、チャクラが整っていない時に深く行くと戻しにくい場合があるため、状態を見ながら進める。

## 第4チャクラ

目安：60秒

### 基本情報

場所：胸、ハートチャクラ。

色：緑。4.5チャクラはマゼンタ（ピンク）。

7つのチャクラの真ん中にあり、基軸になる場所。自己愛、安心安全、発信の土台に関わる。

### 進行

1. 第4チャクラを見に行ってもらおう。（60秒程度・無音）
2. チャイムを鳴らし、時計回りなどで一人ひとり感じたことを聞く。
3. 場所と色を説明し、緑の色紙を配る。
4. 満たされている時のピンク、自己愛が満たされる感覚も伝える。

### 問いかけ例

その色はどんな感じでしたか。

風、温かさ、匂いなどはありましたか。

どのあたりで感じましたか。

感情があやふやな時は、もう一度感じ直してみてください。

### ポイント

- ・ ここが満たされていない状態で発信するのは、あまりよくない。
- ・ 自分を満たしていないまま人に開きすぎると、意図していない人から愛を受け取ることがある。
- ・ 人に対して出しすぎていないか、枯渇していないかを見る。
- ・ 来てほしいお客様をイメージして発信する。自分が枯渇していると、同じ枯渇のエネルギーを持つ人が来ることがある。
- ・ 咳や呼吸器系に出る時は、人に対してやりすぎていないか、自分を後回しにしていないかを見る。
- ・ 見直し：緑、または満たされている感覚のピンクを感じながら見直す。
- ・ 見直し：第1～第4チャクラまでを感じてみてどうだったか、感想を聞く。
- ・ 見直し：必要に応じて香りをスプレーする。
- ・ 見直し：第1～第4チャクラまで終わったら、疲れている様子を見て5～10分ほど休憩を入れる。

## 第5チャクラ

目安：60秒

### 基本情報

場所：声帯、喉。

色：青、空色、水色。

コミュニケーション、発声、発言、発信に関わる。人間関係のモードに影響しやすい。

### 進行

1. 第5チャクラを見に行ってもらおう。（60秒程度・無音）
2. チャイムを鳴らし、感じた場所と感じたことを聞く。
3. 場所と色を説明し、水色の色紙を配る。
4. 発信しすぎ、気を使いすぎ、他人軸との関わりを伝える。
5. 見直しを行う。（40秒程度）

### 問いかけ例

温度はありますか。重い、軽いはありますか。

色はどんな青ですか。扉の先はどう見えますか。

温かい、温かくない、どこで感じた、などを確認します。

許せない感情があるとしたら、どんな感じですか。

### ポイント

- ・ 授業や発信でエネルギーを出しすぎると、喉にくることがある。
- ・ 第4チャクラが弱っている方も、喉に出て声が出ない、咳が出ることがある。
- ・ 他人軸が強いと、発言・発信することに躊躇しやすい。
- ・ 水色の食べ物や飲み物の例：ブルーハワイ、ソーダ味のお菓子、ブルーベリー、青いお茶、バタフライピーなど。
- ・ 人にどう思われたいかではなく、自分がどう見せたいかで発信すると、乗るエネルギーが変わる。
- ・ 耳は24時間休みがない。心地よい音楽を決めておく、耳を温める、耳まわりをマッサージするのもよい。
- ・ 金属音が苦手な方がいる場合は、鈴ではなく拍手など、その場のメンバーに合わせる。
- ・ 見直し：第5チャクラを水色・青の流れとして見直す。
- ・ 見直し：見直した後、一人ひとりに感想を聞く。

## 第6チャクラ

目安：60秒

### 基本情報

場所：頭、第3の目。

色：群青色。

真実を見る、洞察力、直観力、インスピレーション、予知能力などを受け止める場所。

### 進行

1. 第6チャクラを見に行ってもらおう。（60秒程度・無音）
2. チャイムを鳴らし、感じた場所と感じたことを聞く。
3. 場所と色を説明し、群青色の色紙を配る。
4. カードを引いてもらい、感じたことを発表してもらおう。
5. 巻きで見直す。（30秒程度）
6. 音で第6チャクラを整える。（60秒程度）

### 問いかけ例

その扉は重かったですか。どんな扉でしたか。

見えてどうでしたか。

待っている人や存在がいるなら、話しかける感じはありますか。

色、顔、場所、感情、痛み、楽しい感じなどはありますか。

### ポイント

- ・ 鉄のヘルメットをかぶって、ガンガン叩かれるようなビジョンは、思考のブロックが強い時に出ることがある。
- ・ 鼻づまりや副鼻腔の詰まりがある方は、見えにくかったり痛くなったりする場合があります。水や塩水を準備し、必要なら横になってもらう。
- ・ 危機管理や防衛反応としての直観もここに関わる。
- ・ スマホなどの電磁波を受けやすい方は、第6チャクラが弱っていることがある。デジタルデトックス、自然の中に行く、電化製品から離れるなどを案内する。
- ・ 見直し：群青色の光として見直す。
- ・ 見直し：整った後、行動できたことや見に行けたことを褒める。

## 第7チャクラ

目安：50秒

### 基本情報

場所：頭頂、百会。

色：紫。

クラウン。宇宙からの情報をキャッチし、肉体や精神を統括する場所。

### 進行

1. 第7チャクラを見に行ってもらおう。（50秒程度・無音）
2. チャイムを鳴らし、感じた場所と感じたことを聞く。
3. 場所と色を説明し、紫の色紙を配る。
4. 頭からどれくらい離れているか、どのあたりに感じるかを聞く。
5. 音で第7チャクラを整える。（60秒程度）

### 問いかけ例

色はありますか。何色に見えましたか。

頭からどれくらい離れていますか。

光、噴水、水晶球、建物、人影、宇宙など、どんなイメージでしたか。

体のチャクラ位置と合わせて見た時、どんな感覚がありますか。

### ポイント

- ・ 松果体が弱っている方がいると言われている。霊的な精神性、肉体の弱まり、長引く不調として見えることがある。
- ・ 情報をキャッチしていても受け取らない、上の方に行きすぎて第7チャクラが落ちているように見える場合がある。
- ・ 第7で受け、第6で判断し、行動に移していくのがエネルギーの回し方。
- ・ ハスの花、クリスタル、宇宙船、滝、鎖など、参加者ごとに象徴が出ることもある。受け取ることを促す。
- ・ 見直し：紫の光、またはクラウンの感覚として見直す。
- ・ 見直し：整えた後、最初の整ったあぐらの姿勢に戻る。

## 最後の統合ワーク

最後に、地球のエネルギーと宇宙からのエネルギーを体の中で通し、全体になじませます。

### ■ 誘導スクリプト

1. 自分の尾てい骨から、地球の核に向かって鎖を下ろし、地球の核とつながるイメージをする。
2. 核につながったら、エネルギーを第1チャクラに通す。
3. 第2チャクラ、第3チャクラ、第4チャクラ、第5チャクラ、第6チャクラ、第7チャクラへ上げる。
4. そのエネルギーを自分を通して宇宙とつなげる。
5. 宇宙からのエネルギーを体に下ろす。ゴールドとシルバーのエネルギーを自分の方に下ろしてくる感覚で感じる。
6. 第7、第6、第5、第4、第3、第2、第1チャクラへ順に下ろす。
7. 第1チャクラまで来たら、宇宙から来たエネルギーを地球の核へ通す。
8. 体の中で、地球のエネルギーと宇宙からのエネルギーが混ざった感覚を感じる。
9. 混ざったエネルギーを体のすみずみまで通し、感じきる。
10. 全体にエネルギーがなじんだ人から目を開け、自分のボディを感じる。

### 声かけ

気持ちよかったかな？

頭がぼーっとする、軽い感じがある方は、最後にグラウンディングを行います。

## 最後のグラウンディング

### ■ 四股踏み

1. 肩幅より広く足を広げる。
2. 足を下ろした時、腰も一緒に落とす。
3. 足を下ろす時、軸をずらさない。膝を痛めないようにする。
4. 真っすぐ下に落とし、足首・膝・股関節を使う。
5. どこかで止めると体に振動が来て関節を痛めやすいので、なめらかに動く。
6. ぶれる方は、足首・膝・股関節を上下左右に揺らしてから行う。
7. 肩に力が入るとぶれやすいので、肩の力を抜く。

### ■ スクワット

1. 肩幅に足を開く。手は腰でも、下ろしたままでもよい。
2. 膝が前に出ないように、おしりを後ろに下げる。
3. 椅子に座るような感覚で行う。

### ■ ランジ

1. 足を前後に開き、チョキの形にする。
2. 足裏は浮かさず、べったり床につける。
3. 腰を下げると同時に、後ろ足の膝を床の方へ下げる。
4. 反対の足も同じように行う。

### 補足

グラウンディングは、石、土いじり、木に触れることでも効果がある。