

# セルフ解放講座 DAY 1

## 「チャクラとは？」

# この講座の目的

自分自身のエネルギー状態を  
自分でリーディングし、解放(ヒーリング)  
までできるようになる



自分自身の癒し・メンテナンス・  
問題、悩みの解決・変容が可能となり、  
人生をより楽に豊かに幸せに  
歩めるようになること。

# チャクラ



- ✓ エネルギーと肉体を繋ぐ媒体
- ✓ ボディの各ゾーンの健康状態を担う
- ✓ 各チャクラに現実創造のテーマがあり私達の現実と密接な関わりを持つ
- ✓ それぞれ異なる速度で回転し、カラーも違う
- ✓ 過去の感情や思い込みが溜まっている  
(情報が格納されているクラウド的な)
- ✓ それぞれ独立していると同時に影響し合う

# それぞれの役割



- 第7チャクラ：天・宇宙とつながる
- 第6チャクラ：直感を受け取る・ビジョンを描く
- 第5チャクラ：コミュニケーション
- 第4チャクラ：愛と調和
- 第3チャクラ：自信・成功・自分軸
- 第2チャクラ：個性・お金・創造力
- 第1チャクラ：地に足つけて生きるための基盤

# チャクラ瞑想をして チャクラを感じてみましょう



- 色、回転をイメージ
- 感じたことをそのまま素直に受け取る
- 思考が出てきてもただ受け流す  
(ジャッチしない)

チャクラ瞑想をして  
チャクラを感じてみましょう



各チャクラで感じた色や大きさ、感覚など・・・  
どんなことでもまとめてみましょう！



# 第1チャクラ

- グラウンディング
- 食欲・睡眠欲・性欲
- 生命力・健康・エネルギー
- 自己肯定感
- 情熱、勇気
- 安心感、安定感
- 過去の感情やパターン
- 家族や集団への帰属意識や一体感
- 自立心・リーダーシップ
- 足・大腸・坐骨・免疫



# 第1チャクラ

- グラウンディング
- 食欲・睡眠欲・性欲
- 生命力・健康・エネルギー
- 自己肯定感
- 情熱、勇気
- 安心感、安定感
- 過去の感情やパターン
- 家族や集団への帰属意識や一体感
- 自立心・リーダーシップ
- 足・大腸・坐骨・免疫

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！



# 第2チャクラ

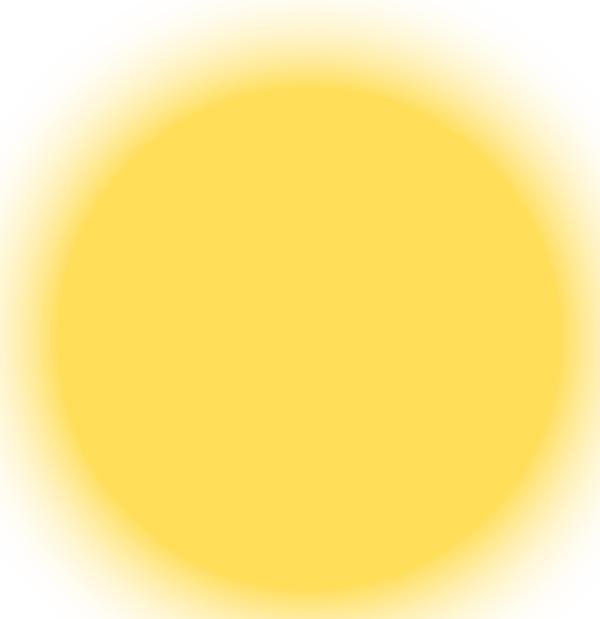
- 個性的である
- やる気！楽しみ！ワクワク・好奇心
- 人間や物・環境等とのあらゆる関係性
- 創造性
- セクシャリティーを楽しむ
- お金
- 若々しさ
- 女性性と男性性のバランス
- 骨盤・性器・腸・膀胱・腰・ヒップ



# 第2チャクラ

- 個性的である
- やる気！楽しみ！ワクワク・好奇心
- 人間や物・環境等とのあらゆる関係性
- 創造性
- セクシャリティーを楽しむ
- お金
- 若々しさ
- 女性性と男性性のバランス
- 骨盤・性器・腸・膀胱  
・腰・ヒップ

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！



# 第3チャクラ

- 感情のコントロール
- 自分軸・本当の自分を生きる
- 決めたことに対する責任・やり遂げる・実現
- 自信
- 自尊心
- 意志
- 評価される
- タスク処理（優先順位・取捨選択）
- 境界線
- 胃・肝臓・腎臓・背中・お腹



# 第3チャクラ

- 感情のコントロール
- 自分軸・本当の自分を生きる
- 決めたことに対する責任・やり遂げる・実現
- 自信
- 自尊心
- 意志
- 評価される
- タスク処理（優先順位・取捨選択）
- 境界線
- 胃・肝臓・腎臓・背中・お腹

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！

# 第4チャクラ

- 自己愛・人などを愛する
- 癒し・安らぎ
- オープンな心
- 与える・受け取るのバランス
- 周囲との調和
- 寛大さ、楽観さ
- 優しさ・思いやり
- 感受性豊か
- 許し
- 未来への希望
- 心臓・循環器系・肺・胸・背中・腕

# 第4チャクラ

- 自己愛・人などを愛する
- 癒し・安らぎ
- オープンな心
- 与える・受け取るのバランス
- 周囲との調和
- 寛大さ、楽観さ
- 優しさ・思いやり
- 感受性豊か
- 許し
- 未来への希望
- 心臓・循環器系・肺・胸・背中・腕

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！

# 第5チャクラ

- 自由な表現
- コミュニケーション・声
- 信じる心
- 正直さ（自分にも人にも）
- 誠実さ
- 充足感
- 意志
- やりたいことへの積極性
- 甲状腺・喉・首・口腔内・食道

# 第5チャクラ

- 自由な表現
- コミュニケーション・声
- 信じる心
- 正直さ（自分にも人にも）
- 誠実さ
- 充足感
- 意志
- やりたいことへの積極性
- 甲状腺・喉・首・口腔内・食道・耳

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！

# 第6チャクラ

- 直感を受け取る・信じる(高次の意識)
- 集中力・洞察力・記憶力
- シンプルな思考
- 繊細な知覚・透視能力
- 右脳と左脳のバランス
- 望むビジョンを描く
- 物事の本質を掴める
- 引き寄せの質・シンクロニシティ
- 人の考えを受け入れる
- スピリチュアルな存在を捉える
- 脳・神経系・目・鼻・耳

# 第6チャクラ

- 直感を受け取る・信じる(高次の意識)
- 集中力・洞察力・記憶力
- シンプルな思考
- 繊細な知覚・透視能力
- 右脳と左脳のバランス
- 望むビジョンを描く
- 物事の本質を掴める
- 引き寄せの質・シンクロニシティ
- 人の考えを受け入れる
- スピリチュアルな存在を捉える
- 脳・神経系・目・鼻・耳

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！

# 第7チャクラ

- 人生に対する信頼
- 霊性の目覚め
- 本来の魂の目的・天命に導かれる(魂・心・体の統合)
- 宇宙との一体感を感じる・高次存在と自分の距離が近い
- 感謝
- 献身さ
- 広い視野・高い視座
- 運が良い
- 祈り・瞑想
- 今ここを生きる
- 精神・頭

# 第7チャクラ

- 人生に対する信頼
- 霊性の目覚め
- 本来の魂の目的・天命に導かれる(魂・心・体の統合)
- 宇宙との一体感を感じる・高次存在と自分の距離が近い
- 感謝
- 献身さ
- 広い視野・高い視座
- 運が良い
- 祈り・瞑想
- 今ここを生きる
- 精神・頭

それぞれの内容を、  
自分に当てはめて  
チェックしたり  
今の状態を  
書き出してみましよう～！

# 波動状態チェックリストを活用