

セルフ解放講座 DAY 3
「リレーディングとヒーリング」

リーディング

チャクラのエネルギー状態を
手のひらと第3の目を通じて捉えていきます。

チャクラのエネルギー状態と現実世界は
直結しているので、
現実に関何かが不具合がある時というのは
＝チャクラも滞っていると考えます。

ヒーリング

チャクラリーディングで把握したエネルギーの滞りや、ネガティブに見えたものを解放し、チャクラの状態を整えていく手法です。

チャクラの滞りが解消されることにより、現実世界で滞っていた部分が動き始めます。

慣れてくるとイメージだけでもリーディング・ヒーリングが可能になります。

セルフでリーディング・ヒーリングを
やってみよう！

まずはここからやってみましょう♪

STEP 1 第三の目を開く

STEP 2 手の平をセンサーに

STEP 3 リーディング（視覚・聴覚・感覚）

STEP 4 ヒーリング（手を使って自由にとる）



第1チャクラ

1、赤

2、怒り

3、恐れ

4、自己否定

5、過去への執着



第1チャクラ

6、母親との問題

7、経済的不足

8、自由に感じてみましょう



第2チャクラ

1、オレンジ

2、やる気のなさ

3、依存

4、人間関係の問題



第2チャクラ

5、創造性の欠如

6、女性性と男性性のバランス

7、個性が発揮できない

8、自由に感じてみましょう



第3チャクラ

1、イエロー

2、愚痴・不平・不満

3、批判

4、コンプレックス



第3チャクラ

5、意志の弱さ

6、支配・コントロール

7、犠牲者

8、自由に感じてみましょう



第4チャクラ

1、グリーン

2、寂しさ

3、憎しみ

4、許せない気持ち

5、嫉妬



第4チャクラ

6、愛から切り離されているように感じる

7、悲観的

8、自由に感じてみましょう



第5チャクラ

1、ブルー

2、コミュニケーションがとれない

3、自分の考えを言葉でうまく表現できない

4、喋りすぎ・無口



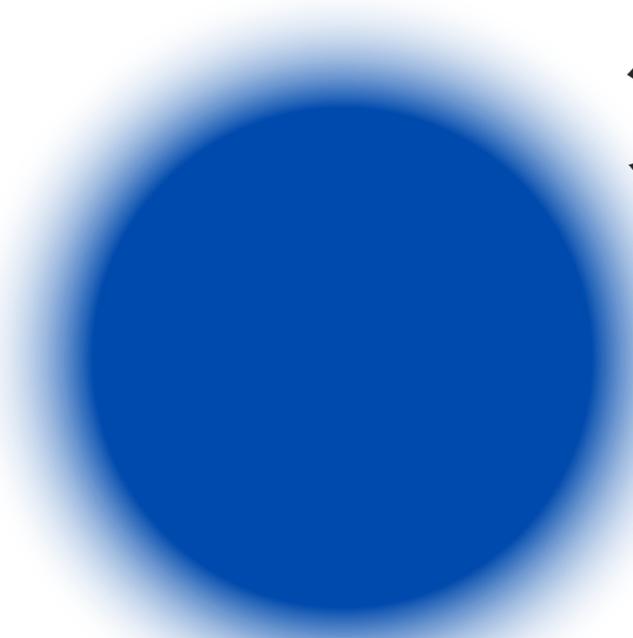
第5チャクラ

5、自分に正直でない（本音ではないことを言う）

6、生きがいを感じるができない

7、本心に沿った生き方ができない

8、自由に感じてみましょう



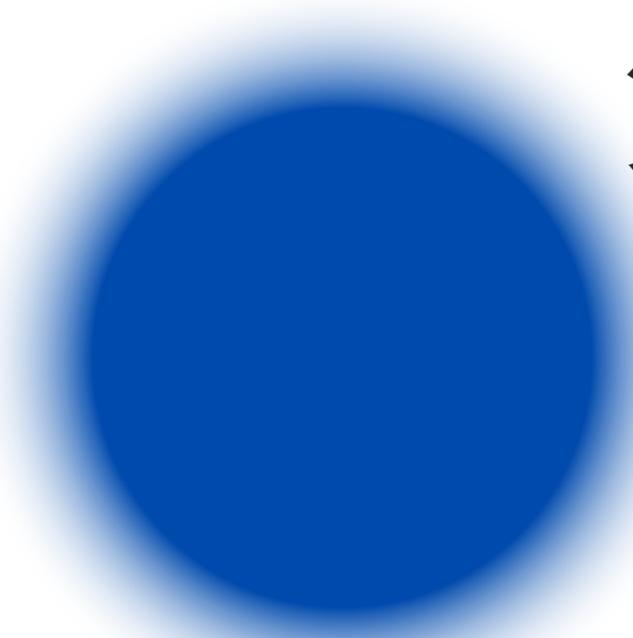
第6チャクラ

1、インディゴブルー

2、考えすぎる

3、集中力がない

4、直感を受け取れない



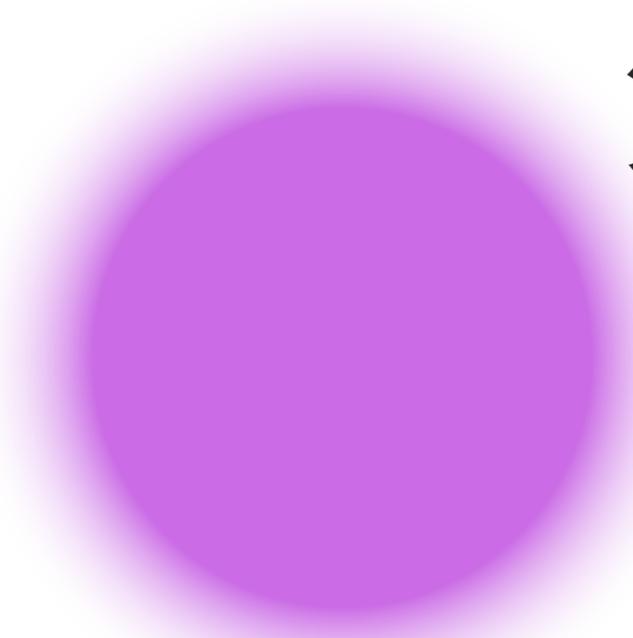
第6チャクラ

5、洞察力の欠如

6、記憶力が弱い

7、ビジョンが描けない

8、自由に感じてみましょう



第7チャクラ

1、バイオレット

2、視野が狭いと感じる

3、我欲が強い

4、物質的な価値観に振り回される



第7チャクラ

5、目に見えない世界を信用しない

6、感謝の気持ちが湧かない

7、使命（天命）がわからない

8、自由に感じてみましょう