

セミナーでやっていない
エネルギー系
(チャクラ・12ポジション)
の解説資料

チャクラの調整について

- 第1チャクラ(ルートチャクラ)：生きるための根源的なエネルギーをもたらす
- 第2チャクラ(セクラルチャクラ)：創造性、性的な快楽をもたらす
- 第3チャクラ(ソーラープレクサスチャクラ)：意思の強さ、決断力をもたらす
- 第4チャクラ(ハートチャクラ)：無償の愛、心からの情熱をもたらす
- 第5チャクラ(スロートチャクラ)：自己の解放、自己表現をもたらす
- 第6チャクラ(サードアイチャクラ)：スピリチュアルな感覚・イメージする力をもたらす
- 第7チャクラ(クラウンチャクラ)：世界を認識する力、高次元とのつながりをもたらす

チャクラを適度に開くことによって、これらの効果を得ることができます。

ただし、基本的には第1チャクラから順番に開いていくことがおすすめです。バランスが取りやすいためです。特に、第7チャクラに関しては他のチャクラが開いている状況において効果を発揮するので、他の6つのチャクラを開いてからアプローチするようにしましょう。

チャクラ

7クラウンチャクラ

位置: 頭頂部 関連部位: 松果体 色: 紫色と白色 働き: 高次の自己とのつながり 体の部位・臓器: 松果体、脳幹、脊髄、神経系

6サードアイ

位置: 眉の間 関連部位: 額 色: 藍色とムーンストーン色(インディゴブルー) 働き: 意思の中枢、透視力、直感の中心点
体の部位・臓器: 下垂体、脳の下部、視床下部、目、鼻、脊柱、耳、自律神経

5スロートチャクラ

位置: 喉 関連部位: 骨盤の領域 肩 色: 青色 働き: 意思の疎通 体の部位・臓器: 喉、声、甲状腺、肺上部と腕、消化管、首、下顎、食道、新陳代謝

4ハートチャクラ

位置: 胸の中心 関連部位: 膝、肘、骨盤の領域 色: 緑色 働き: 愛、思いやり
体の部位・臓器: 心臓、胸腺、肺、血液循環と血圧、免疫系、上背部、腕、手

3ソーラーフレクサス

位置: みぞおち 関連部位: 下腿と前腕 色: 黄色 働き: 力と知恵の中心点
体の部位・臓器: 胃、肝臓、副腎、胆嚢、膵臓、太陽神経叢、脾臓、消化器系

2セイクラルチャクラ

位置: 恥骨と臍の間(臍の下 5cm) 関連部位: 足首と手首 色: オレンジ色
働き: 感情の中心点、知覚、性的エネルギーの中心 体の部位・臓器: 生殖器、精巣、卵巣、体液のバランス、消化器、腎臓、尿路

1ルートチャクラ

位置: 仙骨と尾骨の結合部、恥骨の領域 関連部位: 足と脚 色: 赤色 働き: 創造性の表現、豊かさ 体の部位・臓器: 副腎、膀胱、生殖器、脊柱、臀部

チャクラのセルフex・アプローチ

(実践法)

①第6チャクラ・第1チャクラに手を置き調和していく

・エネルギーの量が同じになるまで行う

※頭部と下半身のエネルギーバランスを取るため

②第5チャクラと第2チャクラに手を置き調和していく

※感情や生命力と自己表現の領域とのバランスを取る

③第4チャクラと第3チャクラにも手を置き調和していく

※愛情不足や決断力を高める

④第2チャクラと第6チャクラに手を置き調和していく

※思考を手放し自律神経を整えていきます。

⑤全てのチャクラのバランスを整えたら、全身にエネルギーを流していく。

全身を伸びしたり、手足の指を小刻みで揺らすのがベスト

12ポジションテクニック

- 人のエネルギーラインは上半身だけではなく、下半身にもありあます。中でも足の裏のチャクラは強くエネルギーが出入りする場所ですので、クラマレイキではここへのヒーリングは、**12**ポジションにおいて必須だと考えています。
- レイキ**12**ポジションにおいては使ったヒーリングでは、基本的には、**1**から順に行っていけば、必要なエネルギーポイントを的確にヒーリングしていくことができます。
- **12**ポジションの特徴としては、頭部、上半身、下半身と、大きく分けて**3**つの大きなグループに分かれているところです。

レイキ**12**ポジションは、大きく**3**つのパートに分けることができます。
「頭部」「上半身」「下半身」です。

レイキ12ポジション



1~4

1～4 ポジションについて

- 1～4の頭部では、内分泌腺の働きや、脳、甲状腺、扁桃腺などへ対してのアプローチがなされます。また、頭部は思考という私たちの意思決定をしていく重要な場所でもありますので、ここへレイキヒーリングすることでよい効果を得ることができます。
- それは思考パターンです。人は気持ちが落ち込んでしまったり、強いストレスショックなどを感じると、それが思考のループになっているまでのも抜け出せない状態になる場合があります。この時は、頭部へレイキをすることによって、ループを断ち切ることも可能です。
- また、集中力を高めたりストレスを和らげたり、不安、恐れ、怒りなどを解放する働きもあります。

レイキ12ポジション



5~8

5 ～ 8 ポジション

- 5 から 8 の上半身では、心肺機能や胃腸に対して働きかけます。ストレス社会とも呼ばれる現代を生きる私たちにとっては、特に心の問題も起こりやすいのはきっと肌で感じるのだと思います。
- 上半身へレイキをすることによって、豊かな感情と愛を呼びおこしてストレスを解消する働きがあります。レイキで上半身をヒーリングすることによって、心がすっきりと晴れやかになり、毎日を明るく、楽しく生きることができるようになるでしょう。

レイキ#1 2ポジション



9~12

9 ～ 12 ポジション

- 9から12の下半身では、エネルギーの貯蔵庫である丹田もあります。この部分にレイキをすることで、身体全体のエネルギー活性がなされ、さらに丹田がしっかりと、自然にグラウンディングもされます。
- 下半身にはエネルギーの通り道としての重要な働きがあります。余分なエネルギーは頭部、上半身から流れて下半身を通して足の裏から流れ出して行きます。
- また、地球からのエネルギーは足の裏のチャクラから吸い上げられる形で取り入れるので、足の裏のチャクラにもレイキをしておくことで、全身のエネルギーがスムーズに流れることになります。
- 足のチャクラがつまってしまっていると、余分なエネルギーがうまく排出されないで、エネルギー的な便秘のような感じになる場合もあります。エネルギーの流れが滞っていると感じる場合には、この足の裏をしっかりとレイキすることで、解消される場合があります。

レイキポジションのコツ

- 12ポジションをしている時の多くは、当てている、またはかざしている手の平でエネルギーを感じます。
- 手の平でビリビリとする違和感のあるエネルギーや熱感を感じた場合には、そこには病腺のエネルギーがあるので、じっくりとレイキをして「これでよし」というところまでしっかりとレイキをしましょう。
- 手がびりびりと重い感じがしたり、自分の体の同じ部分に違和感を感じる場合もあります。
その部分は、重点的に、これでよいと感じるまで、じっくりとヒーリングしましょう。

第1 シンボルについて

第一シンボル【勅令】

- レイキの第一シンボルは地球のエネルギーと関係があります。
力を象徴するシンボルで、周囲からエネルギーを集めて増幅する効果があります。
- 他のシンボルのエネルギーを強めたり、持続時間を長くする効果があります。
浄化の効果もありますので、暗く感じる空間や気になるところに第一シンボルを書くといいでしょう。グラウンディングの効果もあります。

・ マントラ
「チョクレイ」

・ 基本色
赤色

・ 対応する丹田
下丹田

第1 シンボルの意味

- 超空霊のエネルギーを一言でいうなら、「活性」です。第一シンボルの超空霊は地球のエネルギーと関係があり、脈動する地球のエネルギーを受けています。そして、超空霊は地球のリズムとを正常な状態に戻す働きがあると言えます。
- 私たちは日常生活の中で、地球のリズムから外れてしまい、それが肉体的、精神的に表れたものが病気です。海の波のリズムは、1分間に18回であり、人の呼吸の一般的なリズムも18回で共通しているのです。もちろん個人差はありますが、地球のリズムと人のリズムはシンクロしているのです。
- 地球のエネルギーということは、熱く燃え盛るマグマのエネルギーの特性もあり、これがレイキのシンボルとなった時に、他のシンボルの働きを強めたり、浄化する効果を発揮するのです。
- 夢や願いといった、心の中にあるものを、現実の世界に引き寄せる働きもあります。何かを願ったときに、叶えるためには現実的な行動が必ず必要になります。もちろんいつでもそれがスムーズに運ぶわけではありません。何かの妨害にあってしまったり、自分自身の成長を必要とするものもあるでしょう。
- 超空霊はそのため必要とされる、自分自身の中にあるパワーを引き出し、高めてくれます。

第1 シンボルの使い方

- 目の前の空間や、必要なところにシンボルを指先で一回書いて、書き終わるまでにマントラを3回唱えます。周りに人がいたり、手を動かせないときもありますので、その時は心の中でマントラを響かせればよい。「勅令」と唱えたマントラが、体の細胞のひとつひとつにまで広がって、振動させるように意図しながら唱えましょう。
- このような時に効果的に使うことができます。
 - エネルギー活性
 - 空間の浄化
 - 物の浄化
 - 人酔い状態の緩和
 - 結界を張る
 - 財布の浄化とパワーアップ
 - 他のシンボルを挟んで強化する
 - 記憶を呼び戻す
 - 勝負時のパワーアップ
 - 人に左右されない強さを引き出す
 - 部屋の四角に作って部屋全体を浄化 などなど。

第2シンボル

- レイキの第二シンボルの聖壁は調和のシンボルで、精神や感情面に効果があります。
- トラウマやカルマの浄化に効果的です。バランスを取る効果があります。
持続時間が短いので、「超空霊」「聖壁」「超空霊」のように両側を超空霊で挟んで使用するとよいでしょう。

精神、意識のヒーリングの効果があります。

- マントラ
「セイヘキ」

- 基本色
緑色

- 対応する丹田
中丹田

第2 シンボルの意味と効果

- 聖壁のエネルギーは、目には見えない感情的なエネルギーに働きかけます。感情などの形のないところへ働きかけて、心身のバランスに調和をもたらします。
- 聖壁のエネルギーは月と関連しており、人の意識面、感情面へ働きかけます。バランスを崩してしまった心を調和させます。
- 月と水は深い関りがあり、潮の満ち引きは月によるものだというのはご存知かと思います。人の体の**70%**は水分であり、海水とほぼ同じ成分で出来ています。海が命の源だとされるのには、このような理由もあってのことなのでしょう。
- 満月や新月、月食などが人の心身に影響を与えることも知られています、満月の時には精神の奥深くに沈んでいた感情が浮き上げることがあり、これがいつもとは違った行動を引き起こしているのだと考えられています。浮き上がってくるということは、浄化のタイミングでもありますので、バランスを欠いた感情やブロックに調和をもたらすことで、本来の自分自身を取り戻すことができます。
- 聖壁は調和のエネルギーで感情的、意識的なエネルギーに癒しをもたらし、人間的な成長をももたらします。

第2 シンボルの使い方

- 目の前の空間や、必要なところにシンボルを指先で一回書いて、書き終わるまでにマントラを3回唱えます。周りに人がいたり、手を動かせないときもありますので、その時は心の中でマントラを響かせればよいでしょう。「聖壁」と唱えたマントラが、体の細胞のひとつひとつにまで広がって、振動させるように意図しながら唱えましょう。
- 聖壁は、このような時に効果的に使うことができます。
 - 感情を穏やかにする
 - ストレスを解消する
 - 思念系エネルギーの浄化
 - ハイヤーセルフとの対話
 - 苦しみ、悲しみから解放
 - 感情の起伏を穏やかにする
 - 感受性を高める
 - 受容性を高める
 - 感情のブロックを浄化する
 - 気分転換
 - 対人関係の改善
 - トラウマを癒す
 - 性格、思考パターン、習慣の改善
 - 目標達成

第3 シンボル

第三シンボルの本者は正念は精神面のより深いところにある魂の領域に働きかけます。

本質の自分自身のエネルギーでもあります。

時間と空間を超えて過去や未来にエネルギーを送る際にも使用されます。
センタリングの効果があります。

- ・ マントラ
「ホンジャゼシ ヨ ウネン」

- ・ 基本色
藍色 紫色

第3 シンボルの意味と効果

- 本者正念は時空超越のシンボルです。時空を超えて問題の本質にフォーカスさせます。
- 本者正念は深遠なる宇宙空間と関係があります。宇宙空間には、何もない真空の空間のようでも、私たちには感知できないエネルギーで満ちています。「虚空」という表現をしたほうがいいかもしれません。
- 本者正念は、時間と空間、そして次元さえ超えて存在する深遠な宇宙空間そのものであり、本質を意味します。集合無意識、魂のルーツに繋がります。本質の自分に返ることで、人間的な感情や固定観念から解き放たれて、まさに「本質」を見極めることができるようになります。
- トラウマや、さらに深い部分のカルマといった部分にも働きかけることができます。時間、空間、次元を超越するので、物理的に離れた場所、過去や未来にもアクセスして、ひずみを解消します。

第3 シンボルの使い方

- 目の前の空間や、必要なところにシンボルを指先で一回書いて、書き終わるまでにマントラを3回唱えます。周りに人がいたり、手を動かさないときもありますので、その時は心の中でマントラを響かせればよいでしょう。「本者正念」と唱えたマントラが、体の細胞のひとつひとつにまで広がって、振動させるように意図しながら唱えましょう。
- 本者正念は、このような時に効果的に使うことができます。
 - 時空を超えたヒーリング
 - 魂レベルのヒーリング
 - 遠隔ヒーリング
 - 過去を思い出す、再体験
 - 過去へエネルギーを送る
 - 未来へエネルギーを送る
 - 悪癖を修正する
 - 潜在意識へのヒーリング
 - 潜在能力覚醒
 - 俯瞰的な視点
 - 固定観念からの解放
 - サードアイの活性
 - 魂のルーツから集合無意識へのつながり
 - アカシックレコードへのアクセス など

第4 シンボル

- 大光明はレイキの第四シンボルであり、マスターシンボルです。勅令、聖壁、本者是正念の3つのシンボルは、太陽の光からそれぞれの色を分けるようにして、大光明から取り出されたものです。そのために、大光明の中には、第一シンボル「勅令」、第二シンボル「聖壁」、第三シンボル「本者是正念」のすべてのシンボルのエネルギーが含まれます。
- ですので、第四シンボルの大光明をさえ使えば他のシンボルのエネルギーも入っているから、これひとつでいい！と考える人もいらっしゃいます。ですが、他のシンボルのひとつひとつのシンボルをきちんと創り、感じ、その働きを実感している人が使う大光明と、そうでない人の大光明のエネルギーの深みは、大きく変わります。
- 他の全てのシンボルを十分に理解して、使いこなしたうえでの大光明は大変パワフルにヒーリング効果を発揮します。
- 大光明は、高次元の光そのものであり、意識レベルを高め、霊的にも人間的にも成長、進化をもたらします。直観力が高まるだけでなく、高い波動のエネルギーといつもつながることから、チャネリング能力の向上などの効果も期待できます。

第4 シンボルの使い方

- 目の前の空間や、必要なところにシンボルを指先で一回書いて、書き終わるまでにマントラを3回唱えます。周りに人がいたり、手を動かさないときもありますので、その時は心の中でマントラを響かせればよいでしょう。「大光明」と唱えたマントラが、体の細胞のひとつひとつにまで広がって、振動させるように意図しながら唱えましょう。

大光明は、このような時に効果的に使うことができます。

- 高次の光と常につながる
- ヒーリング
- リラックス
- 肉体、精神、意識のバランス
- 暗闇に光をもたらす
- 他のシンボルの波動を高める
- 天命に沿って生きる
- 人間的成長
- 霊的成長
- 宇宙意識の覚醒
- カルマの浄化
- 万物の調和

持続時間が短いので、
「超空霊」「大光明」「超空霊」のように挟んで使用すると良い。

• マントラ
「ダイコウミョウ」

• 色
白色