

◆チャクラカラーチェック◆

あなたのエネルギーは溜まっていない？

以下の項目で当てはまるものにチェックマークを付けてください。

ステップ1

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 最近、前向きになれない、ネガティブだと思う | <input type="checkbox"/> 「面倒くさい」が口癖になっている |
| <input type="checkbox"/> 生きるのが辛いと感じることがある | <input type="checkbox"/> 人生に対してやる気が出ない、どうでもいいと感じる |
| <input type="checkbox"/> 気がついたらぼーっと、過ごしている時がある | <input type="checkbox"/> 以前より人と会うのがわずらわしくなった |
| <input type="checkbox"/> 汗がかきづらい、新陳代謝が悪い | <input type="checkbox"/> むくみやすい |

ステップ2

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 最近、自己中心的だ、わがままだと思うことがある | <input type="checkbox"/> つい「疲れた～」と口にする事が多い |
| <input type="checkbox"/> なんとなく「だるい」と感じる事が多い | <input type="checkbox"/> テンションが上がらない時がある |
| <input type="checkbox"/> 暴飲暴食、生活のリズムが乱れている | <input type="checkbox"/> 物やお金と自分の関係に、問題を抱えている(依存症など) |
| <input type="checkbox"/> 便秘、便秘気味である | <input type="checkbox"/> 腰が痛い、だるい |

ステップ3

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 自分に対して自信が持てない時がある | <input type="checkbox"/> 他人に対して、つい皮肉や批判を言ってしまう |
| <input type="checkbox"/> 迷いや不安に押しつぶされそうに感じる事が多い | <input type="checkbox"/> 以前より怒りっぽくなった気がする |
| <input type="checkbox"/> 周囲の人に対して無関心になる時がある | <input type="checkbox"/> 仕事が生きがいだ |
| <input type="checkbox"/> 消化器系が弱い | <input type="checkbox"/> 胃のむかつき、痛くなる事が多い |

◆ステップ4-1

- 時々、他人がよく見える、羨ましく思うことがある
- 感情を抑えているところが多いと感じる
- 最近、安らぐなあ~と思う、時間を過ごしていない
- 呼吸が浅い、息ぐるしい時がある
- 会話の中で、いいなあ~がとよく言う
- 最近、ドキドキ、ワクワクしていない
- いつも同じパターンを繰り返してしまう傾向がある
- 胸やけ、モヤモヤ感がある時がある

◆ステップ4-2

- 自分を好きになることができない時がある
- もっと愛されたいとよく感じる時がある
- 他人の面倒をよくみる方だ
- 肌荒れ、ニキビ、乾燥が気になる
- つい偏屈や言い訳をいってしまうことがある
- 他人の悩みに、感情移入しすぎて疲れることがある
- 他人に振り回されることがよくある
- 生理不順

◆ステップ5

- 意志が強い、頑固といわれることがある
- 心がそわそわして、落ち着かないと感じる時がある
- 急に一人っきりになりたくなる時がよくある
- 首や肩のコリを感じる
- 言いたいことや伝えたいことがうまく表現できない
- 時に、人を信じることができない時がある
- 生活のリズムが規則正しくない
- 喉の痛み、扁桃腺が腫れやすい

◆ステップ6

- 気がつくといつも考え事をしている
- 最近、情緒不安定気味だと感じる
- 最近、直観が冴えない、閃きがない
- 目の疲れ、肩こり
- くじ運がないほうだ
- なんだか冴えない気分だ
- 最近、集中力がないと感じる
- めまい、立ちくらみ

◆ステップ7

- 空想、妄想に走る傾向がある
- インスピレーションや直観は信用できない
- 現実逃避したい気分になることがある
- 心身共に疲れていると、感じる
- 夜、寝つきが悪い
- 何をやってもうまくいかないと感じとこがある
- うつ傾向である
- 心身共に疲れている

◆ステップ8

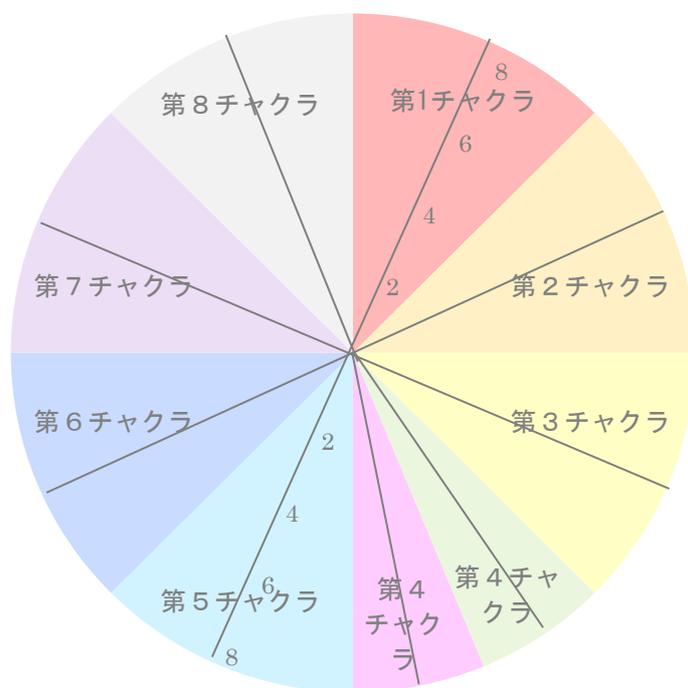
- 白か黒で物事を考えてしまう方だ
- 最近、ため息が多いと思う
- 過去のトラウマで悩むことが多い
- どんな気持か分からない、自分の感情に気付けない時が
- 感動する映画を見ても泣けないことがある
- 何でも完璧にやらないと気が済まない方だ
- 疲れがとれない、慢性疲労を感じる
- 倦怠感、無気力を感じる

◆ステップ1～9にチェックがついた数字を下記に記入してください。

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4 -1	ステップ4 -2	ステップ5	ステップ6	ステップ7	ステップ8

※各項目が3以上に当てはまるチャクラはバランスが崩れている可能性があります。

チャクラカラーバランス



チャクラとは何か？

“チャクラ”とは、サンスクリット語で“車輪”を意味する言葉です。私達の身体の中には、エネルギーが流れていて、そのエネルギーの通り道のあるスポットを“チャクラ”といいます。

ここでは、各チャクラのエネルギーの流れが弱いところ、滞っているところ、チェックしていきます。

バランスを崩したチャクラは、働きが弱まるので、エネルギーがうまく流れなくなり、関係する臓器や内分泌腺、神経などへのエネルギーの出入りも悪くなり、心身にも不調が生じます。

つまり、今の身体と心の状態も、チャクラの状態が密接に関係しているということです。

また、チャクラの状態は、一生変わらないというわけではありません。時期やタイミングによって変化していくものだと考えています。

ですから、日頃から自分の心と身体の動きに目を向けて、不調なチャクラを活性化する習慣を身につけておくことが大切です。

各チャクラを働きや対応するアロマを参考にして、あなたの心と身体(=チャクラ)のバランスを整えていきましょう。

チャクラ NO.8

チャクラ NO.7

チャクラ NO.6

チャクラ NO.5

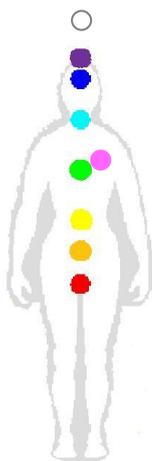
チャクラ NO.4

チャクラ NO.4

チャクラ NO.3

チャクラ NO.2

チャクラ NO.1



◆チャクラ早見表◆

色	場所	関係	対応するアロマ
第1チャクラ 赤色	尾骨部分 (脚・膀胱・生殖器、副腎・など)	生存・生命力、現実社会への根つき・意欲、安定などを司る根源的なチャクラ。	シダーウッド、ジュニパーなど
第2チャクラ オレンジ色	下腹部分 (丹田、大腸・腰など)	創造力やセクシュアリティ、1対1の人間関係、男性性と女性性のバランスなどを司るチャクラ	オレンジ、マンダリン、ベルガモットなど
第3チャクラ 黄色	みぞおち部分 (胃、小腸、肝臓、胆のう、膵臓・すい臓など)	自尊心、自分自身のアイデンティティの確立、感情面などを司るチャクラ	レモン、グレープフルーツ、プチグレンなど
第4チャクラ 緑、ピンク	心臓のところ・胸の中心部分 (心臓、循環器系、胸腺、肺、両腕、両手など)	人間の普遍的なテーマである“無償の愛”、調和を司る大切なチャクラ	ペパーミント、ユーカリなど ローズ、イランイランなど。
第5チャクラ 青色	喉 (甲状腺、副甲状腺、気管、食道、首、口、顎、歯、耳など)	意志、自己表現、他人や自分とのコミュニケーションを司るチャクラ	カモミール、サイプレスなど。
第6チャクラ 藍色	眉間 (脳・神経系・脳下垂体・松果体そして、目・鼻・耳など)	気づき、直観力、集中力、目に見えないものを見る力を司る「第3の目」と言われるチャクラ	ローズマリー、サンダルウッド、ラベンダーなど。
第7チャクラ 紫色	頭頂の真ん中 (脳、脳幹、脊髄、神経系、松果体など)	精神、感性、霊性とのつながり、人生の目的を実感するチャクラ	ラベンダー、フランキンセンスなど
第8チャクラ 白色、ラベンダー色	頭頂より上	宇宙とのつながり、魂、ハイヤーセルフ(高次の自己)を実感するチャクラ。	ネロリ、ジャスミン、ラベンダー、フランキンセンスなど。