

手技と自然療法のプロに学び、スペシャリストを目指そう!

平成31年3月7日発行-発売
(寄附月7日発売) 通巻105号

アロマセラピー+カウンセリングと
自然療法の専門誌
2019 APR. vol.102

隔月刊 **4** 月号

セラピーのある生活
Therapy Life.jp
セラピーライフ 検索

セラピスト

アロマ、ハーブと自然療法で、生き生きサポート

更年期ケアの

プロになろう!



ハーブ療法

主訴に応じたブレンドで
ホルモンバランスを整える



アロマセラピー

精油のトリートメントで
血流と自律神経を整う



リフレクソロジー

足の裏から子宮や
ホルモン分泌を促進



カウンセリング

適切な会話で
不安を希望に変える



東洋医学

生涯サイクルに合ったケアで
重篤な不調をなくす



**リンパドレナージュ &
頭蓋骨調整**

恒常性を呼び覚まし、めまい・こわばりを軽減

クライアント満足度を高めて、リピート率上昇

絶対に上がる、手技療法のスキル。

クライアントと自分の変容を大きくサポートする

「チャクラ心理学」入門

セラピストなら一度は、「チャクラ」に関心を持ったことがあるのではないのでしょうか？

チャクラは人体に7つあるといわれ、そのエネルギーが人生に大きな影響を与えているそうです。人の心の成長とチャクラをリンクさせた「チャクラ心理学」を提供している。

「ハートエデュケーションセンター」代表の川村法子さんに、チャクラの基礎や、エネルギーの整え方を伺いました。

川村法子（イーシャ）◎文



心の成長に沿った チャクラの理解

私は20代からヒーリングやエネルギーワークの世界に入り、今年でセラピスト歴12年を迎えます。約3年前にインナーチャイルドワークを行う講座「ハートエデュケーション」の活動をスタートし、全国の人たちに対面セッションやグループワーク、オンライン講座を提供してきました。さまざまなクライアントと出会い、学ぶ中で、インナーチャイルドワークと、チャクラの概念に大きなつながりがあることに気づき、昨年から「チャクラ心理学」の講座も行っています。

この「チャクラ心理学」の講座では、「人の心理的成長」に沿いながら、各チャクラを理解していきます。伝統的

Profile

川村法子（イーシャ）

かわむらのりこ 「ハートエデュケーションセンター」代表。インナーチャイルドワークを軸とした個人コース、グループコースを展開。性的、身体的虐待、トラウマ、パートナーシップ、育児、仕事、人間関係、お金、健康など、多岐に渡るクライアントの課題を扱う。「チャクラ心理学」講座は5月に次期クラスを開講予定。



なチャクラ瞑想や、チャクラヒーリングを行うことをメインに構成していません。チャクラの概念は大昔から存在したといわれています。ですが、現代人は古代の人に比べて思考が複雑化しているのです。ただ闇雲にチャクラを活性化する瞑想やヒーリングを行うだけでは、癒しを得ることは難しいと感じています。

7つのチャクラのエネルギー

それではまず、チャクラについての説明をしていきましょう。多くの方がご存知のように、チャクラは目に見えないエネルギーのツボのようなもので、人体に7つあるといわれています。

第1チャクラは「ベースチャクラ」と呼ばれ、脊椎の基底部にあります。イメージカラーは赤で、安心や安全、家族、民族などをイメージした時に感じる、大地のようにどっしりとしたグラウンディングのエネルギーです。

第2チャクラは「セクラルチャクラ」と呼ばれ、場所は仙骨の辺り。色は橙で、子どものような無邪気さやワクワク感、喜びなどを持つインナーチャイルド内なる子どものチャクラと認識されています。また、セクシャリティを司る場所でもあります。なぜ、「子ども」と「セクシャリティ」が同じ場所なのでしょうか？ それは、

セックスという行為は大人のものですが、そこにある喜びや自由、身体にくつろぐ感覚、無垢さは、子どもの質だからです。ですからこの2つは、同じ第2チャクラにあると考えられます。

第3チャクラは「ソーラープレクサスチャクラ」と呼ばれ、場所はみぞおちの辺り。色は黄色で、「自我のチャクラ」といわれています。自我とはアイデンティティのことで、「わたしはわたし」という、個や意志の感覚です。この自我があるからこそ自分を知ることができるとし、望みを実現していくことができます。

第4チャクラは「ハートチャクラ」と呼ばれ、場所は胸の中央。色は緑で、善、交流、スペースの場所です。あたたくく慈愛に満ちた愛のエネルギーが流れています。

第5チャクラは「スロートチャクラ」で、位置はのど。色は青で、自己表現やコミットメントの場所です。第6チャクラは「ブラウチャクラ」と呼ばれ、場所は額の中央。色は藍色で、直感や智慧を司っています。第7チャクラは「クラウンチャクラ」で、位置は頭頂。大いなる存在とつながっている場所でもあります。

この7つのチャクラのエネルギーが正常に流れている時、私たちは安心感の中で喜びを感じ、自我を持ちながら他者と心で交流し、自己を世界に表現することができます。これこそ、誰も

7つのチャクラのエネルギー

第7チャクラ

【クラウンチャクラ】

大いなる存在とのつながり、
ゆだねる

第5チャクラ

【スロートチャクラ】

自己表現、コミットメント

第3チャクラ

【ソーラープレクサスチャクラ】

自我(アイデンティティ)、個、意志

第1チャクラ

【ベースチャクラ】

安心、安全、グラウンディング

第6チャクラ

【ブラウチャクラ】

智慧、直感

第4チャクラ

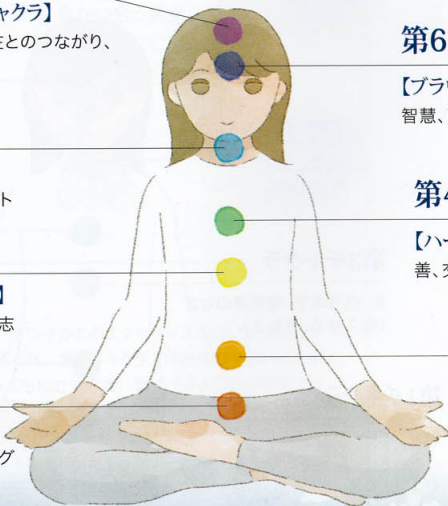
【ハートチャクラ】

善、交流、スペース、愛

第2チャクラ

【セクラルチャクラ】

感じること、インナーチャイルド、
セクシャリティ、ニーズ



が求めている状態だと思いませんか？
ですが多くの人は、このチャクラのエネルギーとは違う流れの中にいます。それは、なぜなのでしょうか。

歪んだチャクラの流れ

今度は、人の心理的成長に沿いながら、各チャクラをみていきましょう。

まずは第1チャクラの質です。もしも、赤ちゃんや子ども時代に、親や養育者、周りの大人の心が不安定で、十分な安心感を受け取ることができなかつたとしたら、その子どもにもどのようなことが起きるでしょうか？ 本来の在り方である、「生きる(LIVE)」ではなく、「生き延びる(SURVIVE)」という精神状態になり、恐怖や不安の中にいるという感覚が強くなります。

第2チャクラの質は、喜びや無邪気さで、「感じるチャクラ」です。私が行っているインナーチャイルドワークでは、チャイルドは4つの純粋な感情、「喜び・怒り・悲し・恐れ」を持つと考えています。ですが子ども時代に、「なんで怒るの」「泣いちゃダメでしょ」と繰り返し叱られたり、喜びや恐れを周りの大人に表現することができない環境だったとしたら……「感じる」とは罪悪感になり、抑圧されます。

第1チャクラが恐怖でいっぱい、

第2チャクラが抑圧されていたら、第3チャクラの「自我」の感覚は歪んでしまいます。意志が分からなくなり、「他者からどう見られるか」というエネルギーが居座るかもしれません。この状態で、第4チャクラの質である愛を感じ、ハートで交流を行うことはできるでしょうか？ その上の、第5、6、7チャクラを感じることも難しくなります。なぜか人生がうまくいかないと感じる人は、チャクラのエネルギーがこのような負のサイクルに入ってしまったのかもかもしれません。

今まで癒しの世界では、第4のハートチャクラの愛や、第5〜7の直感や霊性という、上位チャクラが目立ってきたように思います。ですが私は、第1〜3の低位チャクラの活性化なくして、上位チャクラの正常な流れはない」と感じています。チャクラ同士は影響し合っています。つまり、1つのチャクラだけが問題で、ほかは大丈夫ということはありません。それぞれが響きあい、共鳴して、今の状態、現実を作っています。

「チャクラ心理学」の講座では、この理解を元にして、各チャクラに眠るエネルギーを体感するワークをたくさん行っています。ある参加者の女性は、「自分のやりたいことや、使命を知りたい」と、この講座に参加してくれました。ですが、幼少期に父母から十分

負のサイクルに入ったチャクラの流れ

第7チャクラ
不信

第6チャクラ
妄想、ジャッジメント

第5チャクラ
混乱、嘘、真実を言わない

第4チャクラ

偽善、他者のエネルギーを無意識に奪うエネルギーバンパイア、現実逃避

第3チャクラ

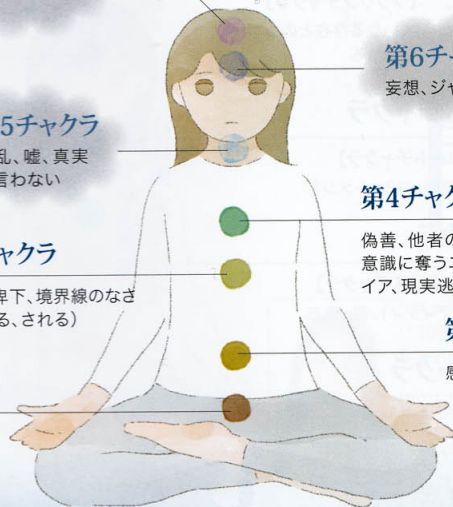
恥、自己卑下、境界線のなさ(侵入する、される)

第2チャクラ

感情の抑圧、罪悪感

第1チャクラ

恐怖、不安



な安心感を得ることができず、自分の中が恐怖や罪悪感でいっぱいだったことを知ると、使命探しではなく、まずはその感情と向き合うことに挑戦されました。すると数カ月後には、今まで考えたこともなかった職に就きたいという感情が湧いてきたそうです。ほか

にも、セラピストやカウンセラーも参加してくれています。第3チャクラの「自我」に関するワークで、抑圧していた自分自身の意志を認識したところ、なぜかクライアントをジャッジす



傷ついたチャクラを癒す チャクラヒーリング エクササイズ

「チャクラ心理学」の講座でも行われている、チャクラを癒すエクササイズを紹介いたします。朝起きた後や、夜眠る前などに行ってください。

方法

- ①くつろげる状態になり、深呼吸を数回行います。
 - ②下にある各チャクラの心理的イメージを、第1チャクラから第4チャクラまでに、各チャクラの場所にあてはめていきます。それぞれを感じてみてください。
 - ③イメージしにくい、居心地が悪い、イメージが不健全に変化するという場合、そこに課題がある可能性があります。
 - ④痛みを感じるチャクラに対して、ハートで呼吸するイメージを持ち、呼吸で「愛」を送ります。じっくりと時間をかけながら、愛の呼吸を数分間送り続けます。
- ※このエクササイズは、少なくとも1度に3回は繰り返し行ってください。

第1チャクラ

ゆりかごの赤ちゃん、または、
母親に抱かれた赤ちゃん



第2チャクラ

ハイハイする赤ちゃん



第3チャクラ

両足で立つ若者



第4チャクラ

向かい合う男女



あるクライアントの事例

両親との関係に問題を抱える、あるクライアントがこのエクササイズを行いました。第1チャクラではゆりかごが大きく揺さぶられ、第2チャクラでは恐怖の中でハイハイするイメージが、第3チャクラでは崖っぷちに立つ若者、第4チャクラでは喧嘩する男女のイメージが湧いたそうです。

ハートで呼吸を行い、傷ついている各チャクラに愛を伝え続けることを数日続けたところ、徐々に各イメージがあたたかく変化するのを感じたそうです。すると日常生活でも、他者の言動に過度に影響を受けることが減っていきました。

ることが少なくなり、ハートでコミュニケーションを行う感覚が分かるようになったそうです。

実は私は、最も大切なことは、この第3チャクラ「自我」の健全な活性化だと思っています。海外と違い、日本では自分の意志を主張することはあまり歓迎されていません。ですが、誰の中にも必ず自我があります。それを持っていることを恥と感じ、受け入れ

ハートの器を育てる

チャクラの心理的成長は、第1から上へと順番に辿っていきます。第3

ることができなければ、そのエネルギーは歪み始めると思うのです。無意識のパワーゲームや自己卑下、ジャッジメント……。このような形で現れるかもしれません。

チャクラの理解がなければ、その上の第4チャクラはもとより、上位チャクラも開くことはできません。もし、過度に上位チャクラばかりを活性化すると、その影響で、下位チャクラから未消化の課題が溢れ出します。そして、それを受け止める成熟した第4のハートの器がなければ、人生が大混乱してしまう可能性があります。

大切なことは、何よりもまず下位

チャクラを癒し、ハートを成熟へと導くことです。クライアントに変容を起こすためには、セラピスト自身が日々、変容を体験していることが最も大切なことだと思っております。

左記に、チャクラを癒すシンプルなエクササイズを紹介しています。必要だと感じた方は、ぜひ行ってください。