

8 分間のチャクラ調律

Wanderlust.com 掲載の『8-Minute Chakra Tune-Up』（2015 年 7 月 7 日）の日本語訳です。原文：

<http://wanderlust.com/journal/8-minute-chakra-tune-up/>

チャクラをとおして心と体を調律し、一日を始めましょう。このプラクティスで大切なのはあなた。あなたのためのプラクティスであるからこそ、ありのままの自分でいられ、誰かの助けになることができるのです。

それぞれのステップを、その前に行うステップを土台として築いていきます。第一チャクラのプラクティスの姿勢をそのまま最後まで保って行います。マントラを唱える回数は 1 回でも、好きなだけ繰り返しても構いません。

第一チャクラ

プラクティス：足指を開き、足裏の前後左右しっかりと地面につけて立ちます。背骨の根元からつま先まで、脚全体に行き渡らせるように呼吸しましょう。足先をとおり、いま立っている床からその下にある大地にまで呼吸を送ります。あなたの体は足先までがひとつにつながった木の幹で、見えない根をしっかりと力強く大地に張っていることをイメージします。

マントラ：わたしは力強い。わたしにはここにいる権利があります。わたしは支えられています。

第二チャクラ

プラクティス：足を腰幅に開き、ひざをやわらかくします。足が地面とつながっていることを感じてください。ひざを少し曲げます。両手のひらをおへそから 5 センチくらい下に当てます。手のひらをとおして、あなた自身に愛と癒しを送りましょう。腹式呼吸しておなかをやわらかくし、広がりをつくりだします。

マントラ：わたしは感じるままにまかせます。わたしはわたしの感情を尊びます。わたしには情熱があります。

第三チャクラ

プラクティス：両手のひらをおへそから 5 センチくらい上に当てます。手のひらをとおして、あなた自身に愛と癒しを送りましょう。呼吸を肋骨や体の側面、背中に送り、やわらかくします。体を軽く右にねじり、体の中心に呼吸を送るよう意識して 5 回呼吸します。次に、体を軽く左にねじり、繰り返します。

マントラ：わたしはありのままで完全。わたしは自分自身を敬います。

第四チャクラ

プラクティス：両手のひらを重ね、胸の中心に当てます。胸の中心に呼吸を送ります。手のひらをとおして、あなた自身に愛と癒しを送りましょう。10回呼吸し、心臓のエネルギーと鼓動を感じてください。両手を背中に回し、体の後ろで合掌します。肩甲骨のあたりでも、どこでも構いません。胸の中心の裏側に呼吸を送り、肩甲骨をほぐします。

マントラ：わたしは自分自身とほかの人を許します。わたしは感謝にあふれています。わたしは自分自身を愛しています。

第五チャクラ

プラクティス：両手のひらを重ね、やさしくのどに当てます。のどに呼吸を送ります。のどのもろい繊細さとエネルギーを感じてください。手のひらをとおして、あなた自身に愛と癒しを送りましょう。

マントラ：わたしの声は貴いものです。わたしはわたしの真実を清廉さをもって発します。わたしはほかの人の声に耳をかたむけます。わたしの声は聞き入れられます。

第六チャクラ

プラクティス：両手のひらをひたいに当てます。手のひらをとおして、あなた自身に愛と癒しを送りましょう。ひたいに呼吸を送り、やわらかくします。知恵の美しいダイヤモンドが、眉間にある第三の目のところで、きらきら輝いていると想像してください。

マントラ：わたしはわたしの直感に従います。わたしは心の中にいる師を信じ、その導きに従います。

第七チャクラ

プラクティス：両手のひらを頭頂に当てます。手のひらをとおして、あなた自身に愛と癒しを送りましょう。頭頂に呼吸を送り、やわらかくします。あなたの頭頂から一筋の光が空へと向かって昇り、万物をつかさどる光と愛につながっていると想像してください。

マントラ：わたしは万物をつかさどる流れの一部です。わたしは光。わたしは愛。

第八チャクラ

プラクティス：両足でしっかりと立ち、大地につながっていることを感じます。背骨の根元から頭頂まで、七つのチャクラそれぞれに呼吸を送りましょう。両腕を上げて横に伸ばし、胸を広げて立ちます。

マントラ：わたしはいまも先も、あるべきすべてのものとともにいます。わたしは信じ、ゆだねます。

(翻訳：Mari Hashimoto)

© Leza Lowitz, 2015. All rights reserved.