

共振

色を使ったチャクラのケア

基礎編

The essence of chakra care using color / resonance

Written by Shigeki Nishiyama



®

Trademark registered

身体に光が隠されている

誰もが与えられている、

このいのちを存分に生きるための

不思議なチカラ。

この研究成果を、過去、未来、現在に生きるすべてのいのちに捧げます。

序章

チャクラを知る実験に必要な材料

- ・あなたという存在
- ・太陽
- ・地球
- ・適切な色 (赤・青・黄・黒の4色を調合できるイラスト作成ソフト『イラストレーター』などで作成したデータをプリンターで出力した用紙を、細かく切って使うだけでも十分作用します)。実験で使いやすい印刷用 PDF ファイルを下記 URL に用意しましたので、ダウンロードし、印刷してください。

<https://www.marma-treatment.org/selfcare/chakradate.html>

- ・セロファンテープ (医療用テープ)

私は長年、色を使ってチャクラのケアをするという研究を続けています。

『共振／色を使ったチャクラのケア』と言います。

身体の各部位に位置するチャクラに対応している色を当てると、その部位にあるチャクラが活性化します。チャクラが活性化すると身体も心も元気になります。

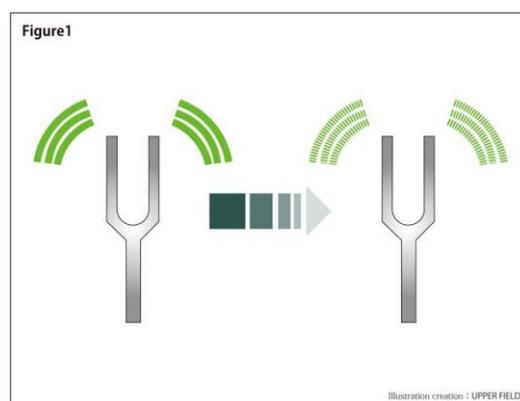
原理はとてもシンプルな「共振 (共鳴)」という働きです。

同じ音 (振動数が等しい) を出す音叉を二つ用意して、ひとつを鳴らしてもう

ひとつに近づけると、その振動が空気を介して伝わり、鳴らしていないほうの音叉も鳴り始めます。(図 1)

この共振の作用を「光 (色)」と「身体」の間で行います。音叉実験で使う 2 つの音叉が「光」と「身体」です。その色と振動数が一致する箇所が活性化するのです。

音叉実験では片方を先に鳴らすという仕事が必要です。光の場合は先んじて与えられて空間に満ちていますので、いつ『共振／色を使ったチャクラのケア』を始めても作用します。



『共振／色を使ったチャクラのケア』は、私たちの周りの空間を満たしている自然エネルギーを上手に使うことで、疲れていた心身を元気にする知恵なのです。

2,500 年前の知恵を再び明らかにしたい

この研究は「いのちって何？」という、私が物心ついた頃から私を動かしている唯一の声に従って進んでいます。それは人類が 2,500 年もの長きにわたって失っていた知識を再発見、再構築し

ていく研究でもあります。その研究成果や過程を振りかえると「昔の人は日常としてこれを実践していた」という答えが見えてきます。

人類の知識の集大成は古文書に残されていることが多く、その文書は多くの場合、宗教書です。仏教やキリスト教、イスラム教、ヒンドゥ教などの文書の中には手掛かりがたくさんちりばめられています。

そして、チャクラのヒントの多くは仏教文化の中に隠されています。

伝統的な宗教の中での優劣や正誤を問うているのではなく、仏教は書物、像、建築など、周辺文化が非常に発達しており、その文化の中にも手掛かりが多く存在しています。

2,500年前、釈尊の時代には間違いなく行われていたことが分かる要素がいくつもあります。

そして本書に記した事柄は現在では見かけないものですから、この間の2,500年という時間の中で消えたのだろうと思います。

本書に記した知識はすべて、正しく行えばだれでも再現できることばかりです。

そして最後までお付き合いいただければ、皆さんも私と同じように「昔の人は知っていたに違いない」という答えにたどり着くと思います。それくらい「自然で、当たり前で、正しいこと」なのです。

生きているという事実こそがスタート地点

現代に生きることは皆さんにとってしあわせなことですか？

日本を含め世界には、苦しむ人が多くいます。

なぜこんな苦しみの多い世界になったのか？という問いの答えは人の数だけありますよね。

人それぞれの多様な答えを横串で繋いでいるのは「今を生きる私たちひとりひとりが、自分のいのちを過小評価しているから。いのちを過小評価し続けた人々の歴史が今を作っているから」ということだと思います。私たちは生きているということの底力を表現しにくく、評価しにくいのだと思います。しかし人が生きているならば、その生きているというただそれだけの状態の中に必ず、人を再び力強くよみがえらせるチャカラが隠されています。それがチャクラの働きです。

チャクラは「モノとして存在する肉体が前提で、そのモノとしての肉体の中でエネルギーが高い場所」と捉えることが多いと思いますが、私は順序が逆で「全身が光・電磁波のように激しく振動していたのだけれど、振動が落ち着いて物質になって肉体になった。その肉体においてチャクラは、他の場所に比べて振動の下げ幅が少なかった（高いエネルギーが残った）場所」だと考えています。

ビッグバン直後の超高温時代から時間

が経って宇宙空間がそのものが広がり、空間の広がりによって宇宙そのものが冷えたことで物質の世界が始まったのですから、その宇宙に生きる私たちも同じ仕組みです。

もともと活動が低い物体が光と共振できるように無理やりスタンバイし続けるなんて、とても労力がかかります。自然はそんなコストがかかる選択はしなんでしょう。

もともとが活性が高く、落ちついたように見えているけれどもその奥で種火が静かに燃えたままのような状態であれば、きっかけを与えると活性化します。この種火を維持させる働きが「いのち」の仕事のひとつで、種火が鎮座する場所がチャクラなのでしょう。

人生を半分以上過ぎた者としてこの世界に何か返しておこうと思う時に、私にとっては 2,500 年の空白を埋める情報であるこの研究の一端を公開することが、最も公益に資することだと思えます。またそれは、私が輪廻を繰り返す理由でもあります。

本書が間に合わなかった方へ、ごめんなさい。

間に合った方へ、受け取ってもらえて嬉しいです。

本書は尊敬する医師・山下弘道先生(医療法人仁結会山下医院院長 大阪市淀川区西中島 7-5-25 新大阪ドイビル 1F <http://www.dr-yamashita.com/>) が医学的監修をしてくださいました。ありが

うございました。「人の手と心が最高の治療具だ」という信念の先生で、手技療法で様々な難病の治療に取り組んでおられます。同院は治療中にも笑い声が絶えず聞こえる不思議な病院で、私も常に多くのことを学ばせていただいています。ありえない世界を生み出しておられるのが山下先生という稀有なお医者さんです。

物理学については、知人の高校の物理教諭 M 先生に監修していただきました。教育現場の多忙の合間を縫ってお知恵をいただきました。ありがとうございました。

そして、本書に掲載したイラストは、デザイナーの UPPER FIELD さん

([インスタグラム](#))

に描いていただいたものが多数あります。お力添えありがとうございました。

実験のハードルは低いのでご安心ください

冒頭の「必要な材料」を改めて見てください。

- ・あなたという存在
- ・太陽
- ・地球
- ・適切な色(赤・青・黄・黒の4色を調合できるイラスト作成ソフト『イラストレーター』などで作成したデータをプリンターで出力した用紙を、細かく切って使うだけでも十分作用します) 実験で使いやすい印刷用 PDF ファイルを下記 URL に用意しましたので、ダウンロード

ドし、印刷してください。

<https://www.marma-treatment.org/sel-fcare/chakradate.html>

・セロファンテープ（医療用テープ）

の5つです。そのうち上から3つまでは何もしなくても今すでに誰もが持っています。

残りの2つのうち、テープは本当は医療用テープが望ましいですが、入手が難しければセロファンテープで構いません。ですから、本書ではセロファンテープと書いています。

あとは色さえ手に入れば体験できます。

プリンターが無いなど、本書の実験を体験することに少しハードルがあるのだとしたら、お友達に頼んで出力してもらうなど少し工夫をしてください。あの手この手でハードルを下げましょう。

注意事項

読み進めていただく前にご了承くださいたいことがあります。

本研究で判明した事柄には、注釈が必要な事柄がいくつかあります。

本書に記すことはすべて、体験すれば本当のことが分かってしまう、認める以外にない「そうだったんだ」という事柄で構成しています。

注釈その1…本書の内容をまるごと体験してください

人類は本質的に「いのちって何？」という問いを掲げて歴史を刻んできたのだらうと思います。医療や宗教、哲学などだけでなく、農、食、音楽や絵画などの芸術、経済など今の世の中を作っている要素すべてが、その道を突き詰めれば「いのちって何？」という問いに繋がります。

あらゆる人が行っている様々な仕事の先には必ず「いのちって何？」という問いがあります。私たちがいのちの時間を使って人生を歩めば、その道の先で必ずこの問いに出会うように仕組まれています。

もしこれまでも問いかけはなかったし、今この瞬間もこの問いに直面していない人がいるとしたら、後で必ず自分の人生から問いかけられます。

その問いかけに応えるか受け流すかは、人それぞれです。

チャクラは「自分の肉体」というモノとしての存在をしっかりと感じながら「自分のいのち」にアプローチする時に、非常に頼もしい手掛かりになります。

チャクラは物理です。「～であるはずだ」ではなく、明確に「この世や人は、実際はこうなっていたんだ」と理解できることばかりなのです。ですから、本書の実験はもれなく体験してください。

その時に、体感という課題があります。

敏感な人はすぐに分かり、そうではない人には分からない、といったことが起こります。敏感な人というのは人生

において感性をむき出しにしながら、傷つきながら生きてきたことの裏返しでもあります。

その人にはぜひ自分を癒し回復させるエネルギーの使い方を本書で覚えてください。

本当は勉強会で対面で丁寧にお伝えしたいのですが、本書を通してのみこの研究を受け取ることができる人も多いのだらうと思います。

今まで傷つきながら生きてきた人にはお役に立てると思います。

本書はそういった人にこそ、最も価値があると思います。

実験結果が分かりにくかった場合のお話です。

多くの人は意識と身体の連絡を少なくしています。今の身体の声を聞いたら「だめだ、疲れた、休みたい」という答にしかないなので、身体の声は聞かないという方針を採用しています。対処法を持たない時にはこの連絡を遮断するしか選択できません。

ですからもし、分からなかった時にはご自身はそうだったのだ、今まで身体の声を聞かないことで身を保っていたのだ、ということを知ってあげてください。

よく今まで頑張ってきたなと自分をほめてください。

注釈その 2…既知の概念や情報と違いはあれど、傷つかないで、惑わされないでください。

本書には、人を傷つけたり惑わせたりする意図はないことをご理解ください。

傷つけたり戸惑いを感じさせてしまった方には申し訳ありません。お許してください。

一般的に見聞きするチャクラに関する情報について、その正確さを実験によって証明することができた項目が多くあります。チャクラを研究する者として伝えられた知識、伝えてこられた人々のご努力に感謝し、その英知を裏打ちできたことを嬉しく思います。しかし、一部の情報については異なる結論に至りました。その異なる情報については、私から見れば、検証することなく伝えられたものが紛れ込んでいたのだと思います。情報とはもともとそういうものです。遺伝子による肉体の創造においても、情報を転写して再生産することが基本です。情報伝達という仕事そのものの特性、そのこと自体には何も異論はないのですが、私個人は自分が感じる違和感の原因と、私自身の人生において再現できるリアルなことを求めて研究をしてきました。

もし一般的な情報を頼りにされている方がいたとしたら、その情報と本書で知ることの間には、いくつか異なることがあるということに戸惑わないように願います。

注釈その 3…チャクラは、信じるものではありません。

本書は真理を追究するものですから、明快な事実の羅列で構成しています。それはいわば、愚かで無力な私が恐る恐るカーテンを開けたらきれいな虹が出ていたので、まだその虹を見ない人に向かって「きれいな虹が出ているよ」と語りかけるものです。この虹がどれほど美しいのかを知るためにすべきことは、カーテンを開けて自分の目で見ることだけです。最後までお付き合いいただいた方は、誰かに教えたいという欲求にかられると思います。私と同じように「この虹を見て」と言いたくなると思います。

…という 3 つの注釈を事前にお示しました。

I 本書で示した事実を知るには本人の体感が必要で、体感には個人差があること。

II 誰かを傷つける意図はないこと。

III 信じるか信じないかを判断する必要はないこと。

これらは、本書で示す真実を受け取ってくれた誰かが、きっと発し始めるであろう未来の光に対して、勇気を出して光を発してくれてありがとうございますと、私ははじめから頭を下げていますという、私の意思表示です。

真実を知りたい者は実験をするべし…いのちが肉体を伴う理由

本書でお示しするのは実験を繰り返していくという地道な作業です。

ロジャー・ベーコンという 13 世紀のイギリス人哲学者がいました。カトリック司祭であり科学者でもありました。この人は「真実を知りたい者は実験をするべし」という言葉を残しています。私も研究方針は一貫して、この言葉そのままです。真実に到達するためには実験と検証が必要なのだという意志を持ち、その作業を続けています。

ベーコンの「真実を知りたい者は実験をするべし」という言葉は大変厳しいものですが、この人が宗教者であったことを考えると、行動規範の中に「愛」があるのだとしたら、もしかしたら彼は「試してごらん。本当のことが分かるから」と、優しく諭しただけかもしれせん。

この世界は、いのちの数だけ世界があります。人間だけでなく動物、虫、魚、植物、バクテリア…。すべてのいのちの数だけ世界があります。

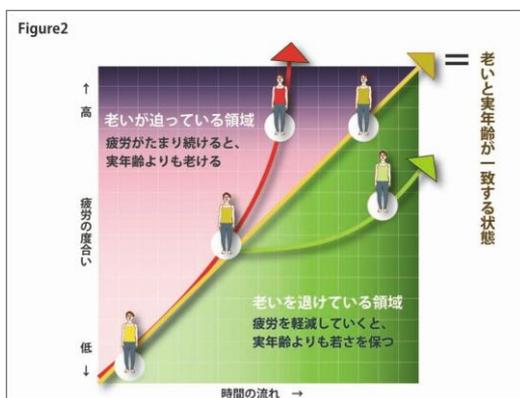
体験が必要だというのは、この世界（ひとりひとりの世界）が存在する理由でもあります。身体を伴った実在があつてこそ、その人を中心にした世界が存在します。私たちが物質としてのこの身体を持っているということは、物質があるがゆえに起きる現象を体験しなさいとってこの肉体を与えられているという意味です。

肉体があるから現象が起きます。他者に起きた現象を体験することはできず、自分の実在の上に展開される現象だけを体験します。誰もが自分の道だけを歩くことができます。

老い=疲労×時間…苦から脱出する方法

せっかく得た人生の舞台である肉体が意に反してつらくなる理由は、私の至った答えの一つである「老い=疲労×時間」という計算で見つけることができます。時間は地球上では一定の速さで積み重なっていきますから、変化を起こしにくいものです。しかし疲労は、実は変化させることがとても簡単な要素です。ですからそれを改善せずに放置すると、老いは急カーブを描いて増加します。疲労と時間は掛け算でダメージになっていきます。掛け算なので、疲労した状態を改善すれば老いは遠ざかります。

(図2)



そもそもなぜ、チャクラのセルフケアをするのでしょうか？

現象を体験する私という存在を快適にすれば、自分の世界が変わります。

私が高者に「チャクラのセルフケアをしてほしい」と願うのは、疲労×時間の計算の結果から生まれた肉体の“過度な老い”と、その老いから発生した余計な苦しみを受け入れるのをやめてほしいからです。自分を快適にできる人が一人でも増えれば、まわりまわって世の中全体が明るくなります。私の世界も、誰かの灯火で一層明るくなります。

チャクラのセルフケアは自分を活かすために行います

チャクラのケアは「疲労×時間」の計算をコントロールするのにも適しています。

舞台である肉体の疲労を消すのに適しているので、展開される現象もまたより良いものへと移行しやすくなります。

そもそも、メインチャクラの「メイン」って何？

メインディッシュと言え、その食事を象徴する料理です。メインパーソナリティと言え、ラジオ、テレビなどのひとつの番組を象徴する人物です。ではチャクラに関してはどうでしょう。最も広く知られているチャクラの情報はこんな表現でしょう。

「7つのメインチャクラがある」
そして、そのメインチャクラはこうした紫～赤の配置図(図 3、図 4)で示されます。
では、この図に描かれている色をプリンターで出力して、そのまま素直に該当する位置に貼ってみてください。

図 3 実験 1 で使う色

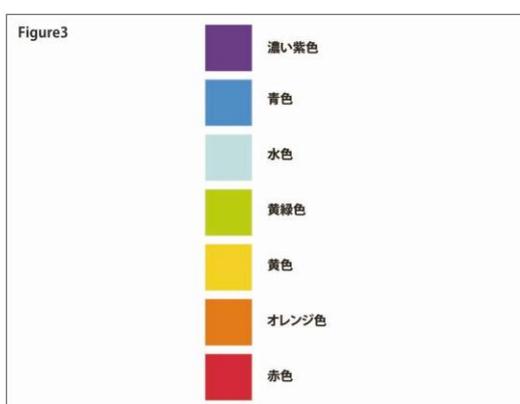
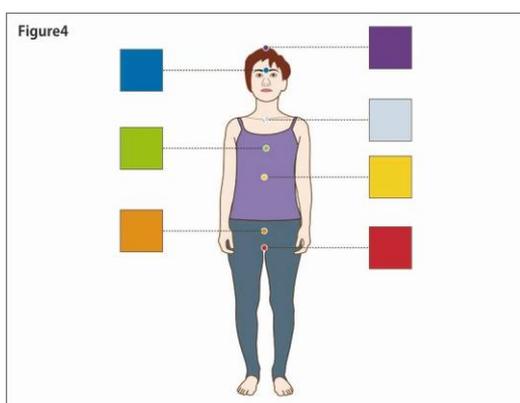


図 4 実験 1 で行う色の配置



実験 1 既存の知識をそのまま再現してみる実験

用意するもの: 赤、オレンジ、黄、黄緑、水色、青、濃い紫の7色

実験スタイル: 一人で出来ます

- 1 赤色：男性は、睾丸と肛門の間。女性は膣と肛門の間に貼ります。
- 2 オレンジ色：おへそから 8～10cm 下に貼ります。
- 3 黄色：みぞおちに貼ります。
- 4 黄緑色：心臓に貼ります。
- 5 水色：喉元に貼ります。
- 6 青色：眉間（眉毛の間）に貼ります。
- 7 紫色：頭頂部に貼ります。

解説1

この既存の知識をそのまま再現すると、気分が悪くなるなどの違和感がありませんか？

この違和感が私の研究のきっかけでした。

メインチャクラとその周辺の部位を細かく調査、実験を繰り返していくと、心地よさを得られる配置が存在することが分かりました。この心地よさとはエネルギーがきれいに流れるということで、その色と配置は次(図 5、6)のようになっていました。

図 5 エネルギーがきれいに流れるための色

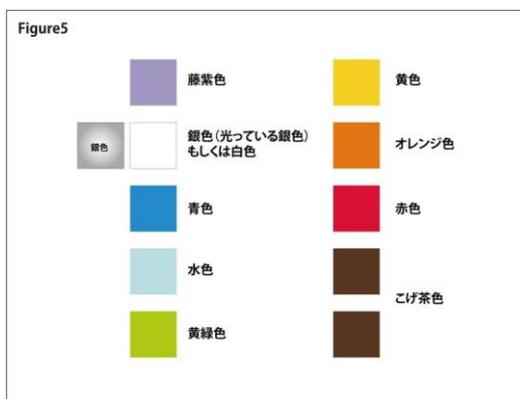
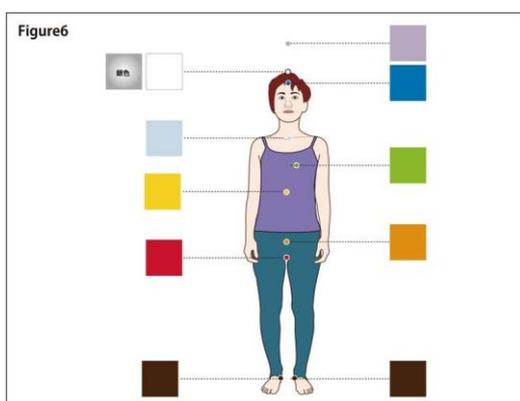


図 6 エネルギーがきれいに流れるための配置



つまり、広く知られる図 4 では、エネルギーの流れが完成しないのです。流れが完成しない理由は、位置のズレ、色のズレです。

図 4 を改良した、エネルギーを流すために必要な設定は、

- ①第 8 チャクラが藤紫色。
- ②第 7 チャクラは銀色もしくは白色。
- ③第 6 チャクラは眉間ではなく前髪の生え際。
- ④足裏にこげ茶色。

です。
第 8 チャクラの藤紫色の配置方法は後述します。

この図 6 に示す配置は最低限必要なことで、お互いに関連しあってメインチャクラを構成します。

メインチャクラを活性化することがいのちを輝かせることに直結するのですから、それは「ただそこにある」という知識だけではなく「適切にケアをすることが求められます。

適切なメインチャクラのケアとは、

- ①身体のエネギーを強め
- ②動かし
- ③その流れを整えることで
- ④身体全体を快適な状態に導くための知恵である、ということです。

図 6 で示す配置と色こそがこれを実現するので、「メインチャクラとは図 6 の 9 つの部位と色のことである」と捉える方が理にかなっています。

色と場所を特定したことで、チャクラとは概念で捉える話ではなく、活性化させれば力強さや熱、圧力を感じる物理現象そのものであることが明確になったのです。

これだけでもメインチャクラのケアにおける飛躍ですが、色の正確な配置が分かったことで、さらに大きな謎が姿を現しました。

それは「この 9 つの色が人体のその位置に配置された理由が分からない」ということです。

チャクラの色の謎を解く

私が解明しなければならないメインチャクラの謎は「この9つの色が人体のその位置に配されている理由そのもの」だったことが分かりました。

図4を10年でも20年でも、どれほど長く眺めても、「この7色がそこにある理由」はおそらく分からないでしょう。私も朝から夜まで毎日、何年もこの図を頼りに考え続けていましたから、この図から思考を展開して行く難しさは知っています。

私がこの謎を解くことができたのは、足裏のチャクラの秘密と、そこに配置するこげ茶色のおかげです。

足裏のチャクラを適切に動かすと疲労のエネルギーが排出されます。不適切に扱うとその出口は閉じて排出は止まります。出すことで本人は体が楽になりますが周囲の人は苦しくなります。

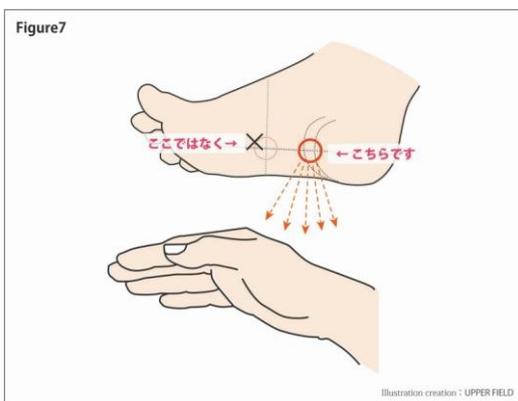
このこと自体は、私の手技によるボディケアの研究『マルマトリートメント』で、チャクラの研究よりもずっと以前に分かっていた事です。

実験 2 「出す足」を作る。小指で足裏から疲労を排出する実験

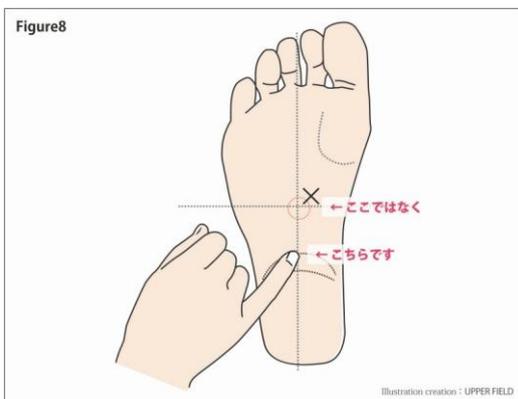
用意するもの: 裸足になってください

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 床などに安全に座ります。
- ② 足裏に手の甲を近づけます。(図7)



- ③ 手の甲に、体温ではない圧力や温度を感じるかチェックしておいてください。
- ④ 手の小指で、足裏のチャクラに 10 秒、軽く触れ続けます。足裏のチャクラの位置は見た目の中心ではなく、土ふまずからかかとへと移行していく、かかと側の斜面です。(図8)



- ⑤ 小指を離し、再び、体温ではない圧力や温度を感じてください。

解説 2

小指でのケアをして、すぐにエネルギーが噴出してくる人もいれば、1分ほど待ってから出始める人もいます。

実験 3 「出す足」の影響。他人の足裏から出た疲労を受け取る実験

用意するもの：裸足になっておいてください

実験スタイル：二人ひと組（セラピストとクライアント）

クライアントは、

I 実験 2 をしていないこと（疲労を解消できていないこと）。

II クライアントはセラピストと同居人、親族ではないこと。

…でパートナーを選定してください。

① 実験 2 をしていないクライアントが椅子に腰かけ、もう一脚の椅子に足を投げ出します。

② セラピストは、クライアントの足裏と自分の心臓が正面で結ばれるように身体を調整してください。

③ セラピストは、クライアントの足裏のチャクラに、手の小指で 10 秒、軽く触れてください。

④ 10 秒経ったら手を離し、自分の心臓とクライアントの足裏のチャクラが直線で結ばれるように身体の角度を調整してください。（図 9）

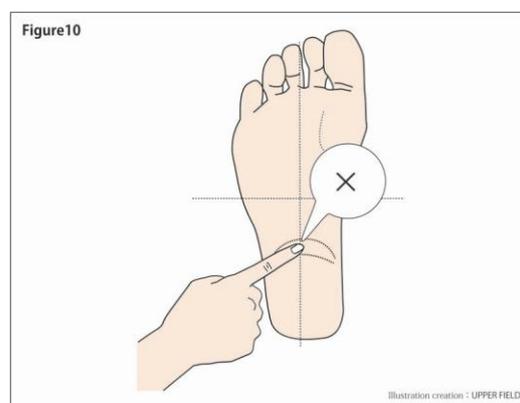


⑤ セラピストは呼吸が苦しくなるのが分かりますか？

⑥ クライアントの足裏から出る疲労は直線です。セラピストは 1メートルほど横にずれると、呼吸が回復します。

⑦ セラピストは、クライアントの足裏のチャクラに、手の人差指で軽く触れ、「×マーク」を書いてください。

（図 10）



⑧ セラピストは再び、クライアントの足裏と自分の心臓が直線で結ばれる位置に身体を調整してください。

⑨ 足裏から出るエネルギーの圧力が弱まり、あるいは停止され、呼吸が苦しくならないのを感じてください。

解説 3

本人は排出しているので心地良いですが、他人はこのエネルギーを息苦しいと感じやすいです。

このようなことがありました。

とても仲の良い老夫婦にモデルをお願いし、セラピスト数人で手技の勉強会をしたときのことです。奥さんは全身に癌が転移しており、ご主人は癌ではないが疲労が溜まっているという状況です。奥さんの足裏のチャクラを指で開き、疲労のエネルギーを出しました。参加者は息苦しくなり、最終的には息ができなくなったので私を含めたセラピスト全員が部屋を出ました。溜まりに溜まった他者の疲労は、それくらい重たいものなのです。

しかしご主人は「この方が心地よい」とおっしゃいました。つまり日々、ご自宅という限られた空間の中で奥さんの疲労、ご主人の疲労を互いに感じつつ暮らしてきたことがありありと分かってしまった瞬間でした。夫婦の深い愛情を知ると同時と、それがお互いの身体を蝕んでいることも簡単に分かってしまうという、美しくも悲しい思いが交錯する体験でした。

同じことは、血のつながった親子でも起きやすくなっています。特に母と子はお互いに肉体のエネルギーを共有していますから、互いの疲労が分かりにくい傾向があります。

この実験は疲労のエネルギーを理解することが目的ですから、他人同士で行った方が分かりやすいです。

望まずしてこの作用が起きやすい状況になる現場のひとつがフットケアのセラピストさんたちの施術風景です。

施術の都合で図 11 のようなポジションにならざるを得ないタイミングがあります。セラピストさんはこの時に自然と口が空き、鼻呼吸ではなく口呼吸に変わる人が少なくありません。鼻呼吸では息苦しいからです。

状態の変化を読み取る方法のひとつが「鼻呼吸」なので、これはこれから先も触れて行きます。



Figure11

実験 4 「吸い取る足」と「出す足」を使い分ける。足裏のチャクラの開く向きを変える実験

用意するもの：裸足になっておいてください

実験スタイル：二人ひと組

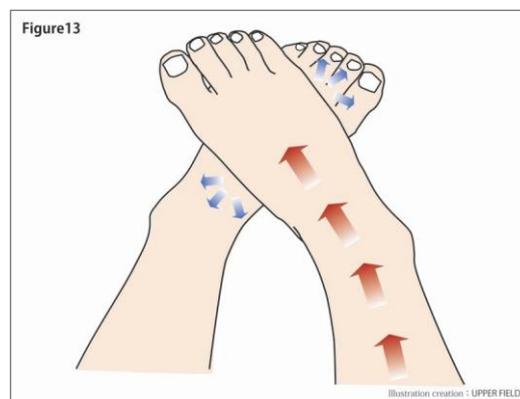
さらに高度な実験に移行します。
足裏のチャクラに人差し指で触れて「×マーク」を書き、疲労の排出を止めておきます。

- ① クライアント、セラピストの二人ひと組で組みます。お互いに同じことを体験します。
- ② セラピストは足の裏で、クライアントの足の甲をやさしく踏み、徐々に体重をかけて行きます。
- ③ クライアントは、セラピストの足の圧力、重さを感じてください。
- ④ セラピストは、自分の足がどんなふうにクライアントの足の甲を押しているのかを感じてください。
- ⑤ セラピストは、自分の足裏のチャクラを手の小指で 10 秒触れた後、同じようにクライアントの足の甲を踏んでみます。(図 12)

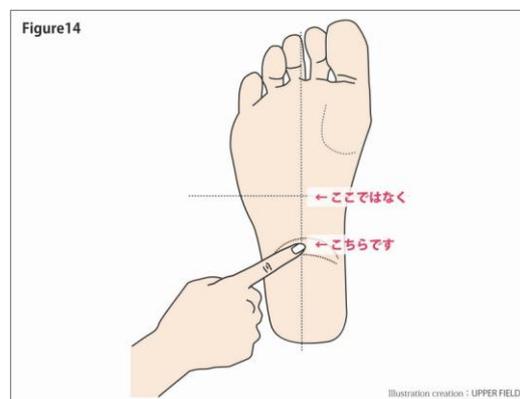


- ⑥ セラピストは、自分の足そのもの

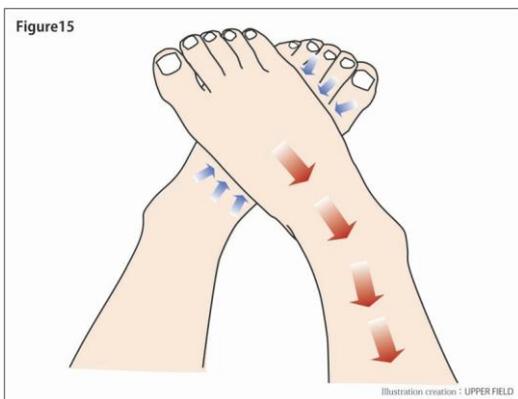
が相手の足の中に潜り込んでいくような感じが分かりますか？(図 13)



- ⑦ クライアントは、セラピストの足が重たく、押し込まれるのが分かりますか？
- ⑧ 今度は、セラピストが手の人差し指で足裏のチャクラを 10 秒触れてから、同じようにクライアントの足の甲を踏んでみます。(図 14)



- ⑨ セラピストは、クライアントの足が自分の中に潜り込んでい来るような感じが分かりますか？(図 15)



⑩ クライアントは、セラピストの足の圧力が和らぎ、心地よいのが分かりますか？

解説 4

手の人差指で 10 秒ほど足裏のチャクラを触ると、「吸い取る足」に変わります。セラピストが「吸い取る足」でクライアントの足の甲を踏むと、クライアントの疲労はセラピストの足に入ってきます。クライアントからすれば、疲労を吸い取ってくれるので楽ですが、セラピストは身体がづらくなります。これに対して小指で触れると「出す足」になるわけです。

「出す足」の場合は、セラピストの疲労がクライアントに送りこまれる関係になるので、セラピストはどんどん楽になります。クライアントは「押圧によって体感の良いのに、なぜか疲れる」という状態になります。

このように足裏は、出口にも入り口にも使えます。

実験 5 片足ずつ「吸い取る足」と「出す足」に設定して、足裏で吸い取った疲労を受け取らずに地球に還す実験 用意するもの: 裸足になっておきます 実験スタイル: 二人ひと組

足でクライアントの身体を踏む施術をされているセラピストの方々にはぜひ実行してほしいことがあります。足裏のチャクラに人差し指で触れて「×マーク」を書き、疲労の排出を止めておきます。

- ① クライアント、セラピストが交互に同じことを体験します。
- ② セラピストは、クライアントを踏む施術用の足と、自分が立つために支える足（軸足）を決めます。
- ③ セラピストは、踏む側の足裏のチャクラを人差し指で 10 秒触り「吸い取る足」にします。
- ④ セラピストは、自分がしっかり立つための足（軸足）の足裏のチャクラを小指で 10 秒触り「出す足」にします。
- ⑤ セラピストは、クライアントを踏む足と自分が立つための軸足を分けています。
この状態で、クライアントを踏む足だけでクライアントを踏んで、いつもどおり施術してみてください。
- ⑥ セラピストは、自分の足がクライアントの身体に深く入っていくのにもかかわらず、クライアントの疲労を吸い取ったダメージを受けないのが分かりますか？
- ⑦ クライアントは、セラピストの疲

労を受け取らずに心地よいのが分かりますか？

- ⑧ 足を使い分けることで疲労のエネルギーは図 16 のように流れていきます。



- ⑨ セラピスト、クライアントの役を交代して同じことを経験してください。

解説 5

セラピストがクライアントを踏む足と、自分が立つための軸足を明確に分け、それぞれに明確な機能を持たせたことで、「踏む足でクライアントの疲労を吸い取り、その疲労を軸足から地球に還している」状態になります。

これは地面だけでなく、マンションなどの高層階でも同じように作用しますので、セラピストにとっては自分を守り、クライアントを守ることになります。そして、今まで修行してきた素晴らしい足による施術の効果を、より一層高めるための必須の工夫になります。

色を使ったケアに先んじてまず、この4つの実験を先にしたのは意味がありま

す。

この4つの実験で得たのは

- I 足裏にはチャクラがある
- II それは疲労を出す出口になる
- III それは疲労を吸い込む入り口になる
- IV それは指先ひとつで簡単に調整できる

という理解です。

本書のすべての記述に共通するのは「チャクラは身体に存在していて、適切にケアすれば具体的に活性化できるのだ」という事実です。まずそのことを身体と意識でつかんでいただきたく、この実験を導入としました。

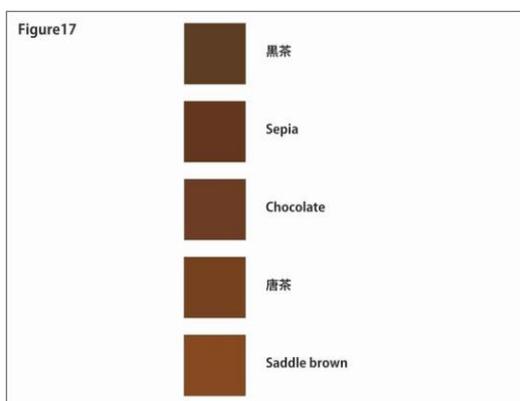
…という、根本の大事なところを共有していただき、本書のメインテーマである、色を使う実験に移りたいと思います。

実験 6 こげ茶色で足裏から疲労を排出する実験

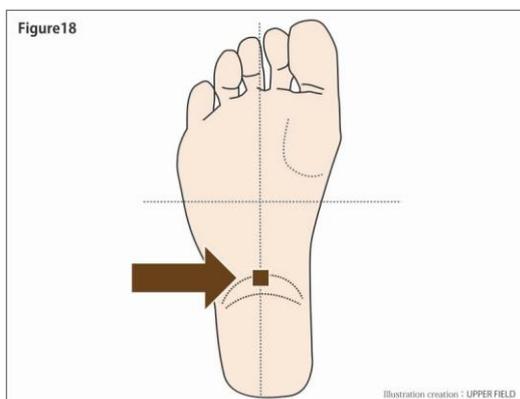
用意するもの: 1cm 四方のこげ茶色の紙片(フェルト), セロファンテープ

実験スタイル: 一人でも、二人ひと組でもかまいません

図 17 足裏のチャクラに共振する茶色の例



- ① 自分一人でも、二人ひと組でもかまいません。
- ② 足裏のチャクラに手の人差指で「×マーク」を書いて、疲労の排出を止めます。
- ③ こげ茶色の紙やフェルトなどを1cm 角に切り、足裏のチャクラに貼ります。(図 18)



④ 足裏のチャクラから、再び疲労のエネルギーが噴き出てくるのを確認してください。

⑤ 二人ひと組で実験される時は、お互いに相手の疲労のエネルギーの「排出される強さ・速さ・量」などの「排出される様子」を感じ取ってください。

解説 6

こげ茶色を足裏のチャクラに貼ると「出す足」になります。

つまり、足裏のチャクラそのものの働きは「身体の中にある疲労を外に出す」という機能を優先しているというわけです。

「実験 4: 吸い取る足と出す足」で確かめた「吸い取る足」はチャクラの特別な使い方であるということが、このこげ茶色の実験で明らかになりました。

この、「足裏にこげ茶色を貼付すれば出す足になり、疲労が排出される」ということが「全身のチャクラの色がそこに置かれる理由」の謎を解く鍵でした。

こげ茶色は可視光線の中では波長が長く、色として認識できるかできないかという境界あたりに位置します。(図 19、20)

図 19 可視光線と紫外線、赤外線配置

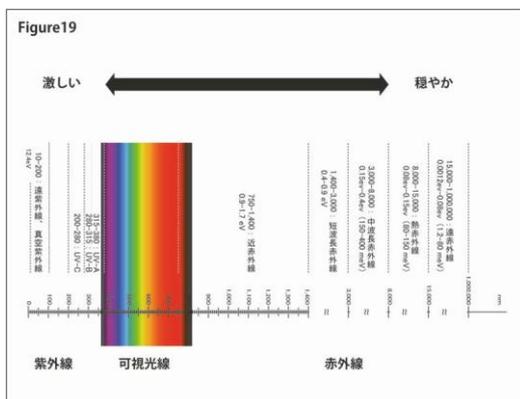
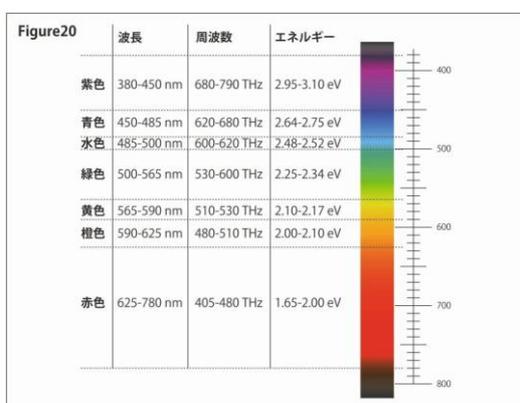


図 20 可視光線の中の色の配置



ともに Wikipedia データより作成

広く知られているメインチャクラの説明では、第1チャクラから第7チャクラへ向かって、年齢とともに順番に活性化されていきます。

足裏はこれらに先駆けて、第1チャクラよりも先に活性化される場所です。こげ茶色の波長よりも短い波長（こげ茶色より活発に振動している波長）は赤で、赤が第1チャクラに対応します。こげ茶色は赤よりも波長が長く、振動がおとなしいわけです。

こげ茶色(茶色)の意味

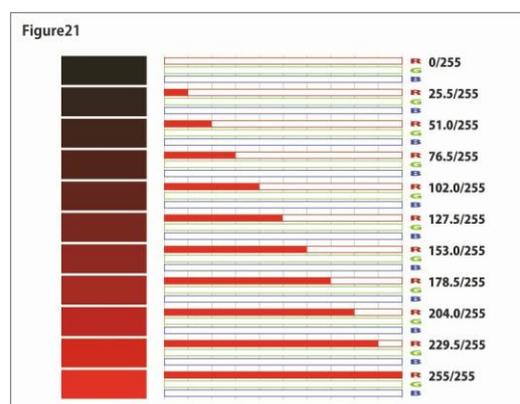
解説 53-2 で再度お示ししますが、私たちが見ている色は、光の3原色(赤、青、緑)に基づく仕組みと、印刷物の4原色(赤、青、黄、黒)に基づく仕組みがあります。

光の3原色は、0~255段階で明るさ(明度)を調整し、3色ともに0だと真っ暗闇に、3色ともに255だと真っ白(光そのもの)になります。

印刷物の4原色は、0~100%で色の濃さを調整し、4色ともに0だと真っ白、4色ともに100%だと真っ黒になります。身体が合致するのは光の3原色によって生み出された色です。しかし、色は身体に貼る「モノ」として存在しないといけませんから、印刷物の4原色によって作る色で「代用」しています。

足裏のチャクラに対応するこげ茶色も、光の波長に基づいています。

光の3原色におけるこげ茶色は、赤色を暗くしていくことで得られます。(図 21)



身体が本質的に反応するのは、他の色を混ぜ合わせて作った茶色ではなく、赤を暗くしていったことで現れた茶色です。なぜかという、赤色を暗くして得られる

茶色とは「赤色が終わる頃」を意味するからです。時間軸で言うと赤外線領域は「赤色が始まる前」ではなくて「赤色が終わる頃」です。

宇宙の始まりはせまい空間の中で超高温だったのですが、時間の経過とともに空間が広がり温度が下がりました。光は激しく振動していたのですが、空間の広がりとともに波長が伸びて行きましたから、色を時間の流れで言うと、激しく振動している方が始まり、振動が穏やかになっていくことが終わりです。

チャクラは自然の原理なので、様々な色を混ぜて作った茶色に意味があるのではなく、赤が終わる頃だからこそ意味があります。

第 1 チャクラよりも先に動き出す部位が必要な理由

排出口の働きは、身体が出来上がった時には足裏に集約されますが、この働きは私たちが胎児だった最初期に動き出し、身体を作る生命活動の結果排出される疲労を素早く捨てていたのです。その排出口が足裏に集約されて、対応する色は赤よりも波長が長いこげ茶色だったわけです。

また、このメカニズムにはとても重要な意味があります。

人は生まれてしまえば、足で立ちます。足裏は地球に接続される部位です。

人類の祖先の原人は 180 万年程、新人は 10 万年程昔に誕生しています。180 万年も人間は暮らしを営んでいるのに、いまだに服や靴を着用する前提で生ま

れません。相変わらず、足裏は地球に接続されるようになっています。

障がいをお持ちの方を傷つける気は全くありません。

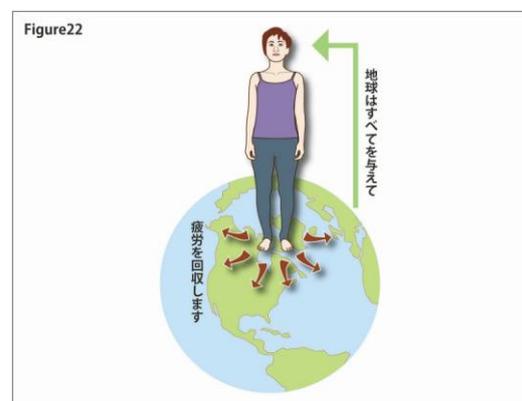
人間を種として俯瞰した時に、そのような役割を足に与えている。ということをお話したいだけです。

人間が死ぬと火葬、土葬、水葬、鳥葬、風葬などによって、身体を分解していきます。

私たちは地球に含まれている元素を使って肉体を構成しますので、私たちの身体は本来、100%、地球に戻ります。地球に戻らないものは身体の中にはない。ということです。

皮膚や骨、髪の毛など残りやすいものはありますが、それは土に戻らないという意味ではないです。

人間の生と死は、地球と人間の間での物質やエネルギーの循環です。呼吸、食事、排泄といった日々の行為も地球との循環です。足裏からの疲労の排出も地球との循環であり、疲労は地球にとっての栄養です。(図 22)



人間は何があっても、絶対に靴を履く前提では生まれません。足裏を地球に

接続することで常に疲労を地球に還していくことが「地球に生きる生き物のルール」だからです。

靴を履く前提で生まれるとしたらそれは、地球との関係を断ち切る、地球で生きることをやめるという選択ですから、それは起こりません。

都会暮らしでは意図して靴を脱ぎ、海岸の砂浜や公園などでアーシングをします。これは無意識で行われる行為ではなく、比較的ハードルが低いとは言え意図して行う特別な行為です。裸足で生活する生き物であれば、生活をしているだけで完全なる無意識のうちにこの循環が成立します。人間の身体の構造は、もともとそうやって生きていくための条件であったことが明らかです。

足裏のチャクラを知るということは、どちら向きに開くか、何に使うかという使い方もさることながら、人間は生き物としてのまっとうな在り方から外れた生き方をしていることも教えてくれています。

このように足裏から疲労を出すことはとても重要なのですが、他者の疲労を受け取ると疲れます。どのようにして効果的に疲労を出させ、しかも自分はそれを受け取らずに済ませるか、あるいは、第三者への影響を減らすかが課題になります。

体調がすぐれない方ご本人やその家族、あるいはサロンで施術するセラピスト

さんは覚えておいてください。これはかなり役立ちます。

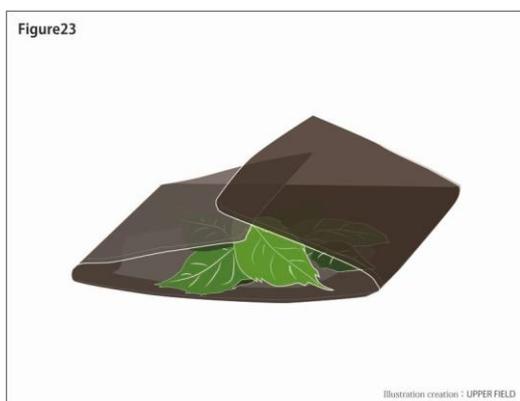
実験 7 植物による仲介…疲労を地球に還元する実験

用意するもの: 野菜の切りくずや、雑草、落ちたばかりの新鮮な街路樹の葉など「生きている植物」

実験スタイル: 一人で出来ます

① 庭の木々から落ちた葉や、草引きをした雑草、さらには料理をする際に切った野菜くずを、両手にひとすくい分、用意します。必ず細胞が生きている植物です。

② これを黒のタオルで包み、内部への光を遮断しておきます。水気があればお皿に入れてから黒いタオルで包みます。光を完全に遮断する必要があります。空気の循環が必要なので、黒いビニール袋や缶などで覆ってはだめです。(図 23)



③ 前記の「足裏にこげ茶色の紙片を貼って疲労を排出する方法」によって、足裏のチャクラを外向きに開き、疲労を出します。

④ 椅子や床に座り、足を野菜の切りくずなどを包んだ黒いタオルの上に置きます。

⑤ 足裏から排出されるエネルギーが、

すーっとタオルの中の植物に吸い取られるのが分かりますか？

⑥ 吸い取っている間は空気がひんやりする、心地よいなどの感覚を得、吸いこまなくなると温度が上昇するなどの変化が起きます。ここで実験の第 1 段階は終了です。

自宅の庭など、この実験で使った植物を地面に埋めて構わない人は、出来る限り埋めて地球に還してください。無理な方は通常のごみの処分方法に従ってください。

解説 7

生きた植物の細胞は黒いタオルでくるんで光を遮断すると、疲労のエネルギーを吸い取ります。光りが漏れ入ると植物も疲労を排出します。タオルの中を夜にすることでこの実験は成功します。

使う植物の量は一人分の疲労に対してはおおよそ両手で一杯程度です。吸い込まなくなると室温の上昇などの変化が起きますのですぐに分かると思います。

本来は足裏から地球へダイレクトに還すべきものが、接続が切れていて還せないで、生きた植物の細胞に仲介してもらっています。出来る限り生きた細胞の状態に地球に還してください。すなわち、土の上に捨てるか埋めてください。

この、植物による仲介はチャクラの勉強をしていくなかで重要な働きをしま

す。

本書の内容を体験していくとグループワークをした方が分かりやすいことがたくさん出てきます。

一つの部屋で数人がチャクラを活性化させていくと、驚くべき量の疲労のエネルギーが噴出します。

疲労のエネルギーは二酸化炭素のように床面から静かに積っていきます。そして室温の上昇や息苦しさを感じたり、その場にいる人の体臭が突然きつくなっていく、などの感覚が出てきます。古い木造家屋などではすぐにその重たい空気は抜けて行きます。しかし、新しい鉄筋コンクリートのマンションなどは抜けにくくなっています。これは窓を開けて換気をしてでも除去しにくいものです。

ある時、最新のタワーマンションの部屋で、セラピスト数人で勉強会をしている最中に私を含め参加者全員が噴出してくる疲労によって呼吸が徐々に苦しくなっていく、最初は床に座っていたのが立ち上がり、それでも苦しいので椅子の上に立って呼吸するという状況もありました。疲労は静かに積っていくという性質が分かる経験になりました。これは数人で試せば経験しやすいと思います。

お香を焚くなどの浄化方法がありますが、ここで示した植物による仲介をした方が早く抜けます。

また、体調がすぐれない方は疲労がかなり溜まっていますので、その疲労は出した方が良いでしょう。それは、ひ

とり暮らしでも家族と同居していても同じで、出したものに影響されないようにするために植物による仲介をします。

セラピストが施術をする部屋では、クライアントごとにこれを入れ替えてもいいですし、1日の施術が終わった後に、施術ベッドの下などにこれを置いて、翌朝、処理するのも良いです。

観葉植物ですが、鉢植えの植物の場合、部屋を真っ暗にすると同じ効果でその部屋の中にある疲労を吸い込みますが、朝になると溜め込んだ疲労を吐き出します。鉢植えの植物は地球に接続されていないからです。

ですからあくまでも、自分の疲労と地球との循環が成立するように考えてください。

ちなみに、疲労が大地の栄養であることを視覚化する方法としてこんな実験もあります。この写真はこの実験をしてくれたセラピストさんの庭の写真です。**(写真1)**



Before

After

2020年の実験で、Beforeは4月10日。Afterは4月15日です。

実験7の後、庭に自生する植物の根元にそのまま捨てました。後日、捨てた側だけ植物の成長が早くなります。土

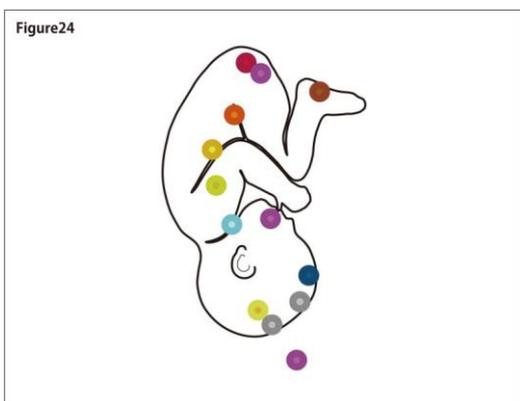
が元気になり、その元気が植物に伝わります。枯れかけた植物が疲労を栄養分として吸収し、再生しました。

もし多くの人々がアーシングなども積極的に行って疲労をダイレクトに地球に還すことができたら、地球はどれくらい力強くなるのでしょうか。そんなことを考えてみると、わくわくしませんか？

この色がそこにある理由

足裏のチャクラへのこげ茶色の貼付が、私の手技によるケアと同じ仕組みで効果を発揮することに気づいて、この大きな謎が解けました。

この図こそがチャクラの基礎です。(図24)



これは絵のように見えますが、絵ではなく身体の地図です。

私はこの事実を見出した時に、どうやってこれを世の中に残そうかと思案しこの地図そのものを商標登録しました。

(登録第 6075696 号)

特許庁という日本国政府の機関に永久

に残されるので、世界中から誰でもこの答えを見ることができます。

私と、本書を読んでいただいた皆さんが天寿を全うした後に生まれた人々も、これで本当のことを知ることができます。

胎児は子宮の中で、太陽から届く光の海に浮かんでいます

私が冒頭の図 4 を何年見つめても答えが出なかったのは当たり前のことでした。

チャクラが身体の中にあるという事実は、人間がこの世界に肉体を伴った実在として現れた時に、その実在を動かすために必要なエネルギーを与えられたことを証明するものです。それは色を使うと活性化します。色は光のことですから、私たちの場合は太陽によって活性化されるということです。

地球に生きる生き物はすべて地球に依存しています。地球は 100%太陽に依存します。

巨大な太陽系というシステムのエッセンスが、成人しても地球上のたかだか 100~200cm 程度の小さな体の中に再現されています。私たちはこの光を、身体を動かすためのエネルギーとして使っています。

香りや音でチャクラのケアをされているセラピストの皆さんもぜひ『共振／色を使ったチャクラのケア』を覚えてください。色を使うことで「肉体は物体であ

ると同時に光である」ということが一層はっきりしてきますし、またご自身の手法がさらに深化して魅力を増します。

可視光線に含まれる色が頭から足まで一直線に、実際の波長と同じ並びで身体の中に再現されています。そしてそれは胎児の時に配置されました。後述の第 8 チャクラの秘密を解明することによって、チャクラの仕組みを与えられたタイミングは肉体が出現した時、すなわち胎児の時だったことが分かります。この仕組みが与えられたのは目的があるからです。

目的がないのにこのような無駄のない素晴らしい仕組みが出来上がるはずはありません。それはいのちがこの世に出現するにあたって、その人が自分のいのちの乗り物である肉体を使いこなすためです。

このことは、私たちの存在の主人公とは、この存在を使いこなせずにもがく「いのちそのもの」であったということも明らかにしてくれています。しかしこのことが分かると、自分がもがいているという現状に気づくよりも先に、自分のいのちを生きていくための手掛かりを与えられていた事にも気づきます。

本来、いのちとはこれくらい親切に設計されているのです。信じられないくらい親切で至れり尽くせりなのが、私たちの設計図、設計理念なのです。

これこそが「色を使ってチャクラを活性化できる理由」であり「その色が、その位置にある理由」です。このようにして

謎の輪郭は把握できました。

ところが、謎の輪郭が見えたことでより深遠な謎が明らかになりました。

この仕組みを誰が描いたのか？なぜこの仕組みは万人共通なのか？

これは肉体に留まらない部分まで、いのちの実態について深く見ていかないと答えにはたどり着かないでしょう。それは大雑把に言うと、神とされる領域の話ですよね。

そのことにはもう「参りました」「ありがとうございます」ということしか言えません。

私は、この仕組みを、私に与えてくれた存在に、頭を垂れたいです。

この仕組みを使って、生きろと力を与えてくれる存在にも、頭を垂れたいです。

この仕組みを知らずに、自分という存在の使い方が分からずに苦しんでいる人々にも、頭を垂れたいです。

そして、この仕組みを知って、自他のために行動を開始する人々を称えたいです。

『共振／色を使ったチャクラのケア』の研究で判明したことは、生きる手助けになることばかりです。残念なことに人類はその事実を気が遠くなるくらい長い間忘れてしまい、忘れたがゆえ苦しむことが増えたのです。

さて、足裏のチャクラに続いて次なるメインチャクラの謎を解明しましょう。

第1 チャクラについて

第1 チャクラが活性化すると何が起きるのか。

地球のエネルギーが体内に入ってきます。

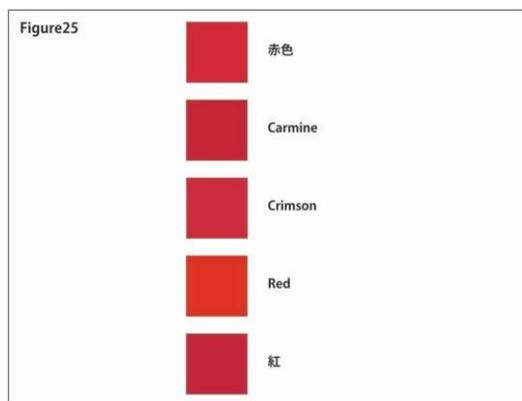
第1 チャクラはデリケートな場所に存在していますので、実験はパートナーの協力を得る部分と、自分ひとりで行なう部分に分けます。

実験8 色で第1チャクラを活性化する実験

用意するもの: 1cm 四方の赤い紙片, セロファンテープ

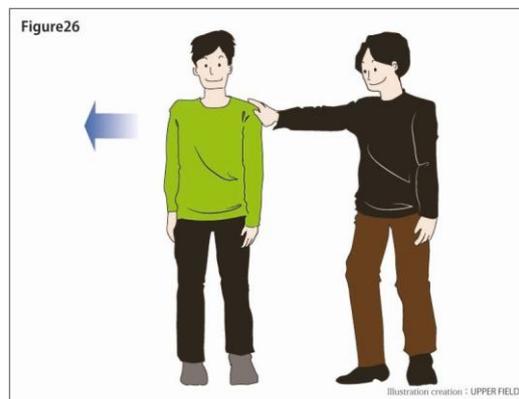
実験スタイル: 自分ひとりで行なう部分と、二人ひと組(セラピストとクライアント)で行なう部分があります。

図25 第1チャクラに共振する赤色の例



① クライアントが立位で、しっかりと踏ん張ります。

② セラピストはクライアントの肩を前後左右から突いてみます。強く突きすぎると転んで危ないので、力加減は配慮してください。(図26)



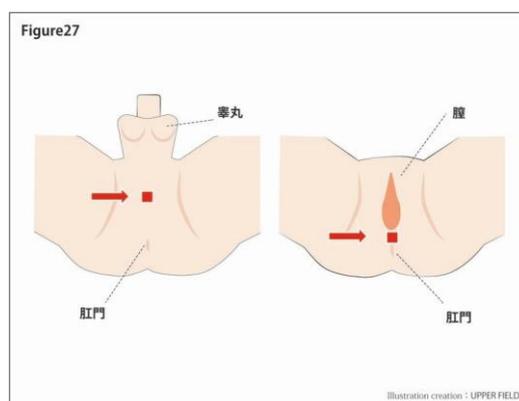
③ どれくらいの力で踏ん張れば、よろけずに済むのかをチェックします。

④ そのチャクラを意識して発揮し続けるのはかなりつらいということを理解してください。

⑤ 今度は立位で脱力します。

⑥ 前後左右からついてもらうと、今度は抵抗できずによろけるのを体験してください。

⑦ 男性は睾丸と肛門の間。女性は膣と肛門の間に、第1チャクラがあります。ここに、赤い1cm四方の紙片を貼ります。下着の上からで十分です。(図27)



注意事項① 剥がす時に脱毛など起こりますので十分に注意してください。男性の場合、トランクスなどゆったりした下着に貼ると皮膚から離れてしま

い作用しませんので、その場合は直接肌に貼ります。

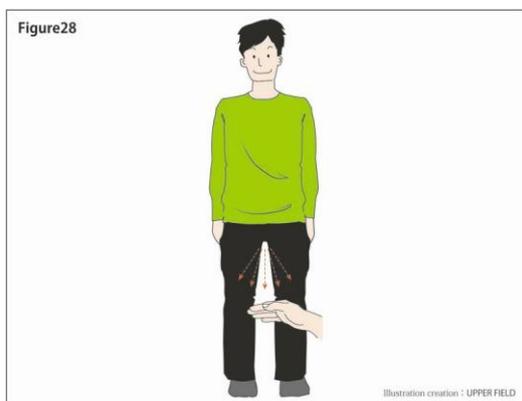
注意事項② テープや紙片の成分によってかぶれたり、傷にならないように十分に素材を選んで安全に行ってください。

注意事項③ デリケートな場所なのでクライアントは自分で貼ってください。

⑧ 貼れたら、しっかりと踏ん張ってから押しってもらう、脱力して押しってもらうという実験をし、先ほどとの違いを体感してください。

⑨ 特に意識せずとも、チカラを込めずとも、しっかりと立っているのがわかりますか？

⑩ セラピスト、クライアントともに、クライアントの膝の間辺りの空間に手を入れてみてください。(図 28)



⑪ 熱い空気の塊があるのわかりますか？

⑫ セラピストとクライアントの立場を入れ替え、同じ実験をしてください。

解説 8-1

第 1 チャクラを赤色によって活性化すると、この場所から地球のエネルギーが体内に入ってきます。ただ立っている状態でもこのエネルギーは入ります。

この実験によってとても怖い事実が発覚します。

私たちは、自分たちの身体を自分の筋肉でなんとか立て動かしていたのです。

私たちの身体を構成する成分はすべて、地球の中にあつたものです。それを組み立てて身体に仕立てています。ですから私たちの肉体は地球と同じ成分であるということです。

にもかかわらず、自分と一心同体である地球のチカラを使わずに立ち、動こうとしていたのです。

この実験をしてくれたあなたは、地球からの恩恵を受け取らずに自力でなんとか行動しようと思ってどれくらいの年数が過ぎていますか？30歳ならば30年間です。

その間ずっと、身体は疲労が進み、表層意識で感じるか否かに関わらず疲れているので、生き物として活力が足りない状態です。それはとても怖いことです。

解説 8-2

第 1 チャクラが活性化することで得られる身体の強さは、見た目の姿、雰囲気

気では分かりにくいですが、華奢に見える人でも頑強になります。また、第1チャクラ活性化後の膝の間あたりの空間で熱や圧力を感じ取る実験ですが、人によって圧力や温度が異なります。これは面白い体験になりますので、ぜひいろいろな人と組んで試してください。

解説 8-3

第1チャクラの作用を説明する際によく言われるのが「じゃあ、赤いパンツをはけばいいですね！」という意見です。これはお勧めしません。なぜかというところ、第1チャクラを活性化するために使った赤い紙片はわずか1cm四方です。

「特定のチャクラ」に対して「特定の色」を「ピンポイント」で当てています。これが色を使ってチャクラをケアするときの基本です。

裏返せば特定の位置と色を外すと効かなくなり、組み合わせによっては誤作動が起きます。

赤いパンツをはいても良いですが、パンツが触れている部位の中で明確に赤を拒否する部位のチャクラは、誤作動します。

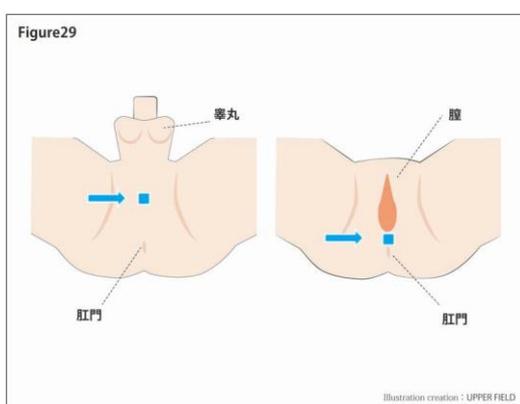
ですから私は、赤いパンツをはく代わりにピンポイントで当たるように工夫を施しています。

実験 9 第 1 チャクラに青を貼ると誤作動する実験

用意するもの: 1cm 四方の青い紙片, セロファンテープ

実験スタイル: 二人ひと組

- ① 実験 8 と同じことをしますが、第 1 チャクラに貼った赤い紙片を外し、青の紙片を貼ります。(図 29)



- ② 実験 8 の手順で、横から押してみます。
- ③ 実験 8 の手順で、膝の間あたりの空間に手を入れ、熱があるかどうか確認します。

解説 9

第 1 チャクラの赤い紙片を外し、青い紙片に貼り替えると、すぐに体が冷えて行くのが分かると思います。

立位になって横から押すと耐えきれずにふらつくと思います。また、膝の間あたりの空間の熱を確認すると、冷えてしまっているのが分かると思います。

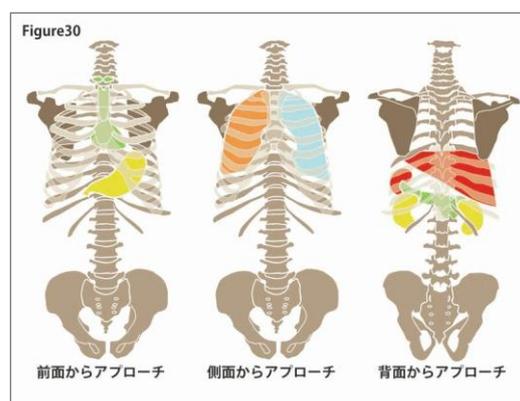
このことは、チャクラには対応する色があり、その色を適切に当てなければ

身体を活性化させることにはならない。ということを示しています。

メインチャクラに繋がったサブチャクラを活性化させる

実験はさらに面白くなっていきます。臓器、器官にはメインチャクラと働きを共有するサブチャクラがあり、メインチャクラと繋がっています。

それは、アプローチのしやすさによって、身体の前面、背面、側面の 3 方向で分けて考えます。(図 30)



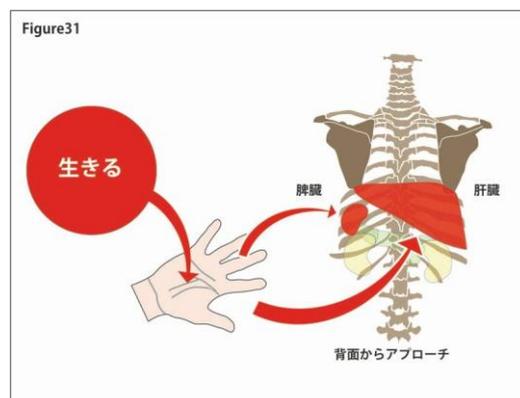
実験 10 第 1 チャクラのテーマをサブチャクラで補う実験

用意するもの: 特にありません

実験スタイル: 二人ひと組

第 1 チャクラの主たるテーマは「生きること」です。このエネルギーを、第 1 チャクラとつながっている臓器を活性化させることでより強めてみましょう。

- ① 二人ひと組で行ないます。
- ② セラピストはクライアントの背中側に立ち、肝臓と脾臓の位置を調べます。肝臓は右の肩甲骨の下あたりの広い面積（体積）の中にありますが、ケアしやすい場所は右の肋骨第 8～10 番あたりです。脾臓は左の肋骨第 9～12 番あたりです。
- ③ クライアントは、立位時での自分の身体の重さを体感してください。また、かばんやいすなどの少し重たいものを持ち上げて、その重さを感じ取ってください。
- ④ セラピストは自分の口元に手を当てて「生きる」と声に出してください。
- ⑤ 手のひらに「生きる」というメッセージが乗っていることを意識し、背中側からクライアントの肝臓と脾臓の位置に触れ、そのメッセージを押し込んでください。(図 31)



- ⑥ クライアントは身体が熱くなり、上半身が軽くなったのが分かりますか？
- ⑦ クライアントはかばんやいすを持ち上げると、軽く簡単に持ち上げられるのが分かりますか？

解説 10-1

これは、第 1 チャクラが肝臓と脾臓につながっていることを知るための実験です。

肝臓と脾臓に第 1 チャクラのテーマである「生きる」を押し込むと、肝臓と脾臓は活性化します。

肝臓の持つチカラが強いので、このメッセージは肝臓に押し込んだ方が全身への影響は大きく、感じ取りやすくなります。

解説 10-2

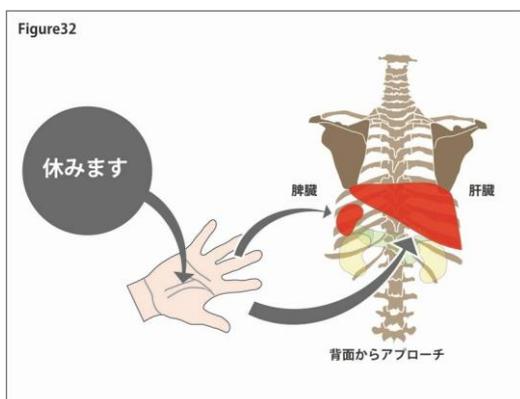
第 1 チャクラが司る「生きる」は、自我が芽生える前の段階のことで、生物として成立することを重要視していますので、メッセージによるケアは「私は、生きる」ではなく「生きる」です。

実験 11 赤色で肝臓と脾臓を活性化させる実験

用意するもの：1cm 四方の赤い紙片，セロファンテープ

実験スタイル：二人ひと組

① セラピストは自分の口元に手を寄せて「休めます」と声を出して言います。手のひらに「休めます」というメッセージが乗っているのを意識しながら、クライアントの背中側から、肝臓と脾臓にそのメッセージを押し込みます。(図 32)

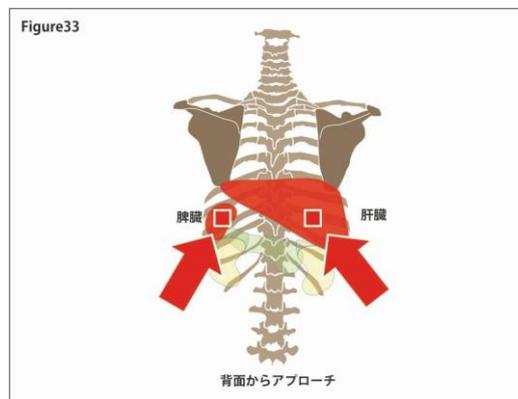


② クライアントは立っているだけで、自分の上半身がどれくらい重いか確認します。

③ クライアントは、かばんやいすなど少し重たいものを持ち上げて、その重さや、それを持ち上げるためにどれくらいチカラを使わないといけないのかを確認してください。

④ セラピストはクライアントの肝臓と脾臓の位置に背中側から、赤い色の1cm 四方の紙片を貼り付けます。

(図 33)



⑤ クライアントは身体が熱くなり、上半身が軽くなるのが分かりますか？

⑥ かばんやいすを持ち上げると、軽く持ち上がるのが分かりますか？

解説 11

「実験 11」の事前に「休めます」というメッセージを押し込むことで、押し込まれた臓器は「実験 10」で作った活発さをいったん手放しますので、クライアントは身体が重くなり、また、かばんやいすを持ち上げると重く感じました。

肝臓と脾臓は第 1 チャクラとつながっており、第 1 チャクラのテーマである「生きる」を補うことができます。それは色で言えば、赤でつながれていることの証明なので、肝臓、脾臓にあるサブチャクラも赤色です。

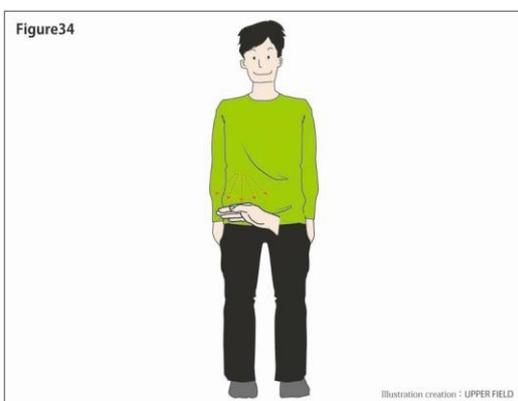
実験 12 肝臓から噴出すエネルギーを感じ取る実験

用意するもの：特にありません(「実験 11」の続きです)

実験スタイル：二人ひと組

① これは「実験 11」の続きです。セラピストはクライアントの前に回り、身体の前から肝臓と脾臓の位置に手の甲、もしくは手のひらをかざします。

(図 34)



② 肝臓と脾臓から噴出してきた高温の熱が手のひらに当たるのがわかりますか？

③ 次に肝臓が大きくてパワフルな臓器であることを使って、エネルギーの伝わり方について実験を続けます。セラピストは、クライアントの前面に立ち、1メートルくらい離れて、クライアントの肝臓の位置と直線で位置するように手の甲、あるいは手のひらをかざしてください。

④ 肝臓から発した熱が手に当たるのがわかりますか？

⑤ 敏感なセラピストは、2メートル離れて試してください。肝臓のエネルギーを感じ取れたら 3メートル離れて試

してください。そのようにしてどこまで到達しているかを細かくチェックしてみてください。

※ 手をかざす位置は、肝臓と水平になるように注意してください。クライアントから離れて行くときも、水平の角度を守ってください。

解説 12

赤い紙片を貼るだけでこの 2 つの臓器は活性化します。

とくに肝臓は大きく、再生する能力も高いですからもともと持っているエネルギーも大きく、活性化させると体温の上昇などの体感の変化も感じやすくなります。

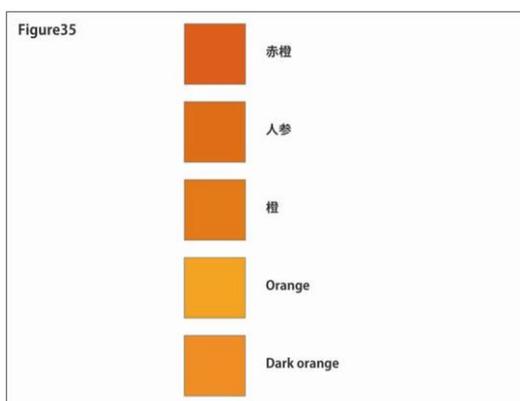
私は 5メートル程離れた位置で肝臓のエネルギーを感知したことがありますので、細心の注意を払ってじっくり実験すると、それ以上離れていても感知できる方がおられることと思います。

第 2 チャクラについて

第 2 チャクラを活性化すると、身体の機能がさらに大きく変化します。この変化は一般の方だけでなく、運動選手にも必須になります。

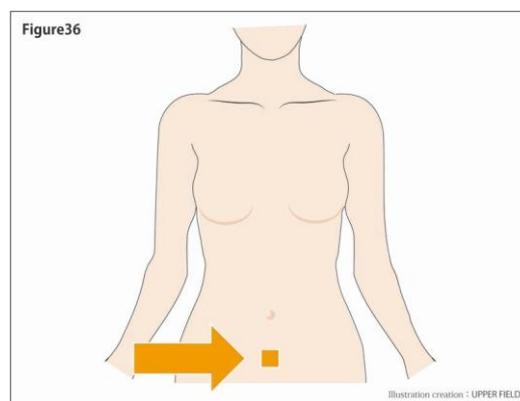
実験 13 第 2 チャクラを活性化する
用意するもの: 1cm 四方のオレンジ色の紙片, セロファンテープ
実験スタイル: 二人ひと組

図 35 第 2 チャクラに共振するオレンジ色の例



- ① 第 1 チャクラには赤の紙片を貼ったままにしておいてください。
- ② 「実験 8」で行ったのと同じように、セラピストはクライアントの肩を前後左右から突いてみます。強く突きすぎると転んで危ないので、力加減はしてください。どのくらいの力で踏ん張れば、よろけずに済むのかをチェックします。
- ③ 第 2 チャクラはおへそから 8~10cm ほど下です。オレンジの紙片を持ってゆっくりその辺りを探ると、ピタッと紙片が吸いつく場所があります。第 2

チャクラは人によって微妙に位置が違いますので、この紙片が吸いつく場所を探してほしいのですが、分かりにくければ、最初はおへそから 8cm 下で身体の中心線に貼ってください。実験による変化が再現されればその位置が良いですし、狙った効果がなければズレていますので、調整を繰り返してください。(図 36)



※デリケートな場所ですので、クライアントは自分で貼ってください。

※セラピストとクライアントが安心できる関係ならば、セラピストがオレンジ色の紙片を持って、第 2 チャクラのあたりを探してみてください。他者であるセラピストにも、ピタッと吸い付く場所があるのがわかります。これは非常に勉強になりますので、注意して取り組んでみてください。

- ④ セラピストは、クライアントを前後左右から押してみてください。第 2 チャクラにオレンジ色を正しく貼れていると、今度は、柳のように揺れます。

解説 13

第 1 チャクラへの赤い紙片の貼付だけでは、押されても自分の強い力で耐える仕組みだったのですが、第 2 チャクラの活性化もプラスすると、根はしっかり張っているのに揺れてチカラを逃がすようになります。

第 1 チャクラのケアのみでは耐震構造です。これに第 2 チャクラのケアをプラスすると、免震構造に変化します。

第 2 チャクラの活性化によって起きる身体の変化は、運動選手にとって必須です。

第 1 チャクラの活性化で肉体を強靱化しただけでも、運動選手にとっては劇的な変化につながるわけですが、肉体と肉体がぶつかる相撲や、あるいはラグビーのような競技であれば、相手の身体そのものを自分の身体そのものが凌駕しているならば、第 1 チャクラの活性化だけでも事足りると思います。

しかし実際には、肉体そのものの強さが拮抗している、むしろ相手のほうが本質的に強い、というケースの方が多いと思います。その場合には、相手の強さに基づいて自分の行動を選択していくこととなりますから、第 2 チャクラも活性化させて柳のように安定と揺らぎを再現できるほうが、自分の考えに沿った動きになります。

実験 14 第 2 チャクラの活性により歌声が変わる実験

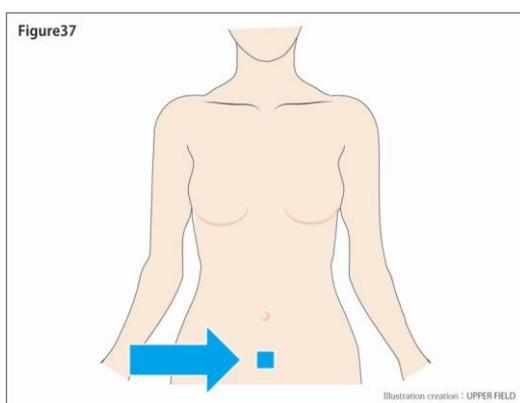
用意するもの: 1cm 四方のオレンジ色の紙片、1cm 四方の青色の紙片、セロファンテープ

実験スタイル: 一人で出来ますが複数人のほうが面白いです

第 2 チャクラのケアは、歌を歌う人には必ず知っていてほしいことです。

一度でもボイストレーニングを受けたことがある方は、求める声が出るまでに相当な苦勞された経験があると思います。苦勞して手に入れようとした「あなたの本当の声」を生み出していく、最初の 1 歩が、第 2 チャクラの活性化です。

① 第 2 チャクラのオレンジ色の紙片をはがし、第 2 チャクラに青色の紙片を貼ってください。(図 37)



② 立位で、歌を歌ってみてください。この時の声の響き、強さを感じ取ってください。

この状態は「普段、歌う時の感覚」に近いと思います。

③ 第 2 チャクラの水色の紙片をはが

し、オレンジ色の紙片を貼ってください。

④ もう一度、立位で歌を歌ってみてください。この時の声の響き、強さを感じ取ってください。

⑤ 声が強く、響くのが分かりますか？

解説 14

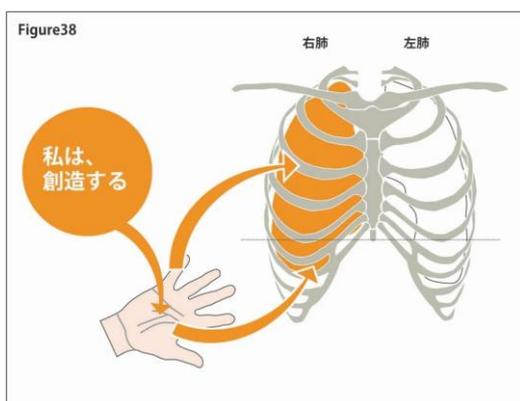
この解説において、病気や事故などで声や聴覚を失った人を傷つける意図はありません。第 2 チャクラに青色を貼ることで、第 2 チャクラはその振動を拒絶して元気を失います。

正しくオレンジ色を貼りつけることで第 2 チャクラが活性化し、身体は「楽器のボディ」のようになり、声が響くようになります。

歌を歌う人は第 2 チャクラのケアが必要ながよく分かります。

実験 15 第2チャクラとつながっている臓器…右肺を活性化する実験 用意するもの:特にありません 実験スタイル:一人で出来ます

- ① まず、鼻呼吸をして、呼吸量を確認してください。
- ② 両肩をまわして、肩の重さ、可動域を確認してください。
- ③ 自分の口元に手のひらを寄せて「**私は、創造する**」と声に出して言います。手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識して、右わき腹（肩関節のすぐ下）に押し込みます。（図 38）



※注 「想像する」ではなく「創造する」です。

- ④ 鼻呼吸をすると、右肺だけ呼吸量が増えたのが分かりますか？
- ⑤ 両肩を回すと右肩だけ楽に回り、可動域が増えたのが分かりますか？
- ⑥ 同じように左わき腹（肩関節のすぐ下）に「**私は、創造する**」というメッセージを押し込んでも、左肺の呼吸量は増えず、肩関節の稼働域も広がらないのが分かりますか？
- ⑦ もう一度、手のひらに「**私は、創造する**」というメッセージを乗せてくださ

い。今度は、みぞおちから水平に右脇腹に移動した部分に押し込みます。

- ⑧ 呼吸量が増えたのを確認してください。
- ⑨ メッセージを肩関節のすぐ下へ押し込んだときよりも、効き目が強いのが分かりますか？

解説 15-1

第2チャクラには右肺がつながっています。第2チャクラの主要なテーマは生存に直結した「**創造する**」ですが、第1チャクラが肉体の生存そのものがテーマでした。

言葉によるケアは、第1チャクラは「生きる」です。ここでは「私は生きる」ではなく「生きる」が優先されています。第2チャクラの場合は、生存のステージが1つ上になり、生存に自我をプラスしますので「**創造する**」ではなく「**私は、創造する**」となります。

このメッセージを右肺に押し込むと、右肺が活性化します。左肺は第2チャクラではない、別のメインチャクラとつながっているので、反応しません。

解説 15-2

肺は上下に分かれます。

肺は大きく、それなりに重たい臓器なので男性で左右あわせて 1kg、女性で 900g ほどだそうです。立位で 500ml（約 500g=片方の肺の重さ）の水が入ったペットボトルを胸の高さまで持ち上げてから手を離すと、猛スピードで

落ちていき、床に衝突したときにはかなりの衝撃が発生します。キャップはしっかり締めておいてください。

この、猛スピードで落ちる様子、床に衝突した時の激しい様子をおぼえておいてください。

立位の状態で肺だけが身体の外に出たら、ペットボトルが落ちて行ったときのように猛スピードで地面めがけて落ちて行きます。

これは肺だけではなく、すべての臓器、部位も同じことが言えます。私たちの身体は「猛スピードで落ちて行く可能性という未来を持ったまま、今、そこに位置している」のです。「今落ちていないという事実があるから、落ちないのだ」と思われるかもしれませんが、生存を根底から支えている重力の問題なので「必ず落ちる」が正解です。

この「落ちていないように見えるけれど、本質的には落ち続けている」ということを覚えておいてください。

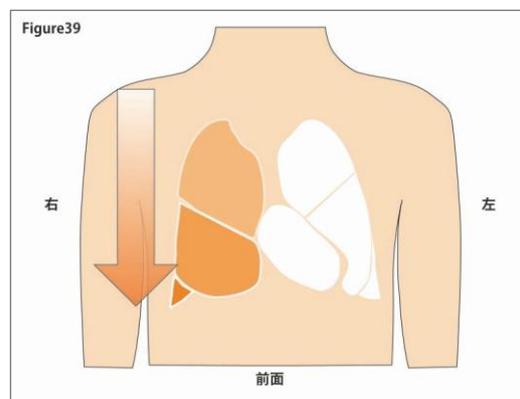
重力に対応することは生存を確立させますが、重力に基づいて身体をつくり、動かすために筋肉はチカラを溜め込むことしかできなくなり、身体はやがて壊れていきます。

その先には死があります。

生きるためにすることと死ぬためにすることが同じなのが私たちの偽らざる姿です。いのちの働きに無意味なことはひとつもないので、「死は悪ではない」ということです。生も死もいのちそのものです。

そして、肺もまた重力の強い力で地面めがけて落ち続けています。

この結果、肺は、下半分の機能は不完全になります。(図 39)



もし、肺が重力の影響を受けないのならば、それは無重力で浮かんでいる事になります。宇宙飛行士以外でその状態になっている人は存在しませんから、皆、そうなっています。肺の下半分が肺自体の重さで押しつぶされている状態をイメージしておいてください。

チカラが弱っている部位である下半分に向かって「私は、創造する」というメッセージを送り込むと回復率が大きいので、身体で感じる作用もより一層強くなるわけです。

この、臓器は自重で下半分がつぶれる。ということ覚えておいてください。

この事実はチャクラを活性化させる知識と組み合わせると、他の重要なケアにも使えます。

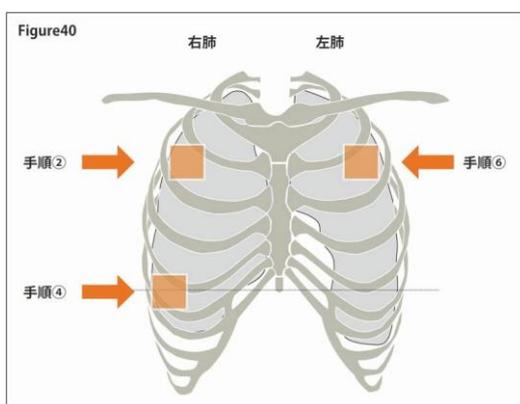
実験 16

オレンジ色でつながっている臓器…右肺

用意するもの:1cm 四方のオレンジ色の紙片, セロファンテープ

実験スタイル:一人で出来ます

- ① まず、鼻呼吸をして、呼吸量を確認してください。
- ② オレンジ色の紙片を右のわき腹（肩関節のすぐ下あたり）に貼ります。
- ③ 鼻呼吸をすると、右肺だけ呼吸量が増えているのが分かりますか？
- ④ 今度は、みぞおちから水平に右脇腹に移動した部分にオレンジ色の紙片を貼ります。
- ⑤ 鼻呼吸すると、右肺の呼吸量はさらに増えたのが分かりますか？
- ⑥ 今度は、オレンジ色の紙片を左のわき腹（肩関節のすぐ下あたり）に貼ります。
- ⑦ 左肺がとても息苦しいのが分かりますか？(図 40)



解説 16-1

サブチャクラでオレンジ色なのは右肺です。肺は下のほうが本来のチカラを発揮しにくいので、みぞおちから水平に、右脇腹に移動した部分へオレンジ色の紙片を貼った時に、呼吸量の回復する幅が大きくなります。

解説 16-2

オレンジ色は右肺です。左肺は違う色です。左わき腹にオレンジ色の紙片を貼って、左肺の呼吸が苦しくなったのは、「左肺のサブチャクラがオレンジ色に対して拒絶したから」です。

色で共振させる方法はピンポイントでのケアが求められることの証明でもあります。

この、『拒絶する色がある』ということは、チャクラを知る上で重要なので、ご注意ください。

第 3 チャクラについて

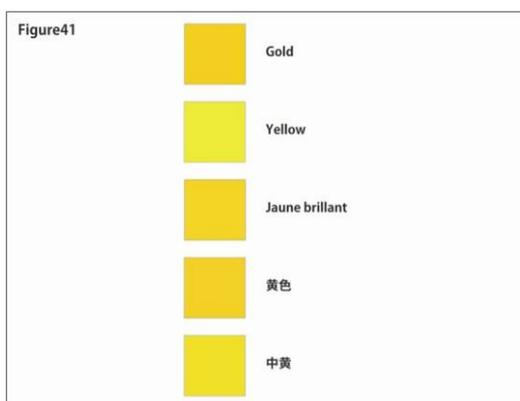
第 3 チャクラは、先の二つと違って体感的に大きな変化を感じにくいかもしれませんが、こんなことを試してみてください。

実験 17 第 3 チャクラを活性化する実験

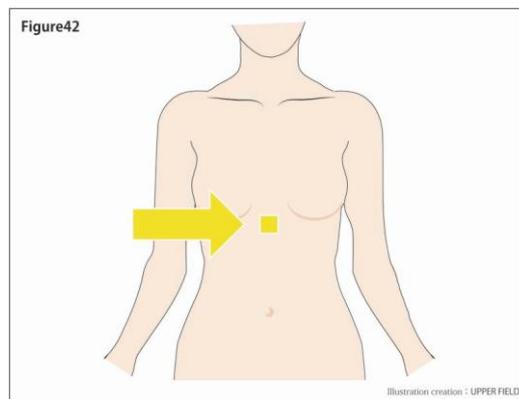
用意するもの：1cm 四方の黄色の紙片、セロファンテープ

実験スタイル：一人で出来ます

図 41 第 3 チャクラに共振する黄色の例



- ① 自分でみぞおちを触って、温度を確認しておきます。
- ② 嫌なことを思い出します。そして、きゅーっと心が萎縮する嫌な感覚を味わってください。
- ③ みぞおちに、黄色の紙片を貼ります。(図 42)



- ④ みぞおちに手を当てて温度を測ると、暖かくなっているのが分かりますか？
- ⑤ あらためて嫌なことを思い出してみると、萎縮する嫌な感覚がなくなったのが分かりますか？

解説 17

メインチャクラとしての第 3 チャクラは黄色で、サブチャクラとしての胃腸も黄色です。ほとんど同じ位置にあるため、メインチャクラとしての第 3 チャクラを黄色で活性化させると胃腸も同じく活性化します。

そのため、触って分かるくらい温度が上がります。慢性的に胃痛の人は楽になりますし、食後の胃もたれが気になる人も楽になります。

嫌なことを思い出して心が萎縮した人にとっては第 3 チャクラに黄色を貼ることはとても重要です。第 3 チャクラは自分を認めるチカラを生み出す場所で、この場所に黄色を貼ることは、自分を認めるチカラを育てることだからです。つまり嫌なことを思い出して萎

縮した人とは、自分を認めるチカラが弱い人なのです。

第1、第2チャクラは生存に直結しますから、胎児の時点ですでに動き出します。幼くしてぐんぐん発達します。

第3チャクラは自分を認めるチカラで10代前半に発育していくとされています。

私もこの年齢での発育はまさにその通りだと思っています。

傷の自覚がある人はわざわざ思い出さなくても良いですが…

嫌なことを思い出して萎縮した人は、さらに条件を限定して10代前半の嫌なことを思い出すと、もっともっと明確に嫌な気持ちになると思います。

わざわざ思い出さなくても、その頃の自分の心に大きな傷があることを自覚されている方はこの実験はしないでください。情報を得る目的だけで読んでください。

この時代に心に大きな傷を受けた人はその後、大人になってからも何かの拍子に自分を認めることが難しくなる瞬間があると思います。普段は自信があるように振舞いながらもなぜか大事な局面になれば、判断を間違える人がいます。実に多くの人が、自分で自分を支持するチカラが足りていないのです。

もっとも、人間の社会生活を考えれば大なり小なり、この時代には心身に傷を負います。10代を無傷で過ごせるはずがないので、誰もが傷ついていると

見た方が良いでしょう。

それを解消するために、インナーチャイルドを癒すという専門の施術をされるセラピストさんもおられます。そうした専門家によるケアの補助としてもなお好都合なのが、みぞおちに黄色の紙片を貼るというケアです。

実験 18 第 3 チャクラの強いチカラを知るための実験

用意するもの：特にありません

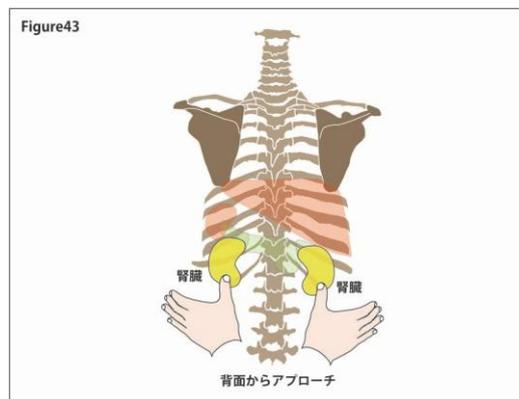
実験スタイル：二人ひと組

メインチャクラとしての第 3 チャクラは黄色です。

第 3 チャクラと黄色で繋がっている内臓に腎臓があります。

- ① 二人ひと組になります。
- ② セラピストは、クライアントの背中側に立ちます。
- ③ クライアントは、立位で自分の上半身を支えるのにどれくらい力を使っているのか、どれくらい体が重く感じているのかを意識しておきます。また、自分の心の中にある不安を意識します。
- ④ セラピストは、クライアントの肋骨 12 番の下を探します。わき腹から少しだけ背面に回った辺りに手を当てて下に滑らせていくと、分かりやすいです。
- ⑤ 肋骨 12 番の下を触ったままで、そこから背骨に向かいます。
- ⑥ 右の腎臓は背骨と右わき腹の中間。左の腎臓は背骨と左わき腹の中間にあります。
- ⑦ 左右片方ずつしますが、背骨とわき腹の中間地点で、肋骨 12 番の下から親指を突っ込み深く押し込んだ状態で、親指の先を天のほうに向けます。

(図 43)

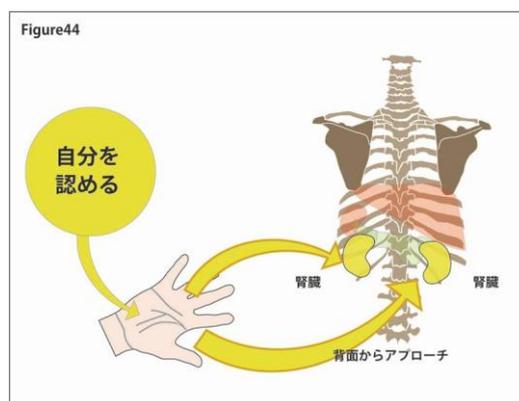


⑧ クライアントの腎臓は、左右どちらかがカチカチに固まっているのでとても痛いです。

ほとんどの場合、軸足側の腎臓は固まってしまっています。

⑨ セラピストは、クライアントの腎臓から手を離し、手のひらを自分の口元に寄せて、手のひらに向かって「**自分を認める**」と声に出して言います。

⑩ 手のひらに「**自分を認める**」というメッセージが乗っていることを意識しながら、クライアントの腎臓に背中から押し込みます。(図 44)



⑪ クライアントは、このメッセージを押し込まれたとたんに身体が軽くなるのが分かりますか？

⑫ クライアントは、このメッセージを押し込まれたとたんに不安が和らい

だのが分かりますか？

解説 18-1

これは、第 3 チャクラとつながっているサブチャクラを使ってエネルギーを取り戻す方法です。第 3 チャクラのメインテーマである「自己肯定」「自己認識」を身体の前面からみぞおちに押し込んでもあまり効かないのですが、背面にある腎臓を入り口にするるととてもよく作用します。

解説 18-2

腎臓ですが、左右で硬さが違うのは、自分の体重の通り道によります。体重が通る軸足側が硬くなります。硬くなるということは活動が低下するということです。

重力と身体の関係…軸足のお話

障がいをお持ちの方を傷つける意図はありませんので、お許してください。

身体の「モノとしての存在」を見るときに避けて通れないのが、軸足の話です。

人間は種として俯瞰したときに、2本足で立つように設計されています。

人それぞれ、個人としてみれば、どのように立っているのかは大きな差があります。

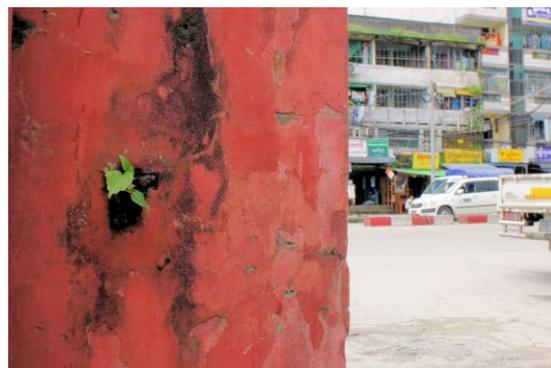
それは、障がいの有無ももちろんあります。そして、それだけではなくて、生活のあり方によっても変わります。

個としては千差万別ですが、種としては 2 歩足で立ち、歩くことに重きを置いているのが、人間という生き物の身体のあり方だと説明することができると思います。

私は、2本の足の仕事の優先順位の最上位にあるのは「このいのちをどこかに運ぶこと」だと考えています。

このいのちをどこかに運ぶのが足の仕事

ビルの壁面や、金属の扉でも、ほんの少し埃や土が積もっただけでも、植物は生えます。(写真 2)



植物が積極的に、ほんのわずかでもチャンスがあればどこにでも生える理由が分かりますか？

「生まれたい」「生まれたい」と思っているいのちの源にとって、植物が生まれ、生きる仕組みは地球の環境とベストマッチするので、どんな場所でもあつという間に生えます。植物は水と空気と土があれば生まれ育ち子孫を残し、死ぬという生のサイクルを成就できます。

生き物がこの世に生まれてくるには難易度が違って、植物はこの世界に

最も適しているので誕生のハードルは低く、生まれやすいです。生まれにくく、育ちにくいのが人間のいのちです。しかも争いを好むので、生存している状態を維持させることも難しい生き物です。

人間は裸では生きることが出来ないのに、裸で生まれるという前提条件のミスマッチがあります。生まれた時の条件では実際に生きることが出来ないということは、いのちのあり方として何か欠陥があるということです。この時点で、いのちの意味について、私たちは何か大事なことを見落としていると思います。

そして生まれた後ですが、体を維持するための栄養、カロリーなどを自分で生み出すことが出来ませんから、それらが手に入るところまで歩かなければなりません。人間が生きようとすれば「このいのちをどこかに運ぶ」ことが最も重要になります。

人間の足は軸足と利き足に分かれますが、いのちにとって足の仕事の最優先事項は「このいのちをどこかに運ぶ」ことです。足が前に出なければいけません。「とにかく前に出す」という役目は軽い利き足が担います。身体を支える軸足は、利き足を生み出すために存在しています。

もし仮に、左右の足が体重を 50%ずつ請け負っていたら、一歩歩くごとに、次の一歩として左右の足を出す確率は常に 50%ずつです。

無意識か意識的にかにかかわらず、「次の足を出す確率の計算」は一歩ごとに行うので、それは歩行距離の限界、歩行速度の限界を早めることにつながります。

裸で生きられないのに裸で生まれるおかしな生き物である私たちにとって、歩行の限界が早まることは生存の確率を下げることと同じ意味です。

歩行距離の限界を生み出さないためには、無意識に出る足、意識が飛んでも出る足、が必要になります。疲労困憊でも無意識に出て行く足。安全な場所まで移動できる足。食べ物があるところまで歩ける足。それは無意識に出る足が必須です。

人間の生存の確率を上げるための作戦は、利き足が、体重を請け負う量が少ないがゆえに成立します。だから「利き足のために軸足がある」のです。

軸足を中心にした軸回転

皆さんは、自分の軸足がどちらかご存知ですか？

軸足が生まれたことで、体全体は軸足を中心にした軸回転を起こします。

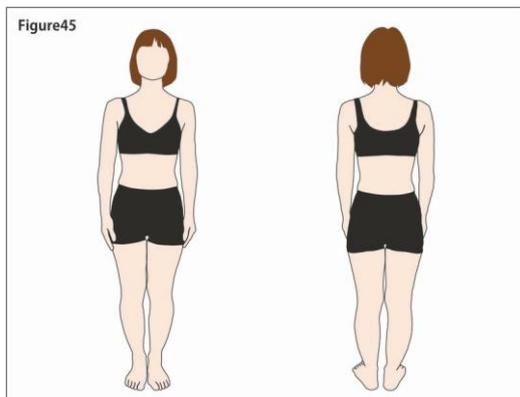
右足が軸足の方は、右から左へ。左足が軸足の方は、左から右へ回転しています。

この説明をします。

このモデルさん(図 45)は、左軸足です。身体全体が左へ倒れているのが分かりますか？

この身体は、左から右へ軸回転を起こ

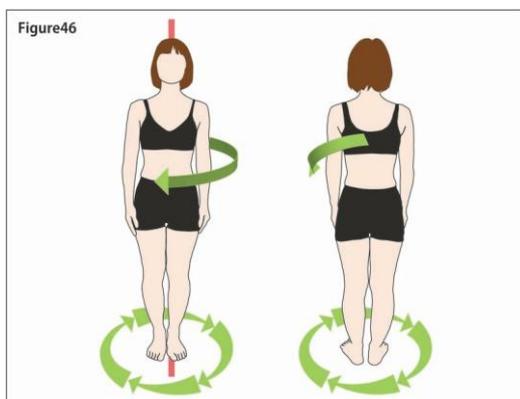
します。



回転は 2 方向以上のチカラの合力の結果生まれるものです。

このモデルさんは左軸足なので、左に倒れます。そして倒れないように右へ倒し直すのではなく、前に倒れます。左に倒れて行く力を違う方向へ逃がそうとします。そして「左へ」+「前へ」の 2 方向以上のチカラが発生し、軸回転が始まります。

(図 46)



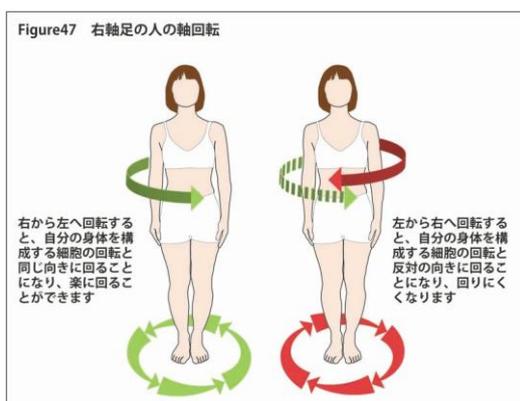
実験 19 軸回転を知るための実験

用意するもの: 特にありません

実験スタイル: 一人で出来ます

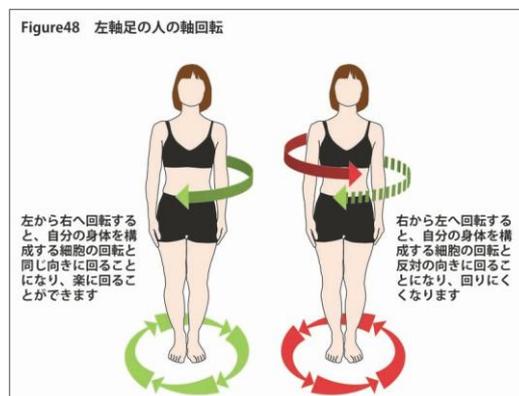
- ①安全な場所で、立って下さい。
- ②右軸足の方は、右から左へくるくると回ってみてください。
- ③今度は、左から右へくるくると回ってみてください。
- ④右から左へのほうが回りやすく、左から右へは、ぎこちないのが分かりますか？

図 47 右軸足の方が軸回転を体感する



- ⑤左軸足の方は、左から右へくるくると回ってみてください。
- ⑥今度は、右から左へくるくると回ってみてください。
- ⑦左から右へのほうが回りやすく、右から左へは、ぎこちないのが分かりますか？

図 48 左軸足の方が軸回転を体感する



- ⑧自分の軸足が分からない人は、右から左へ、左から右へ、どちらが回りやすかったかを記録しておいてください。

解説 19

軸足を中心にした軸回転は、今この瞬間もおき続けています。この回転はとまらないのです。

楽に回ることができた方向というのは、その身体を作っている物質がいつもその方向に回っているということの証明です。いつもやっているから簡単に出来るのです。

実験 20 軸回転を知る実験

用意するもの: 特にありません

実験スタイル: 一人で出来ます

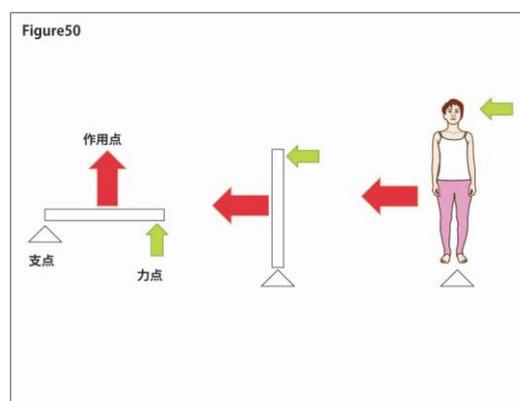
- ① 立っても座ってもどちらでも構いませんから、安全を確保してください。
- ② 右軸足の人は、顔を右へ向けてください。
- ③ 今度は、左へ向けてください。
- ④ 右のほうが向きやすいのが分かりますか？
- ⑤ 左軸足の人は、顔を左へ向けてください。
- ⑥ 今度は、右へ向けてください。
- ⑦ 左のほうが向きやすいのが分かりますか？
- ⑧ 自分の軸足が分からない人は、右から左へ、左から右へ、どちらが回りやすかったかを記録しておいてください。多くの場合、**図 49** のような関係になります。

図 49

Figure 49		
	顔を向けやすい方向	顔を向けにくい方向
左軸足の人		
右軸足の人		

解説 20

これは「第二種てこ」の作用です。身体を支配する大きなてこは、「第二種てこ」を立てた関係です。「第二種てこ」は、支点と力点が両端にあり、間が作用点です。**(図 50)**



体が生み出す最も大きな「第二種てこ」は全身で、足裏を支点、頭を力点、間にある全体を作用点にします。首が左右どちらかに向けやすいということは、「いつもその方向に向いている」ということです。

軸足を中心にした軸回転そのものは止められないので、「第二種てこ」を使ってその回転の速度を遅くしています。右軸足の人は、体全体が右から左に回転するので、頭を右にひねり、反対方向への回転を使ってぶつけて、体全体の回転を遅くしています。左軸足は逆向きに同じことをします。

多くの場合、この顔の向きは素直に軸足に連動するのですが、まれに、足や背骨が大きく曲がっていたり、体のどこかの部位に対して大手術をされている人は、頭蓋骨は軸足と同じ方へ回転し、頭蓋骨よりも下にある胸郭などを

逆回転させることで大きな力点を生み出している人がいます。

「第二種てこ」の作用点は、作用点としてのみ存在するのではなく、その場所よりも下にある部位に対する力点でもあります。

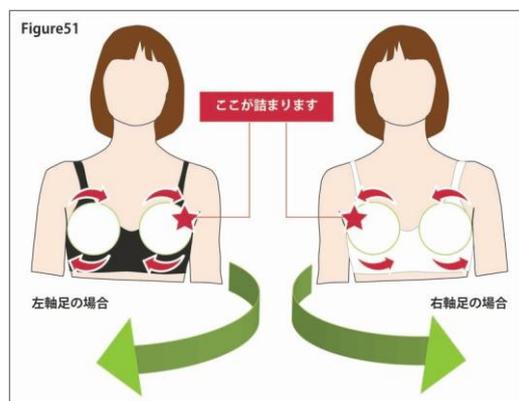
身体はこの複雑な計算を瞬時に行い、身体をねじっていきます。

実験 21 軸回転の影響を減らすために 様々な部位を逆回転させる仕組み を知る実験

用意するもの:特にありません

実験スタイル:一人で出来ます

- ① 立っても座ってもどちらでも構いませんから、安全を確保してください。
- ② 男性、女性共に、自分の乳房を上下ではさみます。筋肉の緊張や手術など諸事情でつかめないもおられますが、あると想定してはさんでください。
- ③ 右軸足の人は、乳房をはさんだ手を、左から右へ向かって回転させてください。
- ④ 今度は、乳房を挟んだ手を右から左へ向かって回転させてください。
- ⑤ 左から右へ回転させるとスルスルと回り、右から左へ回転させるとブレーキがかかるのがわかりますか？
- ⑥ 左軸足の人は、乳房を挟んだ手を、右から左へ向かって回転させてください。
- ⑦ 今度は、乳房を挟んだ手を左から右へ向かって回転させてください。
- ⑧ 右から左へ回転させるとスルスルと回り、左から右へと回転させるとブレーキがかかるのがわかりますか？
- ⑨ 自分の軸足が分からない人は、右から左へ、左から右へ、どちらが回りやすかったかを記録しておいてください。軸回転と乳房の回転は図 51 のような関係になります。



解説 21

身体にある突起物はすべて、第二種でこの力点として使われています。

乳房も突起物ですから、力点として使われています。

軸足を中心にした軸回転と反対へ回転させることで回転をぶつけ合い、軸足を中心にした軸回転の速度を遅くしています。乳房がスルスルと回転することは、つまり、いつもその方向へ回転しているということです。この、軸足を中心にした軸回転と乳房の回転がぶつかりあう側の大胸筋は、反対側の大胸筋よりも強く緊張していて、硬くなっています。強い筋肉がその部分を通る血管やリンパ管などを自分の強いチカラで締め付けている、というわけです。

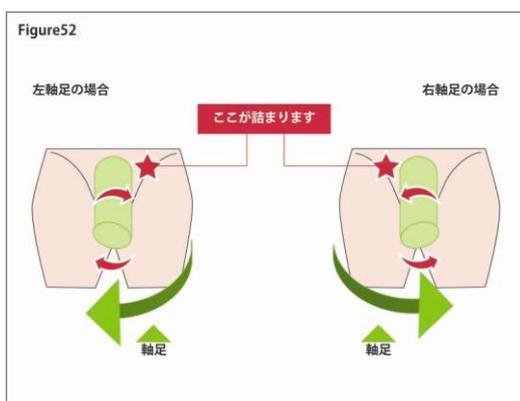
その状態で女性の身体に何が起きるのかは、多くの方が気づかれると思います。

男性は乳房を上下ではさむのは難しいですが、それでも回転はしっかりと存在していますのでスルスル回る方向と、ブレーキがかかる方向ははっきりして

います。

ちなみに男女とも、乳頭は乳房に対して逆回転しますので、厳密にはもう一段階、締め付けるチカラを発生させています。

男性の突起物はペニスがありますので、ペニスは軸足と反対方向に回転し、回転をぶつけ合って軸足を中心にした軸回転の速度を遅くしています。軸回転とペニスの回転の関係は、**図 52** のようになります。



これがペニスがねじれる理由です。ねじれることで中にある尿道もねじれながら引き伸ばされ機能を発揮しにくくなります。

実験 19 から 21 を通して、軸足が存在することと、軸足を中心にした軸回転が発生していることが明らかになりました。

軸足が存在する身体には、軸足側に体重がより多く流れ込みます。軸足側の腎臓は天地方向で、自分の体重によって押しえつけられます。そのことで冷えて元気がなくなります。

チャクラの研究では、メインチャクラに連動するサブチャクラがあります。

身体に心地よいケアをしていくときにはサブチャクラを効果的に使う知識も大事になります。

身体の問題を考えるときには、この軸回転のメカニズムが有効な手掛かりになりますので、覚えておいてください。

第4 チャクラについて

実験 1～21 で明らかになった「足裏」と「第1～第3」チャクラは、まず「このいのち」を個として成立させるために働いています。

自己の最低限度の存在が確保できれば、次は自己から他の存在へ、個から社会へ向かうエネルギーが必要になります。

人間という存在には「個」と「社会」の側面があります。

個を守ることは人間らしく生きることの重要な要素ですが、社会性を失っても人間らしくは生きられません。両方ないとこのいのちを丸ごと承認していることにはなりません。

生き物として生存を確保するための最小単位が、個です。

そして、自己以外の少しでも広い範囲で他者を含むのが社会です。

誰かが「生きづらさを感じている」と言う時に、それは個として生きづらいのか、社会生活を営みにくいのか、それとも両方なのかという視点が必要になると思います。

少し古い言葉ですが人に向かって「根無し草」いうことは、どこか軽蔑の意味も含む表現でした。

まじめできちんとしている立派な人は、立派なお屋敷に住んで、社会的地位もあり、周囲の信頼も厚く、人間として上出来で…と、それが良い人生を歩ん

でいるというような価値観がありました。

しかし今はもう、人は個人として彷徨うことが当たり前になりました。会社に勤める人は、意志や能力に関係なく解雇されたりします。

日本の消費税は正社員の人件費に対してもかけられるので、正社員を多く雇うことは企業の体力を奪うことになります。企業存続のためには人件費を削る必要があります、直接雇用ではなく人材派遣会社への外注にすることで消費税を払わずに済みます。その結果、不安定な労働スタイルだけが発達し、健全な社会は作れなくなります。このような間違っているとしか言いようがない制度によって無駄な苦しみが増えます。

個は、チャンスを求めて都会にも行きます。都会に行くということは、生まれ育った土地で育まれたつながりを断ち切ることも意味します。

「地域社会の崩壊」と言われますが、それは古い社会でも生きることが可能な人にとっての崩壊であり、その古い社会で生きられないからこそ弾き出され彷徨う人にとっては、その崩壊の音は自分のいのちの音そのものです。立場によって意味がまったく違います。

激動する社会の中であっても、私たちは社会の成立だけに終始しても生きられず、個の成立だけに終始しても生きられません。

私たちは後述の第4チャクラで説明する理由によって「自分という個に向かう

チカラ」と「社会を含めた他者に向かうチカラ」を同時に両立させる以外に、自分が自分として存在できる根拠がないのです。

ですから社会や周囲の人が、他人に向かって彷徨うことをあおったり不安定化を推奨したり、社会が個を切り捨てるのは間違っています。社会の仕組みとして人が生きにくくするということは、人類が果てしない時間をかけて積み上げてきた経験、知性を否定していることなので、異常です。

社会は、彷徨うことしかできない個が接点を求めるならばいつでも、その接点を差し出すべきです。個は社会の健全な成立のために、何がしかの良い関与をするべきです。

これは矛盾です。しかしこの矛盾を矛盾なく成立させる作用を持っているのが第4チャクラなのです。

私は本書を書くのを何年もためらっていました。理由はいくつかあるのですが、そのひとつがこの第4チャクラの説明です。

この短い文章を読んで、社会や政治の話題は少し聞くだけでもイヤだ、と思った方もおられるでしょう。イヤな思いをさせてごめんなさい。

しかし社会を考えずに個の存在だけを追求しても、いのちの本質に向き合うことは出来ません。

チャクラの研究はいのちの本質に迫ることなので、社会を考えないチャクラの研究などあり得ないのです。このことが、第4チャクラが分かると腑に落

ちると思います。

第 4 チャクラ

第 4 チャクラこそが、人間、地球、太陽を結ぶ象徴です。

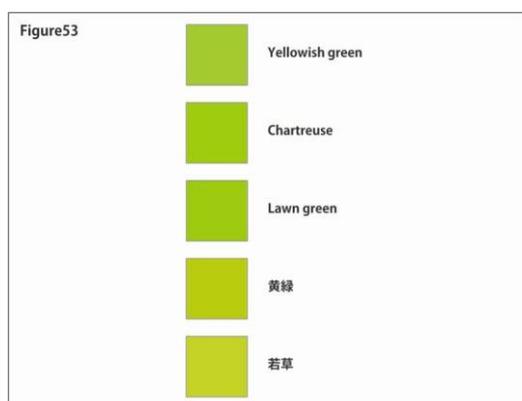
メインチャクラとしての第 4 チャクラは肉体としての心臓と同じです。

実験 22 第 4 チャクラを色で活性化させるための実験

用意するもの：黄緑色の 1cm 四方の紙片、赤色の 1cm 四方の紙片、セロファンテープ

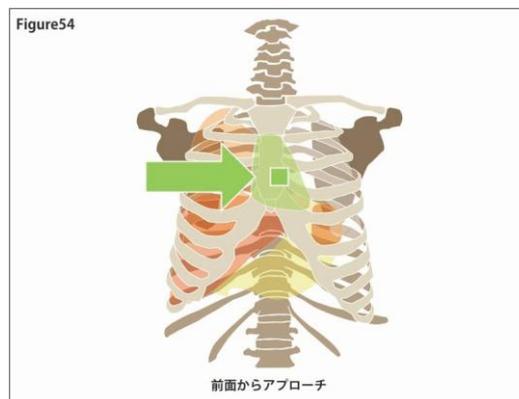
実験スタイル：一人で出来ます

図 53 第 4 チャクラに共振する黄緑色の例



① 鼻呼吸をして空気量をチェックしておきます。

② 黄緑色の 1cm 四方の紙片を心臓の位置に貼ります。(図 54)



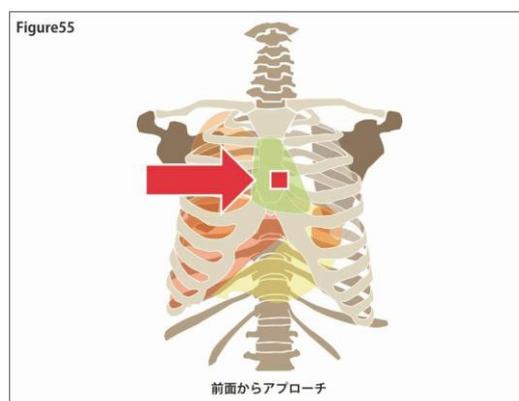
③ 呼吸が大きくなったのが分かりますか？

注意事項

この実験は、体調が優れない人、特に、不整脈など心臓に関するトラブルがある人は、①～③まででやめます。

手順④の赤い紙片による実験は絶対にしないでください。

④ 心臓の位置に貼った黄緑色の紙片をはがし、赤い紙片を貼ります。(図 55)

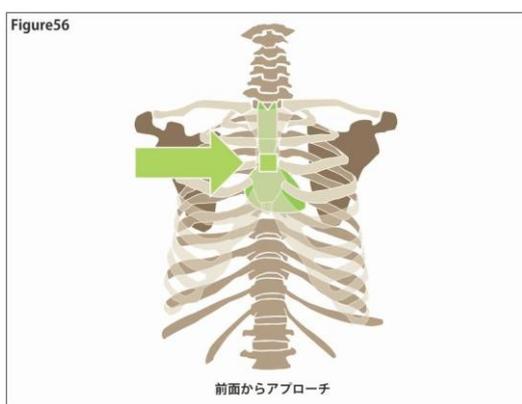


⑤ 呼吸が苦しいのが分かりますか？

⑥ 呼吸が苦しいのが分かったら、速やかに黄緑色の紙片に貼り替えます。

解説 22-1

第 4 チャクラは心臓と同じだと思ってください。色は黄緑です。心臓の高さの、胸骨の中心あたりに黄緑色の紙片を貼ると、臓器のひとつである胸腺が活性化します。(図 56)



メインチャクラとしての第 4 チャクラを活性化するために黄緑色を貼ると、自動的に臓器としての心臓や胸腺を活性化させることになります。

解説 22-2

心臓に黄緑色の紙片を貼ると呼吸は大きくなります。その呼吸の大きさは、その人にとって必要な呼吸の大きさです。ところが、慢性的に呼吸が小さかった人で、呼吸が増えたことでのぼせてしまう人がおられます。その場合は、黄緑色の紙片をはがすか、あるいは前かがみになって胸郭を押さえてしまうか、などの対処方法で強制的に呼吸を小さくします。

ただ、その身体に必要な呼吸の量は黄緑色を貼ったときの量ですから、黄緑色の紙片を付けたら外したりしながら、

少しずつ大きな呼吸に慣れていくようにします。

第 4 チャクラが黄緑色の理由

第 4 チャクラが黄緑色に共振することは共有していただけたと思います。

第 4 チャクラは、「他人を想う」ことをメインテーマにしています。

同時にこの肉体を維持するために心臓を元気に動かすためのエネルギーでもあります。

他者を想うとはすなわち、自分から外に向かうというベクトルです。

自分を生かすとはすなわち、自分の内へ向かうというベクトルです。

人間であるということは、外と内、正反対に向かう仕事を同時に成し遂げなければならないのです。難しいでしょうか？ 難しいどころか、不可能なのです。

これは不可能な課題なのです。…ただし「もし自分一人でこの宿題に取り組むならば、不可能なのだ」という注釈がつきます。実際は難しい話ではありません。

なぜならば「自分一人でこの難問に取り組むことが、出来ない」からです。

難題が難題でなくなるこの不思議な働きを「愛」と呼ぶことも多いでしょう。

「黒体放射」という科学的知見があります。イギリスで産業革命が起きた頃、溶鉱炉で溶かした鉄の温度を正確に知る必要がありました。製品である鉄鋼

の品質が均一にならないと産業が発展できないからです。鉄が溶ける温度は1,538度だそうです。

この高温に耐えられる温度計がないので鉄が燃えて光っている、その光の色で温度を知る研究が始まりました。これが黒体放射です。研究の結果、光の色と温度がぴたりと一致するようになり、鉄鋼を基礎にした産業が確立され現在の社会の基礎が成立しました。

この研究が宇宙に応用され、遠く離れた実際に温度計を突っ込んで調べるような恒星に対しても使われるようになりました。それによって輝く星の色を元に、その星の温度が判明していききました。

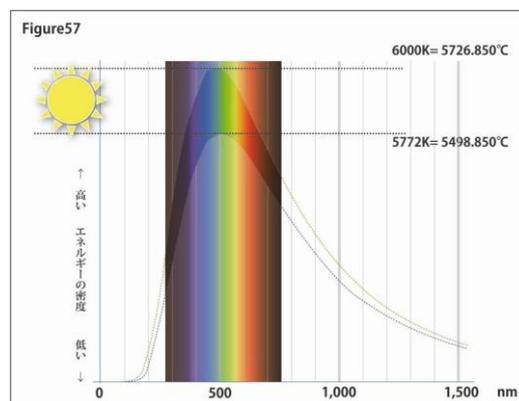
私たちは地球の上に生きていますので、地球に依存しています。

地球は金星や火星とともに太陽に依存しています。

ですから、私たちの命運は太陽が握っています。

太陽の表面温度は5772ケルビン（摂氏5498度）～6000ケルビン（摂氏5726度）程度だということが分かっています。

この温度の物体が発している色は、あらゆる色が混ざり合いますが、エネルギーが最も高いのは「緑」の領域だそうです。太陽が発している色のエネルギーの密度・強さは図57のようになります。



ハンス・ローニンガー氏のシュミレーションソフトでグラフ作成後にイラスト化

http://www.vias.org/simulations/simusoft_blackbody.html

なんとなく本当のことが見えてきたでしょう？

太陽が緑色の領域の色を最も強く発していて、私たちの第4チャクラも心臓も、その領域の中にある黄緑色の振動を受け取ります。望むと望まざるにかかわらず、太陽光の中の黄緑色に最も強く共振するのです。

この黄緑色が発するメッセージに私たちは従わざるをえないのです。

自分を生かすための心臓の鼓動も、他人を想う力も、太陽の力を借りることで成立しています。

実験 23 緑と黄緑色の違いを指先で知る実験

用意するもの: 1cm 四方の黄緑と緑の紙片

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 鼻呼吸で呼吸の量をチェックしておきます。
- ② 中指の先で黄緑の紙片を触り、そのまま鼻呼吸をします。
- ③ 呼吸量が増えたのが分かりますか？
- ④ 中指で緑の紙片を触り、そのまま鼻呼吸をします。
- ⑤ 呼吸量が増えないのが分かりますか？

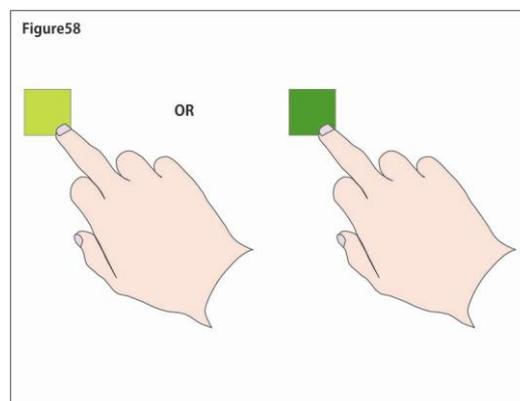
解説 23

第 4 チャクラは黄緑に共振し、緑には反応しません。

身の回りの草木の葉など、緑と黄緑のものがたくさんあります。

そうしたものの中から、自分にとって視覚で判断することが主になると思います。

ところがこの 2 つの色の境界は思った以上に分かりにくいです。そこで役立つのが、中指の先でこの 2 つの色を触って比べる方法です。(図 58)



身近な緑の領域にある色を、この方法でチェックしてください。中指で触って呼吸が増える色は、もし、見た目に緑に見えていたとしても「身体が黄緑として認識している」ということです。

植物について思うこと

地球の環境に最も適しているいのちの運営方法は植物です。

植物の多くは葉緑素を持っており、緑に属する色の葉をしていることが多いです。

あるいは他の色と混ざって、緑ではない色に見える葉もありますが、緑色の色素を持っています。

野菜を育てる植物工場などでは、発芽時に赤系統の色の光を当てたりします。そのほうが発育が早まるからです。でも少し考えてください。

植物にとって、その一生のうちに最も大量に受け取る光は太陽の光であり、その光の中では緑色が最も強くなります。

植物は自分の意思に基づいて移動できないので、その、移動しないいのちの形において、生存を最も確実なものに

するために受け取れるエネルギーは最大限に受け取っています。緑色の振動を最も多く受け取っています。

赤い色を当てて発育を早めるのは、それは植物が望んだことでしょうか？

もし植物が望んでいるならば、赤い葉の植物がこの世のほとんどを占めています。

最大出力の緑の領域が持つエネルギーを放棄して、弱いエネルギーだけを求める、という非効率な選択を自然が、いのちがすると思いますか？そんな合理性に欠けた選択をするはずがないのです。

赤い色を当てて発芽が早まるのだとしたら、それは「そこから逃げるため」です。

自分で移動できない植物が栄養や水分や温度を与えられて発芽条件が整ってしまい、発芽待たななくなったときに赤い色が当てられたら、発芽は止められず、しかしそれは自分の望んだ環境ではないことも分かっています。

植物がそこから逃げるためには、「早く次世代になる」ことだけが現実的です。個体としては移動できませんが、もう一度種になれば移動できます。

成長が早いのはその整った環境が嬉しくて幸せで成長が早まったのではなく、もう一度種になってそこから逃げるためです。

だからこの植物の反応は「植物は時間を理解している」ということも示しています。

自分が種をもう一度作るという未来を理解している。ということです。

実はこれは、私たちもそうなのです。私たちのいのちも、未来を知っています。

第4 チャクラと太陽の関係

地球は、太陽からの絶妙な距離によっていのちが育まれました。

そして地球に生きるいのちはもれなく太陽の影響を受けています。

光が届く範囲に生きるいのちには緑の領域が強い影響を及ぼしています。

光が届かない海の底や、暗い洞窟の中などはまた違った要素に基づくいのちがあります。

本書を読まれる方々のほとんどは、緑の領域の影響下で生きています。

自分の生存を実現せしめるのは、自分の精一杯の努力などではなくて、圧倒的に強力な太陽の光です。

太陽と地球の絶妙な距離という条件から可視光線の影響を受け、可視光線の中でも最も強い緑の領域のエネルギーから黄緑色を選択して、これを心臓で受けるという設定です。

第4チャクラのメインテーマは、内側へ向かうエネルギーと、外に向かうエネルギーですから、一見不可能に思えることですが、実は地球に生きるならば容易に実現可能であり、またそれを行うことが地球に生きていることであり、内側に向かう想いと外側に向かう想いの両方を実現することこそが、今生の大きな目的のひとつでもあります。

す。

自分以外のいのちを想うことを放棄するのは、人間のすべきことではありません。

私自身は聖人ではありませんから、自分と自分以外の人々のしあわせを実現していくのは困難も多いです。しかし満足できるレベルに至らないとしても、そうしようという想いや働きをすべて放棄してはいけません。

このことをよく表している仏教の瞑想があります。『慈悲の瞑想』と言います。

私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願い事が叶えられますように
私に悟りの光が現れますように

私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい人々の願い事が叶えられますように
私の親しい人々に悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願い事が叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように

私の嫌いな人々も幸せでありますように
私の嫌いな人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな人々の願い事が叶えられますように
私の嫌いな人々にも悟りの光が現れますように

私を嫌っている人々も幸せでありますように
私を嫌っている人々の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている人々の願い事が叶えられますように
私を嫌っている人々にも悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように

『Patioada』no.167 より

声に出してこのメッセージを読むと、特に後半部分は嫌な気持ちが生まれると思います。

生まれて当然です。すでに自分が傷ついているからです。ですが、繰り返し繰り返し読んでいくと、その気持ちは薄まっています。第4チャクラのメインテーマである自己と他者を想うチカラがどんどん流れるからです。

実験 24 すい臓と黄緑色の関係

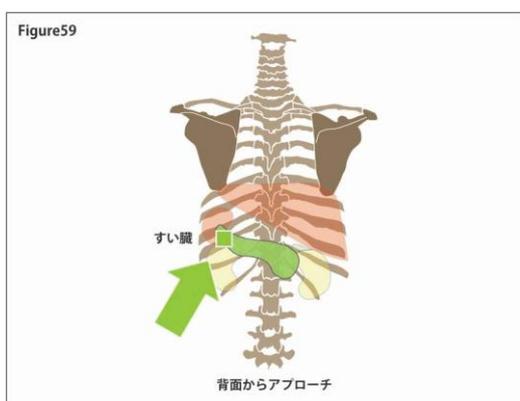
用意するもの: 甘いお菓子、黄緑色の 1cm 四方の紙片、赤色の 1cm 四方の紙片

実験スタイル: 二人ひと組

① クライアントは、甘いお菓子をひとくち食べて、その甘さを実感してください。

② セラピストはクライアントの左のわき腹を触り、ろっ骨の下まで手を動かします。

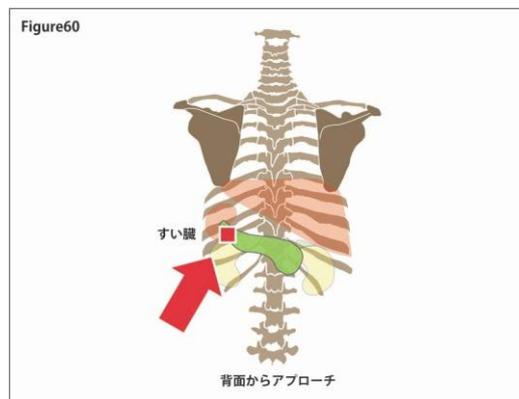
ろっ骨 10 番目と 9 番目の間をすい臓のケアに使います。その位置に黄緑色の紙片を貼ります。(図 59)



③ クライアントは甘いお菓子をひとくち食べます。甘さを感じにくくなり、おいしくなくなったのが分かりますか？

④ セラピストはクライアントのすい臓に貼った黄緑色の紙片をはがし、赤色の紙片に貼り替えます。

(図 60)



⑤ クライアントは甘いお菓子をひとくち食べます。甘さが際立っておいしくなくなったのが分かりますか？

⑥ セラピストは、クライアントの赤い紙片をはがしておいてください。

※ この実験は、健康な人だけがしてください。糖尿病の治療をされている人など、糖に関して制約がある人はしないでください。

解説 24

人間の脳は、糖を食べることに対してブロックができないようで、甘さを無条件に受け入れてしまうとのことです。

しかしすい臓にエネルギーを持たせると、脳ではなく身体の反応を使ってバリアを張ることが出来ます。

黄緑色を貼って甘さが薄くなったのは、その身体にはその時、その甘さは必要なかったということです。

一方、赤色を貼った時に甘さが際立つのは、すい臓が赤色を拒絶してエネルギーを失ったからです。その状態では、

身体は糖に対して無防備になり、甘さが際立っておいしく感じてしまうので、脳はもともと糖を歓迎しますからたくさん食べてしまう、という状態になります。

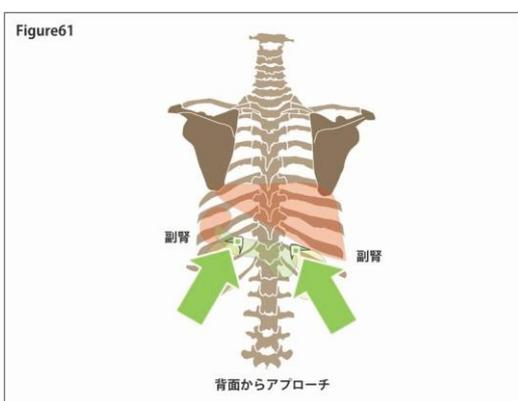
ダイエット中や、糖に関しての療養をされている人はぜひ、すい臓に黄緑色を貼ってみてください。

実験 25 副腎を黄緑色で共振させる 用意するもの:黄緑色の1cm四方の紙片、赤色の1cm四方の紙片、セロファンテープ

実験スタイル:二人ひと組

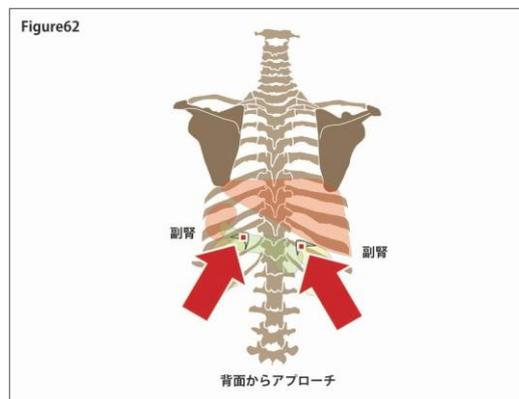
- ① ろっ骨 10 番あたりに副腎があります。
- ② クライアントは自分の手の甲など、身体の表面を少し爪を立ててカリカリと搔いてみてください。このときの刺激を覚えていてください。
- ③ セラピストは、クライアントの左右の副腎に、黄緑色の紙片を貼ります。

(図 61)



- ④ クライアントはもう一度、先ほど搔いた皮膚を搔いてみてください。先ほどのような刺激がないのが分かりますか？
- ⑤ セラピストは、副腎に貼った黄緑色をはがして、赤色に張り替えます。

(図 62)



- ⑥ クライアントはもう一度、同じ場所を搔いてみてください。ぴりぴりと強い刺激に変わったのが分かりますか？
- ⑦ 赤色をはがし、黄緑色に貼り替えておいてください。

解説 25-1

副腎は黄緑色と共振します。副腎が元気ならばアレルギーに関する事柄を緩和させます。草木や猫などの動物のアレルギーの人で、そのアレルギー物質がある場所にいるとき、副腎に黄緑色を貼ると、その物質への反応を弱めることができます。

赤色に貼り替えて刺激が増したのは、副腎が赤色を拒絶してエネルギーを失ったからです。

解説 25-2

男性で、胸部が女性の乳房のように発達している人がいます。

ご本人がその状態を望んでいない、男性性を発揮したいと願う場合には、副腎に黄緑色を貼ってみてください。

副腎にエネルギーを持たせると男性性と女性性のバランスを取り直すので、女性性の強さを緩和することが出来ます。

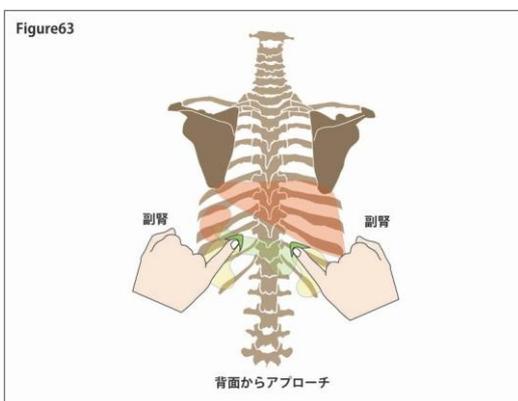
実験 26 言葉のエネルギー「他人を想う」実験

用意するもの: 特にありません

実験スタイル: 二人ひと組

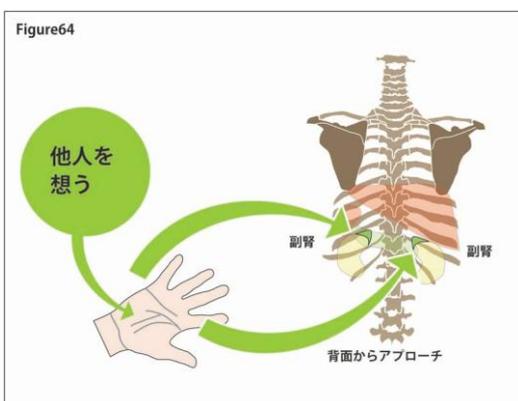
① セラピストはクライアントの副腎に 10 秒程度、小指を当てておきます。

(図 63)



② セラピストは自分の口元に手のひらを寄せて、「他人を想う」と声に出してつぶやきます。

③ セラピストは自分の手のひらに、「他人を想う」というメッセージが乗っていることを意識して、クライアントの「副腎」に、背中側からそのメッセージを押し込みます。(図 64)



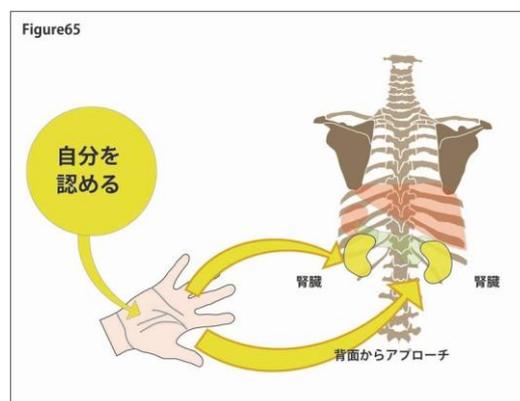
④ クライアントは、そのメッセージを押し込まれたらイヤな気分になるの

が分かりますか？

⑤ セラピストは、自分の口元に手のひらを寄せて、「自分を認める」と声に出してつぶやきます。

⑥ セラピストは自分の手のひらに「自分を認める」というメッセージが乗っていることを意識して、クライアントの「腎臓」に、背中側から押し込みます。

(図 65)



⑦ クライアントは先ほどまでのイヤな思いが消えたのが分かりますか？

解説 26

副腎は第 4 チャクラと黄緑色でつながっていますので、副腎を使って第 4 チャクラを補うことができます。第 4 チャクラのメインテーマである「他人を想う」ことを、ことさら、副腎から上乘せされると多くの人は気分が悪くなります。

「自分は他人を想うことを拒絶しているのか」と情けなくなると思いますが、これには理由があります。

そのあとすぐに第 3 チャクラとつながる腎臓に「自分を認める」というメッセージを押し込んで気分が回復するとい

うことは、多くの方は、自分の中にある他人を想う力をすでに振り絞って一生懸命発揮しており、出し切ってもうエネルギー切れになっていたのです。

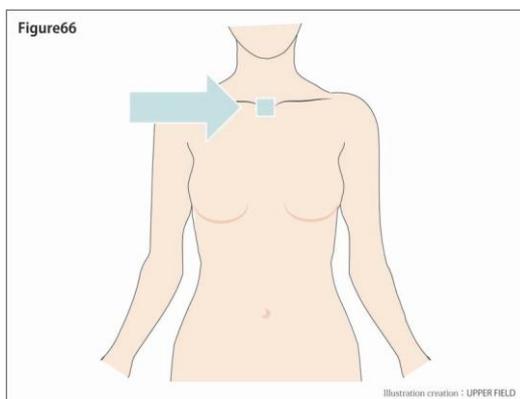
「副腎」に「他人を想う」を押し込んで気分が悪くなった人は、「腎臓」に「自分を認める」を入れて、自分を認めるチカラを回復してください。

「副腎」に「他人を想う」を押し込んで違和感がなかった人はぜひ、どんどん、「他人を想うチカラ」を発揮してください。

第5チャクラについて

第 5 チャクラは鎖骨の間にあります。

(図 66)



肉体的にはのどをつかさどります。エネルギーとしては自分の意思を外に向けて発することをつかさどります。

実験 27 第5チャクラを感じる実験

用意するもの:特にありません

実験スタイル:一人で出来ます

- ① 鼻呼吸をして、呼吸量を確認めます。
- ② 次に、「ありがとう」と声に出して言うてから、もう一度鼻呼吸をします。
- ③ 呼吸が大きくなったのが分かりますか。
- ④ 次に、「ばかやろう」と声に出して言うてから、もう一度鼻呼吸をします。
- ⑤ 呼吸が小さくなったのが分かりますか。
- ⑥ この状態で、何か好きな歌を歌ってみてください。声が出にくいのが分かりますか？

⑦ 次に。「ありがとう」ともう一度言うてください。そして、同じ歌を歌ってください。声が出やすく、きれいな声になっているのが分かりますか？

解説 27

ありがとうを言って呼吸が大きくなったということは、前の段階では呼吸が小さかったということです。第 5 チャクラは呼吸に関係するのどをつかさどりますが、同時に、肺の中の空気を使って声帯を震わせ、音で自分の意思を表現することを重んじています。その機能はポジティブ、明るさ、愛、といった良い言葉によって活性化され、ネガティブ、暗さ、悪意といった悪い言葉で低下します。

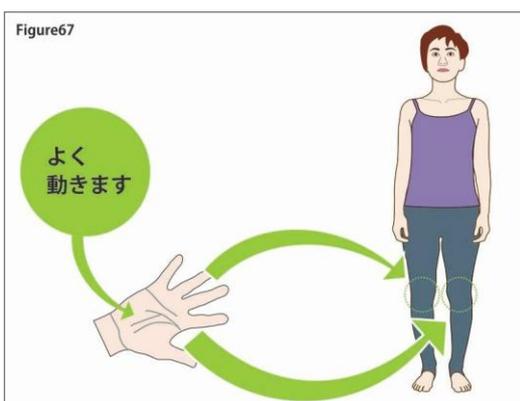
実験 28 言葉と身体の密接な関係を知る

用意するもの:特にありません

実験スタイル:二人ひと組

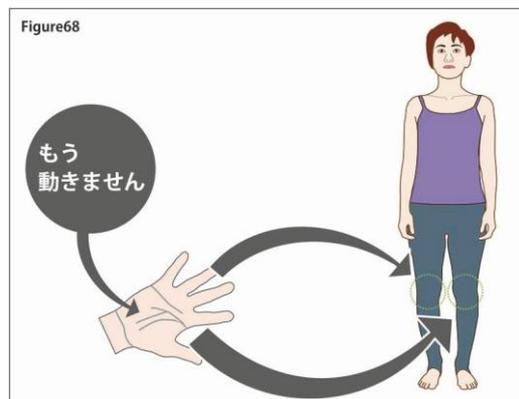
- ① クライアントは立位で足踏みをします。足の重さ、可動域、動く速度などを感じ取ってください。
- ② セラピストは、手のひらを口元に寄せて「よく動きます」と声に出して呟きます。
- ③ 手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識しながら、クライアントの膝にメッセージを押し込みます。

(図 67)



- ④ クライアントはもう一度足踏みをします。軽く素早く動くのがわかりますか？
- ⑤ 今度はセラピストは、手のひらを口元に寄せて「もう動きません」と声に出して呟きます。
- ⑥ 手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識しながら、クライアントの膝にメッセージを押し込みます。

(図 68)



- ⑦ クライアントはもう一度足踏みをします。重くて遅くなったのがわかりますか？
- ⑧ 手順②～④をもう一度行い、クライアントの足の重さを解除してください。

解説 28

身体はこれくらい素早く、メッセージや思念を受け取り、そのまま表現します。

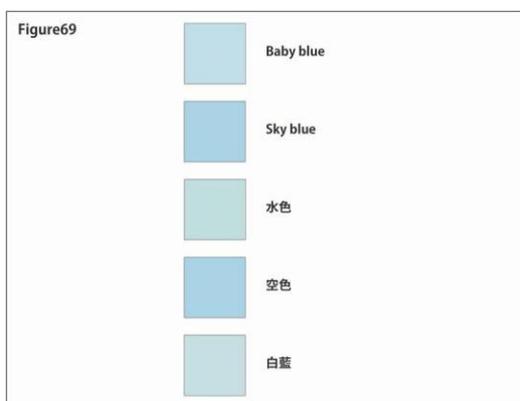
もっと簡単にこのことを知ろうと思えば、歩きながら大きな声で「歩きたくない！」と宣言してください。足が重くなります。これは「歩きたい！」と宣言しなおすことで回復できます。

実験 29 水色と赤色で第 5 チャクラを知る実験

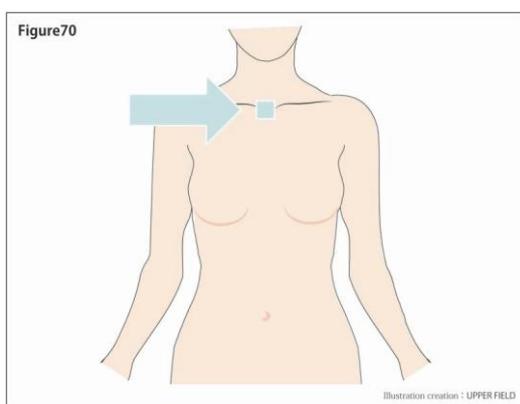
用意するもの：1cm 四方の水色の紙片、1cm 四方の赤色の紙片、セロファンテープ

実験スタイル：一人で出来ます

図 69 第 5 チャクラに共振する水色の例



- ① 鼻呼吸をして、呼吸量をチェックしておきます。
- ② 第 5 チャクラに 1 cm 四方の水色の紙片を貼ります。呼吸が大きくなったのが分かりますか。(図 70)



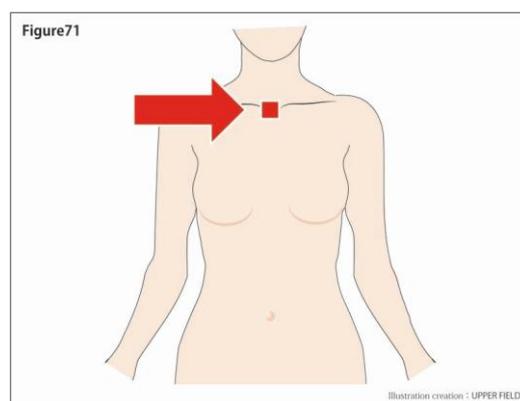
- ③ 今度は赤の紙片を貼ります。呼吸が小さくなるのが分かりますか。

解説 29

第 5 チャクラは水色です。

水色を当てると「ありがとう」と声に出したときと同じポジティブな反応が現れます。

反対の領域にある赤色を当てると第 5 チャクラは拒否します。(図 71)



身近な例に置き換えると、赤いネクタイをしてきれいな歌を歌うのは難しく、ハードルが高くなります。

普段ネクタイをする人は修正能力も発達するようで、赤いネクタイの怖さに気づかないかもしれませんが、ネクタイをしない人がたまに着用するとその破壊力に驚くと思います。

赤いネクタイが第 5 チャクラを誤作動させる瞬間は、こんなことでも感じられます。

目上の人と話していて「そうですね」と丁寧に答えるべき状況で「そうやな」と言ったりします。思っていることと、出てくる現象が異なる、冷や汗モノの間違いが生まれたりします。これは私の実話で、上場企業の経営者の方と私がサポートしていた NGO 活動に寄付をいただく話をしている時にやってしまいました。

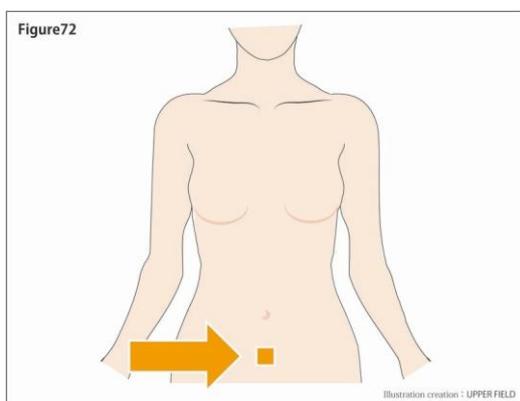
ぞっとするでしょう？

実験 30 第 5 チャクラのチカラが歌に与える影響を知る

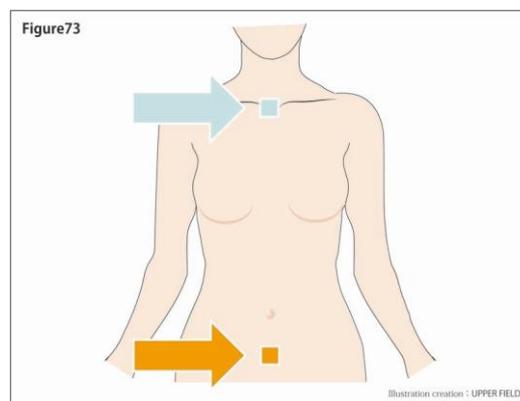
用意するもの：1cm 四方の水色の紙片、1cm 四方のオレンジ色の紙片、セロファンテープ

実験スタイル：一人で出来ます

- ① 身体には、メインチャクラに対応した色の紙片は付けないでください。付いている人は外しておいてください。
- ② 立位で、歌を歌います。このときの自分の声の響き方、音の質を良く覚えておいてください。
- ③ 第 2 チャクラにオレンジ色の紙片を貼り、同じ歌を歌ってください。(図 72)



- ④ 声が響くようになったのがわかりますか？
- ⑤ 第 5 チャクラに水色の紙片を貼り、同じ歌を歌ってください。声の質が変わったのがわかりますか？(図 73)



解説 30

第 2 チャクラにオレンジ色を貼ると、身体がギターやピアノのように「ボディが鳴る」状態になります。さらに第 5 チャクラに水色を貼ると、豊かで繊細な声に変わります。

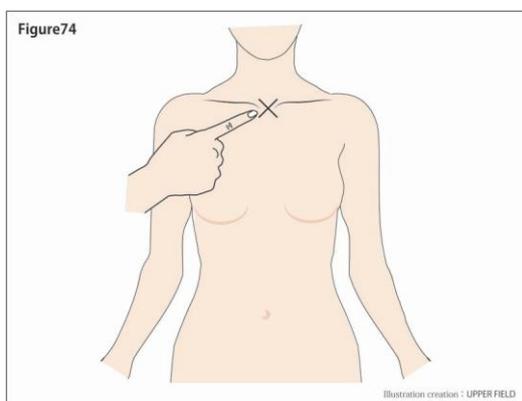
これは情報量が増えていること、音がクリアになること、などの変化です。この第 5 チャクラによる声の質の向上は大問題です。

実験 31 声質の変化が生み出す影響を知る実験

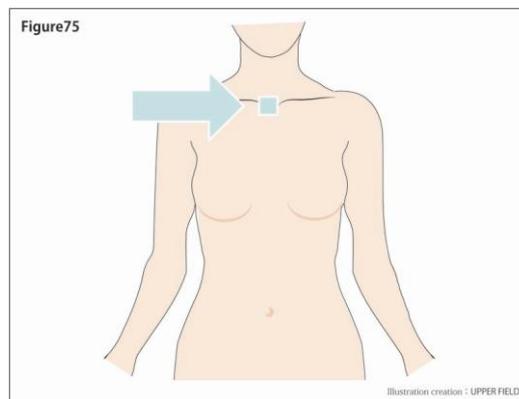
用意するもの：1cm 四方の水色の紙片、セロファンテープ、ペン

実験スタイル：二人ひと組

- ① セラピストの前にペンを置きます。
- ② クライアントは第 5 チャクラの水色を外し、指で第 5 チャクラに触れて×マークを書きます。(図 74)



- ③ セラピストに向かって、「私のペンを取ってください」と話しかけます。
- ④ セラピストは、その声が入る自分の胸に響いたらペンを取ってクライアントに渡してください。響かなかつたら取らなくても良いです。
- ⑤ クライアントは、セラピストがペンを取ってくれたら「ありがとう」と言ってください。
- ⑥ セラピストは、その「ありがとう」という言葉が胸に響くか、再度確認してください。
- ⑦ クライアントは第 5 チャクラに水色の紙片を貼って、セラピストに向かって「私のペンを取ってください」と話しかけます。(図 75)



- ⑧ セラピストは、今度はしっかりと胸に響くのが分かります。
- ⑨ ペンを取ってクライアントに渡したら、クライアントは「ありがとう」と言ってください。
- ⑩ セラピストはこの時の「ありがとう」も、しっかりと胸に響くのが分かりますか？

解説 31-1

この変化で得た、相手に響く言葉のチカラ。相手に響いて「何がしかの影響を与える」。これが第 5 チャクラのメインテーマです。

声には等級があり「話し言葉」と「歌う言葉」に分けられます。

「話し言葉」は情報が薄く、到達距離が短く、相手の耳に入っても浅く、影響力も弱いのです。

しかし「歌う言葉」は情報が濃く、到達距離が長く、相手の耳に入ったら深く、影響力は強くなります。

人間が聞いても、鳥の声は「異様に響く」と思いませんか？小さな身体のすずめの声でさえ、人間の話し言葉よりも

ずっと強く響きます。
なぜならば、彼らの声が歌う言葉だからです。「歌う言葉」が人間を含めた生き物の本来の声です。

先ほどの、「ペンをとってください」と「ありがとう」という実験は、日常の恐ろしさをよくあらわしています。周囲に何を言っても伝わらないので、しまいには「伝わらないことが前提」になります。それは悲しかったり悔しかったり、腹が立ったりする根本的な原因のひとつです。怒りや悲しみが心の奥で育つので、いつか自分も他人も傷つけたくなります。

鳥は「伝わるのが前提」で鳴きます。これは人間以外の生き物の共通している要素です。声を用いない花も、咲いている自分を見た虫が自分の蜜を吸いたくなるように咲きます。つまり「伝わるのが前提」で咲いています。

そのなかで、我々だけなのです。「伝わらない前提」を持っているのは。おかしいと思いませんか？ 私たち人間が不要な苦しみを背負い、また周囲に撒き散らしてしまうのは「伝わらない前提」の悪影響があります。

声は生存にかかわる重要な要素であると同時に、考えや意図を伝えるための

優れた手段です。テレビをつけると多くの言葉を費やすタレントさんが話していますが、多くは「話し言葉」で話しています。

「歌う言葉」こそが言葉の本質であるがゆえに、優れた声楽家が人を魅了するのです。声だけで仕事をしているラジオの司会者や、優れたナレーターたちの中には「歌う言葉」で話されている賢い方々が居られます。

解説 31-2

第2チャクラと第5チャクラが声に与える事柄に限らず、まれに「ケアをする前から特定のチャクラが活性化している人」がいます。人類はその歴史の中で、この状態を「才能」と呼んできたのかもしれない。

歌手で言えば、「声が美しい、力強い」と評価されている人たちのことです。私は、歌手や運動選手など「才能」の領域を大切にしている人たちと出会い、トリートメントをするときに、その人がもっと輝くためにやるべきことを説明します。

歌手ならば「話し言葉」で歌っても、はっきり言えば上手くなりません。聞き手の心の奥底まで到達しないのだから、それはそもそも歌になっていないのです。

たしかにまれに、ケアをする前から「歌う言葉」を出せる人もいます。でも、それが出来ない人も、才能がないから声が出ないのではないのです。

声に関係するチャクラが活性化していなかったから出なかっただけです。肉体という楽器が疲労して動かなくなっていて、それを使うための整備、調整が出来ていなかったから。ただそれだけなのです。そしてその調整はオレンジ色の紙片、水色の紙片を適切に貼るだけで可能なのです。

これによって、子供の頃の体験を背負って大人になる、という成長の仕組みや、教育によって傷ついた人たちのことが少しずつ分かり始めます。

学校の音楽の授業で歌を歌って、上手に歌えずに笑われたり、そこで傷ついて、大人になっても人前で歌うなんてもってのほか、という人もいますでしょう。

本書では、第2チャクラ、第5チャクラ以外にもあと数箇所、「歌う言葉」を作っていくためのチャクラのケアを説明します。それらのケアをしてから歌えば、多く的人是らにさらに、上手になります。もしそれでもまだ上手になれなかったとしても、聞き逃せない説得力、存在感は間違いなく得られます。

才能の領域に閉じ込められていた物事の中には、実は才能ではなくて「疲労」を消してエネルギーが楽に動くようになるだけで変わることがたくさんあります。「才能だから」で終わらせるにはもったいないのです。

なぜならば、人間以外の生き物の声が響くのは「生きるため」だからです。生きるために声を出したらその声が誰

かの心に響く。これに特別な才能が必要であるはずがないです。生きているという条件だけでその領域に到達して当前です。

にもかかわらず、人間が「伝わる前提」に立てないのだとしたら、それは根本の「生きること」を、きっと人間が間違えているのです。

実験 32 第 5 チャクラと食べ物との関係を知る

用意するもの: おにぎりなどの食べ物

実験スタイル: 一人で出来ます

第 5 チャクラのメインテーマは、自分の意図をきちんと伝えることです。

この仕事を行うために、肺にある空気を外に向かって吐き出すことで声帯を使います。

エネルギーの向きで言うと、下から上です。

これは生きるために必要なことです。一方、生きるために行なう行為として「食べる」ということがあります。食事を取るとき、食物は上から入れて下に流れます。

ここで興味深い実験をしてください。

- ① 鼻呼吸をして、呼吸量をチェックします。
- ② パンやおにぎりなどの固形物をひとくちかじって飲み込んでください。
- ③ 鼻呼吸をしたら、呼吸が苦しいのが分かりますか？
- ④ 「ありがとう」と声に出して言ってください。呼吸が回復したのが分かりますか？

解説 32

第 5 チャクラの命題を実行するためには、エネルギーの向きは下から上です。

ところが、食事のたびに固形物は逆に通り過ぎていきます。

そのことで、第 5 チャクラは誤作動します。

ありがとうと言えば良いので、食後にありがとうを言ってください。

「ありがとうございます」まで言うと、効果は消えます。

実験 33 呼吸の捉え方——鼻の機能を指で確かめる実験

用意するもの: とくにありません

実験スタイル: 一人で出来ます

メインチャクラとしての第 5 チャクラと、5つのサブチャクラを組み合わせると、呼吸は劇的に変化、改善します。そのためには呼吸にかかわる 5 つのサブチャクラを理解する必要があります。

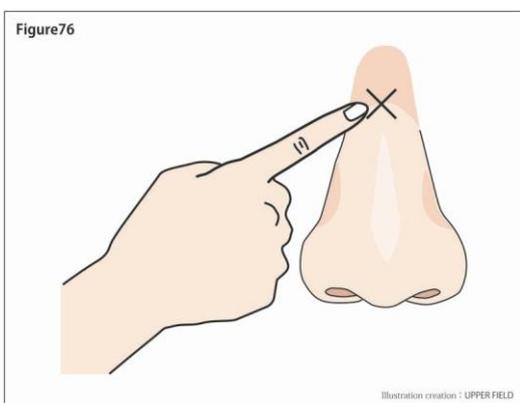
呼吸は次のブロックに分けて考えると良いです。

それは「鼻」＋「副鼻腔」＋「のど」＋「右肺」＋「左肺」＝5箇所、です。

鼻は身体と空気の境目に存在する部位です。その存在意義がそのまま機能になっています。

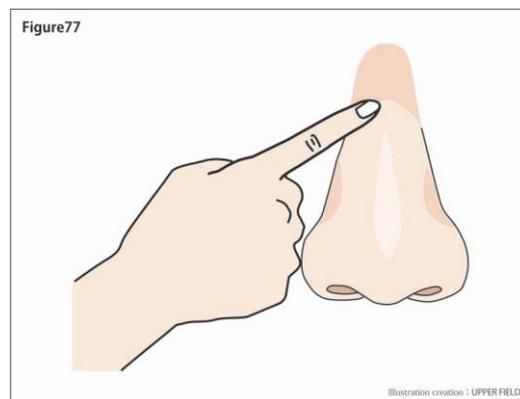
- ① 鼻呼吸をして呼吸量をチェックします。
- ② 鼻の硬骨と軟骨の境目を人差し指で軽く触れ、「×」を書いてください。

(図 76)

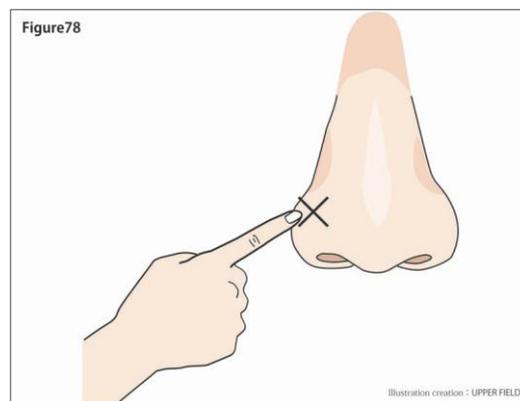


- ③ 呼吸がしにくいのが分かりますか？

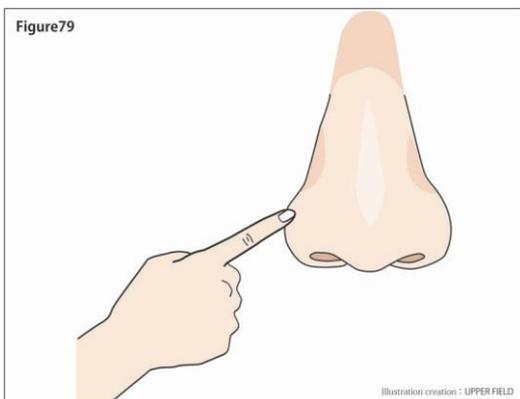
- ④ 鼻の硬骨と軟骨の境目を人差し指で 10 秒触れてから呼吸すると、呼吸が回復したのが分かりますか？ (図 77)



- ⑤ 次に、鼻の側面である小鼻に人差し指で軽く触れ、「×」を書いてください。(図 78)



- ⑥ 呼吸がしにくいのが分かりますか？
- ⑦ 小鼻を人差し指で 10 秒軽く触れてから呼吸をすると、呼吸が回復したのが分かりますか？ (図 79)



解説 33

「鼻」という器官のサブチャクラは、硬骨と軟骨の境目にあります。②～④の実験は、このサブチャクラを動かす実験です。

⑤～⑦は、小鼻の筋肉の疲労を増やして緊張を強めたり、その緊張を消す実験です。

鼻という物体は自分では見えにくいものですが、かなり影響力を持っているのが分かります。

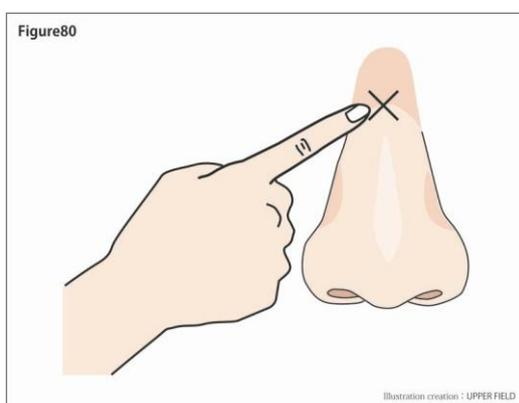
実験 34 鼻の機能を色で解決する実験

用意するもの：1cm 四方の水色の紙片、セロファンテープ

実験スタイル：一人で出来ます

- ① 鼻呼吸をして呼吸量をチェックします。
- ② 鼻の硬骨と軟骨の境目を人差し指で軽く触れ、「×」を書いてください。

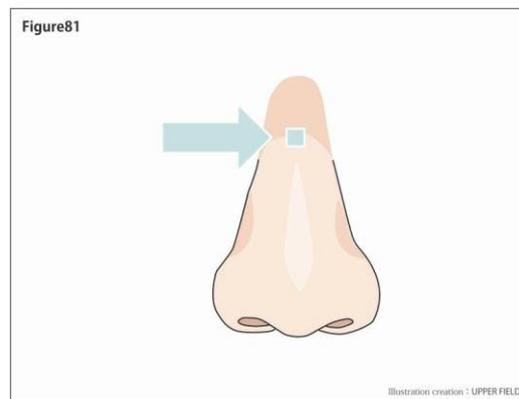
(図 80)



- ③ 呼吸がしにくいのが分かりますか？
- ④ 鼻の硬骨と軟骨の境目に水色の紙片を貼ってください。呼吸が回復したのが分かりますか？

解説 34

鼻のサブチャクラは水色です。硬骨と軟骨の境目に貼るとこのサブチャクラは動きます。(図 81)

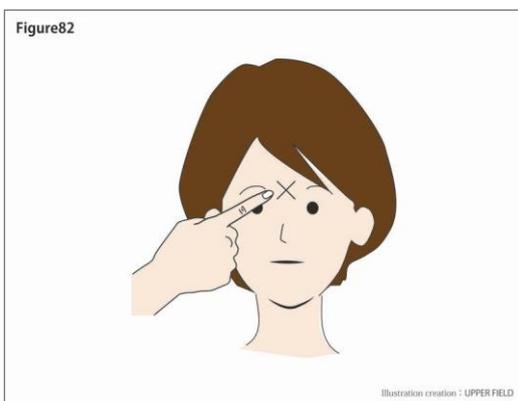


実験35 副鼻腔の機能を指によるケアで確かめる実験

用意するもの: とくにありません。

実験スタイル: 一人で出来ます

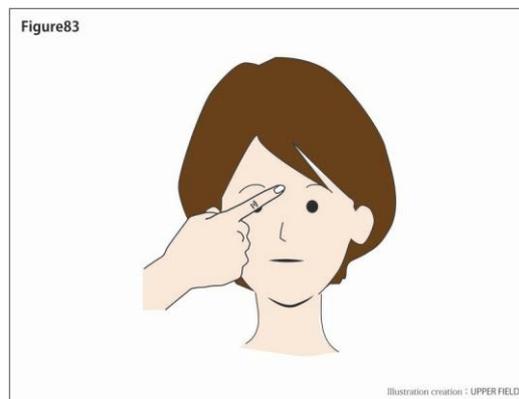
- ① 鼻呼吸をして、呼吸量をチェックします。
- ② 鏡で自分の顔を良く見て、表情をチェックしておきます。
- ③ 眉毛の間（眉間）に人差し指で軽く触れ、「×」を書いてください。（**図 82**）眉毛の中心より少し上です。



このときに、「皮膚のすぐ下の頭蓋骨そのものを触るのだ」ということを明確に意識してください。

- ④ 呼吸しにくくなったのがわかりますか？
- ⑤ 眉毛の間を人差し指で 10 秒軽く触れてください。眉毛の中心より少し上です。

このときに、「皮膚のすぐ下の頭蓋骨そのものを触るのだ」ということを明確に意識してください。（**図 83**）



- ⑥ 鼻呼吸すると呼吸が回復しているのがわかりますか？

解説 35-1

サブチャクラを使うケアにおいて、副鼻腔を捉えると、効果的なのは、眉間、両頬の奥です。この 3 箇所のうち、影響力が最も大きいのは眉間です。副鼻腔は空気の量を調整する働きがあり、しっかり機能すると 1 回あたりの呼吸量を増やせます。

小さな子供が口をぽかんと開けていて、親御さんが「〇〇ちゃん、口を閉じて」と言うけれど、本人は口を閉じないという光景があります。これは当然のことで、子供は頭蓋骨の発育が不完全なので副鼻腔の機能が不完全であり、1 回あたりの呼吸量が少ないのです。空気の量が少ないのを口呼吸によって補っているのだから、口を閉じるわけにはいきません。

これは大人でも同じです。

大人の場合は意識して口を閉じる習慣になっていると思いますが、いびきを指摘されている人は、副鼻腔のケアを

してみてください。

副鼻腔は部位によって、眉頭あたりの「前頭洞（ぜんとうどう）」、目頭あたりの「蝶形骨洞（ちょうけいこつどう）」と「篩骨洞（しこつどう）」、小鼻の横の「上顎洞（じょうがくどう）」となりますが、大きな空洞の前頭洞と上顎洞のケアが重要になります。（図 84）



解説 35-2

頭蓋骨が発育したはずの大人でも副鼻腔の機能が不完全であるのは、「軸足を中心にした軸回転」の影響です。

身体全体は、軸足を中心にした軸回転をしています。

そして、身体は「第二種てこ」を縦にした状態です。足裏が支点。頭が力点。間が作用点ですが、作用点は、作用させられて位置（高さ）を決められると、それが今度は別の作用点に影響を及ぼす力点になります。

身体の端にあるもっとも大きな力点が頭蓋骨ですが、頭蓋骨の中でも、下顎、上顎～目頭の辺り、目頭の辺り～頭頂の 3 ブロックに分かれてそれぞれが逆に回転します。3つのブロックがお互い

に逆に回転しながら全体として頭蓋骨1つを大きな力点として使っています。

眉間は回転の狭間にあり、前頭洞の働きは常に不完全になります。

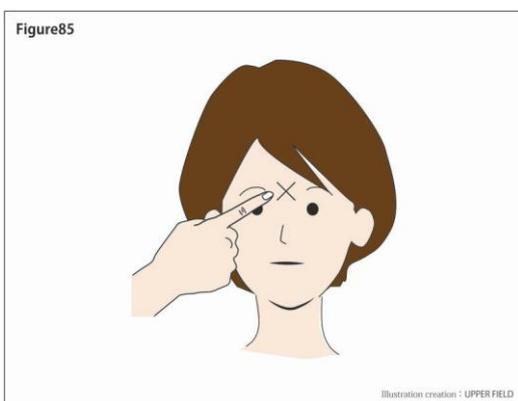
ですからこれは構造上の問題であって、だからこそ良いケアをした時の作用が大きいのです。

実験 36 副鼻腔(前頭洞)の機能を色で確かめる実験

用意するもの:1cm 四方の水色の紙片、セロファンテープ

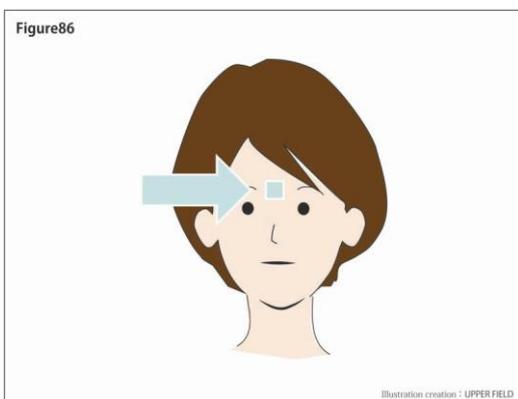
実験スタイル:一人で出来ます

- ① 鼻呼吸をして呼吸量をチェックします。
- ② 眉間に人差し指で軽く触れ、「×」を書いてください。眉毛の中心より少し上です。(図 85)



- ③ 呼吸がしにくいのが分かりますか？
- ④ 眉間に水色の紙片を貼ってください。呼吸が回復したのが分かりますか？

(図 86)



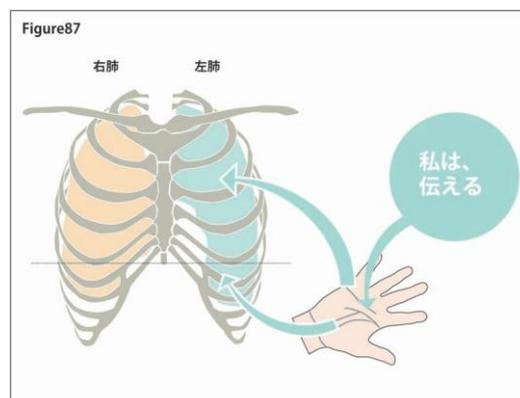
解説 36

副鼻腔のサブチャクラは水色です。

本実験は眉間の前頭洞に水色を当てましたが、目頭あたりの「蝶形骨洞（ちょうけいこつどう）」と「篩骨洞（しこつどう）」、小鼻の横の「上顎洞（じょうがくどう）」も同じく水色に共振します。

実験 37 第 5 チャクラとつながっている臓器…左肺を活性化する実験 用意するもの:特にありません 実験スタイル:一人で出来ます

- ① まず、鼻呼吸をして、呼吸量を確認してください。
- ② 両肩をまわして、肩の重さ、可動域を確認してください。
- ③ 自分の口元に手のひらを寄せて「私は、伝える」と声に出して言います。手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識して、左わき腹（肩関節のすぐ下）に押し込みます。
- ④ 鼻呼吸をすると、左肺だけ呼吸量が増えたのが分かりますか？
- ⑤ 両肩を回すと左肩だけ楽に回り、可動域が増えたのが分かりますか？
- ⑥ 同じように右わき腹（肩関節のすぐ下）に「私は、伝える」というメッセージを押し込んでも、右肺の呼吸量は増えず、肩関節の稼動域も広がらないのが分かりますか？
- ⑦ もう一度、手のひらに「私は、伝える」というメッセージを乗せてください。今度は、みぞおちから水平に左脇腹に移動した部分に押し込みます。
- ⑧ 呼吸量が増えたのを確認してください。
- ⑨ メッセージを肩関節のすぐ下へ押し込んだときよりも、効き目が強いのが分かりますか？(図 87)



解説 37

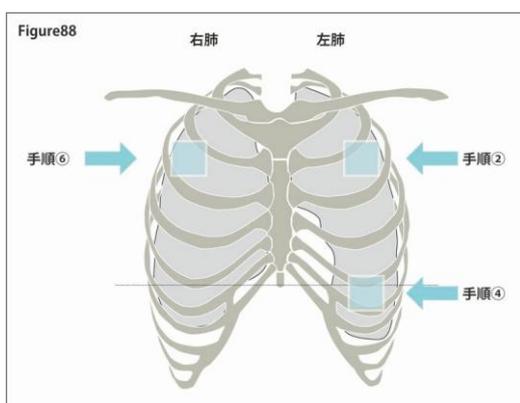
左肺は第 5 チャクラとつながっているの
で、第 5 チャクラのメインテーマである
「私は、伝える」というメッセージによっ
て活性化します。

実験 38 左肺を水色で活性化する実験

用意するもの: 1cm 四方の水色の紙片, セロファンテープ

実験スタイル: 自分でできます

- ① まず、鼻呼吸をして、呼吸量を確認してください。
- ② 水色の紙片を左のわき腹（肩関節のすぐ下あたり）に貼ります。
- ③ 鼻呼吸をすると、左肺だけ呼吸量が増えているのが分かりますか？
- ④ 今度は、みぞおちから水平に左脇腹に移動した部分に水色の紙片を貼ります。
- ⑤ 鼻呼吸すると、左肺の呼吸量はさらに増えたのが分かりますか？
- ⑥ 今度は、水色の紙片を右のわき腹（肩関節のすぐ下あたり）に貼ります。
- ⑦ 右肺がとても息苦しいのが分かりますか？ (図 88)



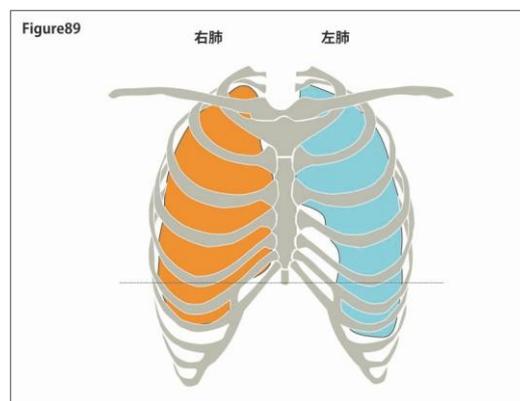
解説 38-1

サブチャクラで水色なのは左肺です。肺は上下に分かれています。下のほうが弱っていることが多いので、みぞお

ちから水平に、左脇腹に移動した部分へ水色の紙片を貼った時に、呼吸量の回復する幅が大きくなります。

解説 38-2

左肺は水色です。右肺はオレンジ色です。(図 89)



右わき腹に水色の紙片を貼って、右肺の呼吸が苦しくなったのは、「右肺のサブチャクラが水色に対して拒絶したから」です。

色で共振させる方法はピンポイントでのケアが求められることの証明でもあります。この、『拒絶する色がある』ということは、チャクラを知る上で重要なので、ご注意ください。

解説 38-3

ここに、すぐに実践していただきたいことがあります。

お手元の T シャツ、下着のシャツなどで少し改造しても構わないものをお持ちの方は、写真 3 のようにひと手間かけて改造してほしいのです。



オレンジ色、黄緑色、水色のフェルトや布を縦 15cm×横 7cm 程度の面積に切ります。

オレンジ色は右脇に、黄緑色は胸骨に、水色は左脇に縫いつけます。この加工をしたシャツを着ると、呼吸が大幅に増えます。

日中はもちろん、呼吸が増えたことで身体が楽になります。

そして、これは就寝時にも大事な働きをします。

就寝時、肺が横向きになっている状態で、呼吸を増やしておくことが、今、世界中で問題になっていることの解決策の一つであると考えています。

それは、感染している人も、感染していない人も、まったく同じです。

いつも呼吸を増やしておくことが大事で、就寝時の呼吸を守ることがものすごく大事。

そういう風に捉えてください。

そして、一番大事なことを言います。

この快適さが体験できた方は、ご自身の大切な人たちに教えてあげてください。

このひと手間が大きな変化を生み出します。誰かが見ている世界を幸せの多い世界に変えることができるのはその人だけですから、どうぞ、そのチカラを使ってください。

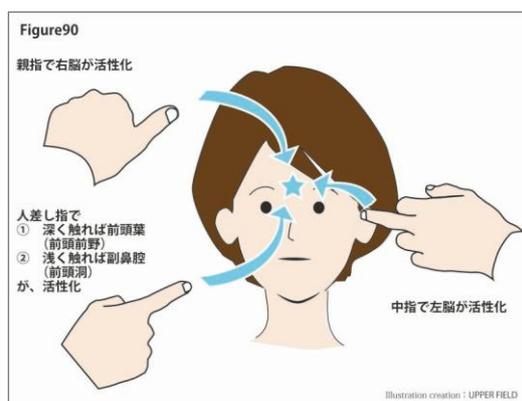
第 6 チャクラのご説明の前に… 眉間には副鼻腔と脳の機能の切り替えスイッチがあります。 いのちの本流である第 6 チャクラではありません

本書を書くことをためらっていた、さらに大きな理由が、眉間のことです。淡々と事実を積み重ねていく私の研究では、眉間は次の 4 つの機能を切り替えるためのスイッチがあるだけでした。

眉間は

- ①副鼻腔（前頭洞）を活性化させる
- ②左脳を活性化させる
- ③右脳を活性化させる
- ④前頭前野を活性化させる

という 4 つの目的・機能を切り替える場所です。（図 90）



メインチャクラとして、いのちのエネルギーの本流をつかさどる場所ではありませんから、第 6 チャクラではありません。

大人の男が朝から晩まで 10 年以上、チャクラの研究をし続けるという変わった生き方をしてきた私の言うことなの

で、そうではないとお考えの方を傷つける意図はありませんから、どうぞご容赦ください。

このスイッチの使い方を詳しくお話します。

副鼻腔については前述の通りです。

他の 3 つの領域の活性化について、記していきます。

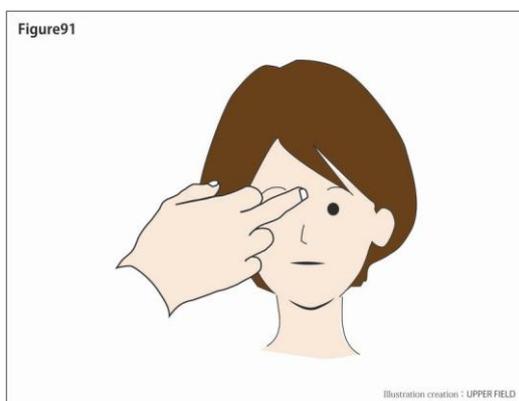
実験 39 左脳を活性化させる実験

用意するもの:とくにありません

実験スタイル:一人で出来ます

- ① 立位で、両手を上げ下げします。
- ② 立位で、両足を上げ下げします。
- ③ 両手、両足の動き方、重さ、速さを覚えておいてください。
- ④ 右手でも左手でもいいので、中指で眉間を 10 秒、軽く触ってください。

(図 91)



- ⑤ 10 秒経ったら指を離し、両手、両足をそれぞれ上げ下げしてください。
- ⑥ 右手、右足が軽く、速く、大きく動くのが分かりますか？

解説 39

脳と身体の運動は交差するので、右半身が軽く、速く、大きく動くということは左脳が活性化したことの証明です。

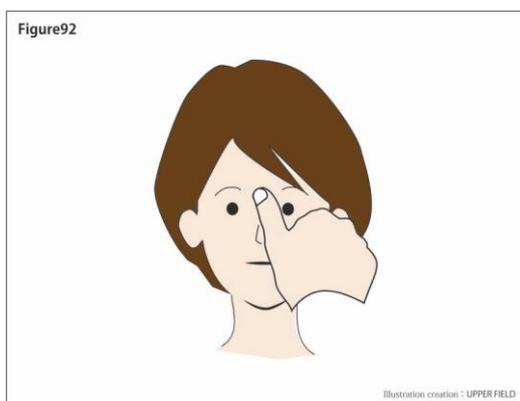
実験 40 右脳を活性化させる実験

用意するもの:とくにありません

実験スタイル:一人で出来ます

- ① 立位で、両手を上げ下げします。
- ② 立位で、両足を上げ下げします。
- ③ 両手、両足の動き方、重さ、速さを覚えておいてください。
- ④ 右手でも左手でもいいので、親指で眉間を 10 秒、軽く触ってください。

(図 92)



- ⑤ 10 秒経ったら指を離し、両手、両足をそれぞれ上げ下げしてください。
- ⑥ 左手、左足が軽く、速く、大きく動くのが分かりますか？

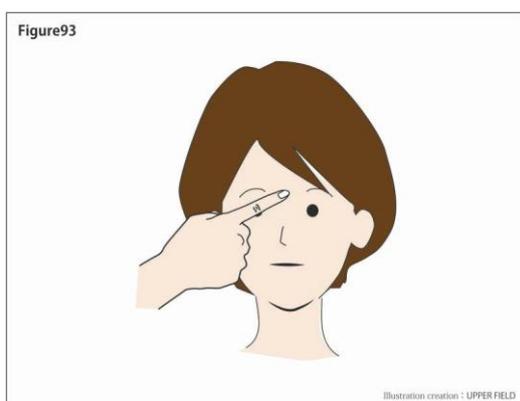
解説 40

脳と身体の運動は交差するので、左半身が軽く、速く、大きく動くということは右脳が活性化したことの証明です。

実験 41 前頭前野を活性化させる方法

用意するもの：鏡、スマホ、タブレット pc などの自撮りしやすいカメラ
実験スタイル：一人で出来ます

- ① 鏡で自分の表情をじっくり見ます。
- ② スマホ、タブレット pc をお持ちの方は、自撮りで表情を撮ります。
- ③ 右手でも左手でもいいので、人差指で眉間を触りますが、このとき「指が皮膚、頭蓋骨を通り抜けて脳に刺さるイメージ」で触り、10 秒数えます。(図 93)



- ④ 10 秒経ったら指を離し、鏡を見ます。あるいはスマホ、タブレット pc で自撮りで表情を撮ります。
- ⑤ 頭蓋骨の中の圧力が増し、目の圧力が増して、威圧的な表情になっているのが分かりますか？この表情で他人に接すると、不要な圧力を与えることになります。
- ⑥ そのままで数分経つと頭痛がおきる人もいます。
- ⑦ 頭痛が起きた人、気分が悪くなった人は、眉間を、親指か中指で 10 秒触

り、右脳か左脳にエネルギーを逃がしてください。

解説 41-1

これが、前頭前野にエネルギーが集中した状態です。前頭前野“だけ”が活性化していると、目は「不必要なまでの圧力をもった眼ヂカラ」を発揮します。そして、多くの場合、気分は悪くなります。

前頭前野と副鼻腔はともに人差指を使いますが、前頭前野は「頭蓋骨を突き抜けて脳に人差指が刺さるイメージ」で、副鼻腔は「皮膚のすぐ下の頭蓋骨を触るイメージ」です。

この深さの違いによって、前頭前野と副鼻腔のケアを使い分けます。

解説 41-2

もともと脳は、共感するためのネットワークと、分析するためのネットワークを同時に動かすことはできないのだそうです。

(Case Western Reserve University, 2012 年 10 月 30 日発表)

前頭前野はとても優秀で、他の哺乳動物と比べて人間の脳は前頭前野が著しく発達しており、情動の制御、論理的な判断、将来の予測、計画の立案といった高度な精神活動を担当しているとされます。これらの働きがあるので前頭前野は「人間らしさを司る部位」として脳の様々な部位の中でも高い評価を

得ています。

この「人間らしさ」について、ですが、ここでとてもシンプルな問いを考えたいと思います。

「人間らしさって何？」ということですね。

知性をフルに生かして、身体機能をフルに生かして、建設的で、創造的で、慈愛に満ちて他者に優しく、喜びを実現していく最高の存在。

そんな人に出会ったことがありますか？

それは、イエス・キリストや観音菩薩のような人のことですね。人間、愚かなこの私を指しているではありません。

人間らしさって、自分の利益のためならば他者を平気で傷つける。傷つけておいて自己責任だと突き放す。今、世の中で起きていることそれ自体が、人間らしさが結実した姿です。そしてその地獄に自分も落ちて、後悔とか懺悔とか、小さな愛といったものを握り締めている存在が人間です。

最高の計算装置である前頭前野を訓練して使って、能力を高めて、不断の努力をした結果、地獄が生まれます。おかしいでしょう？もし本当に、前頭前野が最高の道具であり計算装置であり、人間らしさをコントロールする司令官であるならば、なぜ世界に地獄が出現するのでしょうか？

そのばかばかしさの理由は、前頭前野がどれほど優秀な分析官であり、作戦を生み出す存在であったとしても、いのちの主人にはなれないのだということが忘れられたからではないでしょうか。

人間の日常生活は、他人とのコミュニケーションで成立します。共感が必須です。

このコミュニケーションの中に前頭前野“だけ”が活性化したハイレベルな分析能力を持ち込むと争いが起きます。お互いが裁判官になって判決を下し合っているのです。いのちの主体が求めていることは、分析能力によってのみ生み出されるのではない。ということが肝要です。

いのちの主体は、幸せであることを求めています。

正しいことを押し付けるだけでは自分も相手も幸せになれません。これが前頭前野“だけ”が活性化した状態のワナです。

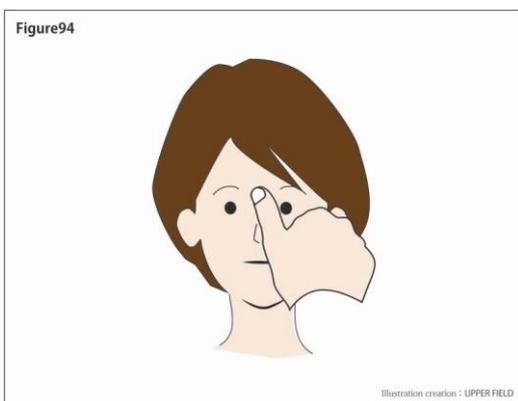
前頭前野だけが活性化した状態は気分が悪くなることが多いですが、それに対する対処法は左脳か右脳にエネルギーを移動させることで、その状況から脱出できます。

実験 42 右脳を活性化させる...右脳優位、左脳優位、前頭前野優位の違いを感じ取る

用意するもの: 本書や、文章が書いてある本。ギターやピアノなどの楽器(もしあれば)

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 眉間を親指で触れて 10 秒数え、右脳を活性化させます。(図 94)



- ② 好きな歌を歌ってください。
- ③ メロディーが伸びやかになり、声を出すのが楽しくなります。
- ④ 楽器をお持ちの方は、弾いてみてください。
- ⑤ 音色がより一層美しいのが分かりますか？
- ⑥ その状態で文章がたくさん書いてある本を読みます。
- ⑦ 文章の意味を読み取るのに苦労するのが分かりますか？

解説 42

右脳は芸術脳なので、歌を歌う時に、音楽の楽しさが強調されます。その状態で歌われると、聞いている側も心地

よいです。

これは、ピアノやギターを弾いても同じです。音色がより一層美しく変わっています。

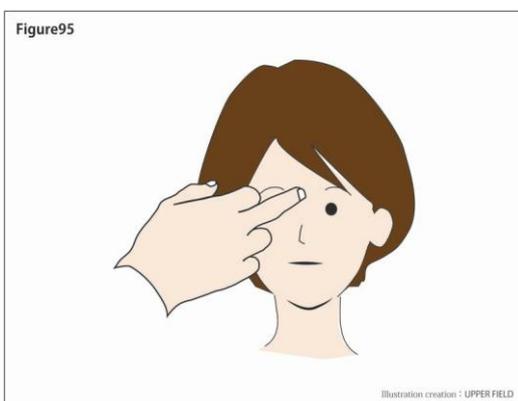
ところがこの状態で本を読むと、情報をつかむことが出来ません。言語を使ったコミュニケーションは休んでいる左脳の仕事だからです。

実験 43 左脳を活性化させる...右脳優位、左脳優位、前頭葉優位の違いを感じ取る

用意するもの: 本書や、文章が書いてある本。ギターやピアノなどの楽器(もしあれば)。クラシックの CD や音楽配信を聴く環境

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 眉間を中指で触れて 10 秒数え、左脳を活性化させます。(図 95)



- ② 好きな歌を歌ってください。
- ③ 声が伸びやかに出ない、歌うことが楽しくない、などの症状が出ているのが分かりますか？
- ④ 楽器をお持ちの方は、弾いてみてください。
- ⑤ 音が定まらなかったり、伸びやかではなかったり、そもそも楽しくないのが分かりますか？
- ⑥ その状況で、クラシック音楽を聴いてみてください。
- ⑦ 楽しくないのが分かりますか？
- ⑧ その状態で文章がたくさん書いてある本を読みます。
- ⑨ 文章を読むのが心地よく、文章の意味がどんどん頭の中に入ってくるの

が分かりますか？

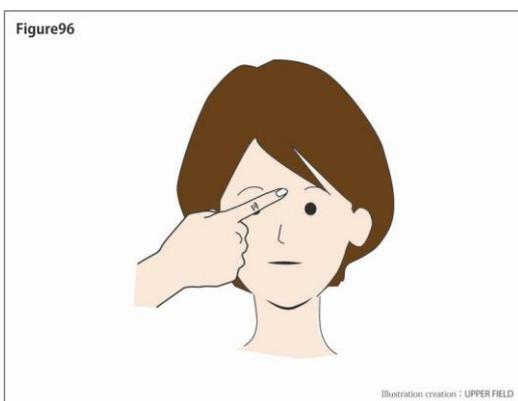
解説 43

左脳を活性化させると言語を使ったコミュニケーション能力が高まるので、本を読んだり会話をしたりするのに適しています。漫才や落語、講演会などには向いています。ところが言語に頼らない芸術には不向きです。オーケストラの音楽を聴くときなどには使いにくいです。

実験 44 前頭前野を活性化させる...右脳、左脳、前頭前野の違いを感じ取る
用意するもの: ギターやピアノなどの楽器(もしあれば)。クラシックの CD や音楽配信を聴く環境。簡単なものでいいので、掛け算などの算数、数学の問題集。

実験スタイル: 一人で出来ます

① 眉間を人差指で触れて「皮膚、頭蓋骨の奥にある脳に直接触る」というイメージをしっかりとって、10 秒数え、前頭前野を活性化させます。(図 96)



- ② 好きな歌を歌ってください。
- ③ 声が伸びやかに出ない、歌うことが楽しくない、などの症状が出ているのが分かりますか？
- ④ 楽器をお持ちの方は、弾いてみてください。
- ⑤ 音が定まらなかったり、伸びやかではなかったり、そもそも楽しくなかったりするの分かりますか？
- ⑥ その状況で、クラシック音楽を聴いてみてください。
- ⑦ 楽しくないのが分かりますか？
- ⑧ その状態で掛け算などの問題集を解いてみます。

⑨ 数字を見るのが心地よく、どんどん回答が進むの分かりますか？

解説 44

前頭前野は分析して判断していく機能なので、計算などがはかどります。

実験 39 から 44 までをしていただくことで、眉間には副鼻腔と脳の機能を使い分けるためのスイッチがあるにすぎないのが明らかになったと思います。

これらは、自分が今から何をするのか？によって切り替えるべき機能です。

自分が意図して、自分の人生に幸せをもたらすことができるスイッチなのだ。と知ることが重要です。そして、私は自分の人生について意図することができるし、しなければならないのだ。と知ることが重要です。自分という存在を、奪われないでください。

第 6 チャクラについて

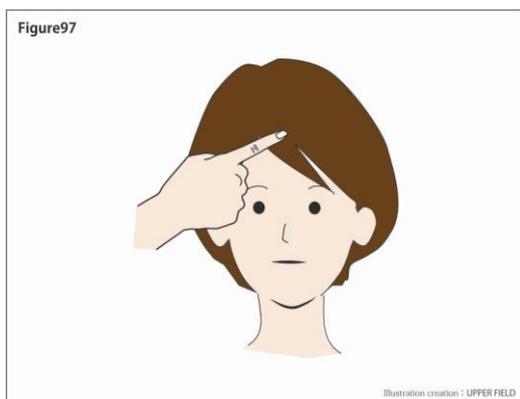
第 6 チャクラは、前髪の生え際・中央にあります。

実験 45 第 6 チャクラを指先で感じる 実験

用意するもの: とくにありません

実験スタイル: 二人ひと組

- ① クライアントは立位で、少し離れた壁や窓などを見て、自分の目線の高さを確認しておきます。
- ② セラピストは、クライアントの立ち姿をじっくり眺めておいてください。
- ③ セラピストは、クライアントの前髪の生え際、中央部分を人差指で軽く触れ、10 秒数えます。手は左右どちらでも構いません。(図 97)

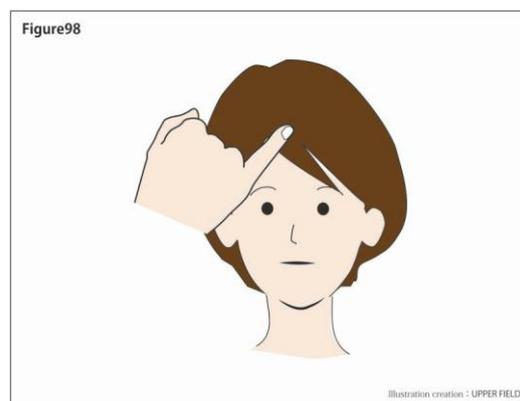


- ④ セラピストは 10 秒経ったら手を離します。
- ⑤ クライアントは、最初に決めた目線の高さの部分を見ます。
- ⑥ クライアントは、自分の目線が高くなったのが分かりますか？
- ⑦ セラピストは、クライアントの背

が高くなったのが分かりますか？

- ⑧ セラピストは、クライアントの第 6 チャクラを小指で軽く触れ、10 秒数えます。手は左右どちらでも構いません。

(図 98)



- ⑨ セラピストは、10 秒経ったら手を離します。
- ⑩ クライアントは、最初に決めた目線の高さの部分を見ます。
- ⑪ クライアントは、自分の目線が低くなったのが分かりますか？
- ⑫ セラピストは、クライアントの背が低くなったのが分かりますか？

解説 45

第 6 チャクラが活性化すると、知性とか知覚といった分野のエネルギーが急激に発達します。

このときの、意識がずっと上位の世界に到達した感覚、心地よさは、前頭前野だけを活性化させた状態とは雲泥の差があります。

また、顕著な変化である目線が高くなる、背が高くなるということは、「自分の自然な生命エネルギーのサイズ」に戻るからです。第 6 チャクラ、第 7 チャク

ラ、第 8 チャクラを活性化すると、この「自分の自然な生命エネルギーのサイズ」の感覚は良く分かるようになると思います。

小指で第 6 チャクラを触ったのは、強制的に第 6 チャクラの活力を弱くしたのです。

そのことで、自然な生命エネルギーのサイズは小さくなります。花がしおれて、元気がなくなったようなものです。

第 6 チャクラを始めて活性化させた人は、その状態は大変心地よく感じます。

初めてこれを体験した人に特徴的な出来事があります。それは「最初は自分にだけ関心が集中する」ということです。初めて第 6 チャクラが活性化すると、自分の関心領域にだけ注意が集中します。

そのため、電話がなったり呼びかけられただけで、不快に感じる場合があります。そのときに自分のやっていることが邪魔されるのは耐えられないのです。

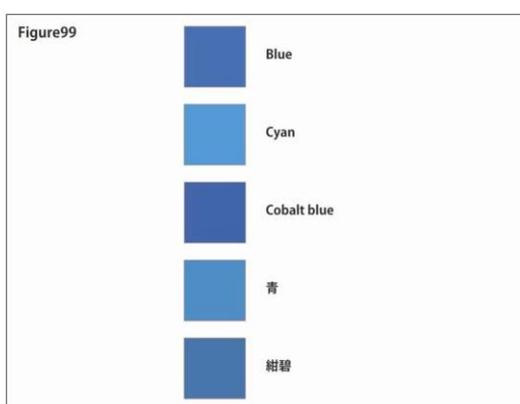
この状態は、しばらくすると収まります。そして、高いレベルで意識を持ったままで、自分の周囲との折り合いが付くようになります。最初だけ、このような反応もです。

実験 46 第 6 チャクラを色で感じる実験

用意するもの:1cm 四方の青の紙片、セロファンテープ、広めの部屋や少し距離のある廊下で、床の荷物などがあれば片付けています。

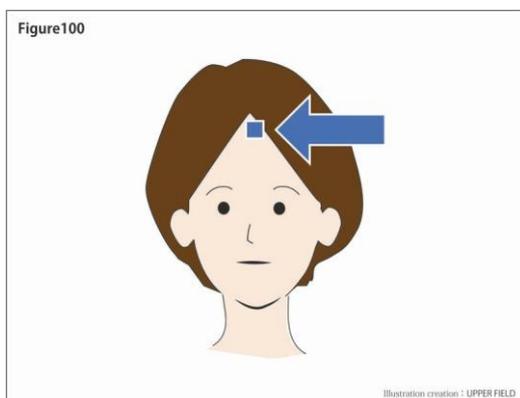
実験スタイル:一人で出来ます

図 99 第 6 チャクラに共振する青色の例



① 立位で、少し離れた壁や窓などを見て、自分の目線の高さを確認しておきます。

② 自分の前髪の生え際、中央部分に青の紙片を貼ります。前髪は上げるか分けます。(図 100)



③ 最初に決めた目線の高さの部分を見ます。

④ 自分の目線が高くなったのが分か

りますか？

⑤ 壁に片手をつけて、目を閉じて、ゆっくり安全に歩いてみてください。

⑥ 思ったより、安心して歩けるのに気づきますか？

⑦ 立ち止まり、第 6 チャクラの青い紙片を外し、もう一度壁に片手をつけて、目を閉じて、ゆっくり安全に歩いてみてください。

⑧ 第 6 チャクラに青い紙片を貼ったときよりも確実に怖い、歩きにくい、不安だ、といった感情が芽生えるのが分かりますか？

解説 46

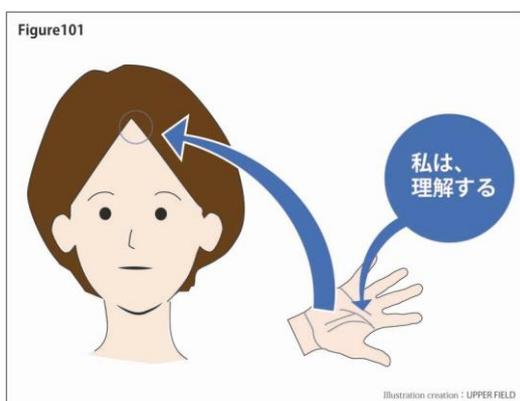
第 6 チャクラを活性化すると、知力、知覚が急激に発達します。青い紙片を貼ったときは、眼球という物体を使って物を見なくても安心して歩くことが出来ます。それは、この知力、知覚を使って周囲を見ているからです。青色を外したときに怖さを感じるのは、名実共に「目を閉じた状態」になっているからです。

実験 47 言葉で第 6 チャクラを知る実験

用意するもの: 特にありません

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 口元に手のひらを寄せて、「私は、理解する」と声に出してつぶやいてください。
- ② 手のひらにこのメッセージが乗っているのを感じながら、第 6 チャクラに手のひらを押し当ててください。前髪は上げるか分けます。(図 101)



- ③ 手を離すと、意識がとてもクリアになっているのが分かりますか？

解説 47

第 6 チャクラは知性、知力、知覚といった領域のエネルギーをつかさどっています。

「私は、理解する」というメッセージによって、このチャクラを活性化させることができます。ということはつまり、第 6 チャクラは「私は、理解する」という仕事を最も重んじているということです。

これは、鍵と鍵穴の関係でもありま

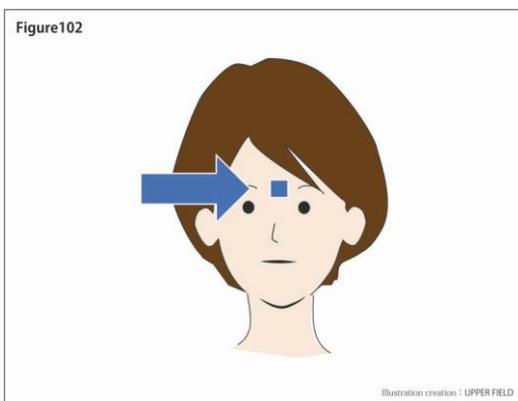
す。
どれだけ単純な鍵に見えても、他の鍵では開かない。ということが分かります。

実験 48 第 6 チャクラは眉間には存在しないことを再度知る実験

用意するもの: 1cm 四方の青の紙片、セロファンテープ、鏡もしくはスマホやタブレット pc、ギターやピアノなどの楽器(もしあれば)。クラシックの CD や音楽配信を聴く環境。簡単なものでいいので、掛け算などの算数、数学の問題集。

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 鏡やスマホ、タブレット pc などを使って、自分の表情を見ます。
- ② 眉間に青い紙片を貼ります。(図 102)



- ③ 再度、鏡やスマホ、タブレット pc などを使って、自分の表情を見ます。
- ④ 前頭前野が活性化したときと同じ表情になっているのが分かりますか？
- ⑤ 楽器をお持ちの方は弾いてみてください。クラシックを聴く環境がある人は聴いてみてください。
- ⑥ 美しい音色が出ない、あるいは、聴いても楽しくない、という感情になっているのが分かりますか？
- ⑦ 掛け算などの問題集を解いてみてください。

- ⑧ 計算がしやすいのが分かりますか？

解説 48

眉間に青色を貼ると、前頭前野が活性化します。

これは、第 6 チャクラを活性化させた時とは全く違うエネルギーなのだということが改めて分かると思います。

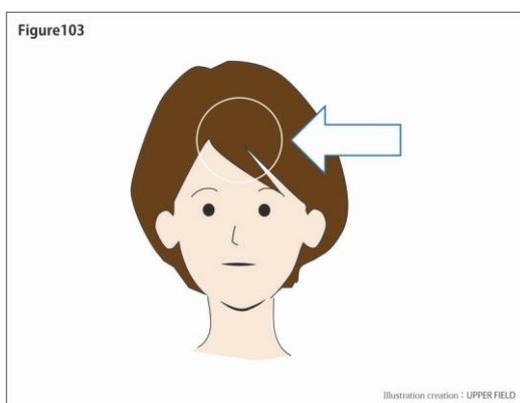
この実験はとても重要な意味を持っていますので覚えておいてください。

実験 49 第 6 チャクラを隠すと主従関係が生まれる実験

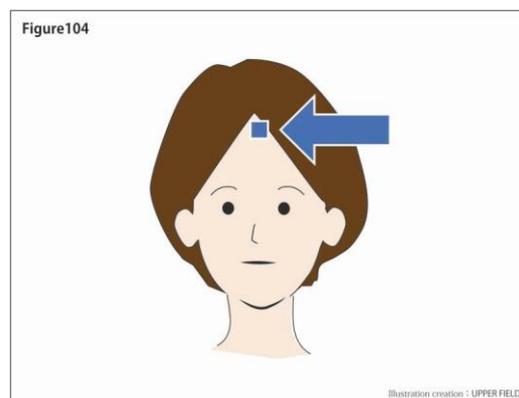
用意するもの：前髪をおろせる人は、おろしたり上げたりしますので、整髪料は洗い落としてください。

実験スタイル：二人ひと組

- ① クライアントは、前髪をおろして、第 6 チャクラが髪の毛で隠れるようにします。(図 103)



- ② セラピストは、クライアントに対して文句を言ってやろうと思って「明確な敵意」を持って、少し離れた場所から威圧的に近づいていってください。
- ③ 両者の間にはバリアとして働く場がないので、威圧的に迫るセラピストをとめることができません。
- ④ クライアントは、前髪を上げて、第 6 チャクラに青い紙片を貼り、これが隠れないように前髪を上げたままにします。(図 104)



- ⑤ セラピストは、クライアントに対して文句を言ってやろうと思って「明確な敵意」を持って、少し離れた場所から威圧的に近づいていってください。

- ⑥ 両者の間にはバリアとして働く場が生まれているので、威圧的に迫るセラピストは、クライアントに近づくほどに自然と足が遅くなり、近づきにくくなるのが分かりますか？

解説 49

第 6 チャクラが活性化していると、自分自身にとっては知力、知覚といったエネルギーが急成長して心地よくなります。ところが、前髪を下ろすだけで、第 6 チャクラのエネルギーが周囲に与える影響を弱めてします。

「威圧的な他人」が近づくことを許してしまったのは、第 6 チャクラが弱ったからです。

私が様々な勉強会でお会いする方々の中で、看護師さん、介護士さんには、前髪を下ろしている人が多いです。人に奉仕的にかかわる要素を持っている職業の人が前髪を下ろしていると、担当しているクライアントが主になり、

自分が従になる関係性が出来やすいです。

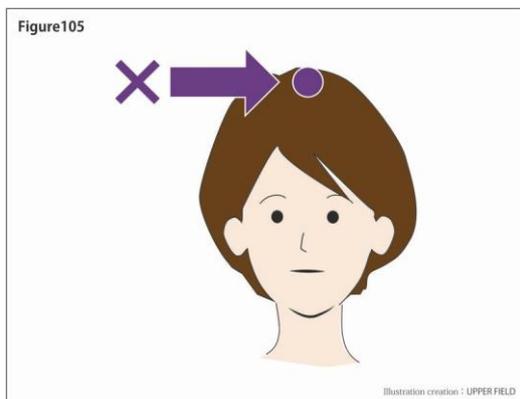
この関係性は二人のうちどちらかが前髪を下ろしているだけで自動的に始まりますので、心がけて、前髪を上げておいてください。

第 6 チャクラが活性化している状態が周囲に与える影響は威圧的なのか？という問いもあると思いますが、そうではありません。第 6 チャクラのメインテーマは「私は、理解する」という知性の領域で、そこに「他者を攻撃する」という意図は含まれていません。

前髪をあげておくのは、むしろ自分の尊厳と他者の尊厳を守るための取り組みといえます。

第7チャクラについて

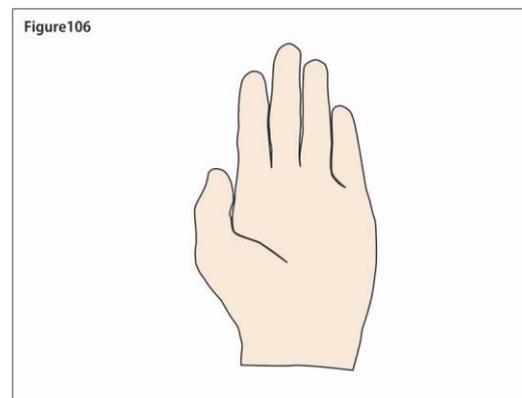
第7チャクラは頭頂部にあります。画像検索で示されるイラストは、頭頂部に「濃い紫色」をあしらっているものがとても多いのですが、これはしないでほしいです。切にお願いします。(図105)



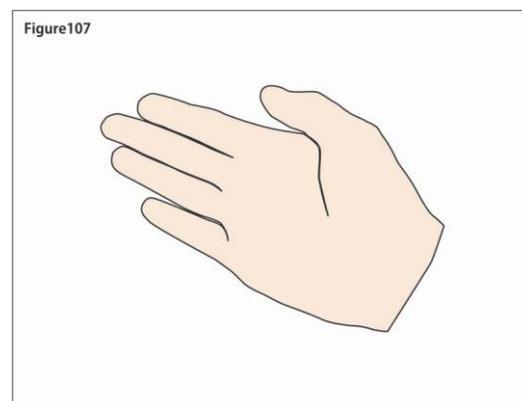
昔から人々が英知を受け継いでいった流れは「頭頂部に濃い紫色を置く」という情報によって弱められた(受け継ぐことが困難になった)のであり、私はこれこそが、人類がチャクラの本質を見失った大きな理由だと考えています。次の実験では「頭頂部の濃い紫色」が何をもたらすのかをお示しします。しかしそのことでちょっとした試練が訪れますので、事前に、この試練を少しでも簡単に乗り越えていくための対処方法をお伝えします。この実験を行う前に、必ずこの練習をし、習得しておいてください。

様々な負のエネルギーを除去する方法…必ず練習してください

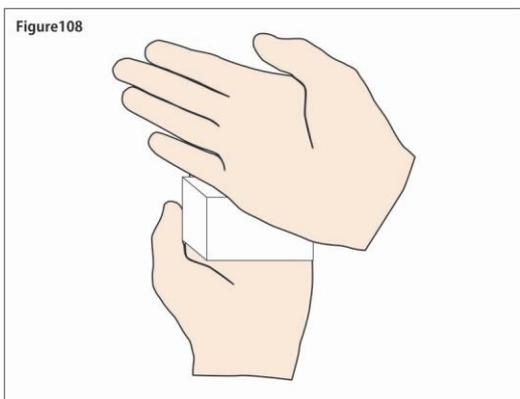
① 左手の手のひらを上に向け、左手をまな板にするイメージをします。(図106)



② 右手を手刀にします。(図107)



③ 左手に見えない豆腐を置いたイメージをします。
④ 右手の手刀でこの見えない豆腐を切ります。(図108)



⑤ 上手に豆腐の底面まで切れたイメージがあれば、もう捨ててもらって構いません。

この方法は様々な負のエネルギーを除去する基本の作業です。覚えてください。

切るときは出来る限り、そーっと静かに、確実に切ります。実際にまな板に豆腐を置いて切るときに、ドン！と包丁を叩きつけることはないですから、同じように静かに切ってください。

静かに切らないと切れません。

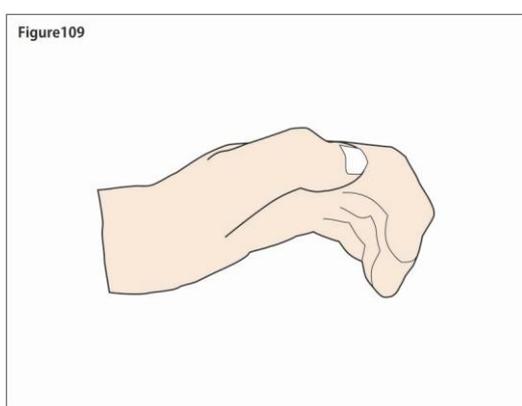
ケアのクオリティに大きく影響しますので、習得してください。

実験 50 恐怖の存在を理解し感じとる 実験(繊細な人はわざわざしなくても良いです)

用意するもの: とくにありません

実験スタイル: 一人で出来ます

① 両手の指の第 2 関節を曲げて、熊手のような形をします。最初は難しいので練習してください。(図 109)



② 頭や顔の表面から 2~3cm 離れた空気の層に対して、熊手の形をした手で、この空気の層をかきとっていきます。頭から顔全面の範囲をもれなくかきとります。この空気の層に汚れが溜まっている様子をイメージして、かきとってください。

③ その層の汚れは、手に溜まっていますので、そのまま、その手で頭蓋骨を包み込み、手に溜まっていた汚れを脳の中に押し込んでください。

④ 気分が悪くなり、恐怖を感じていくのが分かりますか？

⑤ 脳にはしわがありますので、そのしわがある自分の脳をイメージして、手を熊手の形にした状態で、脳のしわに指先を突っ込んで、しわの中の汚れをかきとってください。

⑥ かきとった汚れを左手の手のひらに乗せて、右手を手刀にして、左手に乗せた汚れを切って捨ててください。

⑦ 気分が回復したのが分かりますか？

解説 50

頭や顔の表面から 2~3cm 離れた空間には、集合意識の中の「恐怖」が貼りつきます。

その恐怖をかきとって脳に押し込むと、明確にそれを感じ取ることが出来ます。

この実験をすると、日頃は心がざわつかないように平静でいる人も、不安をおぼえると思います。個人の体験としての恐怖ではなく、社会全体に漂う漠然とした恐怖、不安というものです。

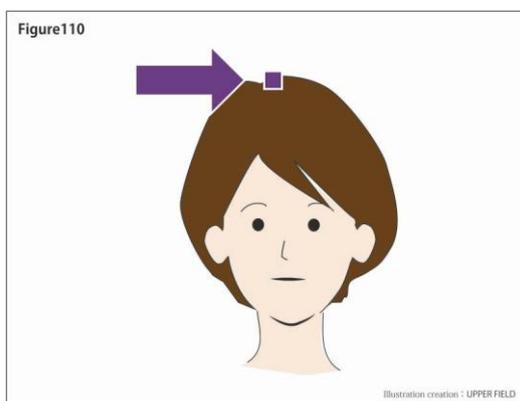
なぜこの層に貼りつくのかは、私はまだその原因を突きとめていないのですが、この層に溜まることは分かっているので「かきとって、切って捨てる」という作業が大事になります。毎日の洗顔のような感覚でこの層の汚れをかきとり、切って捨てて行って下さい。気づかなくても溜まっていきます。ほとんどの方が、今私が指摘するまで気づかなかったでしょう？この先もそうやって静かに溜まっていきますので、気づく気づかないというよりも自動的にやっつける。ということでお願いします。

実験 51 色で集合意識の恐怖を感じる実験(繊細な人はわざわざしなくても良いです)

用意するもの:1cm 四方の濃い紫色の紙片、セロファンテープ

実験スタイル:一人で出来ます

- ① 濃い紫の紙片を、頭頂部に貼ります。はがすときに痛くないように、軽く付けばいいだけなので、十分に注意してください。(図 110)

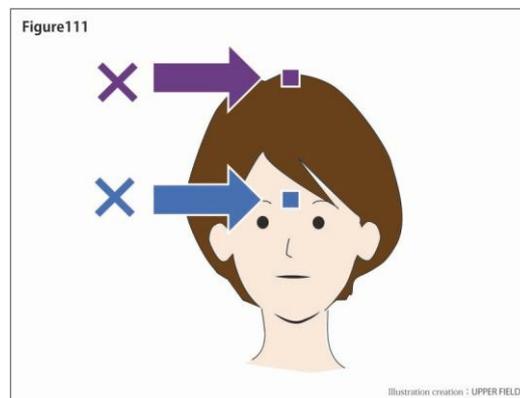


- ② 実験 50 で体験した感情と同じ、嫌な感情を認識できるのが分かりますか？
- ③ 濃い紫色の紙片を外してください。
- ④ 手を熊手にして脳のクリーニングと、負のエネルギーを切って捨てる手順を再度行なって、頭の中の嫌な思いを消してください。

解説 51

濃い紫を頭頂部に置くと、頭や顔の表面から 2~3cm 離れた空間に張り付いている恐怖と結びつき、これを頭の中へ流し込む働きをします。

これと「眉間の青」が組み合わせると、負のエネルギーを自らの中に引き込み、そして、その負のエネルギーに基づいて、前頭前野で高度な分析を行い、その分析結果を自分と周囲・社会に還元するようになります。(図 111)



このメカニズムで生み出したものは、いかに優れていようとも結果として批判であり、判決であり、分断ですから、負の連鎖になります。

この現象は、私たちの身の周りに満ちています。

私たちが見ている世界に深く根をはってしまった怒りや悲しみ、苦しみはこのメカニズムで実現されたのです。

驚くほど巧みに、この最悪なメカニズムが働いているのが分かるでしょう？

人間が、自分のエネルギーの使い方を間違えているから、今の世の中のあり方が実現されているのです。このことを本気で考えてほしいのです。

「人は変えられない。変えられるのは自分だけ」です。

本当のことを知ってしまった人は「頭頂部の濃い紫色」と「眉間の青色」の組み合わせはしないでください。前頭前野に負のエネルギーを流し込まないでく

ださい。

髪の毛について

頭頂部に関係する器官には、髪の毛があります。

髪の毛は美しいですが、同時に怖いものになります。

無防備な髪の毛は、様々なエネルギーを選択せずに吸い込みます。

フラダンスをされている方は、先生に「髪の毛は神様と交信するためのアンテナだから切らないように」と指導されると思います。

美しい砂浜、星空、海、心のきれいな人々、そういう周囲の環境が整っている状況ならば美しいものと交信することができます。

ところが都会でひしめき合って暮らす人にとっては、周囲は美しいことばかりとは限りません。毎日の満員電車や渋滞で平常心を保つのはかなりハードな修行です。

髪の毛は、善悪の判断をせずに、その場にあるエネルギーを吸い取ります。

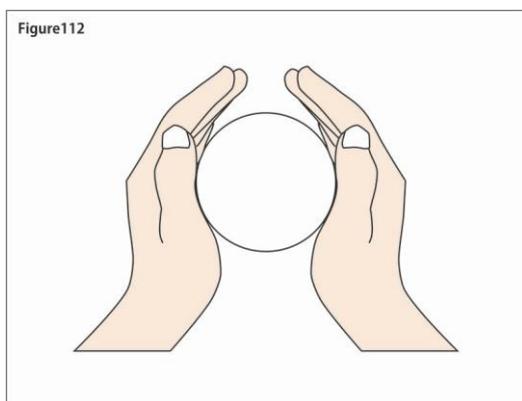
清い場所ならば清いエネルギーを、イライラや苦しみ、悲しみが溢れる場所ならばその負のエネルギーを吸い取ります。

実験 52 髪の毛の働きを知るための実験

用意するもの: 飲み水

実験スタイル: 二人ひと組

- ① セラピストは、グラスに飲み水を入れて、まずひとくち飲んで水の味見をしてください。水道水でも、お気に入りのミネラルウォーターでも構いません。
- ② セラピストは、クライアントの頭にヘッドマッサージをしてください。クライアントは、どうしてももらったら自分が心地よいか、しっかりと注文を出してください。セラピストは、相手の心地よさを実現するために工夫しながら、対応してください。
- ③ お互いに心地よさを実現できたという実感があれば、ヘッドマッサージをやめてください。
- ④ セラピストは、用意しておいたグラスを両手で包み込み、水をひとくち飲んで味見をしてください。(図 112)



- ⑤ 水が硬い、重い、匂いがあるなど、味が悪くなったのが分かりますか？
- ⑥ セラピストは、手を石鹸、流水で

洗ってきてください。そしてもう一度、グラスを両手で包み込んで水を飲んでみてください。水がクリアになった等、おいしくなったのが分かりますか？

解説 52-1

これは、ヘッドマッサージをすることで、クライアントの髪の毛に浸み込んだ負の情報をセラピストの手にコピーし、さらにグラスを包み込むことで水にコピーし、その負の情報を味わったということです。手を洗うことでこの情報を消すことができます。

理美容師さんなど髪の毛を触るお仕事の方は、これをよく覚えておいて頂き、クライアントの髪を触ったら必ず手を洗ってから飲食をすることで、自分を守ってください。

解説 52-2

実験 50 でお示したように顔～頭の皮膚・体表から 2～3cm の空気の層には負の感情、恐怖の感情が張り付きます。

そして髪の毛が常にその層に触れているので、人間は自動的に恐怖の感情、負のエネルギーを自分に取り込む作用を果たしています。そして、髪に触れる他者の手などにもコピーします。エネルギーにはもともと、善も悪もない、というのは事実でしょう。

このような、自動的にコピーしてしまうメカニズムを知ってしまうと、確かに善も悪もなくて、私たちがその作用

をどう受け取るのか？だけの問題なの
かもしれません。

ではありますが、負のエネルギーがも
たらす作用はダメージが大きいので、
受け取らずに済むものなら、受け取ら
ないようにしてください。

実験 53 髪の毛の性質をもっと知る実験

用意するもの: とくにありません

実験スタイル: 二人ひと組

髪の毛の働きをもっと知るための実験をしましょう。

- ① セラピストは、クライアントの髪の毛をきれいにしようと思って、手ぐしで 30 秒間、とかしてみてください。
- ② 30 秒経ったらやめ、仕上がりを確認してください。
- ③ セラピストは声に出して「きれいな髪ですね」と言いながら、同じように手ぐしで 30 秒間、クライアントの髪の毛をとかしてください。
- ④ 30 秒経ったらやめ、仕上がりを確認してください。美しくつやつやになっているのが分かりますか？
- ⑤ セラピストは声に出して「乾燥してパサパサですね」と言いながら、同じように手ぐしで 30 秒間、クライアントの髪の毛をとかしてください。
- ⑥ 30 秒経ったらやめ、仕上がりを確認してください。美しかった髪の毛がパサパサになり、毛先がはねるなどコンディションが低下したのが分かりますか？

(写真 4)



左端: まだ何もケアしていません

中央: 手順③の結果

右端: 手順⑤の結果

解説 53

髪の毛は人の思念や、言葉のもつ意味を吸収します。

この実験の場合は、「きれいな髪ですね」と今、すでに美しいのだということ言葉をします。「きれいな髪になってくださいね」では「今現在、美しいわけではない」ということを証明しているわけですから、きれいな髪にはなりません。

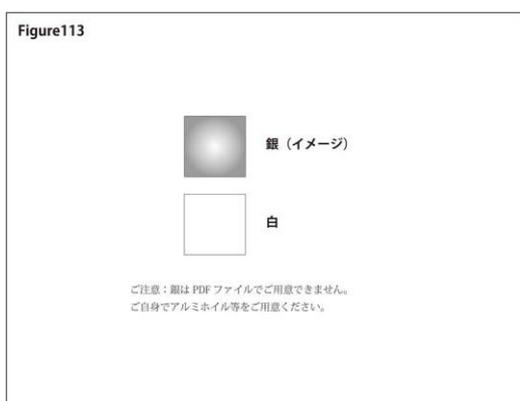
髪は「パサパサですね」という悪い言葉も遠慮なく吸収します。

髪の毛はこのようにして、いい言葉も悪い言葉も、選択せずにキャッチします。

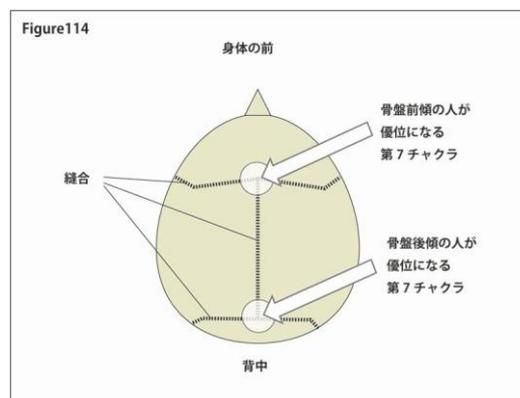
ですから、美しく、心地よいものが回りに溢れていれば自然とそれを受け取るようになります。

実験 54 第7チャクラを知る実験
用意するもの：銀色のヘアピンか、1cm
四方の白色の紙片、セロファンテープ
実験スタイル：一人で出来ます

図 113 第7チャクラに共振する色の例



- ① 立位で、鏡で自分の姿勢を横から見ます。
 - ② 身体が前に倒れていくので、背中を反って立つ人は反り腰＝骨盤前傾です。
 - ③ 身体全体が後ろに倒れていくのを、頭蓋骨を前に突き出すことでバランスを取っている人は仙骨座り＝骨盤後傾です。
 - ④ 反り腰は頭頂部の縫合の前の「大泉門（だいせんもん）」に、銀色のヘアピンか白色の紙片を貼ります。
 - ⑤ 仙骨座りは、頭頂部の縫合の後ろの「小泉門（しょうせんもん）」に、銀色のヘアピンか白色の紙片を貼ります。
- (図 114)



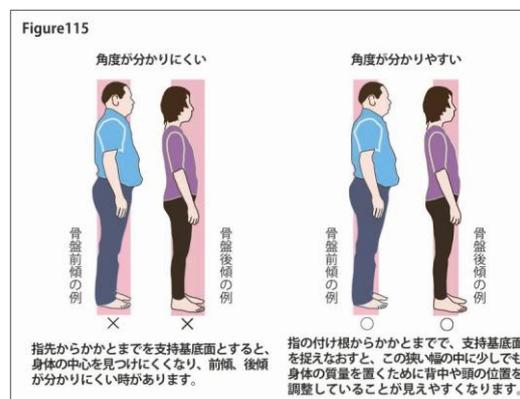
⑥ 頭頂部がスカッと開き、頭の中がドンドン軽くなるのが分かりますか？

解説 54-1

ご自身の姿勢が「反り腰」か「仙骨座り」か分からない方もおられると思いますので、簡単にご説明します。

立位の際に足指の先からかかとの後ろまで、右の足の小指から左の足の小指まで、でつくる面積が支持基底面と呼ばれ、この面積が身体を支えるとされています。

しかし実際には、足指は疲労して身体を支える機能を果たしていないので、本質的な支持基底面としては指を省いた面積になります。(図 115)



写真の撮り方について

姿勢を考える時に、写真を撮るのは良い方法です。

セラピストは、姿勢を見ることに慣れるまでは右側面、左側面、両側から撮ってください。背景に壁や窓など、垂直と水平のラインが見える状態のほうが、後の処理がしやすくなります。撮影機材はスマホで十分です。

ゆがみが出ないようにレンズの位置はクライアントの身体の上下左右の中心になるように心がけます。

ほとんどの人は側面から見たとき、身体全体が前か後ろに倒れていますので、撮影者は無意識に、「身体の軸を中心におく」という意識になってしまいます。その結果、写真全体が前か後ろに傾いてしまいます。これを避けるために、クライアントの身体の中心に意識を引きずられることなく、その背景の垂直か水平の壁紙などのラインにびたりと合わせてください。

撮影した写真が、背景の垂直水平のラインと写真の角度がずれていないことを確認してください。ズレていたら、そのズレを修正してください。

修正できたら、クライアントの足指の付け根から垂直に細い線を上方向に引きます。

かかとの後ろから垂直に細い線を上方向に引きます。

この狭い範囲の中に納まっているからだの部位は、てこが働かないので身体を壊しません。

この範囲からはみ出した部位はすべて、はみ出た方向に向かって倒れる力点になっています。

はみ出している部分が多いですから、つまり、力点は上下左右に入り乱れています。

細かな部位はお互いにはみ出し、引っ張り合いっこしているのですが、全体としては骨盤が前や後ろに傾くので、背中をのけぞらせてたり、頭蓋骨を突き出すことで支持基底面の中に少しでも多くの部位を押し戻しています。

こうした姿勢の違いがあります。

反り腰の人にとっては、第 7 チャクラとして優位なのは大泉門。

仙骨座りの人にとって優位なのは、小泉門です。

それでも前傾か後傾かが分からない場合は、大泉門、小泉門、両方を試してください。より心地良い方がご自身の第 7 チャクラです。

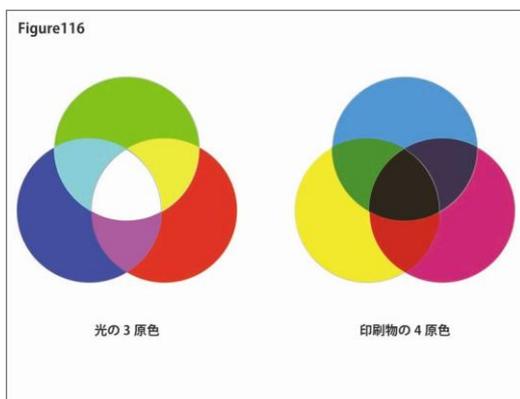
解説 54-2

第 7 チャクラには、銀色か白色だという謎があります。

太陽の光はプリズムを通すと虹の色に分解されます。この色の中で、光の 3 原色と呼ばれる色があります。赤、緑、青の 3 色 (R,G,B) を 100%ずつの濃度で混ぜると真っ白な光そのものになります。印刷物の場合は、シアン (青)、マゼンタ (紅紫)、イエロー (黄)、ブラック (黒) の 4 色 (C,M,Y,K) で、すべてを混ぜ合わせると漆黒になります。

これが光と印刷の決定的な違いです。

(図 116)



『共振／色を使ったチャクラのケア』においても、本質的には光の 3 原色に基づいて色が選択されます。物質の世界である現実社会においては光の 3 原色で色を物体に固定することはないと思います。RGB 印刷というような RGB に近づける特殊な印刷技術もありますが、万人が恩恵を得るために私は、印刷物で身体に与える影響がほとんど同じになる色を特定しています。

頭頂部が銀色、もしくは白色であることを説明するには、もう一度「胎児の絵」を見ていただきたいと思います。

『共振／色を使ったチャクラのケア』で明らかになったことは、太陽の光の中に含まれている色の配置のまま、足裏から頭の上まで同じ配置で存在していることです。それがチャクラです。太陽が発する光の中の「特定の周波数にあるエネルギー」を「必ず受け取りなさい」という意図で与えられているからです。

頭頂部が銀色か白色なのは、光の 3 原

色がそれぞれ 100% で混ざった、光そのものになった状態を意味しています。それはつまり、光の作用が最大化されていることを示しています。ですから、第 7 チャクラの本質としては、光っていることを示す銀色が最適ですが、白色でも、身体はそれを光の塊として認識し反応します。

解説 54-3

足裏から第 6 チャクラまでを順番に活性化させていったとき、身体のどこかに気持ち悪さを感じる方もおられます。それはどこか極端に弱い場所がある人や、エネルギーの流れが整っていない人に見られます。

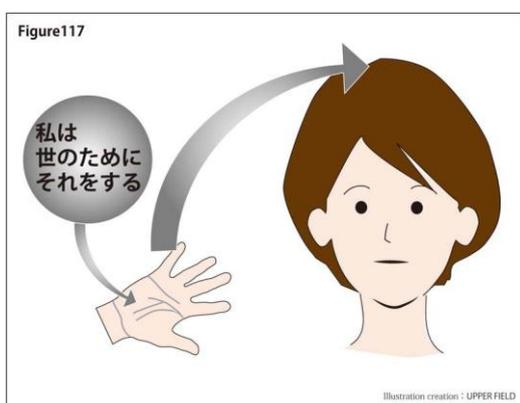
しかしその人も第 7 チャクラまで連続して活性化させると、その気持ち悪さは解消することが多いです。

実験 55 言葉で第7チャクラを知る実験

用意するもの: とくにありません

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 口元に手のひらを寄せて、「私は、世のために、それをする」と、声に出してつぶやいてください。
- ② 手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識しながら、第7チャクラに押し込んでください。(図 117)



- ③ 第7チャクラが、穴が開いたように軽くなり、心が軽くなるのわかりますか？

解説 55

第7チャクラが動いているときの心地よさは、自己への執着から離れる感覚です。

メッセージは「私は、それをする」でも「私は、自分のために、それをする」でも、ダメです。「私は、世のためと、自分のために、それをする」でもダメです。

「自分」という存在への執着が消えていることが、第7チャクラを活性化させ

る条件なのです。

言葉によるチャクラの活性化を体験することによって、チャクラはいのちのステージに合わせて働きをサポートしていることがわかります。

第1チャクラは「生きる」でした。「私は」という自我さえ存在していない状態です。

第2チャクラは「私は、創造する」でした。私という自我と、その自我による世界を創造する、という宣言です。

第3チャクラは、「自分を、認める」でした。自分が明確に存在しています。

第4チャクラは、「他人を、想う」でした。自我だけでない世界の広がりがあります。

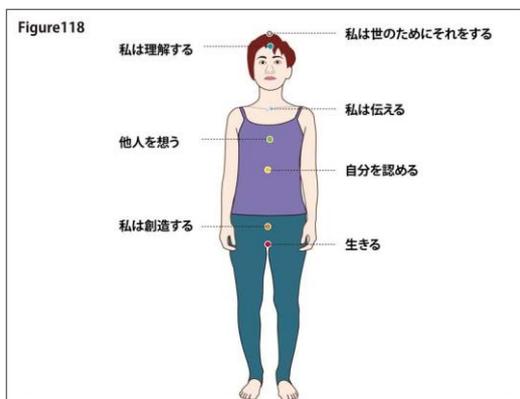
第5チャクラは、「私は、伝える」でした。広がった世界に対して自らの意思を伝える、コミュニケーションが深化しています。

第6チャクラは、「私は、理解する」でした。自分を含めた、広がった世界を把握するという意味です。

第7チャクラは、自我にとらわれずに「私は、世のために、それをする」です。

生き物として生まれ → 肉体を伴った存在が確保できて → 自我が生まれ育ち → 自分以外の他者の自我を受け入れ → 自己と他者が織りなす世の仕組みを理解し → そして自我と折り合いが付いて、自我にとらわれずに世と調和して、世のために働きだ

すという流れです。(図 118)



もし、自我に絡め取られずに自由な眼で人間を見ることが出来るならば、人間という存在は、他の何者かへ働きかける仕組みそのものであり、ポジティブに使うこともネガティブに使うことも、エネルギーの流れを変えるだけで簡単に出来てしまう存在なのだろうと思います。

『諸法無我（しょほうむが）』という仏陀の教えがあります。

すべての要素には、絶対的な、固定された自我は存在しないという意味です。ところがこの説明を読む私は私なので、この言葉を素直に理解することが出来ません。言葉で書かれたものは言葉で読むがゆえに、自我にとって都合良く解釈します。

人間はメインチャクラを活性化させれば、その結果生まれた溢れんばかりのエネルギーは必然的に、他者へ振り向けざるを得なくなります。他者にとって有益なエネルギーが第 7 チャクラから発信されるからです。そして、その状態が自分にとっても心地よい状態になります。他者とは人間だけではなく、

自分以外のあらゆるものを意味しています。

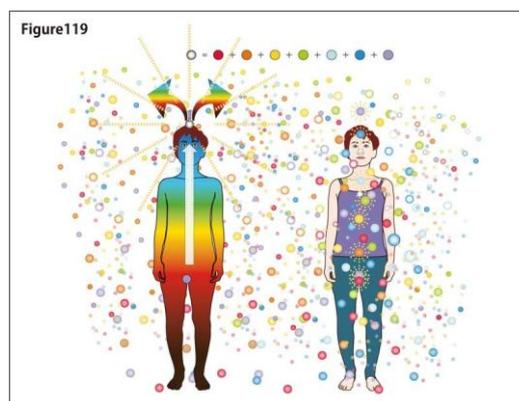
図で考えると、身体の内側は単なる空洞で地球からのエネルギーがこの空洞を通り抜けるだけです。身体の内側は自分が存在しないので、正真正銘の「無我」です。

その無我を、私だと叫ぶ自意識が包んでいます。

70 億人がこの、空洞を自我で包み込んだ仕組みで存在しています。

確たる中心ではない自我がなぜこれほどまでに頑固なのか？という問いが生まれると思います。

おそらくそれは、私が、他人から吹き出る最終的なメインテーマである「私は、世のために、それをする」の働きかけを受け取るからです。(図 119)



私は中身が空洞のくせに、他者から噴出した想い、愛や悪意、よい行いや悪い行いを受けるのです。

その、渡された、当てられた、受け取らされた、という感覚が「私は、ここに在る」という実感になり、その実感がこれほど強い自我を生み出す原動力にそのままなっているのではないかと思います。

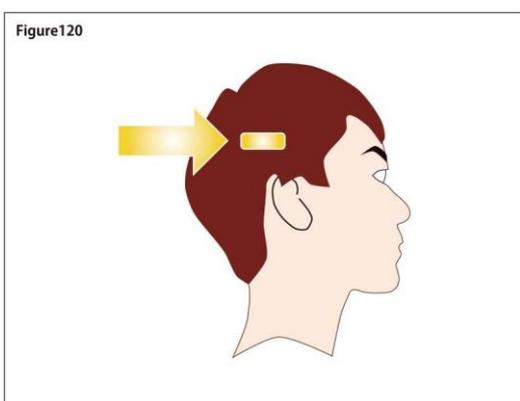
ます。だから、ないのにある、あるの
にない。

「諸法無我」の説明を嬉々として、ない
はずの自分がしゃべる。そこにいる自
分が嬉々として、自分はないのだとし
ゃべる。という面白いことが起きるの
でしょう。

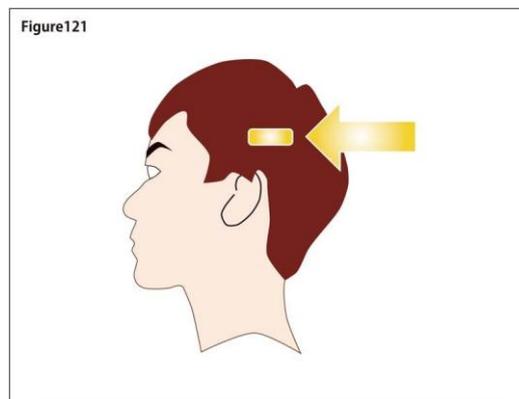
銀が第7チャクラであり、金が脳であることを知る

実験 56 金色で脳を活性化する実験 用意するもの: 金色のヘアピン 実験スタイル: 一人で出来ます

- ① 床に仰向けに寝ます。
- ② 手足を持ち上げて動かしてみます。
- ③ このときに、手足を持ち上げる動作に必要なチカラや、可動域など動いている感じを確認しておきます。
- ④ 金色のヘアピンを右の側頭部、耳の上少し後ろに付けます。(図 120)



- ⑤ 左足、左手を持ち上げて動かします。
- ⑥ 右手、右足よりもはるかに軽くすばやく、力強く動くのが分かりますか？
- ⑦ 右側頭部の金色のヘアピンを外し、左側頭部に付けます。耳の上少し後ろです。(図 121)



- ⑧ 今度は右手、右足が軽く素早く、力強く動くのが分かりますか？

解説 56-1

脳全体は金色に共振します。これは色の作用なので、本物の金である必要はありません。金メッキでも、おかしな金色の包み紙でも同じことが起きます。

ただし場所は、①耳の上、少し後ろ。
②動作だけでならば、頭頂部から少し右、少し左。です。

脳と運動の関係は交差していますので、右脳を活性化すれば左半身が、左脳を活性化すれば右半身が楽に動きます。

解説 56-2

実験 55 までで、足裏～第7チャクラまでを活性化することに成功しました。それは「生きている」という今を知ることでもあります。次に、生存が継続するための条件があります。それは栄養をとったり休んだり、というメンテナンスがあり、それだけではなく、「自分の脳に勝つ」ということをしなければな

りません。

この金色で脳を活性化する実験は、実は私たちが抱えている重大な問題を見える化した実験でもあります。それは「脳は他人である」ということが明らかになってしまったからです。

実験の前にも「手足を動かそうとした」のです。そして動きました。ところが脳を活性化した後の動きは軽く大きく滑らかに動きました。ということは、活性化させる前の脳は、「動いたけれどベストを尽くしたわけではない」ということがあからさまになってしまったことを意味しています。掘り下げれば「軽く大きく滑らかに動く能力、機能を持った肉体であるにもかかわらず、軽く大きく滑らかに動かそうとは、しなかった。そうしたいとは思わなかった」のです。

動かそうとした魂が自分そのものであって、身体を動かすために命令を出した脳は、必ずしも魂の味方をしているわけではないということです。むしろ積極的に、脳は魂を裏切ります。脳には脳の意味があつて、それは「休みたい」という基本方針で統一されています。言ってみれば、魂は汚れのない純朴な青年で、脳はしたたかな人です。

今まで自分が精一杯がんばって暮らしてきたと思う人もいるでしょう。ですが、その精一杯は正真正銘の精一杯ではなくて、脳の協力を得られないがゆえに徒手空拳で苦しんできた歩みではなかったですか？ 頑張りど苦しきは違

います。でも、私たちはこれを同じものだと思います。

幼少時から振り返ってみて、徒競走は速かったですか？学校の勉強はよくできましたか？友達には親切にしてあげられましたか？これらは、すべて「本当はもっと出来たのに、できなかった事柄」です。すべてにベストを尽くしたなんてありえないことです。

もし、これらを本当に全力で出来ていた人がおられたとしたら、その人は、この実験前後の動作に差がなかったと思います。その人は、この脳の説明で言わんとしていることをすでに実現されていた人です。その領域の人はほとんど存在しないと思います。

この実験の前後で動作に差があった人はもれなく、私の言う通りのことが起きています。それは「脳がサボっている」ということです。

日常生活において、身体がだるい、重たい。と感じる人が多いと思います。その人がもし倒れると、「自分の身体はどこがおかしいのか？」と考えます。ところが、「だるい、重たい」という主訴に留まっていて、実際に倒れるわけでもなく、疲れているなりになんとか日常の作業をこなせてしまうとなると、その日はさほど考えることもなく就寝し、また翌日に似たような日常に折り合いを付けて、生活を続けます。

脳が仕組んでいるのはこのような状況です。

倒れたら、どこかがおかしいことが主

人である魂にばれてしまう。ところが倒れる直前まで脳の活動をサボっていても、魂は純朴なので、脳の狡猾さに気づかないのです。

ですから脳は明日も安心してサボります。

これを繰り返しているうちに寿命が尽きます。

魂は、脳に裏切られていることに気づかないので「私の人生も、願いが叶ったこともあるし、叶わなかったこともある。でも、自分は頑張った。総じて良い人生だった」あるいは「なぜか自分の人生は思い通りにならなかった。悔しいがそれは事実だ。受け入れよう」というような、納得するための総括をします。

脳はそれを横目で見ながら、主人が二度とない人生を授かったのにもかかわらず完全燃焼しなかった事実を脳だけが知りながら、その最期の瞬間まで手を差し伸べることはしません。ただただ、休みたいのです。寿命が尽きる瞬間まで、脳は自分が休んでいればそれで良いと考えるのです。

この狡猾さは、だから悪者だということではなく、脳の優秀さの裏返しともいえます。

脳のサブチャクラを魂の意図で共振させて支配下に置く。脳をねじ伏せて、魂のために動く優秀なパートナーに育て直すという作業をしない限り、脳は明日も自分を裏切ります。

私の脳も、私がこれだけの事実を知っているにもかかわらず、いつでも私を

裏切る可能性を隠しています。ですから私はいつも脳をねじ伏せています。自分の意志で「今日はエネルギーを全部使った。今日はもうこれで終わり」と決めて、寝入る間際まで脳を魂のために使います。寝入る時に手綱を緩めます。緩めますが、手綱は脳には渡しません。

脳を、裏切らせないでください。あなたの人生の主人公であるあなたの魂にすべてのチカラを集めてください。魂が完全燃焼できるように、脳を従わせてください。

このことを勉強会で説明すると、参加者さんの中には必ず、私に向かって槍で突いてくるような怒りのエネルギーを向ける人がいます。頭の奥に「ズキン」と突き刺す痛みと衝撃が来ます。これはその人の人格がしている攻撃ではなく、その人の脳が主人の意思に関係なく攻撃してきたものです。

「主人を裏切ってきたことがばれた」ので、私に対して仕返しをしているのです。この攻撃が来るのはその時、一度だけです。

この事実を理解された方は、周囲の方に脳の説明をしてみてください。正しく伝えることができたなら、私と同じように頭の中を槍で突かれる痛みが来る可能性があります。ですから、この説明をする時は、その人の魂が主人なのだという事実を知るまで、最後までやりきらなければならないということをお肝に銘じておいてください。

このように、使いこなすまでには準備が必要な脳ですが、やはり格別に優秀な存在です。

何が何でも、脳を自分の仲間にしなければならない理由を、説明します。

解説 56-3

脳にはもうひとつ特性があります。

活動量の多い、少ない、というたったこれだけの差によって、生み出すものを変えるのです。脳が生み出したものがその人の人生を支えます。

脳の活動量の捉え方は、温度でもいいですし、回転数でも良いですし、周波数でも良いです。

ある一定のラインよりも活動量が上にあると、幸せなことしか考えないのです。

反対に活動がこのラインを下回ると、ネガティブなことしか考えません。

私たちは「あの人はいつも明るい」「あの人はいつも気難しい」というような人物の評価をしています。それは性格であってその人の個性であるよう受け取るのですが、これはただ単に、その人の脳の活性がラインのどちら側にあるか？を説明しているだけであって、その人固有の性質を表しきっているものではないのです。

たとえば金色のヘアピンを使って脳を活性化させた後、悲しいことを考えようとしても難しいです。反対に楽しい

こと、創造的なことを考えるとたくさんアイデアが出てきます。

これは金色のヘアピンによって脳の活性がラインを超えたからです。

しかし金のヘアピンを外してから、例えば youtube で様々な災害のニュース映像を見たり、動物が他の動物を食べるために襲い掛かる捕食シーンなどを見ると、脳は一気に冷えます。

金色のサポートなしで死に近づくと脳は冷えるのです。

この応用問題が「怒り」です。

怒っているときは、脳全体を使ってその怒りの対象のことを考えているように思いますが、脳は、その怒りを継続させる部位だけを活性化させて、他の部位は休んでいます。

この本質は執着という問題です。執着している状態が問題なのであって、それは怒りだけではなく様々な欲求にも同じ作用を果たします。

執着するために猛烈に考えながら、実は他の部位は休む。という、また魂がコロッとだまされる脳のワナが仕掛けられているのです。

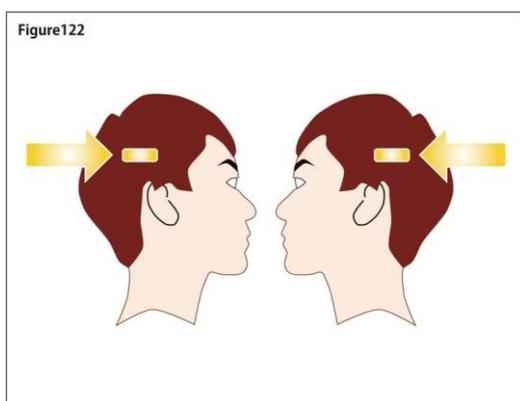
「執着から離れよ」というのは言うのは簡単ですが、そこから離脱するには脳の活性化をコントロールできないと難しいです。怒りなどの「執着」は、一生懸命考えているフリをしながら、多くの部位を休ませています。働きたくない脳が必死に抵抗してきますから、対応できるようになるまで試練が続きます。

実験 57 脳が燃え尽きる時と回復の実験

用意するもの：金色のヘアピン、甘いお菓子

実験スタイル：二人ひと組

- ① クライアントは自分の顔を見ておきます。セラピストはクライアントの顔をよく見ておきます。
- ② クライアントの、左右の耳の上、少し後ろに金色のヘアピンを付けます。**(図 122)**



- ③ クライアントの顔を見直します。眼がきらりと光り、血行良く輝いているのが分かりますか？
- ④ そのまま 10 分ほど経過させます。
- ⑤ あらためてクライアントの顔を見ます。顔がくすんで、疲れているのが分かりますか？
- ⑥ クライアントは甘いお菓子を食べます。
- ⑦ 甘いお菓子を食べたとたんに光り輝く顔になるのが分かりますか？

解説 57-1

はじめて脳を金色のヘアピンで活性化

させたときには、脳のエネルギーである糖を盛んに消費しますので、10 分ほどで顔がくすみませす。そしてそのときに甘いお菓子を食べると、脳は超回復して輝きます。この反応は、金色のヘアピンで脳を活性化させることが習慣付けられていくと、出なくなります。始めの頃は甘い食べ物が必要になりますが、慣れていくと、甘い食べ物がない状態で金色のヘアピンを付けっぱなしにしても、脳は活性化したままで糖の補給をしなくても大丈夫になります。

解説 57-2

脳のこの反応に関係する出来事がもうひとつあります。

私たちの心の中に、小さな「感情の器」があります。

ここには「負の感情」だけが溜め込まれています。

脳を金色のヘアピンで活性化させる習慣を始めたばかりの人は、金色のヘアピンを外したときに、一気に脳が冷える感覚を持ちます。

このときに、感情の器の中に溜まっていた負の感情が、意識の表層にまで溢れていることにも気づきます。

これは、器の中にまで金色の活発なエネルギーが流れ込み、溜まった汚れを洗い流している証拠です。

しかしここにはドラマが存在せず感情があるだけなので「理由が分からないのに、悲しくて泣けてくる」「理由が分からないのに、腹が立って仕方がない」な

どの出来事が起きます。

幸いにこの器は小さいので、この負の感情の高ぶりは数日間、金色のヘアピンの着脱を繰り返しているうちに消えます。

最初に金色のヘアピンを着脱したときには、ドラマがない負の感情が湧き上がってくるので驚く人もいます。私の場合は、怒りが溜まっていました。とにかく怒りがこみ上げてくる。理由が一切分からない。自分の怒りに振り回されながら、何が起きているのかを研究するという日々でした。しかし、分かっただけならなんとすることはありません。

皆さんも、小さな感情の器に負の感情の記憶だけが溜まっているからだということを知っていると安心すると思います。負の感情が出てきても、それに執着しないようにしてください。

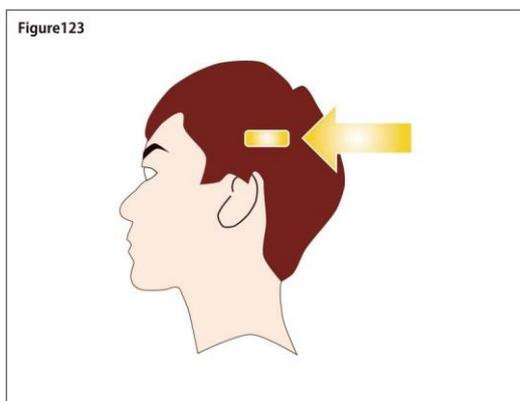
実験 58 金で脳を活性化して芸術脳、言語脳を調整する実験

用意するもの: 金色のヘアピン

実験スタイル: 一人でも出来ますが、複数で行なったほうが変化に気づきやすいです

① まず、童謡を歌ってください。可能な限り上手に、歌手になったつもりで歌ってみてください。

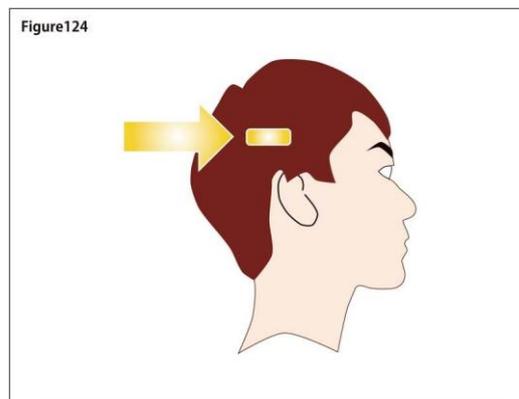
② 左側頭部の耳の上、少し後ろに金色のヘアピンを付けます。(図 123)



③ もう一度、上手に歌ってみてください。

④ 声の奥行きが消え、伸びも弱くなり、人によっては音程が外れたのが分かりますか？しかし歌詞は聞き取りやすくなったのが分かりますか？

⑤ 今度は右側頭部の耳の上、少し後ろに金色のヘアピンを付けます。(図 124)



⑥ もう一度、上手に歌ってみてください。

⑦ 声に奥行きが生まれ、伸びやかになり、芸術としての音楽になるのが分かりますか？しかし歌詞は先ほどよりは聞き取りにくくなるのが分かりますか？

解説 58

右脳と左脳のコントロールが出来るので、このような調整も可能になります。

左側頭部に金色のヘアピンを付けるということは、言語優位にするわけです。そのため、音程や音の奥行きなど芸術に必要な要素は表現しにくくなります。

しかし、この状態であれば、読書をしたり会話をすると言葉がしっかり入ってくるので心地よく楽しむことが出来ます。

反対に、右側頭部に金色のヘアピンを付けると芸術脳である右脳が活性化します。そのため、歌などは上手になりますが、会話を楽しむことは難しくなります。言葉が頭に入っていない状態

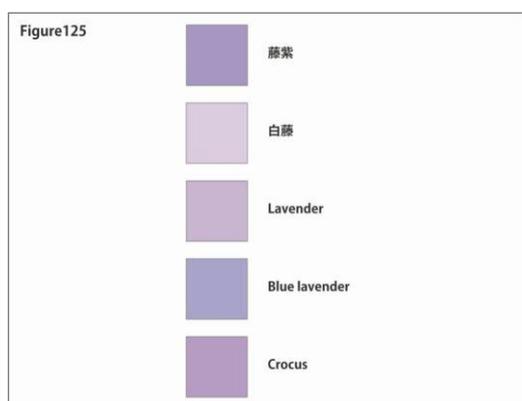
です。

一般的な童謡などを歌う場合はこれでも十分ですが、オペラ歌手と実験をした際には、左脳だけを活性化させると歌として響かない、ということは同じですが、右脳だけを活性化させると、歌が暴走するので歌詞がほとんど聞き取れなくなる事例がありました。

この歌手の場合には、右も左も金色のヘアピンを付け両方活性化させると、歌詞を聞き取れるが音楽としての声の素晴らしさを堪能できる状態を作ることが出来ました。

第8チャクラ…いのちが輪廻することを証明しているチャクラ

図 125 第8チャクラに共振する色の例



チャクラ研究の一里塚は、第8チャクラです。

少しでもチャクラのことを知りたい人にとって、「メインチャクラ」と呼ぶからには、呼んで構わないだけの根拠を求めるとするのは、当然であると思います。

「足裏のチャクラ」＋「第1～第7チャクラ」に加え「第8チャクラ」を活性化させると、「これこそがメインチャクラであり、いのちのエンジンだ」と呼ぶにふさわしい働きが得られます。

この9つを活性化すると地球と自分の間でエネルギーの循環が起きます。

ただただ心地よく、自信に満ち、他者へも自己へも愛を持って接することができるようになるための準備が出来ます。

実際に他者や自己へ愛をもって接するのは、心構えだけではなく技術・技法も必要になりますので、訓練が必要です。ですから、9つのチャクラを動かせば安

心してその訓練に取り組む準備が整うのだと考えたほうが良いです。他者と接するための訓練をせずに済むわけはありません。やはり、人生の時間の流れの中で自分のいのちを生きることでは成し得ないことがあるのです。

メインチャクラを活性化させることは「さあいよいよ、本当の自分と出会い、生きてやるぞ」という、自分の人生を生きるための準備だと言えます。

この状態の心地よさは、活性化させる前と比べて天と地の違いがあります。

多くの方は、自分という存在はこれほど心地よい存在であったのかと驚くと思います。

いままでの苦勞は何だったのかと、あきれると思います。

それくらい、自分への認識が変わります。

一人でも多くの人に、本当の自分の心地よさを知ってほしいです。

実験 59 色で第 8 チャクラを感じるための実験

用意するもの:「第 8 チャクラ帽子」、セロファンテープ

実験スタイル:一人で出来ますが、複数でした方が面白いです

第 8 チャクラのよく知られている部位は、頭頂部 25～30cm 程度の上空にあります。この部位を活性化します。

- ① 両手を頭上に伸ばし、手首を曲げてください。
- ② 頭上 25～30cm 程度上空の空気を触って、この空間の雰囲気を確認してください。ほとんどの人はこの空間には熱も圧力も振動もないと思います。
- ③ 「第 8 チャクラ帽子」の PDF ファイルをダウンロードし、プリントアウトしてください。
- ④ 「第 8 チャクラ帽子」を組み立てます。頭の周囲のサイズは人それぞれ、髪の毛の有無によっても変わりますので、ご自分のサイズに合わせてぴったりおさまるサイズに仕上げてください。
- ⑤ 完成した「第 8 チャクラ帽子」をかぶります。
- ⑥ 第 8 チャクラの場所がむずむずと動きだしたり、熱が発生しているのが分かりますか？
- ⑦ 複数人でこの実験をされている方は、お互いの第 8 チャクラを触ってください。自分のエネルギーとはまた違う熱や圧力、振動になっているのが分かると思います。

- ⑧ 複数人でこの実験をされている方は円になり、第 8 チャクラが重なり合うようにお辞儀をしてください。活性化し始めた第 8 チャクラを重ねることで、お互いにさらに共振し合って、さらに活性化が進みます。(写真 5)



解説 59

第 8 チャクラ帽子の組み立て方

- ① 白から藤紫へとグラデーションがかかっている用紙を 2～3 枚プリントし、セロファンテープで筒状に貼り合わせます。(写真 6)



- 髪の毛のボリュームがある人や頭のサイズが大きな人は 2 枚では足りないと思いますので、ご自分が被った時にぴったりするサイズに仕上げてください。
- ② 藤紫一色でベタ塗りしている用紙は、色が外を向くように縦長に折りま

す。そして、①で作ったグラデーショ
ンの筒の上に、橋を掛けるようにして
セロファンテープで留めます。**(写真7)**



③ これが完成した状態です。筒のグ
ラデーションは、藤紫に染まっていく
方が上です。**(写真8)**



白が下です。逆にしてはダメですので、
ご注意ください。

私は、第8チャクラを活性化し続けて
もう5年、6年になります。1日24時
間活性化させ続けていますので、見た
目には何もない空間に熱の塊や圧力が
存在しています。

勉強会ではじめて私の頭上の第8チャ
クラに触れた人はその存在感に驚きま
す。

第8チャクラは自己実現のために必要
なチカラの源でもあります。「第8チャ
クラ帽子」は、私自身はとても気に入っ
ている発明です。自分の頭のサイズに
合わせて作れば安定します。軽くて首

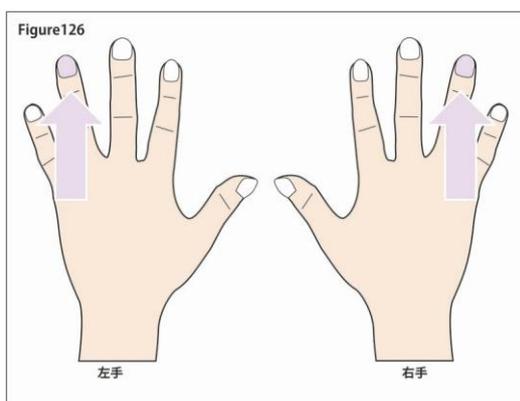
も疲れないので、これをかぶってパソ
コンなどで仕事をするとてもはかど
ります。

実験 60 色で第 8 チャクラを感じる実験

用意するもの:1cm 四方の藤紫の紙片、セロファンテープ

実験スタイル:一人で出来ます

- ① 頭上に手を伸ばして手首だけ曲げます。頭上 20~30cm 程度の上空です。ここに第 8 チャクラがあります。いまこの時点で、この場所がぐわんぐわんと動いている、熱を発している人は少ないと思います。
- ② 両手の薬指の爪に、藤紫の紙片を貼ってください。(図 126)



- ③ 手を上げ、最初に確認した空間の変化をチェックしてください。空気の塊が出来ていたり、熱を発し始めているのが分かりますか？

解説 60

就寝時など、「第 8 チャクラ帽子」を着用できない時にしていただきたいケアです。

第 8 チャクラを始めて活性化させた日は疲れる人もいますので、活性化と休憩を交互に入れた方がいいかもしれません。しかし、数日もすれば、24 時間、活性化し続けることに挑戦してください。

そのために、就寝時のケアとして手の薬指の爪に藤紫の紙片を貼ることを実践してください。

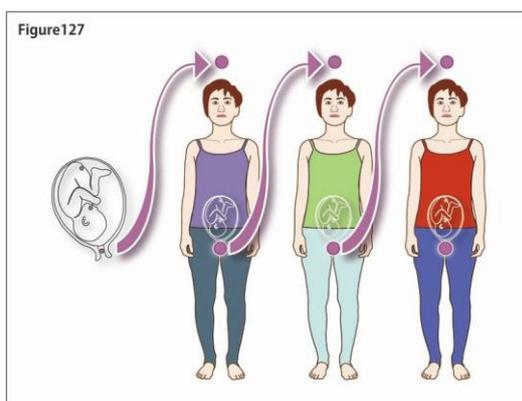
第 8 チャクラは過去、現在、未来の分身があります

さて、本書冒頭の胎児の図を見てください。

この胎児が私たちだとしたら、私たちの頭上にある第 8 チャクラはいったい何を意味しているのでしょうか。

肉体的に存在するいのちの領域では、私たちの頭上にある第 8 チャクラは、母親の膣にあったチャクラとシェアしあっています。

そのことを示すと、次の図 127 のようになります。



もし女性だったら、頭上の第 8 チャクラは、今の自分にとっては「過去」であり、今の自分にとっての「今」は、膣にあります。

肉体の誕生だけにフォーカスすると、子供を生んでいない人は老若男女問わず 100%、このサイクルからはじかれるわけですが、しかし実際にはそんなことにはなりません。今を生きている人すべてが、このサイクルの中にいます。

理由は、今の自分にとっての「過去」は、肉親の母親だけでなく、「自分の過去

世」のこともあるからです。頭上の第 8 チャクラは、自分の過去世ともシェアしあっていることで、今を生きる人すべてがいのちのサイクルの中にいることを示しています。

今の自分の「今」は、女性は膣にあり、男性は睾丸にあります。睾丸は左右どちらでも反応します。

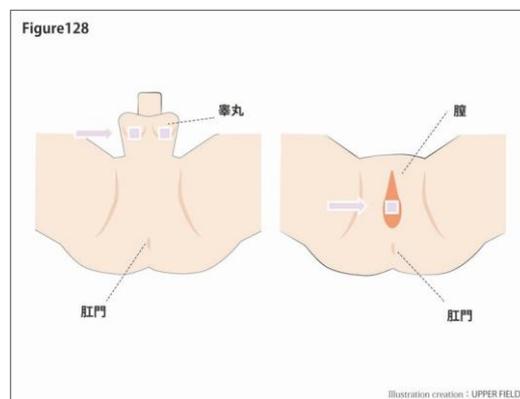
実験 61 第 8 チャクラの「現在」を知る実験

用意するもの：1cm 四方の藤紫の紙片、セロファンテープ

実験スタイル：二人ひと組

- ① セラピストは、クライアントの表情をよく見ておきます。クライアントも自分の表情を良く見ておきます。
- ② クライアントは、トイレなどに移動して自分の膣や睾丸に当たるように、下着の上から藤紫の紙片を貼ります。デリケートな場所なので自分で、確実に安全に行なってください。トラブルがないように十分に注意してください。

(図 128)



- ③ クライアントは、目的の場所に貼

れたら、セラピストのいる場所に戻ります。

- ④ セラピスト、クライアントともに、クライアントの表情をよく見てください。
- ⑤ 頬がほのかに上気して血色が良くなり、表情が明るくて少し笑みがあるのがわかりますか？

解説 61

女性は膣、男性は睾丸に当たるように藤紫の紙片を貼ると、表情が生き生きします。それは単純明快に「生き物としてとても魅力的」という状態になります。

それは「あなたに標準装備されている魅力」です。

このチカラを眠らせたままで人生を生きるのは、得策ではありません。

自分を最大限に輝かせることは、誰にも課せられた今生の宿題のひとつです。

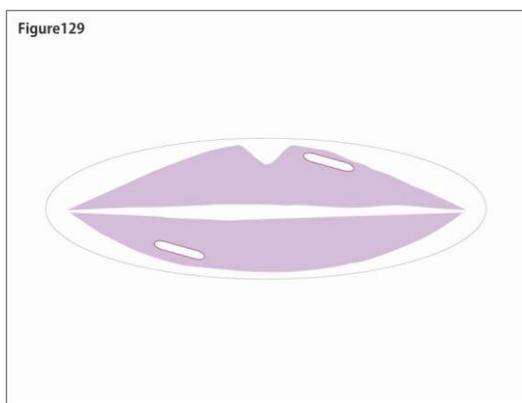
人は、人の中でしか生きられません。自分の魅力を育てることは、人生を生きやすくする秘訣であり、自分に関わってくれる人を幸せにしてあげられる秘訣です。

実験 62 第 8 チャクラの「未来」を知る 実験

用意するもの: 下に示した唇のイラスト

実験スタイル: 一人で出来ます

- ① この唇のイラスト(図 129)を、スマホのモニターに映し出すか、プリントします。



- ② この唇のイラストを、腕を伸ばして、自分に向けて持ち、ゆっくりと自分の唇に向けて近づけていきます。
- ③ イラストが近づいてくると唇がびりびりと振動し始めるのが分かりますか？
- ④ 初回で唇の振動が起きなかった人は、あきらめずにこの実験の回数を重ねてみてください。

解説 62

第 8 チャクラの「未来」は、唇にあります。

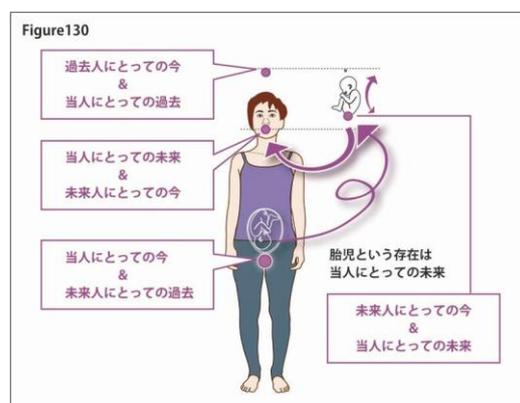
『引き寄せ』の勉強をされた方は、言葉で発したことが現実になることを学ばれたと思います。

唇が未来なので、発した言葉が実現するのは当然のことなのです。

これは、もしご自身が女性で、子供を出産されている場合は、今まさに生きているわが子の臍か睾丸に宿ったエネルギーとシェアしています。それだけでなく、自分の「来世」とシェアしています。

この未来は、今を生きるものにとっての未来であり、未来人にとっての今です。

(図 130)



肉体的つながりに基づく現在と未来の関係で言うと、母親の唇が子供の未来です。

母親の口癖が子供に強く影響を与えるのは、当然のことです。

母親の言葉が子供(未来人)の今を作るからです。

これは、今世の自分と来世の自分の関係でもあります。

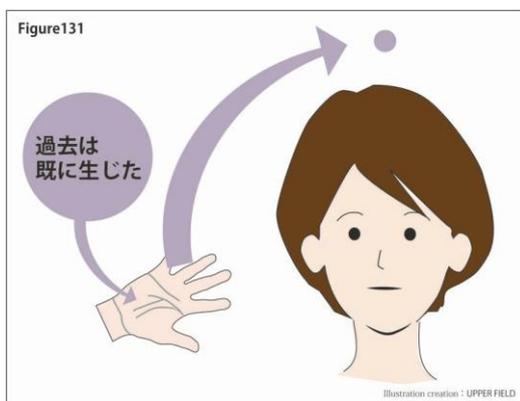
今、話している言葉は来世の自分を作ります。

実験 63 メッセージで第 8 チャクラ 3 か所を活性化する実験

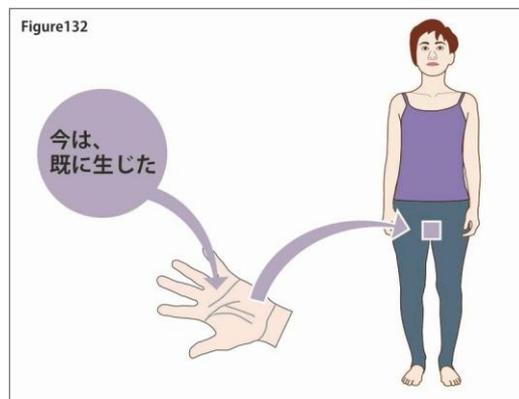
用意するもの:鏡、あるいはスマホなどの自撮りできるもの

実験スタイル:一人で出来ます

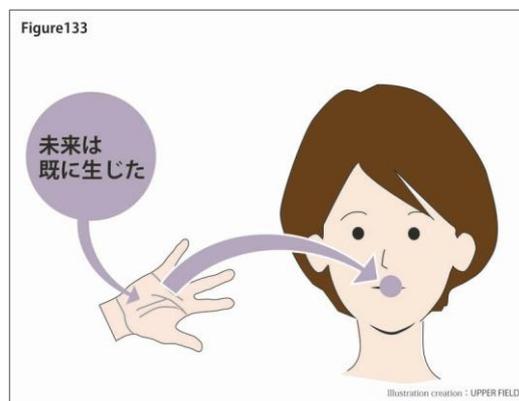
- ① 鏡で自分の表情をしっかりと見ておくか、スマホなどで自撮りしてください。
- ② 口元に手のひらを寄せ、「過去は、既に生じた」と声に出してつぶやきます。
- ③ 手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識しながら、頭上 25~30cm の空間、第 8 チャクラの過去に押し込みます。(図 131)



- ④ 心がすーっと楽になるのが分かりますか？
- ⑤ 口元に手のひらを寄せ、「今は、既に生じた」と声に出してつぶやきます。
- ⑥ 手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識しながら、女性は臍、男性は睾丸(左右どちらでも可)の、第 8 チャクラの現在に押し込みます。(図 132)



- ⑦ 心がすーっと楽になるのが分かりますか？
- ⑧ 口元に手のひらを寄せ、「未来は、既に生じた」と声に出してつぶやきます。
- ⑨ 手のひらにこのメッセージが乗っていることを意識しながら、唇にある第 8 チャクラの未来に押し込みます。(図 133)
- ⑩ 心がすーっと楽になるのが分かりますか？



- ⑪ 第 8 チャクラの過去、現在、未来にメッセージを押し込んだ後、鏡で表情を確認するか、自撮りをして、表情の違いなどを確認してください。

解説 63

過去と現在が、既に生じていることは特別な感情もなく受け取れると思います。

未来が既に生じていることは、すぐには受け取れないかもしれません。

ですが、唇を持っている。という事実ただ一点を持ってしても、既にそこに未来が存在しています。

未来を「より良く、より幸せにする」ということについては、『引き寄せ』『ホ・オポノポノ』といった、言霊の使い方を集約した智慧がありますので、ぜひそれを学んでください。

この実験では「未来を実現するチャクラそのものを活性化させる」ということについて、メッセージのチカラによってそれを実現する方法をお示ししました。

第 8 チャクラの過去、現在、未来は、ともに「既に生じている」という事実**に強く共振します**。第 8 チャクラは肉体に関するいのちのエネルギーを総括する場所です。「既に生じている」とは「既にこの世に生まれている」ということで

過去・現在・未来が、「今」に集約しています

これが、チャクラの研究をしていく中で私にとっては最も衝撃を覚えたことです。

私は今、生きています。その、今生きている私の中に、過去と未来が同時に

収められていて、今の自分は過去の自分と共存し、未来の自分と共存していることを示しています。

私は次回も生まれる気満々で今、生きています。それは自意識と関係なく、今生きているという事実がそのまま、来世にまたこの世にやってくることを証明してしまっているのです。輪廻とは「信じるか信じないか」という理性や感情のさじ加減の話ではなく、「淡々とした事実」なのです。あっさりと、当たり前のこととして生まれ、死んで、また生まれます。

これは反対から見れば、来世を持っていない人は、今この世で生きることが出来ないことを意味しています。

いのちが輪廻していることを知れば知るほど、肉体は乗り物であり、モノであることが分かります。モノであるからこそ、ことごとく物理の法則に反応するのだということも分かります。そして、モノとしての身体を理解すれば、「いのちの不思議さ」がより明確になっていきます。

私が昔、懇意にしていたミャンマー人僧侶がおられました。ケミンダさんという人で、第二次世界大戦後、当時のビルマ（ミャンマー）政府が世界中に派遣した海外赴任の僧侶の中で最高位にあった人です。北九州に住んでおられ、お会いするたびに「日本では『ジャータカ』が読まれていない。だからいのちのことを分かっていない人がいる。いのちの姿は『ジャータカ』に書かれているの

に」とよく言われていました。『ジャータカ』は釈尊が今に伝わる悟りを開く前、数々の前世で動物や人間に生まれ変わりなりながら、気づきを得て行く物語です。生死を繰り返すことで物語が成立します。

ケミンダさんが語ってくれた印象深い話があります。

ケミンダさんは第二次世界大戦中、ビルマにいました。日本兵が山の中で自ら死を選ぶのがかわいそうで、思いとどまるように説得したりしていました。

戦後、北九州に来られたら、ビルマに出征した兵士の家族・遺族が大勢、ケミンダさんの元をたずねるようになりました。

あるとき、立派な身なりの日本人男性が2人連れで来られ、一人が「ビルマから生きて帰ってきた人から聞いたのですが、現地で、人間は死んだらごみになると言われたそうです。自分はそれは納得できない。ビルマではそんな考え方なのですか？」と尋ねました。

ケミンダさんは「その通りだ」と答えたので、この人は顔を真っ赤にして怒って帰っていきました。

きっと大事な家族、友人をビルマ戦線で亡くした人でしょう。その大切なのちが軽く扱われたと感じたので、怒りに震えたのでしょう。

ところがケミンダさんは「肉体は古い衣服と一緒に、いつか脱ぎ捨てるのだ」という当たり前のことを言っただけなので、双方、想いが行き違いになったわけです。

ケミンダさんは続けて「後で知ったが、その人は大新聞社の社長でした。でも自分には社会的地位など何の意味もないのです。私がある人の在り方を知るのには、その人が真理に対して誠実かどうか、そのことだけです」と、涼しい顔で思い出を語ってくれました。

本当に、「いのちって何？」です。

あとがき メインチャクラとは何だったのか

チャクラの研究をすることはすなわち、ことごとく色（光）と共振する自分という存在を知らされていくわけですから、それは、人間の本質は光と同じである。という事実を明らかにしていく作業です。その根本をなす「メインチャクラ」という大きなシステムですが、メインと呼ぶためには呼ぶに値する理由、仕事が生まれていなければなりません。その仕事は、「足裏」＋「第1～7」＋「第8」の部位を連続して活性化させることで実感できます。

ここまでやると、地球と自分の間できれいにエネルギーが循環します。

第8チャクラは過去・現在・未来の分身があつて、頭上は身体から離れていますが「肉体」として機能します。これは「肉体を伴ういのちのエネルギーを総括する」からです。

いのちという不思議な不思議なエネルギーを収めたモノとしての身体は、足裏から第8まですべてのチャクラを動かすことで、機能がパワフルになり、動作もすばやくなり、疲れにくくなり

ます。

このことは「自分一人で生きて行きなさいとは、ひとことも言われていない」ことが明らかになる道でもあります。

身体は本来はこのようにして太陽や地球のチカラを使って動かしていくべきもので、そうした大きな存在と一体になって生きなさいと諭されているのだということを意味します。この自然が与えたシステムを採用しないと、今生の自分をちゃんと生きることは出来ないのです。

2021年、世界中で人間の底力を発揮すべき局面を迎えています。人間が人間らしくあるための尊厳とは何だったのか、人間の本质が試されています。

もう亡くなられた方ですが、晩年の一時期を親しくさせていただいた健康食品会社の創業者のHさんと15年ほど前にこんな会話をしたことがあります。その方は、第二次世界大戦でフィリピンに出征し、部隊は全滅して自分だけが生き残るという経験をした人で、復員してから金融関係の会社の社長をつとめ、退いてからさらに健康食品の会社を興されました。亡くなった戦友のためにも幸せな社会を作ろうと、様々な社会活動をされていました。当時私は30代。Hさんは80代でした。

「あなたは、戦友の意味を知っていますか？」と聞かれたので「同じ郷里から同じ戦場に行って…」と答えたら「違います。敵の砲弾が落ちてきた時、銃撃が始

まった時に、隣にいる人間が戦友なのです」と言われました。

「銃撃が始まった時に隣にいる、名前も出身も知らない者同士がお互いにいのちを預け合う、その関係のことなんです」と続けられました。

時が過ぎ今になって、世界中がおかしくなって、ようやく「ああ、あの時Hさんが言ったことは今生、今この瞬間のことだったんだ」というのが腑に落ちました。遅いにもほどがあると思いますが、ようやく納得しました。

Hさんはこの話をされた後、大粒の涙をぼろぼろ流しながら私に向かって敬礼され、「よろしく頼みましたよ」と言いながら、長い時間ずっと敬礼されたまま、泣き続けられました。

私は、よりによって大人物のHさんがこんな無名のただの男である私に向かってそんなことになるなんてと、この人は私の中に何を見ているのだろうと、なんというか夢の中の出来事のように当時は思っていましたが、今は、あの時、Hさんは私を戦友のひとりに数えてくれていたのだということが理解できます。Hさんの社会的地位に見合うかどうかとか、特技があるかないかとか、資金があるかないかとか、そんなことは一切関係なく、ただ戦友だったのです。

チャクラは、生きていればただそれだけの状態の中に隠されています。

あなたが徒手空拳であっても、そこから輝いていくためのチカラがあなたの中に隠されています。だから、受け取ってほしいのです。

本書は、困難な時代を生きる戦友へのエールです。

本書をここまで読み進めていただき、また実験にお付き合いいただきありがとうございました。本書の応用編も形にしようと思っておりますが、本書に収めたのは自分を取り戻すための基本であり、必須の項目ですから、どうぞ応用編が出来るまでの間に本書の内容をマスターしてください。ご自身が快適さを得られたならば、そのまま親しい方々へのケアに応用してください。

『共振／色を使ったチャクラのケア』基礎編 Shigeki Nishiyama 著
([instagram](#))

医学監修：山下弘道先生

物理学監修：M先生

イラスト作成 UPPER FIELD
([instagram](#))

初版 2021年7月25日

参考文献

- ・『解剖学カラーアトラス』医学書院
- ・『プロが教える脳のすべてがわかる本』ナツメ社
- ・『電波と光のことが一冊でまるごとわかる』ベレ出版
- ・ウィキペディア