

チャクラのキーと発音【八長調の音階】

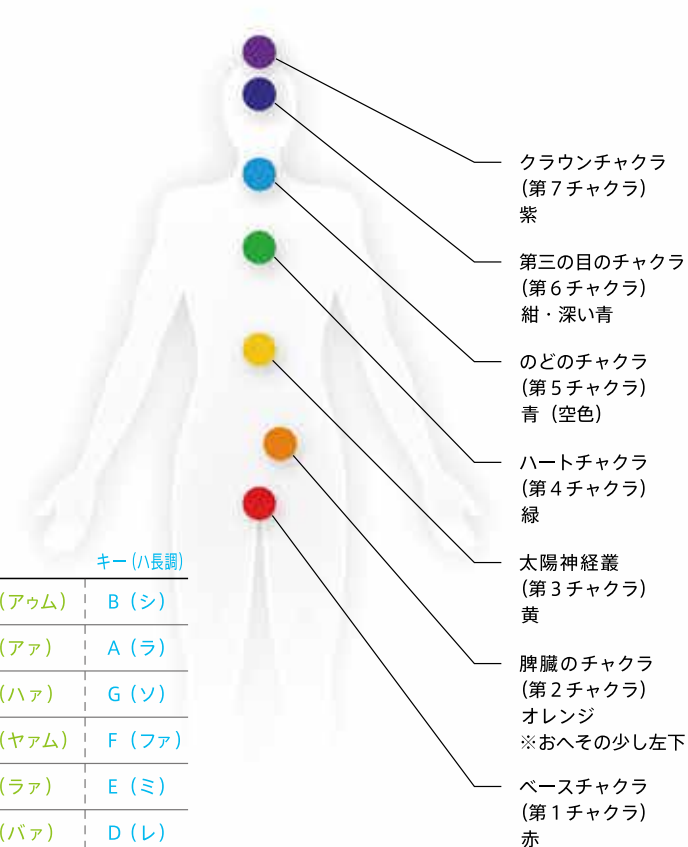
本CDの Track 4 には、ゲリー氏による各チャクラの発音が収録されています。トーニングを行う前に、それを聞いて正しい発音の仕方を学習してください。特に**ベースチャクラ**(第1チャクラ)の LAH(ラァ)と**太陽神経叢**(第3チャクラ)の RAH(ラァ)の音は、「L」と「R」を正しく発音する必要があります。(7P 図参照)

より効果的なトーニング方法

Track 4 : Sounds / Track 5 : Demonstration のゲリー氏による各チャクラやサイクルの発音を参考に、トーニングを練習する際、音をより鮮明に感じるために、手を丸くして耳の後ろに当てて行うことをお勧めします。こうすることで自分自身の声音と直接繋がることができ、正しい発音で唱えているかどうかを確認することができます。音程をうまく掴めない場合は、音叉を使って、各チャクラに当てるか、そばに近づけてください。音叉が作り出すバイブレーションはエネルギーセンターが開くのをお勧めします。



チャクラ	発音	キー(八長調)
クラウン	AUM (アウム)	B (シ)
第三の目	AHH (アァ)	A (ラ)
のど	HAH (ハァ)	G (ソ)
ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)
太陽神経叢	RAH (ラァ)	E (ミ)
脾臓	BAH (バァ)	D (レ)
ベース	LAH (ラァ)	C (ド)



Track 1 : Energizing Cycle

チャクラ活性化のサイクル 《解説》

ここではチャクラの光のイメージとキーについて解説しています。イメージが掴めたら10Pの表を見ながらチャクラのキーで演奏されているCDの音に合わせて実際にやってみましょう。

- 1 ハートチャクラ **F (ファ)** のキーで **YAM (ヤム)** と唱えながら、あなたのハートチャクラが、生き生きとした大地の緑の光が渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元で、その緑色の光はあなたの肉体と交差しています。天気の良い春の日のように、あなたは喜びと感謝に満たされていきます。
- 2 ベースチャクラ **C (ド)** のキーで **LAH (ラァ)** と唱えながら、あなたのベースチャクラが、赤い光が渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元で、その赤い光はあなたの肉体と交差しています。あなたは生殖器の奥深くで力強いセクシュアルな熱いエネルギーが流れるのを感じます。
- 3 のどのチャクラ **G (ソ)** のキーで **HAH (ハァ)** と唱えながら、あなたののどのチャクラが、クリアなスカイブルー、真昼の空のような青色のエネルギーが渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元で、その青い光はあなたの肉体と交差しています。あなたはフレッシュなミントのエネルギーが肺を満たしていくのを感じます。

- 4 脾臓のチャクラ **D (レ)** のキーで **BAH (バァ)** と唱えながら、あなたの脾臓のチャクラが、輝くオレンジの光が渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元で、そのオレンジの光はあなたの肉体と交差しています。あなたは自分の肉体とマインドを完全にコントロールしていると感じます。
- 5 第3の目のチャクラ **A (ラ)** のキーで **AHH (アァ)** と唱えながら、第三の目のチャクラが、クリアな濃い青色のエネルギーが渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元の中で、その濃い青の光はあなたの肉体と交差しています。あなたは時空を見渡すことのできる明晰さを感じます。
- 6 太陽神経叢チャクラ **E (ミ)** のキーで **RAH (ラァ)** と唱えながら、あなたの太陽神経叢が輝く黄色い光が渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元で、その黄色い光はあなたの肉体と交差しています。あなたは強力なパワーと慈悲深さを感じます。
- 7 クラウンチャクラ **B (シ)** または1オクターブ高い **D (レ)** のキー (CD収録はB) で **AUM (アム)** と唱えながら、あなたのクラウンチャクラが、輝く高貴な紫色の光が渦巻く多次元の円だと視覚化しましょう。クリスタルのようなエネルギーの次元で、その紫色の光はあなたの肉体と交差しています。あなたは叡智を所有し、すべてを知っていると感じます。
- 8 ハートチャクラ **1** と同じ。※この後、再び **1** ~ **8** のサイクルをくりかえす。

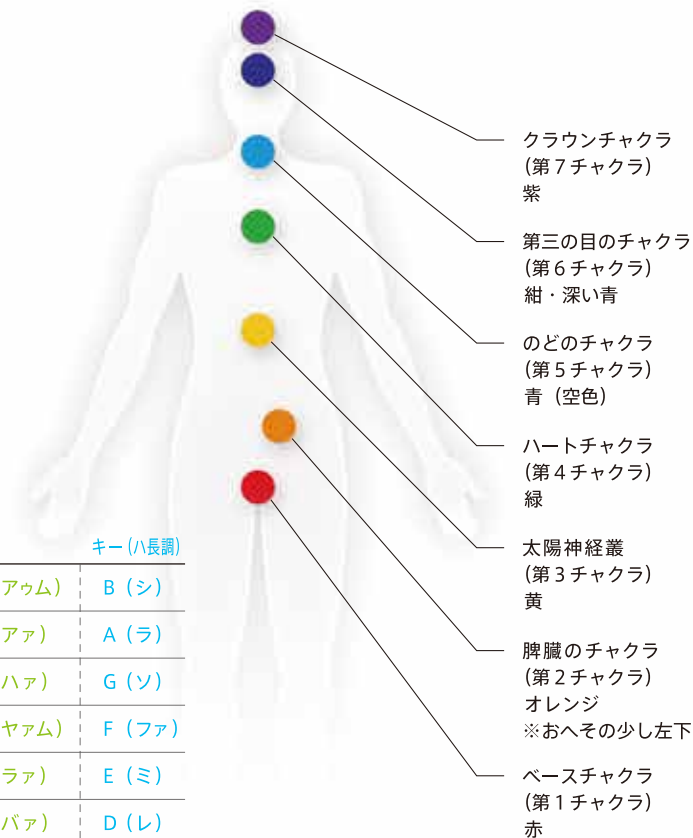
現実化のサイクル

思考を現実化するプロセスに入る前に、あなたのハートが何を望んでいるのか、望みが自分にとって本当に必要かどうかを明確にしておくことが重要です。望みが現実化したときに抱く感情を想像してみましょう。そして、現実化したい望みを象徴する言葉を一つ選びます。

現実化のエネルギーを呼び寄せるためにサイクルを何度も繰り返します。準備が整ったと感じたら、③(のどのチャクラ)のタイミングで、**HAH (ハア)**の発音の代わりに、望みを象徴する言葉をはっきりと力をこめて鋭く唱えます。キーは**ファ**または**ソ**のどちらでも構いません。

チャクラ	発音	キー
① ハート	YAM (ヤアム)	F (ファ)
② ベース	LAH (ラア)	C (ド)
③ のど	HAH (ハア)	G (ソ)

再び①~③のサイクルをくりかえす



チャクラ	発音	キー(ハ長調)
クラウン	AUM (アウム)	B (シ)
第三の目	AHH (アア)	A (ラ)
のど	HAH (ハア)	G (ソ)
ハート	YAM (ヤアム)	F (ファ)
太陽神経叢	RAH (ラア)	E (ミ)
脾臓	BAH (バア)	D (レ)
ベース	LAH (ラア)	C (ド)

Track 1 : **Energizing Cycle**

チャクラ活性化のサイクル



チャクラ	発音	キー
① ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)
② ベース	LAH (ラァ)	C (ド)
③ のど	HAH (ハァ)	G (ソ)
④ 脾臓	BAH (バァ)	D (レ)
⑤ 第3の目	AHH (アァ)	A (ラ)
⑥ 太陽神経叢	RAH (ラァ)	E (ミ)
⑦ クラウン	AUM (アゥム)	B (シ)
⑧ ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)

再び①～⑧のサイクルをくりかえす

Track 2 : **Balancing Cycle**

チャクラのバランスを取るサイクル



チャクラ	発音	キー
① ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)
② ベース	LAH (ラァ)	C (ド)
③ 太陽神経叢	RAH (ラァ)	E (ミ)
④ 脾臓	BAH (バァ)	D (レ)
⑤ ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)
⑥ のど	HAH (ハァ)	G (ソ)
⑦ クラウン	AUM (アゥム)	B (シ)
⑧ 第3の目	AHH (アァ)	A (ラ)
⑨ のど	HAH (ハァ)	G (ソ)
⑩ ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)

再び①～⑩のサイクルをくりかえす

Track 3 : Manifesting Cycle
現実化のサイクル



思考を現実化するプロセスに入る前に、あなたのハートが何を望んでいるのか、望みが自分にとって本当に必要かどうかを明確にしておくことが重要です。望みが現実化したときに抱く感情を想像してみましょう。そして、現実化したい望みを象徴する言葉を一つ選びます。

現実化のエネルギーを呼び寄せるためにサイクルを何度も繰り返します。準備が整ったと感じたら、⑤(のどのチャクラ)のタイミングで、**HAH (ハア)** の発音の代わりに、望みを象徴する言葉をはっきりと力をこめて鋭く唱えます。キーは**ファ**または**ソ**のどちらでも構いません。

チャクラ	発音	キー
① ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)
② ベース	LAH (ラァ)	C (ド)
③ のど	HAH (ハァ)	G (ソ)

再び①~③のサイクルをくりかえす

仕事や勉強等で役立つサイクルの紹介

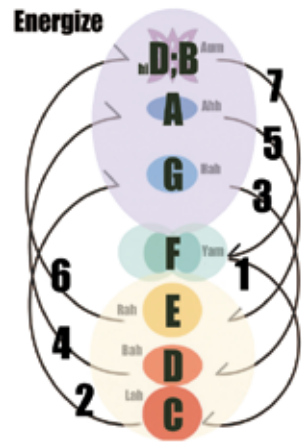
明晰性を高めるサイクル



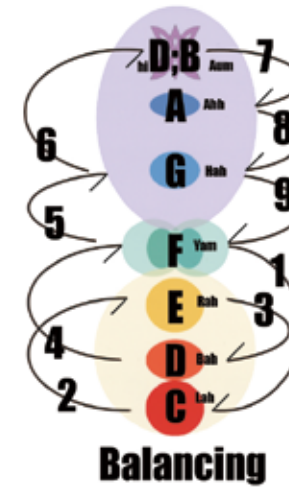
チャクラ	発音	キー
① ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)
② のど	HAH (ハァ)	G (ソ)
③ クラウン	AUM (アゥム)	B (シ)
④ 第3の目	AHH (アァ)	A (ラ)
⑤ のど	HAH (ハァ)	G (ソ)
⑥ ハート	YAM (ヤァム)	F (ファ)

再び①~⑥のサイクルをくりかえす

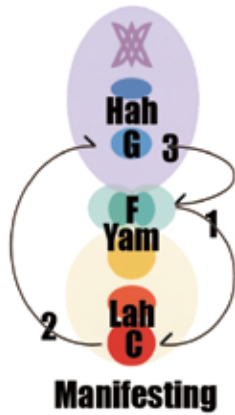
活性化



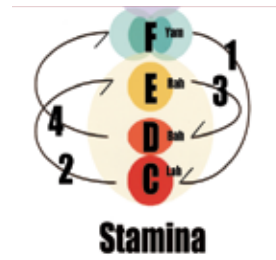
バランス



現実化



スタミナ



明晰性

