

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 (ヤム)	F (ファ)
▼		
② ベース	LAH (ラ)	C (ド)
▼		
③ のど	HAH (ハ)	G (ソ)
▼		
④ 脾臓	BAH (バ)	D (レ)
▼		
⑤ 第3の目	AHH (ア)	A (ラ)
▼		
⑥ 太陽神経叢	RAH (ラ)	E (ミ)
▼		
⑦ クラウン	AUM (アム)	B (シ)
▼		
⑧ ハート	YAM (ヤム)	F (ファ)

再び①～⑧のサイクルをくりかえす