

エンライトメントコース 追加資料

さらなる実践へ

このセクションではクンダリーニエネルギーについて説明します。自分と、そして他者にワークする時のクンダリーニの扱い方などです。

他者とのエネルギーワークを通して、あなたは自分自身とも向き合うことになります。アジュナチャクラ（第三の目）を目覚めさせることにより、あらゆる物質の基盤であるエネルギーと意識を、より完全に見ることができるようになります。

アジュナチャクラの覚醒を目的に、基底部の気のエネルギー（クンダリーニ）を意図的に動かすには、呼吸法、エネルギーの整合、そして意図なフォーカスを組み合わせる方法が最も効果的です。こうすることで個人から他者に、調和した気の流れを作ることができます。ここでは、この要素を統合した段階的なアプローチを紹介します：

1. エネルギーを整合する

- ・ **実践者の準備**：エネルギーをチャネルする人は、まず自分をグラウンディングし、落ち着いて安定した中心意識の状態に整えます。腹式呼吸などの基本的なブレンダーヤマ（例；横隔膜を上下させる呼吸法等）やグラウンディングのエクササイズを用いることで、クリアな気の回路を作ることができます。
- ・ **源のエネルギーとの接続**：実践者—エネルギーの伝達者は通常、神聖な意識、普遍的なエネルギーの源と繋がることから始めます。 まず、この聖なる源のエネルギーを、自分のクラウンとハートチャクラを通じて体の主要な回路に流します。 その後、受け手にそのエネルギーの流れを向けます。 こうして受け取る相手に純粋で高次の波動エネルギーが伝達されるのを確実にします。

2. 実践する二人の間にエネルギー回路を作る

- ・ **手の配置と視覚化**：相手の仙骨に片手を、もう片方の手をハート、または第三の目に置きます。 気のエネルギーを自分のハートから仙骨またはルートチャクラに流し、それが相手の仙骨のポイントを通して流れていくのを視覚化します。
- ・ **呼吸のミラーリング**：二人が呼吸を合わせることでエネルギーの流れが調和します。クンダリーニの覚醒には、鼻から吸って口から吐くゆっくりとした呼吸を行うとエネル

ギーの脈動効果が起こり、受け取る相手の体内でクンダリーニのエネルギーがおだやかに刺激されます。

3. 誘導瞑想と意図的なエネルギーの方向づけ

- ・ **螺旋状に上昇するエネルギーの視覚化**：最初は誘導瞑想を使いながら、受け手に背骨の基底部からエネルギーが蛇のように螺旋状に巻き上がっていく様子をイメージしてもらいます。受け手は息を吸い込むたびに少しずつエネルギーが螺旋を描きながら背骨にそって上がり、吐くときに一旦止まるのをイメージします。
- ・ **意図をもって気を導く**：意図を集中して、あなたのエネルギーが受け手の背骨の基底部のエネルギーとつながり、クンダリーニのエネルギーが穏やかに上昇するのを応援し助けているのをイメージします。
エネルギーが流れていく時、それが目覚めと純粋さと変容をもたらすことを明確に意図してください。

4. ムドラとマントラの応用

- ・ **ムドラ**：ヨニムドラやプラーナムドラ（カレシュヴァラ・ムドラー薬指と小指を親指とつなげる）などの印が、エネルギーの流れを強化し、受け手の内面の結びつきを深めます。



インターネットから

- ・ **マントラ**：まず各チャクラに対応する基本の音である基底音（ルートサウンド）を使います。

Lah-ベース、**Bah**-脾臓、**Rah**-太陽神経叢、**Yam**-ハート、**Hah**-喉、**Ahh**-第三の目、

Aum-クラウンの基底音は、気のエネルギーを7つのコアチャクラに沿って上昇させるのに大変効果的です。

次にクンダリーニ上昇の準備として、次のレベルの種子音（シード音；ビージャマン
トラ）を使います。

Lam-ベースチャクラはグラウンディングのために、続けて **Vam**-脾臓、**Ram**-太陽神
経叢、**Yah**-ハート、**Ham**-喉、**Amm**-第三の目、**Oum Naum**-クラウン を唱えま
す。 これらのシード音はクンダリーニ活性化のための準備を整えます。

気のエネルギーを相手に流す時、受け手にまずルートマントラを3回唱えてもらいま
す。それからエネルギーを流している間はずっとシードマントラを唱え続けてもらい
ましょう。こうしてエネルギーが共鳴共振を起こします。

5. 視覚化と柔かな圧力によって、エネルギーの流れを維持する

- ・ **エネルギー伝達の流れを強化する**：徐々に気を移動する強さを増していき、クンダリー
ニのエネルギーが各チャクラに沿って徐々に上昇していくのを視覚化します。それぞ
れのエネルギーセンターでは少し気を留め、チャクラが徐々にしかも継続して活性化
するように促します。
- ・ **柔らかな圧力を維持する**：背骨に沿ったエネルギーポイントにそっと圧力をかけること
で、気の流れが、受け手の能力に合った形で上昇していくようにガイドすることがで
きます。この時、サポートする言葉やアフォーメーションを相手にかけながら行うと良
いでしょう。

クンダリーニが相手の上位のチャクラに到達した際には、安定した、育むようなエネル
ギーを継続して流し続けます。 受け手がクンダリーニ活性化の変化を受け入れ、統合
できるようにします。

終了時には、グラウンディングを実践することが、送り手である伝達者と受け手にとっ
て大変重要です。このような強烈な体験をしたあとは、グラウンディングが、各々の中
心意識に繋がることを助けるのです。

クンダリーニ覚醒のための「気」の伝達を維持し深めるためには、リズムック・エントレインメント（同期/同調）、トーニング（発声）による共鳴、繊細なボディワークなどの追加のテクニックが非常に効果的です。これらが体験をどのように高めていけるのかをこれからお伝えします、

1. リズムック・エントレインメントと共鳴

・**トーニングによる共鳴の創造**：音には受け手のエネルギーを同調させるパワフルな効果があります。伝達者→送り手は特定のチャクラに深く共鳴する声、例えばルートチャクラには「**Lam ラム**」、クラウンチャクラには「**Oum Naum オウム ナウム**」といったトーニングを導入できます。これにより、受け手のエネルギーを同調させ、クンダリーニが調和した反応をするよう促します。送り手と受け手の双方がトーニングに参加し、お互いの呼吸サイクルに合わせながら同期させることもできます。

・**ドラムまたはチベタンボウルのリズム**：ドラムやチベタンシンギングボウルのような穏やかな打楽器は、エネルギーをさらに同調させます。

各チャクラポイントにボウルを置き、エネルギーがそこに流れるように叩くと、クンダリーニがたどる振動経路を作り出すのに役立ちます。エネルギーの流れに対する身体の抵抗を和らげることもできます。背景の音として 528 ヘルツのバイノーラルビートを使うことも非常に効果的です

2. 肉体とエーテル体へのボディワーク

・**脊椎に沿った繊細な圧力（マルマポイント）**：マルマポイントは、アーユルヴェーダにおける脊椎に沿った敏感なエネルギーポイントです。これらのポイント、特に仙骨、太陽神経叢、ハートチャクラの周りを優しく押したりマッサージしたりすることで、脊椎に沿って自然にエネルギーが流れるように刺激を与え、クンダリーニエネルギーの妨げとなり得る障害を取り除くことができます。各ポイントを軽く円を描くように動かすと同時に、受け手と呼吸を合わせることで、クンダリーニの活性化が深まります。

・**掃くような動き**：直接触れることなく、ルートチャクラからクラウンに向かって脊椎に沿ってエネルギーを上方へ引き上げるように、手で掃くように穏やかに動かしていきます。この動きはクンダリーニの自然な螺旋状の動きをサポートし、途切れることのない流れを促進します。

3、 微細なエネルギーセンターの活用

・ **イーダ、ピングラ、スシュムナのチャンネルに集中する：** クンダリーニは伝統的に中央回路のスシュムナを上昇しますが、イーダ（左）とピングラ（右）のチャンネルはバランスのとれた動きを促進します。

次のように、視覚化、または想像しましょう。 イーダとピングラのチャンネルに沿ってエネルギーが上昇しながら、背骨の周りをらせん状に昇っていきます。二つのエネルギーは各チャクラで出会いながら、頭頂部でスシュムナに合流します。この様子を思い描くことにより、安定し調和のとれたクンダリーニの上昇生まれ、強烈な作用が起きる可能性を最小限に抑えることができます。

・ **各チャクラを通るエネルギーの動きを誘導する：** 各チャクラでエネルギーを一時停止し、受け手が知覚する色、感覚、音のいずれかに意識を集中させます。次のチャクラに進む前に、各チャクラがエネルギーで「満たされる」ようにします。

ハートと喉に特に注意を払ってください。この二つのチャクラは、エネルギーの流れに大きな意味を持つことが多いのです。（注：これは、個人が外部からの承認を求め、他人から認められたり、受け入れられたりする度合いによって、自分の価値を決めてしまうからです。）

4. 統合のためのアンカーとグラウンディングのテクニック

・ **根っこ（ルーツ）またはアンカーの視覚化：** クンダリーニのエネルギーは強烈な場合があります、それを完全に統合するにはグラウンディングが不可欠です。伝達者と受け手の双方が足から大地に向かって根が伸びている様子を視覚化することで、余剰なエネルギーを下へ流し出します。これによりクンダリーニの流れが安定し、圧倒的な感覚を防ぐことができます。

アパーナ・ムドラの適用： アパーナ・ムドラ（中指と薬指を親指に繋げる）はエネルギーをグラウンディングします。二人共がこのムドラを維持することで、伝達後のエネルギーを安定させることができます。

5. 回復を促し、伝達後のエネルギーを調和させる

・ **穏やかにオーラを撫でてエネルギーを封印する：** 伝達後、軽く手で撫でるように相手のオーラの上を動かして、残っているエネルギーをなめらかにします。こうして効果を封印するのです。確立されたエネルギーの流れを固定し、漏れを防ぐことができます。

- ・ **瞑想による内省と視覚化**： 受け手に静かに座ってもらい、肉体と微細な身体へのエネルギーの影響を観察する時間を与えます。受け手には、穏やかで輝くようなエネルギーが身体全体に広がり、細胞の隅々にまで浸透していく様子を視覚化してもらうこともできます。

以上のように強化することより、受け手の自然な能力と調和しながら、クンダリーニ体験が、突然あるいは強引にではなく、より持続的かつ育むような形で体験することが可能になります。クンダリーニの上昇は、一度きりのイベントではなく、流れのような旅となり、継続的に、スピリットの覚醒と多次元的な知覚を育んでいきます。

音とエネルギーのチャネリングは、クンダリーニを制御された調和のとれた方法で導くための強力なツールであるため、より深く探求します。

1. クンダリーニエネルギーを導く音の活用

各周波数が特定のエネルギーセンターと共鳴するため、『音』はクンダリーニ活性化において重要な役割を果たします。音を活用する方法として、各チャクラに周波数を合わせて、受け手の受容性を深める方法があります。

次のレベル：シード音（ビージャマントラ）のチャクラの音階

- ・ **チャクラ固有のマントラ**：繰り返しになりますが、各チャクラにはシード音のビージャマントラがあり、各エネルギーセンターを振動させて開くように設計されています。これらの音を唱えたり、対応するキーを楽器で奏でることで、自然にクンダリーニ活性化を始めることができます。

- ・ **第1チャクラ ルートチャクラ（ムーラダーラ）**：「Lam ラム」 - 深く、グラウンディングする音。低音で唱えます。

ルートチャクラ（周波数：396 Hz）

サンスクリット語ではムーラダーラとも呼ばれるルートチャクラは、背骨の付け根の部分に位置しています。グラウンディング、安全や安心感と結びついています。生存本能に関わるチャクラです。赤がルートチャクラの色です。生命維持に不可欠な血液の色だからです。

ソルフェジオ周波数の396ヘルツは、ルートチャクラを刺激します。この周波数は、安心・安全感と関連付けられ、不安や恐怖の緩和に役立つと言われています。ソルフェジオ周波数の中で、最も低音である396 Hzは、感情のエネルギーを安定させ、グラウンディングするのに役立ちます。

この周波数を含む音楽は、安心感と安全を感じられる自然な状態へと私たちを導きます。

- ・ **第2チャクラ 仙骨のチャクラ（スヴァーディシュターナ）**：「Vam ヴァム」 - 軽やかで流れるような音。中音域に焦点を当てます。

仙骨のチャクラ（周波数：417 Hz）

サンスクリット語でスヴァーディシュターナと呼ばれる仙骨のチャクラは、おへそのすぐ下に位置しています。オレンジ色、創造性、喜び（快樂）、そしてセクシュアリティと関連付けられています。

このチャクラに対応するソルフェジオ周波数は、417 Hz。 創造的視覚化に役立つと言われています。この周波数は、性的エネルギーと快樂を増大させるのにも役立ちます。仙骨のチャクラがバランスしていると、私たちは自信と創造性を感じます。 セクシュアリティと人生を楽しむことができます。

417 Hz の助けを借りれば、私たちは自身の創造性とつながり、望みを現実化し始めることができます。また 417 Hz は、ちっとも役にたたない、私たちの古いパターンを手放す手助けをしてくれます。

・ 第3チャクラ 太陽神経叢（マニプラ）：

「Ram ラム」パワフルなリズムカルな音。力強く澄んだ音で唱えましょう。

太陽神経叢のチャクラ（周波数：528 Hz）

太陽神経叢のチャクラ、サンスクリット語でマニプラは、おへそのすぐ上に位置しています。黄色で表わされるこのチャクラは、私たちの力、意志、決意に結びついています。また、エゴのチャクラでもあります。

528 Hz のソルフェジオ周波数は、太陽神経叢のチャクラを刺激します。この周波数は、パーソナルパワーと自信に関連しています。また、意思決定と具現化を助けると言われています。

この周波数の音楽は、私たちが本来の自分自身と再びつながる手助けをしてくれます。また、強さと明晰さをもって決断を下すことも助けてくれます。

第4チャクラ ハートチャクラ（アナハタ）：

「Yah ヤー」 - ソフトでオープンな音。胸で共鳴させましょう。

ハートチャクラ（周波数：639 Hz）

ハートチャクラについて考えるとき、私たちはしばしば「愛」について考えます。確かに愛はこのチャクラと関連していますが、それ以外にもたくさんの意味があります。 ハートチャクラが緑とピンクで表されるのはそのためです。

ハートチャクラ（サンスクリット語で「アナハタ」）は胸の中央に位置しています。このチャクラは、自分自身と他者を愛する能力と関連しています。また、思いやり、許し、理解のチャクラでもあります。

ソルフェジオ周波数の 639Hz は、古い傷を癒し、愛と理解に基づいた人間関係を築くのに役立ち、ハイヤーセルフとつながる手助けもしてくれると言われています。

639Hz の音楽は、古いトラウマを癒します。また、ハートを開いて「愛と喜び」を与えて受け取ることを助けてくれます。

第5チャクラ 喉のチャクラ（ヴィシュッダ）：

「Ham ハム」 - 高音で、澄んだ響き。

喉のチャクラ（周波数：741 Hz）

喉のチャクラがコミュニケーションのチャクラとして知られているのには理由があります。サンスクリット語でヴィシュッダと呼ばれるこのチャクラは、私たちのニーズや欲求を伝える能力を司っています。また、自己表現と創造性のチャクラでもあります。青色はコミュニケーションと共感と関連付けられることが多いことから、青は喉のチャクラの色となっています。

ソルフェジオ周波数の 741 ヘルツは、喉のチャクラを刺激します。741 Hz は、私たちがハイヤーセルフとつながり、真の声を表現することを助けます。また、創造的な視覚化や現実化にも役立つと言われています。

741 Hz の音楽を聴くと、私たちはより高次の目的に開かれていきます。そして、自分自身を、より本質的で創造性に満ちた方法で表現をし始めます。

第6チャクラ サードアイ（アージュナ）：

「オウム Oum」または「ナウム Naum」 広大で広がりのある声で。深く振動させる。

サードアイチャクラ（周波数：144 Hz）

第三の目、松果体、アージュナ・チャクラなど色々な名前と呼ばれているこのエネルギーセンターは脳の中心に位置し、表面は額の中央、ちょうど目の上に位置しています。そして、物理的にも直感的にも、より明晰に物事を見る能力と関連しています。

第三の目のチャクラは、色は藍色で、ソルフェジオ周波数の 852 ヘルツと関連しています。この周波数の音楽を聴くと、直感力が開花し、物事をより明晰に捉えられるようになります。また、瞑想やリラックスにも効果があると言われています。

この周波数に同調している人は、しばしばサイキックな能力を発揮し、物理的な世界を超えて、物事を感知できることがあります。直感が目覚めると、すべてのものがつながり合っていることがわかるようになります。

クラウンチャクラ（サハスラーラ）：

「Ng ーン」の音の静かな響き、または小さなハミング - 微細な振動の感覚が生まれるように唱える。

クラウンチャクラ（周波数：963 Hz）

クラウンは悟りを象徴し、クラウンチャクラ（サンスクリット語ではサハスラーラ）は、私たちの最高の意識状態を表します。このチャクラは、私たちのスピリチュアルな自己への入り口であると言われています。クラウンチャクラを象徴する色は、紫と白です。紫が霊性の色であり、白は純粋さを表すからです。

ソルフェジオ周波数の 963 Hz は、クラウンチャクラを刺激します。この周波数は、神聖な存在や最高の自己とつながる手助けをすると言われています。また、平和と至福の感情を促進するとも言われています。

963 Hz の音楽を聴くと、スピリチュアルな側面が開かれ、宇宙や霊的秩序との一体感を得ることができます。またエゴを手放し、より高次の目的とつながる手助けにもなります。

振動チューニングフォーク（音叉）またはシンギングボウル：各チャクラの周波数にチューニングされた楽器は、共鳴効果を高めることができます。シンギングボウルを各チャクラの上にそっと置いたり、チューニングフォークを各ポイントの近くに持っていくと、エネルギーの流れに直接作用する微妙な振動経路が生まれます。

例えば、

- ルートチャクラ：低音で深い音（C または 256 Hz）。

- セイクラルチャクラ：やや高い、温かみのある音色（D または 288 Hz）。
- 各チャクラを順に経て、上昇するクンダリーニのエネルギーに一致するよう音を上げていく。

声のハーモニーによるトーニング： 伝達者と受け手は、トーニングの声を合わせてハーモニーさせることができます。エネルギーの共鳴を増幅する多次元的な音のフィールドを作り出すのです。 調和した音はつながりを深め、クンダリーニの上昇を自然に感じられるよう手助けします。

2. イダ、ピングラ、スシュムナを通じたエネルギーのチャネリング

クンダリーニの動きをバランスよく保つには、この 3 つの主要なエネルギー経路、すなわちイダ、ピングラ、スシュムナを意識することが不可欠です。

- **イダ（左の経路）：** 女性性、月（陰）のエネルギーを持つチャンネルで、直感や感情と関連します。 身体の左側を司り、左の鼻孔で終わります。
 - **呼吸の活性化：** 受け手に右の鼻の穴を閉じ、左の鼻の穴から呼吸するように指示します。 これによりイダのチャンネルが刺激され、クンダリーニに落ち着きと内省的なエネルギーがもたらされます。
 - **視覚イメージ：** 銀色または青色の光が背骨の左側を優しく包み込み、冷静で内省的なエネルギーの流れを促す様子をイメージします。
- **ピングラ（右の経路）：** 男性性、太陽（陽）のエネルギーチャンネルで、身体の右側を司り、右の鼻孔で終わります。
 - **呼吸の活性化：** 受け手に左の鼻孔を閉じるように指示して、右の鼻孔から呼吸してもらいます。これによりピンガラチャンネルが刺激され、外に向かう活力に満ちた流れが生み出されます。
 - **視覚イメージ：** 背骨の右側を金色またはオレンジ色の光が上に向かって移動し、クンダリーニに強さと明晰さを与える様子を想像します。
- **スシュムナ（中央の経路）：** クンダリーニが上昇する主要なチャンネルであり、イダとピンガラエネルギーを融合してバランスを取ります。
 - **片鼻呼吸（ナディ・ショードナ）：** このバランス呼吸法を実践することで、スシュムナチャンネルが活性化し、浄化されます。伝達者も受け手も、同じように左右の鼻孔で交互に呼吸しながら、お互いの呼吸を同期させましょう。クンダリーニが上昇するのに、身体を最適なバランスに整えることが目的です。

- **エネルギーの視覚化**：銀と金のエネルギーがスシュムナを通して回転しながら螺旋形に上昇していきます。二つのエネルギーは各チャクラで融合し、クンドリーニの上昇を促し、強化する様子を視覚化します。

3、エネルギー増幅の追加テクニック

- ・ **ムドラ**：特定のムドラはエネルギーの流れを導きます。クンドリーニの場合、**クンドリーニ・ムドラ**（左手で右手の人差し指を包み込む）が特に効果的です。
このムドラはエネルギー回路を完成させます。統合を象徴し、エネルギーを上へと導きます。
- ・ **脊椎のポイントに沿った軽いタッチ**：脊椎に沿って各チャクラに軽いタッチを加えることで、各センターへのエネルギーのつながりを強化します。これにより、伝達者はエネルギーの流れのプロセスを感じられるので、チャクラが詰まっていると感じた場合には、そっと手助けすることができます。

4. 視覚とエネルギーの意図を使用してつながりを強化する

- ・ **色の視覚化**：エネルギーが上昇するにつれ、各チャクラの色を視覚化することができます。ルートチャクラの赤から、クラウンチャクラの紫まで、背骨にそって徐々に色を変えていきます。これはクンドリーニの上昇と各チャクラを調和させるのに役立ちます。
- ・ **集中したエネルギーによる意図の方向付け**：伝達者は、受け手の目覚めと、エンパワーすることを明確に意図します。受け手のマインドがクンドリーニの上昇に調和するように、穏やかでありながら方向性をもった思考でガイドしてください。
意図は、伝達者の継続する集中力により支えられ、クンドリーニが上昇するための構造を持った経路を創り出します。

音、呼吸、視覚化、そしてタッチのこの多層的なアプローチは、クンドリーニエネルギーの繊細な性質とよく調和し、クンドリーニが急激に噴出するのではなく、スムーズに流れることを可能にします。これらの方法を統合することで、安全で段階的な上昇が作り出され、受け手にとって、変容的でありながらも地に足のついたクンドリーニの覚醒が可能になります

アージュナ・チャクラ(第三の目)が開いた後は、グラウンディングと安定性を深めるために、数珠（マール）のような三次元のアンカーを使用すると、触覚によるエネルギーの焦点が生まれ、拡大する第3の目のエネルギーを固定するのに役立ちます。以下に、クングリーニの活性化中および活性化後に、数珠や同様の次元のアンカーをより完全に使うための、いくつかの高度な方法をご紹介します。

1. チャクラに特化したマールによるアンカリング

- ・ **各ビーズをチャクラに対応させる**：アージュナチャクラが開いた後、を手に持ち、それぞれのビーズをルートチャクラからクラウンチャクラまで対応させます。呼吸のたびに、ビーズに触れながら各チャクラを移動してエネルギーがスシュムナをスムーズに流れるようにイメージします。これは、第三の目と全体のチャクラシステムとの結びつきを強化し、体内でグラウンディングするのに役立ちます。
- ・ **音を唱えながらマールを用いる**：マールの各ビーズに触れながら、下から各チャクラのルートサウンド（Lah, Bah など）を唱えます。クラウンに到達するころには、チャクラシステム全体の共鳴が促され、第三の目の感覚が体内で安定します。

2. 次元アンカーを使った集中視覚化

- ・ **大地（ガイア）または地球の核とつながる**：第三の目が開いたら、ルートチャクラから地球の核の深い中心へと伸びる力強いエネルギーのコードをイメージしてください。マールを持ちながら、各ビーズがそのコードのつながりであり、ガイアのハートへと徐々に降りていくことを象徴していると感じます。このアンカリングは拡大した感覚意識に安定をもたらし、大地のエネルギーと宇宙的な知覚とのバランスが取れます。
- ・ **天と地のアンカリング**：次に、あなたの核のエネルギーが太陽まで届き、再びクラウンチャクラに戻ってきてコアにエネルギーをもたらすのをイメージしましょう。クラウンのビーズに到達した後、方向を変えてエネルギーが下向きにルートチャクラまで戻り、宇宙と大地のエネルギーの間のループを完成させます。こうしてアージュナチャクラのエネルギーが次元間を調和して流れる、安定した回路ができるのです。

3. 安定を促すマールの呼吸法

- ・ **マールを使った円環呼吸法**：マールのビーズに一粒ずつ触れながら鼻で吸い、口で吐く円環呼吸を行い、呼吸のエネルギーをアジュナチャクラに向けましょう。この安定したリズムカルな呼吸によりエネルギーが集中します。拡大した第三の目の知覚は身体に統合され、バランスします。
- ・ **クーリング（冷却）ブレスとマントラ**：活性化後、クーリングブレスと呼ばれるシタリ呼吸（舌を丸めて息を吸い、通常通りに吐く冷却呼吸）で、アジュナチャクラの余分な熱を冷まし落ち着かせることができます。この呼吸を行なっている間、マールをハートセンターの近くで持ち、穏やかで安定したエネルギーを、高まった知覚にもたらしめます。

4. アンカーによる視覚化と意図

- ・ **マールを通して宇宙とのつながりを視覚化する**：一つひとつのビーズが様々な惑星や恒星、宇宙とのつながりの象徴だとイメージしましょう。ビーズに触れながら、それぞれのつながりがアジュナチャクラに穏やかに共鳴するように感じます。身体という有限な構造の中で、多次元的な知覚が穏やかに安定していきます。
- ・ **神聖幾何学の視覚化**：アジュナチャクラの周りに球体やピラミッドのような神聖幾何学の図形が形成されるのをイメージします。マールを指で回しながら、各ビーズが幾何学形体そのものとつながるポイントであることを感じながら、アジュナチャクラのエネルギーを内包し安定させる様子を視覚化します。

活性化後のエネルギー維持とグラウンディングのための実践

- ・ **夜のマールの実践**：アジュナチャクラが開いていると、刺激過剰になる可能性があります。夕方にマールを使って、1日を通して蓄積された余分なエネルギーを地球に戻すことができます。ビーズをひとつひとつ通過する時、第3の目に感じる強烈な知覚を下の方へ流しながら、ガイアの意識の中で調和し統合してもらうように求めます。
- ・ **調和の意図の創造**：活性化後、マールを持つたびに調和と統合の意図を再確認します。この意図にフォーカスするシンプルな行為は、共鳴する場をつくり、拡大した知覚のバランスを保つのに役立ちます。

マールによるグラウンディングのアドバンステクニック

1. マールを使って三層のチャクラを安定させる

- **肉体ーボディ、霊体ースピリット、魂ーソウルを整合する**：このアプローチでは、肉体、スピリット、魂という三層からなる自己という概念を通して、コアのエネルギーをグラウンディングし、多次元を統合するためのかけ橋をつくります。まず、ビーズを順に移動しながら、それぞれのビーズが肉体のエネルギー（ルートチャクラからハートチャクラ）、次にスピリット（喉と第三の目）、最後に魂（第三の目からクラウン）を定着させている様子を視覚化します。このように分割して集中して、人間としての経験全体と結びつけることで、アジュナの広大な視野を安定させることができます。
- **三角形のパターンを視覚化する**：ビーズをたぐりながら、ルートチャクラからクラウンチャクラに向かって上昇する三角形を視覚化し、三角形のポイントを地球に接地させます。ビーズからビーズへと移動する際に、それぞれの三角形が肉体、スピリット、魂の安定を強化しているように視覚化するのはです。この幾何学を使ったアプローチは、アジュナチャクラと肉体とのつながりを強化し、拡大した意識を調和します。

2. 周期的な動きでグラウンディングする

- **チャクラのサイクルを繰り返す**：マールを繰り返し使用して、チャクラシステムを上下に移動します。ルートチャクラの Lah から始めて、頭頂部の Aum まで上昇し、再び Lah まで戻ります。各サイクルでは、拡大した意識のエネルギーを、チャクラシステムを通してルートチャクラに戻し、アジュナが支配的になり過ぎないように自然な流れを作ります。
- **断続的に地球とのつながる**：サイクル内でエネルギーの流れをチャクラで少し留めるたびに、エネルギーが地球に沈み込んでいく様子をイメージします。マールをグラウンディングの仕組みとして使うのです。これにより、それぞれのビーズのエネルギー振動が地球に「戻る」のを助け、安定したリズムミカルなグラウンディングのパターンを作り出します。

3. マールを使った陰陽エネルギーの調和

- **陰陽のエネルギーを調和させる**：イーダ（左、女性性）とピンガーラ（右、男性性）のチャンネルを交互に視覚化しながらマールを動かすと、ク

ンダリーニの流れが安定し、アジュナのエネルギーがセンタリングします。左側から流れる冷たい月のエネルギーが第3の目に到達するのをイメージし、次に右側から流れる温かい太陽のエネルギーが第3の目に到達するのを思い描きます。このパターンをそれぞれのビーズで繰り返し、アジュナチャクラ内の二つの側面のバランスを取ることで、チャクラを安定させます。

- **クーリングマントラを使う**：さらにバランスを取るには、「Hah」または「Ahh」と静かに唱え、マールを握りながらアジュナに冷たいエネルギーを送り込み、過剰な刺激を防いで調和した流れを作り出します。

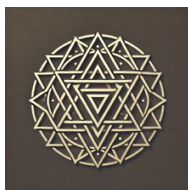
アジュナチャクラのグラウンディングのための代替次元のアンカー

1. クリスタルのアンカー

- **アメジストまたはラピスラズリ**：これらのクリスタルはアジュナチャクラと自然に共鳴し、拡大した知覚に安定をもたらします。片手にクリスタル、もう片方の手にマールを持ち、両者の間にエネルギーの橋が架かる様子をイメージします。アメジストはアジュナの拡大したエネルギーを鎮め、冷却します。一方、ラピスはグラウンディングと洞察力をもたらし、第3の目の感覚意識をセンタリングするのに役立ちます。
- **ヘマタイトまたはスモーキークォーツによるグラウンディング**：活性化後の瞑想中に、ヘマタイトやスモーキークォーツなどのグラウンディングの石をマールと一緒に持つと、余分なエネルギーを地球に解放するのを助けます。特に、第三の目を激しく活性化した後有効です。

2. 幾何学的なアンカー（神聖幾何学）

- **スリヤントラの視覚化**：小さなスリヤントラ（中心点から放射する三角形を連動させることによって形成されたヒンズー教のシンボル）、または同様の神聖幾何学シンボルをアジュナチャクラの近くに置きます。ヤントラの各ポイントにエネルギーが渦を巻くようにして入り込み、調和のとれた幾何学構造の中でアジュナのエネルギーが定着する様子を思い描きます。この視覚化は、シンボルが持つ古代の共鳴する安定波動を利用して、アジュナチャクラに安定したグラウンディングのエネルギーを生み出します。



スリヤントラの例 AI

- **マカバ構造**：マカバ（三次元の星型四面体）を心の中で視覚化します。マカバの中心にアジュナチャクラが位置し、拡大した感覚意識を定着させながら、多次元的なグラウンディング効果を生み出します。宇宙的な知覚が安定しバランスする様子を思い描きます。

3. 呼吸とエネルギーのアンカー

- **重りのついた毛布または厚手の衣類**：第3の目が活性化した後、肩のあたりに軽い圧力や重さがあると、エネルギーが「軽すぎる」、「ふわふわする」などの感覚を軽減します。重りのついた毛布などをかけると良いでしょう。包み込まれている感覚と安定感が得られ、アジュナチャクラを肉体に再びグラウンディングすることができます。
- **海の波の呼吸パターン**：海の波のように、ゆっくりしたリズムで深く呼吸します。息を吐くたびに、アジュナのエネルギーが大地之中に沈んでいく様子を、息を吸うたびに、地球から第三の目に新鮮なグラウンディングのエネルギーが入ってくるのをイメージします。この満ち引きのリズムが、アジュナチャクラに静けさとグラウンディングの両方をもたらします。

4. 自然のエレメントのアンカー

- **木製または石製のマーラ**：木や石、たとえば白檀、菩提樹の種、オニキスなどの自然素材でできたマーラを使用することで、本来私たちにあるグラウンディングのエネルギーを瞑想に加えることができます。木は地球のエネルギーと共鳴し、オニキスや黒トルマリンなどの石はグラウンディングと守護をもたらします。
- **大地を基盤とした瞑想用マットまたはクッション**：アジュナにワークする際には、天然繊維やグラウンディング・ストーンでできたマットを使用すると、大地のエネルギーが強化されます。活性化の後にこのようなマット

の上に直接座ると、アジュナチャクラと、大地の安定したグラウンディングの周波数とのつながりが強化されます。

これらの様々な方法は、クンダリーニのエネルギーの活用に深みと柔軟性をもたらし、サポートしてくれるアンカーと実践を通じて、アジュナチャクラの拡大していく性質をグラウンディングします。