

1. エネルギーの解放 エクササイズー



図-1

図-1

頭と身体をリラックスしてください。知覚を拡張させ、頭頂に光が差し込んでくるようなイメージで、目は大きく見開いたまま、意識をクラウンチャクラに集中し、精神もリラックスする。

図-2 「気」の経路を内側に向け開く。深呼吸とともに、ここから「気」を入れて、身体に流す。身体にある緊張を大地に流し戻すようなイメージで気を流す。

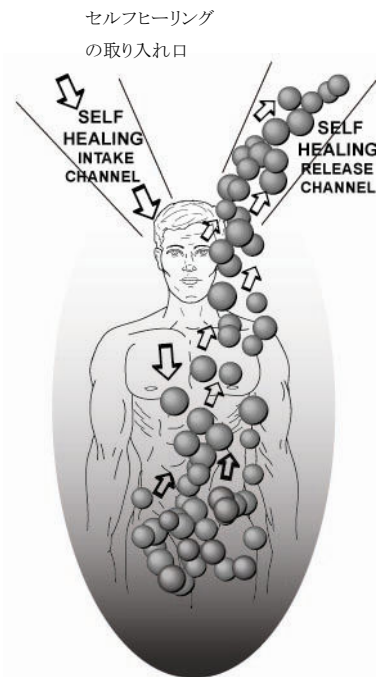
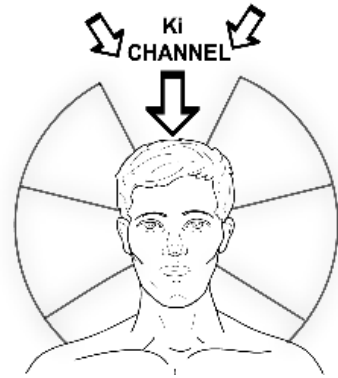


図-3

セルフヒーリング
のリリース口

図-3

セルフヒーリングの経路を内側に向けて開け「気」を入れて、深呼吸とともに、身体にあるブロックや緊張感、古いエネルギーを解放するイメージで反対側から空に向けて飛ばす（左右 自分のやりやすい方でよい）。空に送りだした古いエネルギーは、地に落ちる際に黄金のエネルギーに変化し、大地に戻っていくイメージ。 *セルフヒーリングとしても活用できます。

図-4

後頭部、首の後ろの「祈りの経路」を内側に向けて開く。「高次のものと繋がりたい」という思いを、心とみぞおち（第3, 4チャクラ）に強く感じ、祈りやメッセージを第3の目チャクラを通して、額から放つ（高次のものへ送る。）。



2. エンパワメント（エネルギーワーク）について注意事項：

エネルギーのレベルを序々にあげていきます。

その際、目が疲れたり、眠気を感じたり、かゆかったり、ヒリヒリする感覚がある場合は、数秒間目を閉じて、目を休ませ、潤させる時間をとりましょう。リラックスするために、何回か深呼吸をしてください。

その状態において、あなたは五感、思考過程、感情において肯定的な変化を体験するかもしれません。以下で述べる例えの数々は、エネルギーを体験する際に起こりうる現象です。

これらは、必ず経験しなければならないという指標ではありません。人の反応は、それぞれの魂の才能や人生における個人の道と同様、固有のものです。ですが、とてもパワフルで楽しく、その上スピリチュアルな癒しをもたらします。参考程度にご一読ください。

起こりうる変件事象の一般的なパターン

視覚:

1. 物質世界が幾分、焦点がずれたように見え、不明瞭で、霧がかかったようにぼんやりし、もやがかかり、あいまいに見える
2. 対象物がより明るく、輝き、幾分光を放ち、発光している
3. 対比がはっきりし、光の部分が白か黄色になり、影の部分がより暗く、紫がかかるか、他の色の組み合わせのようになる
4. 環境の輪郭がはっきりしなくなり、物質的でなくなり、半透明、透明に見え、生命力で生き生きと見える
5. 現実と次元間を行きかう視覚が重複し、時空の他の段階を露呈する
6. より高次元の精神的領域からの存在が現れ、精神的な存在と交流しているような感覚

身体の感覚: 体温の変化、緊張の増加、弛緩、拡張、収縮、重力の影響、安定または、拍動したエネルギーの流れ

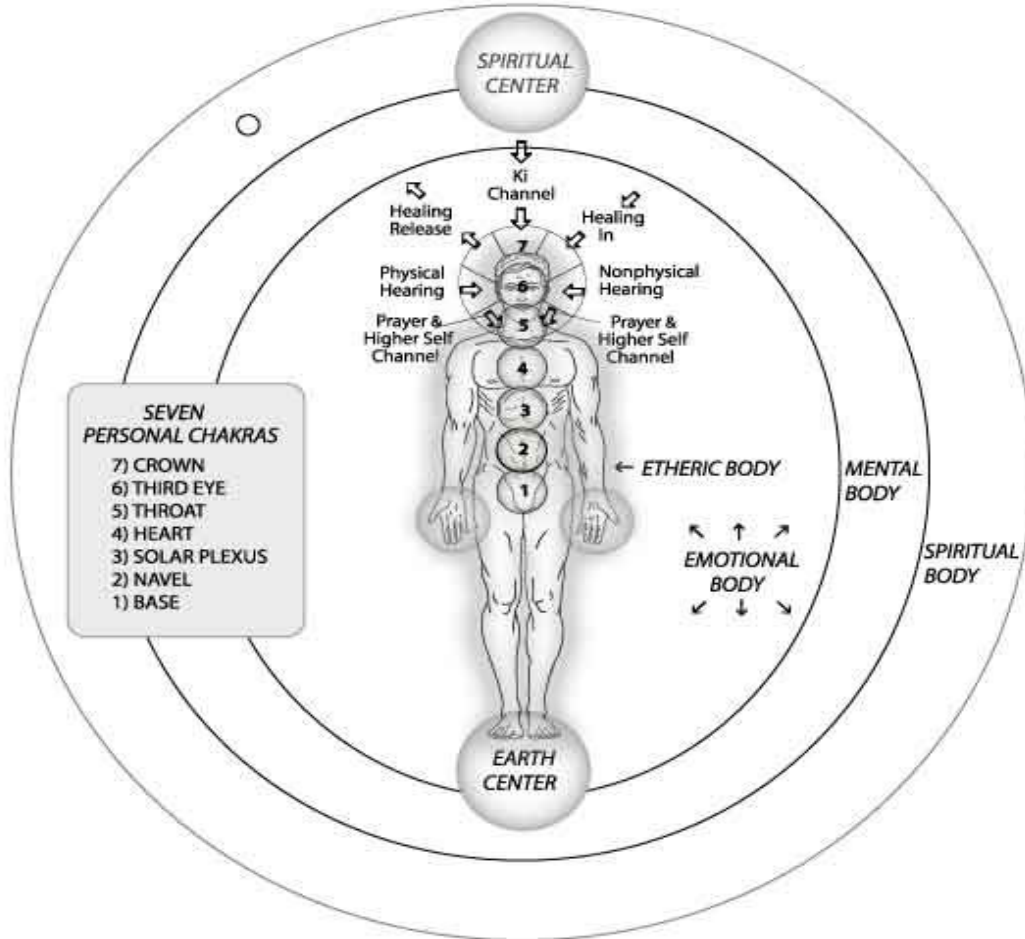
1. 身体の各部分の軽さ、重さ
2. 特定部分の暖かさ、冷たさ
3. 肉体を流れるエネルギー、脈打つエネルギーを認識
4. 身体の各部分とつながっていないような感覚、かるいしびれ(無感覚)
5. 皮膚のヒリヒリ感、くすぐったさ、ちくちく感、鳥肌、その他の感覚
6. 物質的对象、特に見られている人との強い連帯感
7. 肉体的感覚の喪失、肉体がより空気のようになる、無条件の愛を経験

頭と思考:

1. 期待されていることに対する困惑や結果を公けに話すことに対する不安感
2. 正しくない反応、あるいは何の結果も得られないことへの懸念
3. すべてが実際に起こっていることであるということを信じることへの警戒心
4. 視覚や他の感覚的影響をなかったことと退けてしまうこと。実体験に対する疑心
5. 一体感(ワンネス)。どこで見る側の人が終わりと、見られる側の人もしくはものが始まるのかを区別することが困難になる。

3. オーラ体とチャクラ

THE HUMAN AURA & CHAKRAS With Division of the Crown Chakra



NOTE: SELFHEALING AND RELEASE CHANNELS AND PHYSICAL/NONPHYSICAL HEARING CHANNELS CAN BE ON EITHER SIDE. THE HANDS CAN ALSO BE TESTED TO DISCOVER WHICH ONE IS NATURALLY PRONE TO "SEND" HEALING ENERGY AND WHICH ONE TENDS TO "RECEIVE" ENERGY AND IS MORE SENSITIVE WHEN HOLDING AN OBJECT IN A PSYCHIC READING.

人間のオーラ

肉体 [地/鉱物界]

エーテル体 [火/植物界]

感情体 [水/動物界]

メンタル体 [空/人類界]

スピリチュアル体 (エーテルの火/エンジェル界)

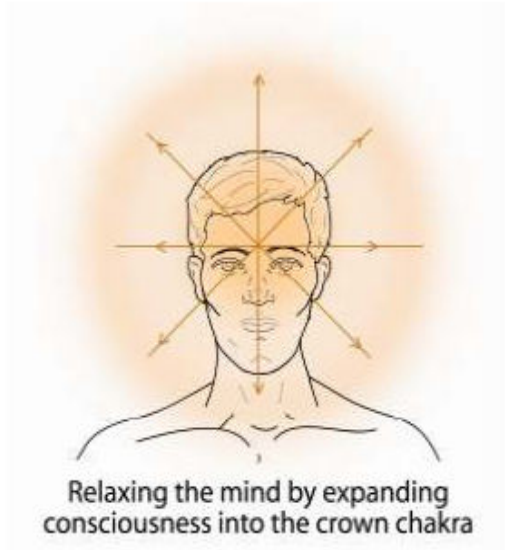
高次のオーラ体

7つのチャクラ

- 1) ベースチャクラ
- 2) おへそのチャクラ
- 3) 太陽神経叢のチャクラ
- 4) ハートチャクラ
- 5) のどのチャクラ
- 6) 第三の目のチャクラ
- 7) クラウンチャクラ

エネルギーの解放 エクササイズ

クラウンチャクラ（頭頂部分）
を意識して思考をリラックスさせる

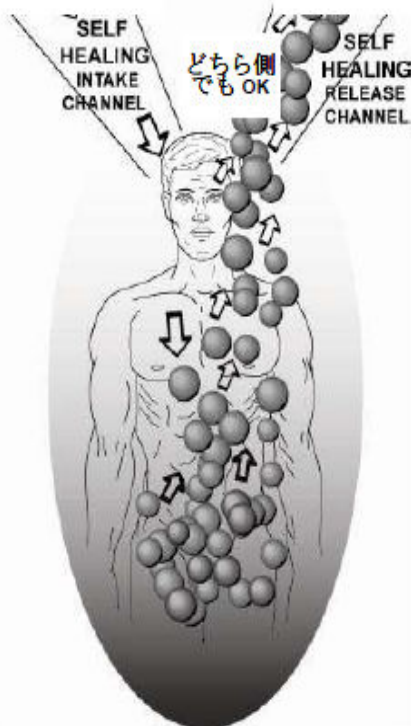


エネルギーを取り込む
頭頂部分を内側に開くイメージ



ヒーリングエネルギーを
取り入れる

要らないエネルギー
を排出する



首の後ろ側からハイヤーセルフが入り
第3チャクラへ。
第6チャクラ（第3の目）から祈りを送る

