

7つのチャクラとマントラ早見表

下から上へ、7つのチャクラに順番に意識を向ける瞑想です。ひとつのチャクラに対して、**それぞれのマントラを7回**唱えます。印刷して、そばに置いてお使いください。

① 座って行う

背すじを楽に伸ばし、
目を閉じる

② ①から⑦の順に

チャクラの場所に
意識を向ける

③ マントラを7回

ひとつのチャクラごとに
声に出して唱える



① ムーラダーラ

場所：肛門と生殖器の間

LANG

ラン ×7回

生命力、粘り強さ



② スワディシュターナ

場所：仙骨

VANG

ヴァン ×7回

自立心、ゼロからの創造、
喜び、至福



③ マニプーラ

場所：おへそ辺り

RANG

ラン ×7回

自分を信じられる力、
自分らしさの確立



④ アナハタ

場所：ハート

YANG

ヤン ×7回

無条件の愛を感じられる、
情緒、全ての繋がり之源



⑤ ヴィシュッディー

場所：喉

HANG

ハン ×7回

コミュニケーション能力、
表現力、真実の言葉、声、
人生の流れ



⑥ アグーニャ

場所：眉間

AOM

アーオーン ×7回

人生を生きる知恵、理解力、
直観力、スピリチュアリティ



⑦ サハスラーラ

場所：頭頂部

OGUM SATYAM OM

オーグン サッティヤム

オーム ×7回

高次元の意識との繋がり、
自由意志、
超越した意識状態へのアクセス

ポイント：唱えづらいところは、不活性な箇所です。そこだけ何度かくり返すのもオッケーです。

誘導瞑想 (YouTube) : 「チャクラディアーナ (チャクラを活性化し、クンダリーニを整える瞑想)」 ONENESSの瞑想と叡智チャンネル by kaori

<https://youtu.be/-T0Z88fCpmk>

チャクラディアーナ記録シート

瞑想のあとに、ひと言だけ書きこみます。「**すごい体験があったか**」ではなく「**どこが唱えづらかったか**」
「**からだと気持ちに何を感じたか**」を書くのがコツです。何も感じなかった日も、からだに丁寧に向き合えた大切な日です。

書き方：唱えづらかったチャクラの番号に○をつけ、気づいたこと（からだ・気持ち）をひと言。終わったあとの気分を、1（いまひとつ）～5（とてもよい）で○してください。月1回なら、この1枚で半年分です。

日付	唱えづらかったチャクラ	気づいたこと（からだ・気持ち）	気分（1～5）
例 10/6	1 2 3 4 5 6 7	⑤のHANGで声が小さくなった。言いたいことを飲みこんだ場面が浮かび、⑤を3回くり返した	1 2 3 4 5
/	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5
/	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5
/	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5
/	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5
/	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5
/	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5

気分 1：いまひとつ 3：ふつう 5：とてもよい

こんなときは中断してください：瞑想中や瞑想のあとに、強い不安、動悸、息苦しさ、めまい、つらい記憶のよみがえりが出たら、目を開けて足の裏で床を踏みしめ、ゆっくり呼吸してください。精神科・心療内科に通院中の方、強い落ち込みやパニック発作がある方は、**始める前に主治医に相談**してください。

同じ人や出来事が何度も浮かんでくるときは、ひとりでは整理しにくい、強い感情の結び目かもしれません。ドクター・ディマティーニ・メソッドのセッションで、ひとりでは見えにくい面を一緒に見つけていきます。

セッションのご案内：<https://www.dnwahx.info/demartini-session/>

無料Zoom相談（30分）：<https://www.dnwahx.info/free-zoom/>

※このシートは、看護師でライフコーチ、ドクター・ディマティーニ・メソッドトレインド・ファシリテーターの愛原百麗が、自身の実践をもとにまとめた教材です。医療の診断や治療に代わるものではありません。個人でのご利用に限り、印刷・書き込みしてお使いください。