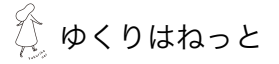


7つのチャクラの各テーマと課題 早見表



	名称	属性	不活性・過活性	課題	開いている状態（中庸）
	第7チャクラ（頭頂部） サハスラーラ/クラウンチャクラ 覚醒、統合	識	不活性 ：人生の意味が見えず虚無感や孤独感を感じる。霊性に対して閉ざされてる。 過活性 ：現実から離れた空想やスピリチュアル依存に傾く。地に足がつかない。	エゴを超えて、宇宙や人生と深くつながる意識を開くこと。 存在の意味や霊的なつながりに目覚め、信頼と感謝の意識で生きること。	①宇宙・自然・神聖なものとの一体感を感じる ②自我を超えた視点で生きている（悟りの境地） ③深い静けさ、感謝、無条件の信頼が内側にあり、愛に溢れている。
	第6チャクラ（眉間） アジュナ/サードアイチャクラ 直感、知恵、洞察	光	不活性 ：直感を信じられず他人の価値に依存。物事を表面的にしか見られない。 過活性 ：妄想や現実逃避が増し、現実との接点を失いやすい。自己判断が過信的。	物事を表面ではなく本質から見抜き、直感を信頼すること。 自己認識を深め、固定観念を手放す。	①高い直感力と洞察力がある。 ②物事の本質やつながりを見抜く視点がある。 ③内なる導き（インスピレーション）に従って行動でき、自分の魂の目的や道を見つけている。
	第5チャクラ（喉） ヴィシュッダ/スロートチャクラ 誠実、表現、コミュニケーション	空	不活性 ：言いたいことが言えず、本音を抑えてしまう。 過活性 ：話しすぎたり、一方的に自己主張する。言葉で支配しようとする。	自分の真実を恐れずに表現し、誠実なコミュニケーションを実践すること。 本音を伝える勇気と、他者の声に耳を傾ける柔軟性を持つこと。	①自分の真実を正直に、誠実に伝えられる。 ②心穏やかで、創造的に自己を表現できる。 ③人の力が借りれる（他者との共同創造）。
	第4チャクラ（胸の中心） アナハタ/ハートチャクラ 愛、共感、許し	風	不活性 ：心を閉ざし、愛されることや、つながりを避ける。 過活性 ：自分を後回しにして他人を優先しすぎる	自己と他者を無条件に受け入れ愛する力を育てること。 過去の痛みや心の壁を癒し、愛と共感を持って関係性を築くこと。	①見返りを求めず自分にも他人にも愛を持って自然に接している。②相手の感情を、思いやりをもって自然に汲み取れ、共感力が高い。 ③恐れより信頼で人と関わっている。
	第3チャクラ（鳩尾） マニプラ/ソーラープレクサスチャクラ 個人の力、意志力、活力	火	不活性 ：自信のなさ行動が止まりやすい。 過活性 ：支配的で自己中心的になりやすい。権威、自我、エゴ。	自己否定をやめ、自分の意志で主体的に行動する。 同時に、我を張りすぎず、他者との調和と責任を持つ。	①自分の意志と価値を信じ、主体的に行動できる ②責任ある力の使い方ができ他人との調和も大切にできる ③他人の評価に左右されず内なる力に従って決断でき、実現化させる。
	第2チャクラ（丹田） スワディシュターナ/セイクラルチャクラ 感情、社交性、欲求、創造性	水	不活性 ：感情が麻痺していたり、罪悪感で喜びを受け取れない。性の抑圧。 過活性 ：感情に振り回され、依存的・衝動的な行動が増え、快楽や人間関係に過剰に執着する。	感情を自由に受け入れ、他者との親密なつながりを恐れずに築く。短所も含めどんな自分も愛する。 恥や罪悪感を手放し、喜び・官能性・創造性を肯定する力を育むこと。	①感情を自由に感じて表現できる。ダメな自分も愛せている（自己愛） ②性的エネルギーが強く、創造的で人生に喜びと遊び心がある。 ③他者との親密なつながりを楽しめる。
	第1チャクラ（会陰部） ムーラーダーラ/ルートチャクラ 生命力、本能的生存欲求、物欲	土	不活性 ：不安が強く、現実や身体に根づけない。 過活性 ：物質やお金、安全に執着し、変化を恐れる。	自分の存在や人生の基盤に対して安心と信頼を築き、グランディングする。 「生きる」という意志を持つ。	①地に足がついて芯がしっかりし安心感がある ②身体や生活環境に信頼を感じる ③物質に感謝し、執着せず使える。