

# ヒーリングタッチを行ってみよう

## ～セルフ・チャクラコネクション～

自分自身の気を整えるためのヒーリングタッチとして、一人でできる「セルフ・チャクラコネクション」を紹介します。「チャクラコネクション」とは、体のエネルギーが集まるポイント(チャクラ)に対して、順番にゆっくり手を置いていくことで、全身の気の流れがつながるよう促すことです。「私も十数年、欠かさず続けているセルフケアの1つです」と、橋本氏。毎日続けて実行することが健康維持・促進につながります。



1 床や椅子に座る。足を開き、「気の流れ」を開くイメージで片方の足裏と足首に手を置く



2 片方の足首と膝に手を置き、それぞれの気をつなげるようにイメージする



3 片方の膝と股関節に手を置く  
※①～③を反対側の足でも行う



4 両股関節に両手を添える  
※以降も手を置いた箇所の気をつなげていくイメージ



5 第1チャクラ(背骨の基底部)と第2チャクラ(丹田)の気をつなげるイメージで手を置く



6 第2チャクラと第3チャクラ(みぞおち)をつなげる



7 第3チャクラと脾臓部(左の肋骨下辺り)をつなげる



8 第3チャクラと第4チャクラ(胸の中心)をつなげる



9 第4チャクラとハイハート(胸線)をつなげる



10 自分自身を支えるような気持ちで両手首をつかむ



11 両肘を抱える



12 自分に「ご苦労様」と言う気持ちで両肩を労わるように手を置く



13 ハイハートと第5チャクラ(喉)をつなげる



14 第5チャクラと第6チャクラ(眉間)をつなげる



15 第6チャクラと第7チャクラ(頭頂部)をつなげる



16 第7チャクラとトランスパーソナルポイント(頭に手を伸ばした辺り)をつなげる