

第3チャクラ 太陽神経叢(たいようしんけいそう)のチャクラ / 内臓のチャクラ

| | |
|------------|--|
| 色 | 黄 |
| 場所 | みぞおちのへその間 胃・肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・消化器に対応しているチャクラで自律神経を整える、第二の脳とも呼ばれる。 |
| 体との関係 | 胃、脾臓、副腎、小腸、肝臓、胆嚢、脊椎の中心部分 消化や血糖値、体温の維持もここです。幸福ホルモンは黄色を見た時に分泌されやすく、日々の生活の中で緊張やストレスを飛ばしてより自分らしく、冷静で居られることを助けてくれます。 |
| 精神面、感情面 | 個人のカ、個性化、自己責任、拒絶の恐怖、理解できないことによる混乱、倫理、批判に対する過剰な防衛(典型的なエゴの問題)、自己とのかかわり、自尊心、自己尊重、危機対応能力、自他への批判や判断、知識や他人の言葉の単語に拘って、それに振り回される(つまり、理解に偏りや不足がある)知識を入れた状態で納得していて、実践や定着がない、憂鬱、心配や緊張 |
| キーワード | 価値、叡智、プライド、成功、組織、楽しみ、知識、智慧、明るさ、欲望、偽りの謙遜、神経質自信がない |
| パワーストーン(石) | 黄色い石 イエローサファイア、シトリン、金ルチル、イエローゼイド、アラゴナイト、 |
| アロマオイル(精油) | オレンジ、レモン、グレープフルーツ、フェンネルなど (胃など消化器系に作用) |
| アファメーション | ●私は子供のように無邪気でかわいらしい存在です。 ●私は私が抱く喜怒哀楽のすべてを受け入れます。 ●私には決めたことをやり通せる強い意志があります。 |



第3チャクラのバランス

バランスが良いと (ほどよく活性)

- 何事にも自発的で主体的
- 自由さや無邪気さがある
- 束縛されない
- 自分のカやユニークさを尊ぶ
- 企画力がある
- 自己アピールができる
- 人のよさが認められる
- 本能的な危機察知力や回避能力がある

アンバランスだと (滞り、あるいは過活)

- 人の意見や批判を気にしすぎる
- 感情の浮き沈みが激しい
- アイデンティティが未確立
- 極端な慎重さや安全志向がある
- 不安のあまり、一人でいられない
- 胃潰瘍・消化不良・糖尿病・アレルギー
- 自己肯定感が低い
- 疲れやすく始めたことが続かない