



色	青
場所	喉、後頭部の下のほう
体との関係	肩、首、背中、鎖骨、口、のぞ、器官、甲状腺、首の骨、あご、歯、視床下部 体内の細胞の新陳代謝、成長の統制、呼吸器系全般。感情の浄化もここから。
精神面、感情面	知性や理性と感情面での葛藤、抑圧、制限、些細な事が気になる、自己表現に対する恐れ、意思の弱さ、権威的、不信感、バランスの取れていない信頼、コントロールされることによる恐怖
キーワード	母親の保護、父親の養育、平和、コミュニケーション、内向的、意志の力、信念、虚無感、重圧、責任、精神不安定、感情の抑圧
パワーストーン(石)	ブルーの石 サファイア、アクアマリン、ブルートパーズ、ターコイズ、ブルーレース、ソーダライトなど
アロマオイル(精油)	ペパーミント、ティートゥリー、カモミールローマン、ユーカリラディアタなど (呼吸器系、粘膜浄化殺菌作用)
アファメーション	●私は自由で、なんでもできる存在です。 ●私は自分を表現するのが大好きです。 ●私は愛あふれる素晴らしい人々に囲まれています。

第5チャクラのバランス

- バランスが良いと (ほどよく活性)**
- 心に届く声や話し方ができる
 - 声色が美しくなる
 - 真実を口にすることができる
 - 美しくポジティブな言葉づかいになる
 - 伝える力が高まる
 - 話す仕事、書く仕事などに秀でる
 - 自分の気持ちを上手に表現できる
 - 言葉が力を持ち、言ったことが実現する
 - コミュニケーションが上手になる

- アンバランスだと (滞り、あるいは過活)**
- 言葉で人を傷つけ、傷つけられる
 - 喉・首の痛み・甲状腺のトラブル・難聴・耳鳴り・ぜんそく
 - 完全主義
 - 感情表現ができない
 - 発言や考えに自信が持てない
 - 閉塞感・不自由さを感じる
 - 発言が不明瞭で聞き取りにくい
 - 話の仕方が単調
 - 下品な言葉を使う
 - 独善的で傲慢