

精油とチャクラの関係性について

会員 D00112

【概要】

脊椎にあり、エネルギーセンターと言われている主要な7つのチャクラと、各植物の特性エネルギーが凝縮された精油とを組み合わせる事により、心身が今どういった状態であるか、又、それらを活用してどの様に変わるのであるかを分析した。

【イントロダクション】

各チャクラには、「宇宙生命エネルギーを取り入れ霊的、精神的、感情的、そして肉体的なエネルギーを健全にし、身体全体のバランスを維持する」(NTAナチュラルセラピー講座教材 引用)という役割があるが、そのチャクラが滞ったり流れが鈍くなる、すなわち活性化が弱いと、感情や身体に様々な悪影響が出ると言われている。

という事は、主要な7つのチャクラをバランス良く活性化させる事が出来れば、心身共に健全な状態を保てる訳である。

そのバランスをとるには、どのチャクラの活性が弱いのか、どういった方法で活性化させるのかを知る必要があり、世の中には様々な方法がある。

中には瞑想や、手をかざしたり波動を感じたりする事で判断、活性化させる能力を持つ人もいるが、自身を含め多くの人々は、敏感にその波動をキャッチできる程の能力はまだ開花していない。

そういった多くの人々でも、チャクラの状態を理解しやすく、活性化する為に、各チャクラの対応カラーと、其々独自の波動を持っている精油を用いて直感で判断するという方法を考えた。

では、一体どの精油がどのチャクラに対応するのか？ で得た結果から、実際にどう解釈し、チャクラの活性に活かせるのかを実験した。

【メイン】

各チャクラの位置 対応色 特性 (表1)

	位置	対応色	活性時の特性	不活性時の特性
クラウンチャクラ	頭頂	白 金 シルバー	宇宙との一体感・超越的・スピリチュアルな繋がりが 統合意識の目覚め	強固観念・極端な思考・物質的な面の執着心・所在の無さを感じる
サードアイチャクラ	眉間	藍 紫	直感力、判断力の強化・サイキック・チャネリング能力の覚醒	マイワールドに生きる・頑固頑迷になる・科学偏重主義になる・考えがまとまらない
スロートチャクラ	のど	水色 青	コミュニケーション能力が上がる・表現力と積極性・充足感	難聴・気管支炎・喘息・代謝不全・自己批判的になる
ハートチャクラ	胸部・心臓	ピンク 緑	愛を感じる・喜びを感じる・調和	無表情・無感動・無感情・心を閉ざす・交流拒否・人間不信・孤独感

太陽神経叢チャクラ	みぞおち	黄 金	生体機能の促進 現実創造 自信 パワフル	意志薄弱 不満不快 感情のむら 神経質
ベリーチャクラ	丹田 へその下	オレンジ	気力の充実 官能的で魅力的になる 達成感	内臓不調 下半身の不調 魅力が無くなる 浅い眠りや不眠 感受性や性的エネルギーの欠け 疲れやすい
ベースチャクラ	脊椎底部	赤 黒	生体エネルギーの活性と生体機能の高まり・現実的生き方を得易くなる ものに動じなくなる	エネルギーの消耗 疲労 不平不満 虚脱感・無気力 生きることへの活力の薄れ

・ どのチャクラにどの精油が対応するか？

下図の道具を用い、20人にアンケートを実施した。



7つのチャクラに対応したカラーの見本帳を用意し、A~ Jの遮光瓶には、異なる10種類の精油をホホバオイルで1% ~ 2%に希釈したものを作成した。

A~ Jの精油名は、下表に示した通りである。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
アンジェリカルート	ラベンダー	ゼラニウム	ペパーミント	ベチバー	ヤロウ	ローズマリー	サンダルウッド	オレンジ	フランキンセンス

この10本の小瓶を被験者にランダムに選んでもらい、その香りに当てはまるイメージのカラーを見本帳より選択。10本全て行う

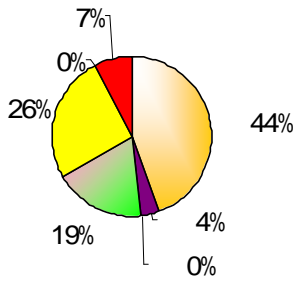
先入観を持たせない為に、チャクラや色の説明、精油名は伏せた状態で行った。

複数回答 該当無し 色の重複可。

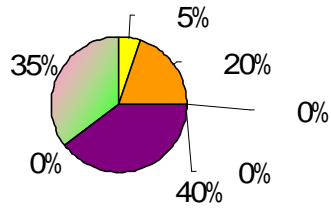
[カラーによる精油の対応チャクラアンケート表](#)

このアンケート表を元に、精油ごとの各チャクラの割合を円グラフで示すと、次の様になった。

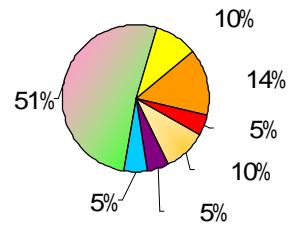
アンジェリカルート



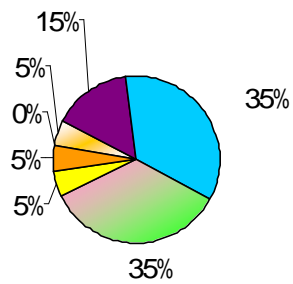
ラベンダー



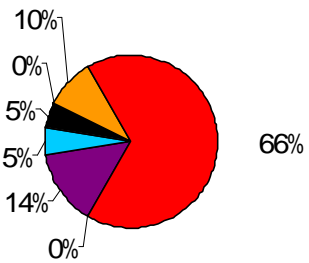
ゼラニウム



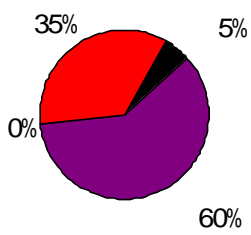
ペパーミント



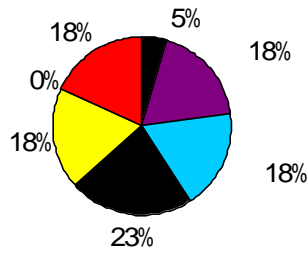
ペチバー



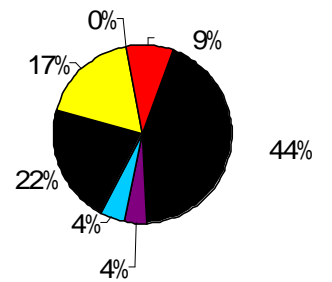
ヤロウ



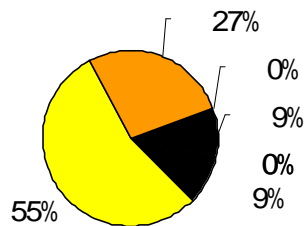
ローズマリー



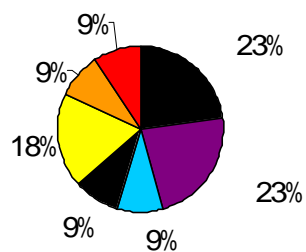
サンダルウッド



オレンジ



フランキンセンス



・ に対する分析と考察

ヤロウの様に サードアイチャクラと ベースチャクラで95%を占めていたり、ベチバーの様に半数以上の方が ベースチャクラを選択していたり、と明らかに偏っている精油もあれば、フランキンセンスの様に、多少差はあるものの7つのチャクラ全てが反応している精油もある。この結果から、値の大きいチャクラが「このチャクラにはこの精油」という一般的な指標にはなるかも知れないが、個人の持っているその時点でのチャクラの波動と、各精油のエネルギーが共鳴し合う部位は、人によって大きく違うという事が分かった。

・ どう解釈し、チャクラの活性に活かすのか？

次に、個人個人のデータに着目し、今どういったチャクラの状態なのかという事を調べた。

カラーによる精油の対応チャクラアンケート表

上の表には、対応カラーの他に「好きな香り」「苦手な香り」という欄がある。

その香りを受け入れられるかどうか、其々対応しているカラーのチャクラが活性化しているのかそうでないかを表していると仮定すると・・・

例) .34歳女性の場合

好きな香り アンジェリカルート(シルバー・ クラウンチャクラ)

ラベンダー (紫・ サードアイチャクラ)

フランキンセンス (藍・ サードアイチャクラ)

苦手な香り ベチバー (赤・ ベースチャクラ)

共鳴する香りがなかったチャクラ ベリーチャクラ

この女性は、この時点では クラウンと サードアイは活性しているが、

ベースの活性が弱まっているという事になる。

ベリーチャクラも比較的活性が弱っていると捉えてもよいのではないかと思う

1ページ目の表1で、・・・の「活性時の特性」「不活性時の特性」に書いてある事を踏まえ、この女性の心身の状態を解釈すると

精神世界との繋がりが平和を願う気持ちが強く、又、直感力が鋭くなっている時期ではあるが、心身ともに疲労・虚脱感が拭えない時でもある。自分が今いるのは物質世界である事を認識し、しっかりと地に足を付けて、生きることへの活力を取り戻すのを意識すれば、自然と現実世界への恐怖感も薄れていくのではないか。」といったところか。

この事を、彼女が分かりやすい様に少し砕いて口頭で伝え、意見を仰いだ。

彼女は、「生きにくい」を何度も繰り返し、ただ漠然と社会が怖く、面倒なのもあって何年も職に就いていない事、自分が結婚したり子供を持つ事なんて想像出来ない事、突然にもう会えなくなった母に対して、悲しみの気持ちが沸いてこなかった事、その母の夢をよく見るが、感情的にならない事などを話して下さった。

この女性に、A(アンジェリカルート)B(ラベンダー)J(フランキンセンス)E(ベチバー)

そして円グラフに示した ベリーチャクラに対する一般的な指標となるI(オレンジ)の5本と、シルバー・紫・藍・赤・オレンジの5色の色紙を渡した。

就寝前などの静かに落ち着ける時間帯に、渡した道具を使ってチャクラクレンジングをしてもらった。

方法は、

・まずは活性している場所から始める。

・その場所に対応した香りを用いる。この女性の場合、アンジェリカルートとフランキンセンスの共鳴場所が同じなので、どちらか単品、又は2つを混ぜても良い。

・ほんの少量を手のひらに取り、その場所に対応したカラーをイメージしながら両手をこすり合わせ、対応場所で時計回りに手をまわす。直接肌に当てても、少し離しても良い。

この時、目を瞑りその場所に意識を向け、対応カラーの渦が手の動きと一緒に回っているイメージをする。カラーのイメージが沸きに1時は、色紙を見ながらでも良い。

同じ要領で、他の場所も行う。この時、場所ごとに香りを変えるのではなく、好きな香りがする手に苦手な香りを足して行う

これを、期間を設けずに実践してもらった。

4日目に来た報告内容は、「オレンジの場所がとても熱くなる」

ふとした時に母の事を思い出すけど、悲しいとか、懐かしいとか、相変わらずそういった感情は別に無い」といったものであった。

18日目、最近、親戚の電気店に手伝いで行っている」実は以前、母への感情に対して、自分は冷たい人間なのかと悩んでいたのだが、最近はそう思わなくなってきた。そのままでもいいやん、仕方ないやん、っていうか...」昔の趣味仲間から連絡があったので、久しぶりにミュージカルへ行く約束をした」という報告があった。

例) .25歳女性の場合

好きな香り オレンジ(ゴールド 太陽神経叢チャクラ)

苦手な香り ペパーミント(パープル サードアイチャクラ)

共鳴する香りがなかったチャクラ ベリーチャクラ、スロートチャクラ

(*好きな香りで示したゴールドは、とどちらにも表現されるカラーであるが、香りを嗅いだ時に、体のどこかに響いてきたりしないか?)と質問すると、「この辺かな」と手で胃の辺りをぐるぐる擦ったので、として捉える事にした。)

彼女は近い身内という事もあり、性格や最近の近況なども知っていたので、アンケートの結果がよく現れているなど一番関心がいった人物である。

新しい職に就き3ヶ月程の彼女は、とても自信に溢れていて楽しそうにしているのだが、最近では自慢(「今日も自分が売り上げ1番あった」etc...)と愚痴(「自分より売り上げの低い店長にアドバイスされても、自分のスタイルを変える気がしない」etc...)がとても目立ってきた。

の自信・パワフル、のマイワールド頑固に当てはまっていると感じた。

又、プライベート面では以前から、「女として見られない」好きな人の前では、余計男っぽく振舞ってしまって、「冷たくしてしまう」といった悩みを持っていて、最近では「どうせ自分は恋愛に向いていない」と恋愛面で特に自己否定的になっている。

昔から対人面でストレスを抱えると、喉の不調(異物感・声が出にくいなど)を訴え、長期で休んだり職を変えたりしてきている。色んな病院で精密検査をしたが、原因は不明である。

これらは、共鳴する香りの無かった ベリーチャクラ・スロートチャクラの不活性時の特性に通じるものがあると感じた。

彼女にもチャクラクレンジングの協力をお願いしたが、「忙しくてする暇が無い」と断られた。

このような流れで、チャクラクレンジングの協力をお願いし、他4人に実践してもらった。反応はやはり人によって様々であるが、
「嫌な臭いだと思っていたけど、全然大丈夫になってきた。...というより、今は好きかも」
「している最中、今直面している問題が浮かんできたりしなくて、その代わりに自分の子供時代の何気ない風景とか、頭の中に浮かんできた。」
「途中でぐっすり寝てしまった」
「イメージか夢か曖昧だけど、透明の光に包まれる感じ」
「最近やたらピンク好きなんやけど...」
等の感想が寄せられた。

・ に対する分析と考察

で示した方法で、実際のチャクラがどうなっていてどう変化したのかという科学的な証明は何一つできない。しかし、20人中殆どの方が、自身の心身状態の説明にとて納得してくれた事、チャクラクレンジングをしてもらった5人に、何かしら変化が見られた事は、事実である。又、香りや色やチャクラの意味云々よりも、そういった行為をする事で、自分と向き合い、見つめなおす機会が出来、現状の改善に繋がったという見方もあるが、それも一理あると考える。波動やエネルギーに敏感な人、全然感じない人、個人差は本当に大きいですが、感じない人でも充分、香りを活用して、心身の改善 (= チャクラのバランスを取る) を図る事は出来ると思われる。

その他、アンケート表を分析していて分かった事がある。

好きな香りと苦手な香りをチャクラに置き換えていた時に気付いたが、活性チャクラと不活性チャクラ両方に同じチャクラがきた人物は1人もいなかったという事が、とても興味深かった。

今回アンケートに協力して下さった20人の中で10代は2人いたが、カラーのイメージを受け取るのが非常に早かった。決してやっつけ仕事の如くではなく、2人共素直に楽しんで答えてくれた。

年齢が上に成れば成る程、ルールは何一つ無いのに、順番を気にしたり選んでいないカラーを気にする場面が多々見られた。

これは右脳と左脳の占めるバランスが、年齢を重ねるごとに変化し影響しているのではないかと感じた。

参考資料：

・NTA国際ナチュラルセラピー協会 <http://www.inta-j.org/>

・スピリットとアロマセラピー 著者 ガブリエル モーゼイ

・クリスタルパワーストーン リセス <http://www.nns.ne.jp/pri/crystal/ps-chakra.htm>

・ジャパンニューエイジセンター <http://www.newagecenter.co.jp/jnc/index-chakrapage.html>