



図解クリスタルヒーリング入門

CRYSTAL HEALING



オーラが綺麗になる

7つのチャクラ調整法

Ver. 1.05

ベルエール BelleAile.com

著者 町田明生晴

はじめに

この冊子は、英国のクリスタルの学校 ICGT と、日本総合ヒーリングアカデミーの公式テキストを元に書かれています。

クリスタルが好きな方、クリスタルヒーリングを楽しんでみたい方、ヒーラーの方、クリスタルをより良い地球の未来のために使いたい方に、ぜひご活用いただければ幸いです。

この情報には、“プロのヒーラーのコツ”が詰まっています。お伝えする内容と技術は、とてもシンプルですが、すべてのクリスタルのヒーリングに応用できる基本を含んでいます。

エネルギーワークを安全に行う方法を最初にお伝えしていますから、どなたでも、安心して安全に、クリスタルヒーリングを楽しんでいただけます。

この冊子が、皆様の人生をらくらくと超ハッピーに変容させるひとつのきっかけになればとても嬉しく思います。

目 次

最初に

クリスタルヒーリングとは？ - 4P

1. 7つのチャクラ - 5P

☑Step1 7つのチャクラの場所を覚える - 6P

☑Step2 7つのチャクラを知る - 7P

☑Step3 7つのチャクラに対応する石を知る - 9P

2. クリスタルヒーリングの準備 - 10P

☑Step4 クリスタルの保管と準備 - 11P

☑Step5 使用するクリスタルの浄化 -12P

☑Step6 セッションを行う場所と空間の浄化 - 13P

3. 実践クリスタルヒーリング - 14P

☑Step7 グラウンディング - 15P

☑Step8 オーラ クリーニング - 16P

☑Step9 チャクラバランス クリスタルヒーリング - 17P

【紹介】 書籍『図解クリスタルヒーリングの基本』 - 20P

【紹介】 JCHI 認定クリスタルヒーリングコースとは - 21P

【特典】 クリスタルのお得割引クーポン - 22P

最初に・・・

クリスタルヒーリングとは？

クリスタルヒーリングは、悩みや問題を取り除き、人生を自分の最高に美しく“わくわく”する、びっくりするような幸せな未来へとつないでいくためのエネルギーワークです。

クリスタルヒーリングとは？

クリスタルヒーリングは、悩みや問題を取り除き、人生を自分の最高に美しく“わくわく”する、びっくりするような幸せな未来へとつないでいくためのエネルギーワークです。



クリスタルを手に持つと、私たちは自然界の力に触れることができます。その力は、地球を形作っている力で、何十億年も前に、遠く離れた星々の中心でさまざまな元素を最初に作り出した力でもあります。

クリスタルヒーリングとは、水晶やジェムストーンを、握ったり、体の上や周りに置いたりして、チャクラやオーラを整え、体や心に癒しをもたらすヒーリングワークです。

4

この冊子では、もともとボディに備わっている自然治癒力を高め、ストレスを軽くして、生活の質を向上させるための最も基本的で、効果的なクリスタルヒーリングの技術を紹介しています。



1. 7つのチャクラ

チャクラとは、古代インドを起源とする、人間のエネルギーシステムの中核となる複数のポイントを表す言葉です。この章では、基本的な7つのチャクラを知ること、チャクラを調整するヒーリングの基本を理解します。

- ☑**Step1** 7つのチャクラの場所を覚える
- ☑**Step2** 7つのチャクラを知る
- ☑**Step3** 7つのチャクラに対応する石を知る

7つのチャクラとは？

体の中心線に、7つの主要なチャクラというエネルギーセンターがあるといわれています。肉体レベルでは神経とリンパ組織が集中する部分に近い位置にあり、主要な内分泌腺の一部もそれらの位置と重なります。

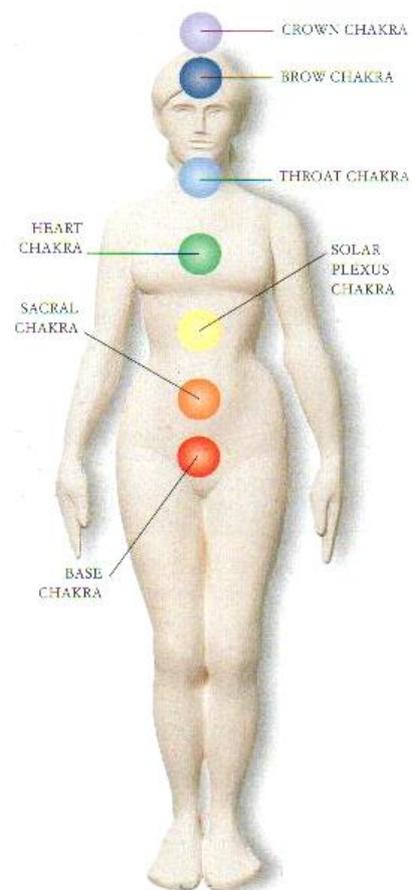
チャクラは人間と多次元をむすびつける特殊なエネルギー中継点といわれ、それぞれが役割と意味を持ち、すべてが親密に関連しています。チャクラと人体のさまざまなシステムとの直接の結びつきを示す証拠はありません。

しかし、この結びつきを人間の心や進化の歴史と関連して考えていくことにより、チャクラを理解することでヒーリングに目覚ましい効果をあげる手助けとなります。

☑Step1 7つのチャクラの場所

チャクラの位置

- 第1チャクラ 尾骶骨から股間の場所
- 第2チャクラ へその少し下の場所
- 第3チャクラ みぞおち、胃の場所
- 第4チャクラ 胸の中心の場所
- 第5チャクラ 喉仏の下の場所
- 第6チャクラ 眉間、額の中心の場所
- 第7チャクラ 頭頂の場所



☑Step2 7つのチャクラの役割と意味を知る

7つのチャクラとは？

第1チャクラ、まずは生きるから始まる

○第1チャクラ



生命を司ります。チャクラは、最初に物質のボディとして生きることから始まります。第1チャクラは有機体が生命に進化したときに誕生しました。肉体として生きることと、生きる欲求そのものが、第1チャクラの意味です。

○第2チャクラ



感情を司ります。肉体として生き残るために欲求の第1チャクラから進化しました。食に近づくための感情として興味が生まれ、危険から離れる方法として恐れが生まれました。興味、嫌悪、驚き、怒り、恐れを基本とする感情を司っています。

○第3チャクラ



思考を司ります。私たちは感情を感じた後に、考えるようにできています。考えてから感じるのではありません。例えば、興味が湧くから「その方向に行こう」と考え、恐れが出るから「そこから離れよう」と考えます。感情を記憶として論理的に処理し、有利に生きるために進化したチャクラで記憶と思考システムを司ります。

○第4チャクラ



愛と関係性を司ります。私たちは、考えた後に行動をします。人は、感情から思考して決定した情報を“行動として外にアウトプット”します。興味があれば「その方向に行こう」と考えて、次に、実際に“筋肉を使って歩き出します”。これは、内なる精神と外の環境との情報交換であり、第4チャクラが司ります。

○第5チャクラ



存在と表現を司ります。私たちの現実創造は、外からの環境情報を受け取り、最初に第1チャクラの欲求が反応して、感情、思考、行動と繋がっていきます。行動は環境に変化を起し、変化した環境情報を受け取って、また欲求から始めることを繰り返すことで現実を創造しています。

つまり→環境情報→欲求→感情→思考→行動→（行動で変化した）環境情報→欲求・・・という流れで繰り返されていきます。時空を超えたこの情報の回転の連続体が、私という存在になります。

○第6チャクラ



観察と情報を司ります。情報を感じ取るための五感をはじめ、時空を超えて未来や過去までも想像したり、イメージーションをしたりする力、VISION を見る力を司っています。人間は3次元だけを知覚しているという思い込みをはずすと、時空を超えたイメージーションができるようになります。実際の私たちは5次元以上の位置から観察を行っています。第6チャクラはすべてのチャクラを複数の次元から正しく観察する力と、私たちを未来と全体性へとつなげる力を持ちます。

○第7チャクラ



全体性と統合を司ります。私たちは肉体だけでも、精神だけでもありません。進化の歴史で培われた生命としての生きるという力から進化して、感情、思考、そして関係性や社会性をも一部として、未来や全体へのVISION までも持ち得る、物質とエネルギーの回情報転体であり、総合的で全体的な存在です。第7チャクラは、その全体性を統合する力として存在します。

7つのチャクラと内的側面、ボディとの関係性

チャクラの種類	位置	内的側面	臓器・内分泌腺	身体的症状
第7（頭頂）チャクラ	頭頂部	霊的探求、高次の精神	中枢神経系・松果体	精神的疾患
第6（額）チャクラ	額	直観、内的視野 瞑想	自律神経節・下垂体	眼疾患
第5（のど）チャクラ	頰部	コミュニケーション、自己表現、高次の聴覚、意志を司る中枢 自己知	呼吸器系・甲状腺	咽頭、甲状腺疾患
第4（ハート）チャクラ	胸部	愛、内的調和、意志、変容	循環器系・胸腺	心臓疾患、高血圧
第3（太陽神経叢）チャクラ	上腹部	個人のカ（パーソナル・パワー）、思考、信頼、決断力、	消化器・副腎	胃腸、膵臓、肝臓疾患
第2（仙骨）チャクラ	臍下	感情、セクシュアリティ、吸収、循環、創造力	泌尿生殖器系・ライディヒ細胞	呼吸器、腎臓疾患
第1（ベース）チャクラ	脊柱下部	地に足を着ける、グラウンディング、セクシュアリティ、生命力、 欲求	生殖器系・性腺	血液疾患、貧血

☑Step3 7チャクラに対応する石を知る

各チャクラに、それぞれ対応するクリスタルから、7つのチャクラストーンとグラウンディングの石を選んでみましょう。



第7チャクラ（頭頂）：クリアクォーツなどの白、透明な石、または、ゴールドか紫の石も使うこともできます。水晶、セレナイト、カルサイト、アメジスト、金、レモンクォーツなど



第6チャクラ（額の中央）：紫、またはダークブルーの石を使うことができます。アメジスト、スギライト、チャロアイト、フローライト、ラピスラズリ、ソーダライト、ムーンストーンなど



第5チャクラ（のど※胸骨のくぼみのすぐ上に位置）：明るいブルーの石を使うことができます。ブルーレースアゲート、ターコイズ、アクアマリン、ラリマー、ヘミモルファイトなど



第4チャクラ（ハート）：緑系、またはピンク系の石を使うことができます。ヒスイ、アベンチュリン、エメラルド、クリソプレーズ、プレナイト、マラカイト、ローズクォーツ、インカローズ、ピンクオパール、クンツァイトなど



第3チャクラ（太陽神経叢）：黄色系の石を使うことができます。シトリン、レモンクォーツ、タイガーアイ、黄鉄鉱、アンバー、金、ゴールドドルチル、アラゴナイト、トパーズなど



第2チャクラ（仙骨）チャクラ：オレンジ系の石を使うことができます。カーネリアン、オレンジカルサイト、ダークシトリン、タンジェリンクォーツ、オレンジサンストーンなど



第1チャクラ（ベース）：赤系の石を使うことができます。ガーネット、ジャスパー、ルビー、ハマタイト、レッドクォーツなど



グラウンディング：金属系、黒系の石を使うことができます。スモーキークォーツ、ハマタイト、ブラックトルマリン、ブラックオニキス、ブラックオブシディアンなど

2. クリスタルヒーリングの準備

ヒーラーは、エネルギー的なワークをするための適切な準備のスキルを身につけていることが大切です。安全で良いセッションを行うために、ヒーラーは、次の3つの基本的準備をしておくことが大切です。

Step4 クリスタルの保管と準備

Step5 使用するクリスタルやツールの浄化

Step6 セッションを行う場所と空間の浄化

☑Step4 クリスタルの保管と準備

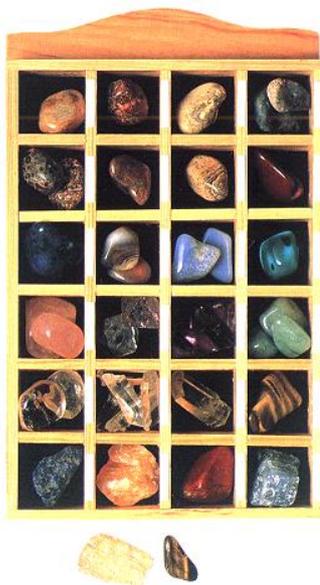
○クリスタルを買う

クリスタルやジェムストーンを売っている店が、何件か近くにある運のいい人でなければ、ネットショップをチェックしてみると、良いかもしれません。飴玉ぐらいの大きさのタンブルストーンであれば、1つ、数百円ぐらいから購入することができます。最低でも7色の石と、黒系の石が一つあれば十分です。



○クリスタルの保管

クリスタルは浄化して保管します。図のような仕切りのある浅い箱に保管することは、そのままクリスタルヒーリングに石を使うための準備となりますので、お勧めです。



タンブルストーンの場合、モース硬度が硬い石であれば、丈夫で傷つきにくいですが、それでも強い衝撃などは避けるべきです。

また柔らかい石は、ぶつかりあうと簡単に欠けたり、傷ついたりしますから注意が必要です。傷つきやすい石は、綿やティッシュペーパーなどで包むなどして保管することをお勧めします。

☑Step5 使用するクリスタルの浄化

代表的な石の浄化法をご紹介します。いろいろと試してみて、自分や石にあった方法を見つけていくようにしてください。

1. 流水を使う

水道から水を出し、一分間ぐらい流水にさらします。石を持ちながら、水が、石の中を通り抜けて浄化していく様子をイメージします。通り抜けた水と一緒に全ての不要なものが流れ出てゆくと考えてください。（※水に弱い石がありますので気をつける必要があります。カルサイト、ターコイズ、マラカイト、ラピスラズリ、セレナイトなどです。軽く流水に当てる程度なら大丈夫ですが、浸さない方が良いでしょう。）



2. 煙（セージ、香など）

お香やハーブを焚き、煙で浄化する方法です。アリゾナ産ホワイトセージは、ネイティブアメリカンの限られたシャーマンのみが儀式に使ってきたハーブの一種で、強力な浄化力を持ちます。煙が石を通り抜けて、不要なエネルギーを浄化していくイメージをします。数十秒を目安に、必要と感じれば長めに続けます。



3. 水晶クラスター

水晶のクラスターの上に置くことで浄化をします。浄化、チャージの両方に適していると言われており、全ての石に対して使えるので便利でしょう。母岩つきのものは、特に浄化・チャージの能力が強いものが多いようです。



4. 浄化スプレー

浄化スプレーを使うこともできます。ベルエールでは、グリーンマンエッセンス「アースライトスプレー」をお奨めしています。石や空間の浄化のために作られたスプレーです。石の浄化と保護に使用できます。石にスプレーをすることで浄化できますので便利です。



☑Step6 セッションを行う場所と空間の浄化



セラピールームを浄化する

セッションを行うスペースを浄化し、安全にセッションが行えるような場に設定しておくことは大切なことです。

エネルギー的に清浄で安定した場を設定することにより、セッション自体が安全でより効果あるものになるでしょう。

スペース（場）を浄化する方法

1. お掃除をする

まずはセッションスペースを物理的に清掃することをお勧めします。窓などがあれば空気を入れ替えて、綺麗にお掃除をしてください。それだけでエネルギーもクリーンになります。



2. セージやお香を使う方法

きれいにお掃除をしたスペースを、エネルギー的に浄化する良い方法のひとつに、スマッジを使う方法があります。アメリカのネイティブインディアンのシャーマンは、セージを焚き、その煙によって浄化を行います。火つけたセージを手に持ち、スペースやお部屋の周囲を煙で浄化していきます。四隅や気になるところなどは、少し長めに煙で浄化してください。



芳香性のハーブやお香

3. ベルやボウル音で浄化する方法

鐘やチベタンベルやボウルの縁を、スティックを使って擦るようにして倍音をだしていきます。音によって空間が浄化され、清浄な空間が音とともに広がって部屋を満たすイメージで浄化を行います。



3. 実践クリスタルヒーリング

いよいよ、実際のクリスタルヒーリングです！
ヒーラーは、ヒーリングを安全で効果的なものにするために、自分自身がグラウンディングをして、クライアントにオーラクリーニングをしてあげた後に、石を置いていくようにすることが大切です。

Step7 ヒーラーのグラウンディング

Step8 オーラクリーニング

Step9 クリスタルヒーリングレイアウト

☑Step7 ヒーラーのグラウンディング

ヒーリングをする前に、グラウンディングをすることが大切です。

落ち着いてヒーリングをすることで効果が高まり、またエネルギー酔いなどのリスクを回避し、安全なクリスタルヒーリングができます。

グラウンディングとは、自分自身のエネルギー体を、地球という大いなる存在に接続することで、過剰なエネルギーや不要なエネルギーを地球の方で浄化し、自分のエネルギーのバランスをとる方法です。

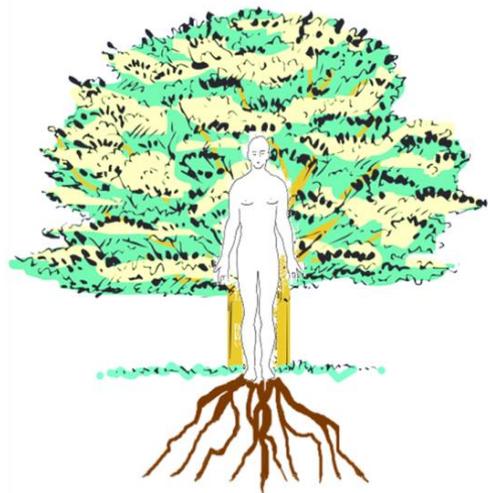
○シンプルなグラウンディングのテクニック

ここで紹介する技術は、簡単で効果的なグラウンディングの方法です。

木と木の根を自分の体と重ねてイメージしていくグラウンディングのテクニックです。自分の体が木の幹になったイメージをして、その木から力強い枝葉が上方に伸びていくイメージと、両足から根が伸びて、大地の中へ広がっていくイメージを“視覚化”していきます。

ゆっくりとした呼吸をしながら、木の根のイメージをするとさらに効果的です。息をゆっくり吐きながら、根を地中に伸ばして行ってください。十分に根が伸びたら、足の底を通して根から空気を引き上げるように息を吸い込み、同じように吐く息を（足裏から）送り出してください。

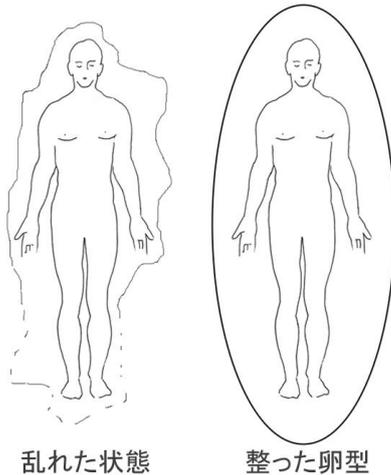
普段よりもゆったりと深く呼吸するだけでも気持ちを落ち着かせることができますが、“視覚化”を行うことで、素早くパワフルな安定の効果が期待できます。



☑Step8 オーラ クリーニング

○私たちが包むオーラ

私たちの体の周りには、オーラというエネルギーの層があります。通常、オーラは私たちの体のまわりを、きれいな卵型に包みこんでいます。私達のオーラは常に変動していて、現代社会で日常を送っていると、体が疲れたり、精神的にストレスを感じたりするのと同じように、オーラが乱れてくることがあります。



健全なオーラがボディの周りをバランスよく卵型に覆うのに対し、ダメージやストレスを受けたオーラは、バランスが良くなかったり、特定の個所が弱くなっていたり、また強くなっていたりします。

○手を使ってオーラを整えるオーラクリーニング

クリスタルヒーリングを行う前に、安全でクライアントがより安心できるクリスタルヒーリングを行うために、オーラを手で整えます。

受ける人に横になってもらい、体表の5cm～10cm離れた所を、手でスキャンするように撫でていきます。

全身を包むエネルギーがあるとイメージして、そのエネルギーが整って卵形になるように、手を使って調整します。

オーラクリーニングをセッションの前後に行うことで、ヒーリングセッションをソフトでスムーズにすると同時に、より効果的なものにすることが可能になります。

オーラをマッサージし、きれいなバランスの良い状態に戻すワークです。



☑Step9 クリスタルヒーリング レイアウト

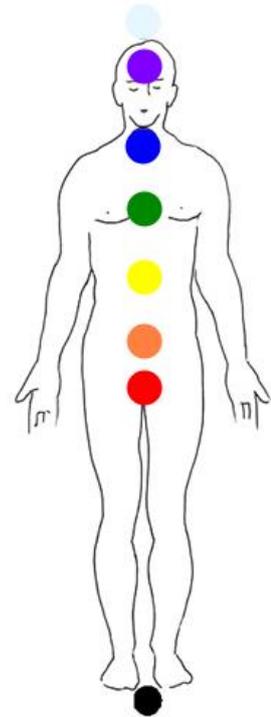
～ チャクラバランスレイアウト ～

チャクラの位置、対応する基本色、チャクラの機能を熟知して、グラウンディングとオーラクリーニングまでを完了します。

そして、8個のクリスタルを置いていくヒーリングのレイアウトを行います。右図のように置きます。

心身のバランスを回復するレイアウトです。一つのチャクラだけに置くなどして、アンバランスな調整をすると、肉体、感情、精神のレベル、さらにスピリチュアルなレベルでアンバランスが発生しますので注意してください。

この冊子のプロセスをきちんと行っていただければ、安全で効果的なヒーリングを体験することができます。



17

○クリスタルヒーリング ～石を置く手順～

7つのチャクラに対応するカラーの天然石のタンプルストーンと、黒系のグラウンディングの助けとなる石1つを、準備します。

1. ヒーラーは、必ずグラウンディングをします。
2. 受ける人に、仰向けに寝てもらい、オーラクリーニングを行います。
3. 必ず最初に足元にグラウンディングの石を置きます。



4. 次に下から順に、各チャクラポイントに1個ずつ、対応するカラーの石を置いていきます。

5. ヒーラーは、クライアントのオーラの外に座り、3~4分そのままにします。

6. 時間来たら、今度は上から順に一つずつ、全部の石を取り除きます。



7. 石を全部取り外したら、再度オーラクリーニングを行います。

8. 丁寧にオーラをクリーニングして卵形のイメージで締めて完了します。

※ 時に、石が置こうとした場所から、何度も滑り落ちてしまうことがあります。それが2回以上続いたら、石を滑り落ちた場所にそのまま置きます。

※ クリスタルヒーリングでは、心地よさの他に、重さや、軽さや、ピリピリ感や、その他の違和感などが起きるかもしれません。クリスタルヒーリングは安全ですから、恐れずにその感覚を感じてみることも大切です。

※ クリスタルヒーリングを受けると、色やパターンなどの視覚的な印象が得られる場合もあるでしょう。それらはすべて自然で安全な現象ですので、安心してその感覚を体験してください。身体各システムが調整されたり、または抱えていたストレスや緊張が解放されたりするときなどに、感覚の変化を感じることがあります。

※ クリスタルヒーリングのセッションは、受けた人にとって目覚めた状態で完全にリラックスすることが体験できる機会かもしれません。体験はヒーラーに話したり、フィードバックしたりすることができます。

図解クリスタルヒーリング入門はいかがでしたでしょうか？

クリスタルは私たちにポジティブな影響を与える力とエネルギーを持っています。

科学ではなく、感覚やイメージのアートとして、クリスタルヒーリングを楽しんでいただくことがコツです。

この冊子を通して、皆様のクリスタルとの旅が、より楽しいものとなっていれば、本当に嬉しく思います。

お読みいただき、大変ありがとうございました。

※[さらに、クリスタルヒーリングを知られたい方は](#)、クリスタルヒーリングの専門書、書籍『[図解クリスタルヒーリングの基本](#)』をお読みいただくことをお勧めします。

お問合せ・ご意見・ご質問は、下記までお問い合わせください。

ヒーリングスペース・ベルエール

TEL: 03-6555-4550

Web: <http://www.belleaile.com/> E-Mail: info81@belleaile.com

この冊子のすべての著作権は、ヒーリングスペース・ベルエールと日本総合ヒーリングアカデミーにあります。無断での転載・引用・使用は禁止させていただいております。