

# 第1チャクラ ベースチャクラ / 基底のチャクラ



色	赤
場所	尾底骨の底部の中心、 背中側の脊椎の最低部と前側の恥骨との間 生殖器と肛門の間にあります。
体との関係	体の構造部分、両足、直腸、子宮、背骨の基底部、骨格、免疫力、腎臓、骨、骨髄、 脊椎の働、副腎ホルモン(性ホルモン)、生きるためのエネルギー(食欲の一部)
精神面、感情面	愛、家庭や同族の問題、集中力、生存の問題、行動力、どっしりした安心感、 生殖としての性、家庭のルール、社会的な自分の立場
キーワード	勇気、活力、サバイバル力、グラウンディング、生殖、愛、行動力、積極性、炎、守護、怒り、 現実感覚、情熱、不満、愛を失った悲しみ、家族(主に親、母親)との問題 地と繋がる、生のエネルギーと繋がる、個に宿る生のエネルギーを現実的に体験する
パワーストーン(石)	赤や黒の石 ガーネット、ルビー、インカローズ、ヘマタイト、レッドジャスパー、オニキスなど
アロマオイル(精油)	ベチバー、バチュリー、コパイバ、ミルラ、ジンジャーなど (骨の痛み、ストレス、腸の不快感などに)
アファメーション	●私は常に地球の力強いエネルギーと一体です。 ●私は健康そのものです。元気になる一方です。 ●私には必要なお金を得る力と価値があります。

## 第1チャクラのバランス

### バランスが良いと (ほどよく活性)

- 健康的で、エネルギーになる
- 人生や生活にやる気や意欲が出る
- 健全な食欲、睡眠欲、物欲がわく
- 行動力が高まり、実際に軽快に動ける
- 地に足がついた考え方と行動ができる
- 仕事に身が入る
- 不動産(土地や建物)と縁が結ばれる

### アンバランスだと (滞り、あるいは過活)

- 意欲がわかず、やる気が出ない(無気力)
- 体に不調や冷えが出る
- 骨関節症、下半身にトラブルが
- お金第一や物質主義的になる
- お金や仕事に困った状況が生まれる
- 注意力が散漫に(転ぶ・事故・ミス)
- 他人のせいにしてたり、犠牲者意識が