

SUN
CHOH

ガイア通信

Vol.1

ガイアリギリシャ神話に登場する大地の女神

「自給自足に生きる地球」という
生命体としてのガイアの視点から地球と人間の共存に従って、
ナチュラルライフ、自助努力、
そして自然な生き方を志向する人々のために

SUNCHOHは、ナチュラルライフ、スローライフ、そしてセルフヘルプを普及する目的で誕生した出版社です。

出版とは、そうした使命感を果たすための手段として最適であると信じています。

もし私たちが、その当初の理念を忘れて、金儲けのために出版業を利用してという臭いが感じられたら

場合は、ぜひ苦言を寄せてください。

経済優先のこの社会で、産調マインドを持続するのはとても厳しいことではありませんが、みなさまの応援に力を得て、使命感を果たして行きたいと願っています。

すべて「ナチュラル」をキーワードとした生活、健康、美容、哲学、療法等々を推進すること。

そして各自が自分の健康、自分の幸福に責任をもつ、「セルフヘルプ」することが、自然の原理であると、確信しています。

そして各自が自分の健康、自分の幸福に責任をもつ、「セルフヘルプ」することが、自然の原理であると、確信しています。



三二情報

第二回 チャクラのお話

ここ数年、癒し（ヒーリング）という言葉をよく耳にします。多くの方々が日常生活にストレスを感じ、癒しを求めているようです。

ストレスを解消しようと思った時にスポーツをしたり、旅行に行ったり、音楽を聴いたりしていませんか？
これらは無意識に行っている癒し（ヒーリング）なのです。

リフレッシュすると元気になるのは何故か。癒しのメカニズムを勉強してみるとチャクラという言葉がでてきます。

チャクラって何？



チャクラの語源はインドのサンスクリット語で、糸車という意味です。

生命力をつかさどるエネルギーの渦（おそらくこの

渦を糸車に例えたのでしよう）をチャクラと呼び、人間の背骨に沿って7つ存在すると考えられています。

ストレスを感じて不調だなと思う時やイライラしてしまう時などは、このエネルギーバランスが崩れてしまっている状態だということなのです。7つの渦はそれぞれに名前を持ち、色や宝石、音楽のトーンなどの意味も持っているそうです。チャクラ関連の書籍にはこの7つのエネルギーの渦について詳しく書かれています。崩れてしまったバランスを効果的に整える方法にヨーガや瞑想、クリスタルヒーリングなどがあげられ、どれも人気があるようです。

心と体のバランスを保ち快適な毎日を送っていきたいですね。