

感情を流すサポートの方法

感情を流すとはどういうこと？

ニュアンスでいうと、こんな感じですよ。
「しんどい感情をデトックス
(=からだの外に排出する)すること」

感情をデトックスするには？

感覚的な話なので、少し抽象的になりますが・・・

「水が上流から下流に流れ落ちる」

これをイメージしていただくと
わかりやすいです。

そして、感情もエネルギーの一種なので「チャクラ」の視点がとても役に立ちます。

感情が滞っている = エネルギー(水)の流れが滞っている場所がある、つまり…

滞っている感情に対応するチャクラの箇所でエネルギーの流れが詰まっている

(おさらい)
主要なチャクラ
7つ

統合

直感・俯瞰

コミュニケーション

心の傷

感情消化

原始的な感情

安心・安定

頭頂部

額

喉

心臓

太陽神経

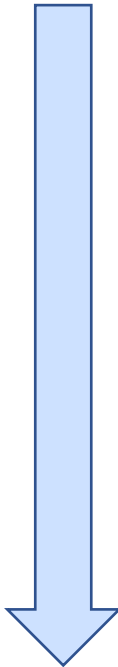
仙骨

根底



感情を感じた時に「からだの痛み」として表現される場合がありますが、よくあるパターンは・・・

- ・考えたくない → 頭
- ・言えない → のど
- ・過去のトラウマ → 心臓
- ・消化しきれない → 胃
- ・怖れ → 腹
- ・死ぬ(という幻想) → 下腹部(子宮)



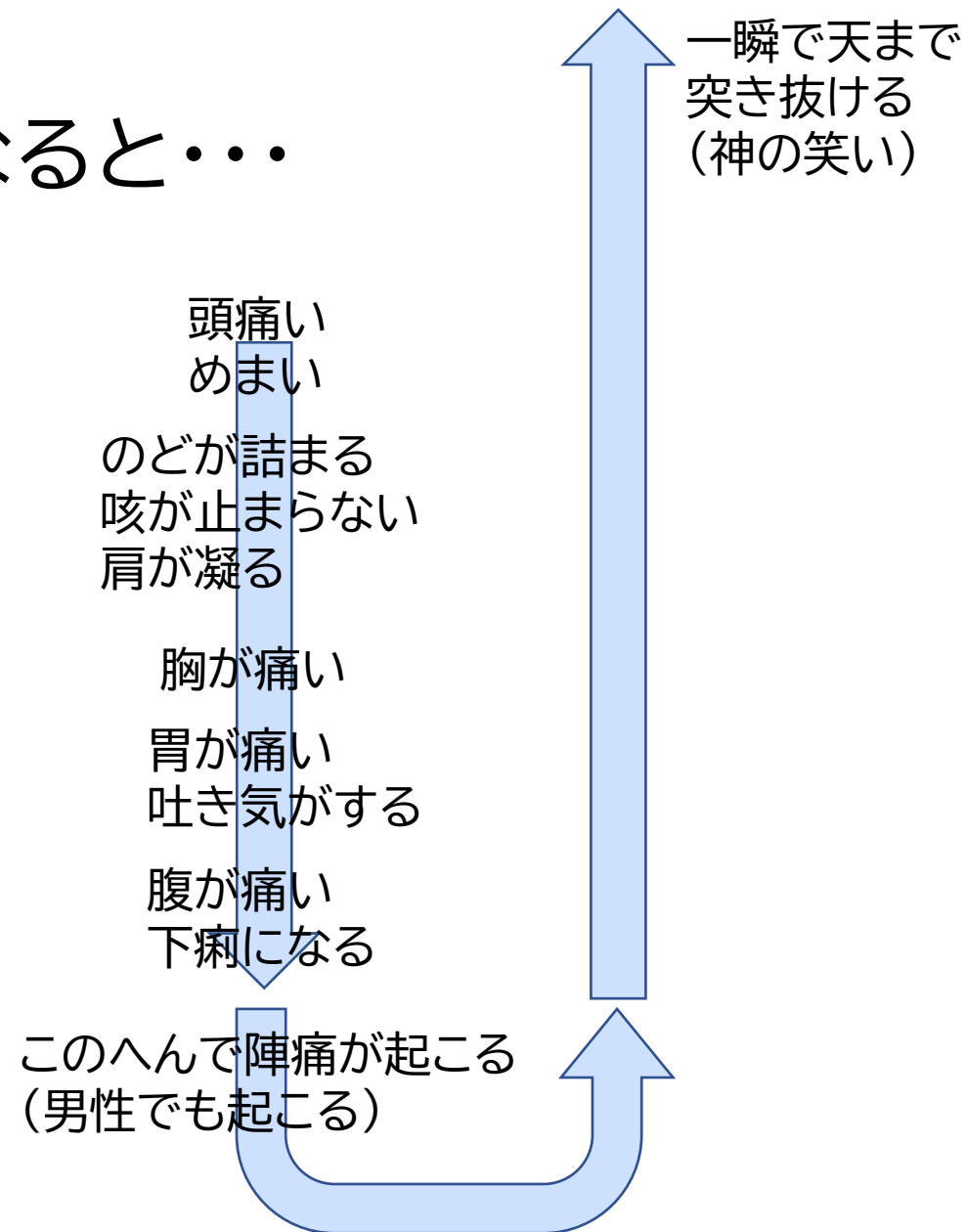
感情のサポートは
水が上から下に
さらさらと流れていく
ようなイメージで。

※最後の「死ぬ(という幻想)」は、エゴが死ぬだけであなた自身が死ぬわけではありません。(むしろ再誕生、新しい自分との出会い)

そして、感情(エネルギー)の流れが
一番下までスムーズに流れるようになると...

なんと、感情(エネルギー)が
体の下から突き抜けて
一瞬で天に駆け上がっていきます。
※スピ的な表現で言う「浄化」

(この感覚を感じる人は、この時に
抵抗できない笑いが起こります。
笑いが止まらないこともしばしば)
→「神の笑い」とも表現されます



サポートのやりかた

あなたにできるベストのやり方でOK！

(例)

- ・さすってあげる(リアルの場合)
- ・手を当てる(手当。これもリアルの場合)
- ・応援してあげる
- ・神様の目でみてあげる
- ・祈る

そして、実践での応用編

- ①「怒りに飲み込まれそうになった時の対応」
- ②「過呼吸時の対応」

①「怒りに飲み込まれそうになった時の対応」

怒り・・・エネルギーが頭に上っている状態。

「頭に血が上る」とか「怒髪天をつく」などの
比喩的な表現もあります。

→なので、**エネルギーを下におろしてあげましょう！**

②「過呼吸時の対応」

怖れ・・・分離の感覚、恐怖によって息を吸いすぎている状態。

これ以上肺に息を吸い込めない！とパニックになっている。
(「息の仕方を忘れた」と表現されます)

→分離の対極は「つながり」なので、

あなたが真っ先にその人とつながってあげましょう！

※目を合わせさせるなど、人とつながること感情面の対処、
息を吐かせる(喋らせる、叫ばせる)ことで身体面の対処を。