

脈輪的作用：

人體是由五大元素所組合成的，即以太、氣、火、水和土。並由身體中不同的脈輪(cakras)所支配。人體身體內的七個脈輪，分別控制著身體的某個特殊部位和某些內分泌腺體

這七個脈輪和內分泌腺的平衡與否，直接影響人的身心健康。而內分泌亦由這七個脈輪所支配。人的疾病也是由於這些脈輪其中之一的衰退，或是一個以上的脈輪的功能失去平衡所致。

最上方的二個脈輪主導純靈性的功能，而較低的三個脈輪則幾乎完全傳輸身體上的功能，中間的二個脈輪則是執行心智和心智趨向靈性的活動。較高的脈輪也控制了在它下方的脈輪的運作，因為靜坐能強化較高的脈輪，使人的心靈更精細、更擴展、更善於運用身體做精細而神聖的活動。

1. 第一個脈輪是海底輪(Muladhara Cakra)：

位於肛門附近的腺體中心，是各種身體、心智、和靈性渴望的貯藏所，控制著人體中固體的成分，和身體健康、排泄功能有關。

請將所有的注意力集中在你的脊椎底部（尾椎底部與外陰與肛門之間的會陰區域），感覺那裡有一顆發紅光的球，這個紅色是明亮的火紅色。觸覺遠比想像力還重要，想像力主要是用來幫你帶來身體的感覺。在第六次吐氣時，將注意力放在第一個輪脈區。

當第一個輪脈區有了觸覺後，請開始以順時鐘或逆時鐘方向旋轉「光球」，只要覺得舒服就好。重要的是，意念會促使感覺增強。由於能量隨著念頭而走，只要意念與注意力愈集中，感覺就會更明顯。花幾分鐘的時間，看你能帶給第一個輪脈的感覺有多強烈。

2. 第二個脈輪是是生殖輪(Svadhithana Cakra)：

它位於生殖器官部位附近的腺體中心，它控制了性線及身體中的液體成分，主宰人的性功能。

將全部的注意力集中到外陰區與外陰後部，並感覺有顆明亮發橘光的球。傳送能量到輪脈，以感覺最舒服的方向去旋轉那顆光球，不論此方向是否與第一個輪脈相同，這都無妨。請花幾分鐘的時間，盡量將感覺帶到第二個輪脈。

3. 第三個脈輪是臍輪(Manipura Cakra)：

位於肚臍附近的腺體中心，控制了身體中火的成分及胰臟和腎上腺的分泌，主導我們的活力和世俗的活動，支配人的精力和消化功能。

第三個輪脈在心窩肌部位，亦即肚臍上下附近，約為手掌張開的大小。努力感覺腹部有顆明亮發黃光的球，正以舒服的方向旋轉著。請花幾分鐘的時間，盡量帶出感覺，帶更多的感覺到這個部位。

4. 第四個脈輪是心輪(Anahat Cakra)：

它位於靠近心臟附近的腺體中心，控制著氣體的成分，也控制了胸部的胸線和淋巴腺，和人體的呼吸、循環功能有關。

請將注意力集中在心臟部位，努力感覺有顆約拳頭大小、發出**翡翠綠光的光球**。讓能量以你舒適的方向旋轉，將更多感覺帶到此區域。請花幾分鐘的時間，盡你所能地將感覺帶到此部位。

5. 第五個脈輪是喉輪(vishuddha Cakra)：

它位於喉頭附近的腺體中心，控制著以太成分及甲狀腺及副甲狀腺，與說話功能有關。同時也調整了人體的精力，並控制著人體的活動。

努力感覺喉嚨部位有個微小但發出天**藍色強光的球**，以你覺得舒服的方向去旋轉它；同樣的，將更多感覺帶給此輪脈。和先前一樣，請花幾分鐘時間，盡量把感覺帶到這個部位。

6. 第六個脈輪是眉心輪 (Ajina Cakra)：

它位於腦的正中，它控制著腦下垂體並使用松果體和下視丘的荷爾蒙，主宰世俗和靈性的知識，支配著心神方面的功能。

第六個脈輪位於眉毛上方、額頭中心的部位，有時又稱為「第三眼」。請努力感覺有個發出**靛藍色光芒的球**（顏色接近深色的紫水晶，亦即紅紫色），讓光球以你覺得舒服的方向旋轉。請將焦點放在此部位幾分鐘，增加感覺的強度。

7. 第七個脈輪是頂輪 (SahasraraCakra)：

它位於腦頂，他超越了生物學及心理學的範疇，他的功能只能用哲學和靈性的語言來描述。

請感覺頭頂部位有顆發出**藍紫色強光的球**，努力感覺光球以你覺得舒服的方向旋轉，帶更多的感覺與能量到這個部位。請花幾分鐘的時間，去增強感覺。

請試著傳送能量到某人身上，一次只傳送到一個脈輪。

將焦點放在第一個輪脈，深呼吸數次，只要旋轉那個輪脈並從雙手傳出能量即可。

請持續在其他每個輪脈上重複同樣的過程。所有七個輪脈都要做過一遍，如此一來，對方的身體便可接收並選擇想要用來自我治療的能量。

請想像你有個把手，旋轉這個把手時，你就能讓所有七個輪脈同時旋轉。旋轉輪脈時，請持續運用呼吸法。

重複此練習，但這回旋轉每個輪脈後，請想像自己聽得到輪脈的旋轉聲音。輪脈旋轉得愈快，發出的頻率就愈高。這回請讓所有的輪脈一個接一個地旋轉，聆聽每個輪脈愈轉愈快時所發出的高頻聲音。請運用想像力，看看是否感覺得到輪脈旋轉時所發出的光芒，增強此練習的威力與感覺。若能先旋轉輪脈再開始療程，療程將會有更棒的效果。有時，你可能也會想在療程中旋轉輪脈。