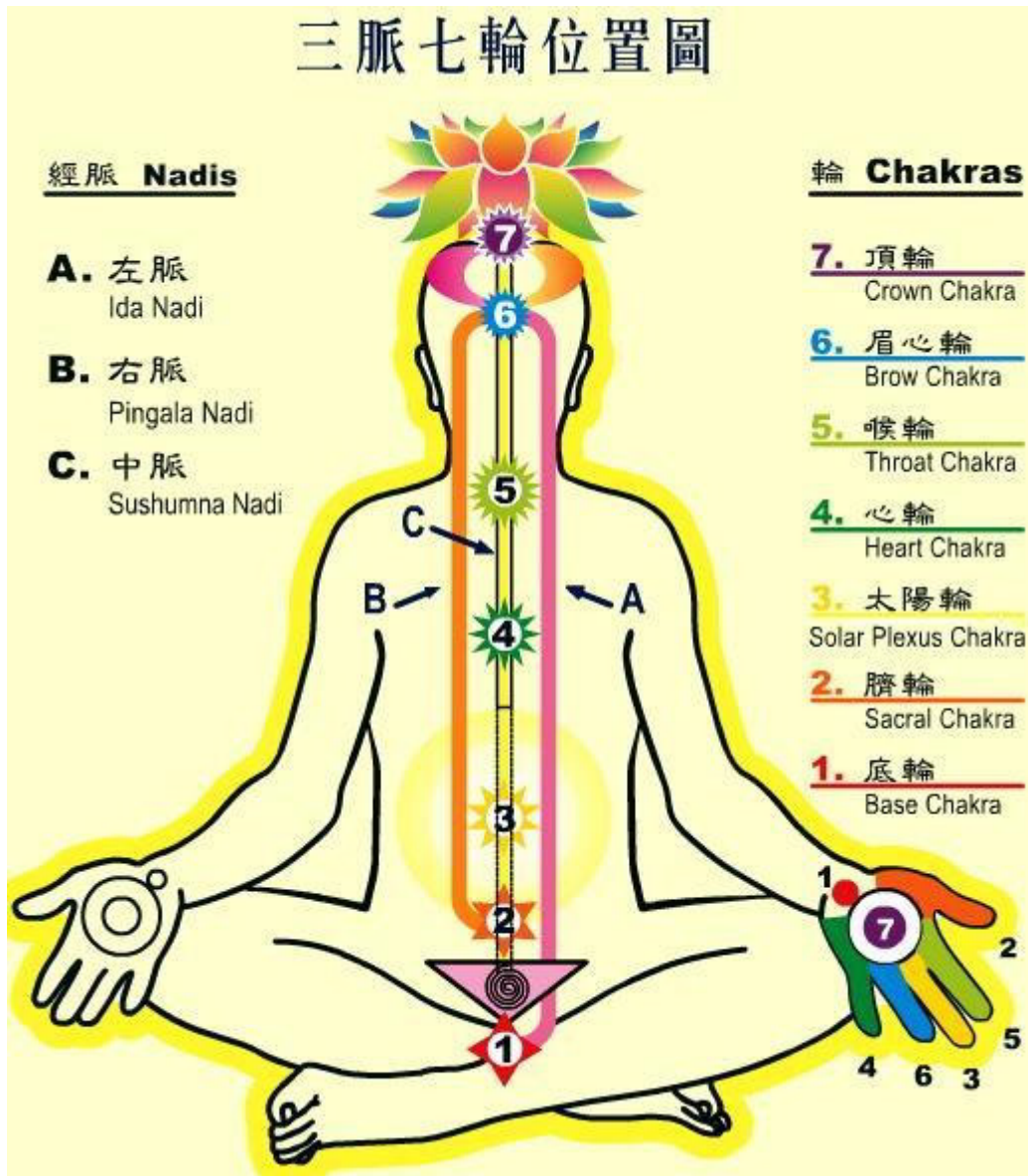


脈輪(chakras)簡介

[日期：2009-09-17]

來源：東日水晶館原創 作者：站長

f 分享给朋友



何謂脈輪和她們影響的心理屬性

脈輪是人體能量的中心，位於身體的中軸線上。人身一共有七個脈輪，脈輪主要影響的是人的心理狀態。位於身體底部的數個脈輪主要主導本能部分，身體頂端附近的脈輪則影響我們的思想部分。

脈輪位於身體的中心軸線上脈輪有不同的活躍程度。當她們呈現"活躍"狀態時，表示這些脈輪在正常運作狀態中。

在理想狀態下，所有脈輪都會對我們情緒和感覺發揮正面作用。但實際上，通常部分脈輪會不夠活躍以致於無法發揮作用，或部分脈輪過度活躍。理想狀態是所有的脈輪呈現平衡狀態。完成脈輪測試，診斷你目前各脈輪的狀態。

目前存在有許多開發脈輪能量的方式，大部分都是以打開某脈輪為主。由於部分的脈輪過度活躍，因此不適合降低活躍脈輪的活躍程度，因為他們本身的能量已經用於補充其他不活躍的脈輪。恢復能量平衡的方式，建議開啟不活躍的脈輪，使各個脈輪達到能量平衡。請查看開啟脈輪一節。

1.海底輪——第一個能量中心

*顏色：紅色、粉紅色

*對應身體器官：脊椎、腎臟

*對應腺體：腎上腺素

*平衡時的特徵：第一個能量中心使人在物質世界站穩和存活密切相關。第一個能量中心平衡時，表示雖然開放但不會過度興奮。能量中心和諧運作時，你會因本能的信任他人而覺得溫暖。你存活所需的所有東西，都會自然而然的流向你：生命力、安全方面、食物及金錢。

*不平衡時的特徵：身體的脊椎、腎臟、性方面全都會出毛病。在你的思緒裡會一直被生命力、安全、食物、金錢、存活等問題圍繞著。你會以自我為中心的方式得到滿足。你只在乎自己及你週遭的一切是否順利，但對此之外的事物不會有興趣。你會用侵略性的方法獲得自認該擁有的東西，或是發現自己缺乏毅力，無法成功。

2.臍輪——第二個能量中心

*位置：生殖器官附近，位於你可以感覺到的脊椎的最底部。

*顏色：橘色、珊瑚色

*對應身體器官：生殖器官

*對應身體腺體：生殖腺（卵巢、攝護腺、睪丸）

*平衡時的特徵：第二個能量中心管轄創造力，和生殖器官相關。如果和諧運作，可以在幸福及放鬆的狀態下享受情慾，而且不會常常想到這件事。

*不平衡時的特徵：不斷的想著性，或者性趣缺缺。

3.太陽輪——第三個能量中心

*位置：太陽神經叢，胃部，肚臍的上方。

*顏色：黃色、金色

*對應身體器官：消化系統

*對應身體腺體：脾臟（產生胰島素的腺體）

*平衡時的特徵：自信，力量。瞭解如何以建設性的方法處理獲得的知識。

不平衡時的特徵：缺乏自信，力量。太依賴自己所累積的知識，甚至誇耀不已。不然，你會感到混亂，不太敢依賴自己的知識，怕會很快忘記所學的東西。

4.心輪——第四個能量中心

*位置：整個胸腔

*顏色：綠色、橄欖綠

*對應身體器官：心臟及肺部

*對應身體腺體：胸腺（調節身體的成長及淋巴系統，強化免疫系統）

*平衡時的特徵：傳統上，心輪是所有能量中心的核心，主旨是「愛」。如果開放，和諧運作，你會散發出溫暖、同情心及理解心。你能愛別人也能感覺被愛。

*不平衡時的特徵：和愛無緣，或是極度依賴他人。也許你很難接受愛或給予愛，或是每做一件小事，就希望別人拍肩嘉許你。

Ananda-Khanda——第四個半能量中心

*位置：右胸，和心臟相對應的地方。

*顏色：藍綠色

*對應身體器官：胸部上方

*對應身體腺體：胸腺

*平衡時的特徵：第四個半能量中心和大眾傳播有關，個人可以藉此迅速向世界傳遞訊息。平衡時，你就有能力在大眾面前說話或表達自己。藝術方面也是：音樂、舞蹈、繪畫、戲劇、詩歌、寫作、新聞報導等，都能和許多人共享。學習及精通外國語言也屬於這個領域。

*不平衡時的特徵：可能有舞台恐懼症，害怕在公眾面前自在表達自己。學習外語可能會有困難，或是不太敢講。另一個跡像是科技恐懼：害怕操作電腦、照相機、家用電器等等。另一方面，你可能只能和電腦或電視溝通，或是極度沉迷於照相機及舞台。

5.喉輪——第五個能量中心

*位置：喉嚨

*顏色：藍色

*對應身體器官：整個喉嚨及頸部

*對應身體腺體：甲狀腺

*平衡時的特徵：有能力順利表達自己的想法、見解及感覺，也可以在適當時候保持沉默。

*不平衡時的特徵：口吃，害怕說話。或是即使有重要的事情要說，也只是不斷重複無意義的小事。或者，也有可能太愛說話。

6.眉心輪——第六個能量中心

*位置：眉心，頭部中央。

*顏色：寶藍色

*對應身體器官：臉及頭部所有感覺器官

*對應身體腺體：腦下垂體（又稱「最高腺體」，因為主導其他所有腺體的功能）。

*平衡時的特徵：第三眼的主題是直覺。和諧運作時，你就能綜合從理智獲得的見解以及從直覺獲得的洞見，讓兩者在你的經驗中開花結果。你能觀察到大的視野，能從各式各樣的碎片中創造出令人理解的整體。

*不平衡時的特徵：完全依賴理智，或者完全依賴直覺，你甚至可能依賴幻想。

7.頂輪——第七個能量中心

*位置：頭部最上方

*顏色：紫色、白色

*對應身體器官：大腦

*對應身體腺體：松果腺（功能還不清楚，對古希臘人來說，是靈魂所在）。

*平衡時的特徵：與萬事萬物合為一體。

*不平衡時的特徵：思緒過多，疏離感。

8.第八個能量中心

*位置：頭頂上方，身體以外。

*顏色：紫紅色

*對應身體器官：無

*對應身體腺體：無

*只有極少數人開發出第八個能量中心的功能。它和日常生活中的小小事情的愛很有關，如服務他人的愛，以及和溫情有關的愛。因為位置是在身體之外，所以沒有雙重性，沒有負面性質。只有發展多寡的問題而已。