

# 脈輪的療癒力量

## 從精油使用觀點

講者：陳雪均



## 脈輪/氣卦 CHAKRA

- ◎ 梵語：**चक्र**，音*chakra*，意指「圓」、「輪子」
- ◎ 在印度瑜伽的觀念中是指分佈於人體各部位的  
能量中樞，尤其是指從尾骨到頭頂排列於身體  
中軸者。
- ◎ 印度哲學認為脈輪存在於身體中，同時掌管身  
心運作。在身體方面與各器官功能有關；在心  
理方面則對情感及精神方面都有影響。並且跟  
色彩有密切的關係。
- ◎ 在生活中活用色彩能量(光)對身體及心靈進行  
自然療法，給予身心安適感而回歸平衡的健康  
狀態。

# 脈輪/氣卦

## CHAKRA

- ◎ 每個脈輪，皆有其和外在世界連結的頻率。
- ◎ 我們通常只能藉由外在的「發生」，來看見自己的發生，就如同——我們藉由「樹動」(外象)而知「風動」(能量)。



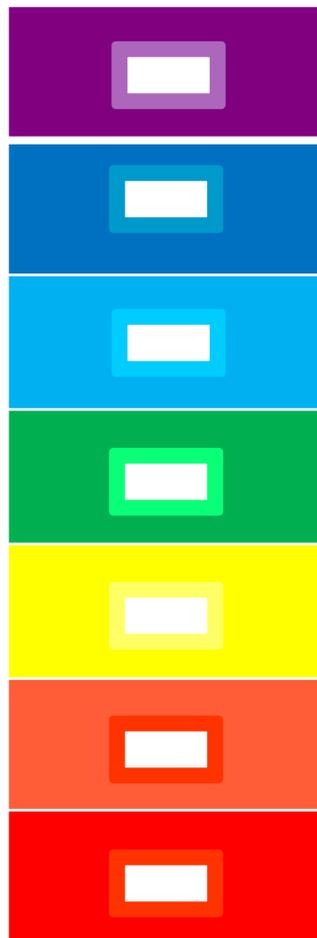
- ◎ 但要改變，則要從自身內在能量覺知著手，一味想要外在作改變，也只是在重複(repeat)一再出現的狀況。誰動?風動?心動?

# CHACRA BUILDING

看到遠方來車

- 每個脈輪位置，像是「窗戶」，提供不同看待世界的視野。

- 當我們呼吸時，可以協助自己將專注力放在該脈輪上，就像該脈輪在大口呼吸，大口說話！



看到具體、細節(details)



STOCK

- ◎ 封閉、僵硬、要愛、受害者
- ◎ 配合、放棄自我主張
- ◎ 應該、抑制感覺，受到教養影響，只表達特定感覺。
- ◎ 焦慮不安，很需要讓自己處於doing中，以獲得某種保證，敏感、脆弱

高層意識、生命目的

直覺、the third eye

表達、創意

愛、信任

權力、控制

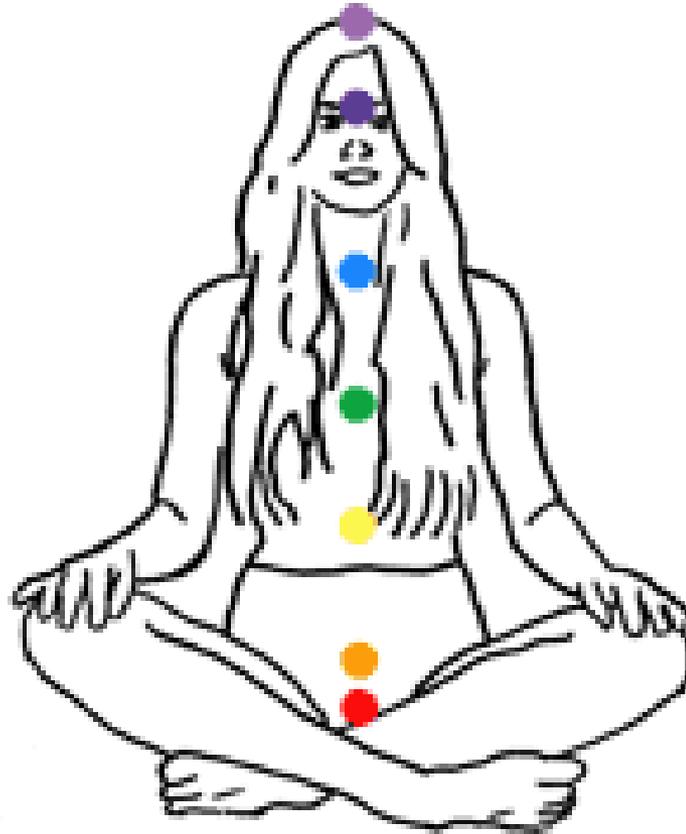
感覺、性、(人際)關係

生存、安全



FLOW

- ◎ 純淨、像花朵一般，沒有“線”，愛自己
- ◎ 自我確定感、伸張自我、像火一般
- ◎ 能對自己各種感覺(emotion)開放、自在
- ◎ 從容、安然地在身體中能和大地、此刻作連結，想法和情緒(感覺)可能在任何一處，惟有身體在此刻(being)



Feeling 情緒: 是大腦或認知上對自己身體感覺的情緒

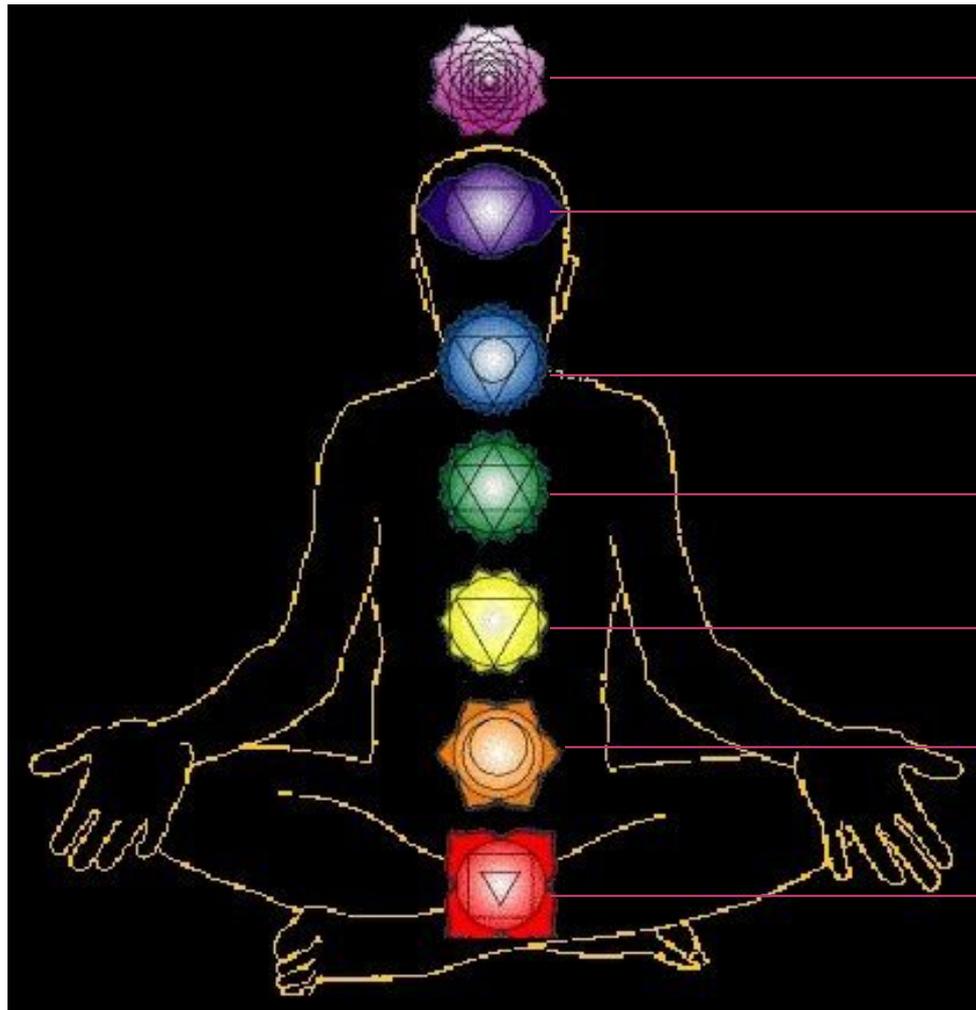
Emotion 感覺: 五感知覺, 是身體對外在環境的直接反應

照護三：  
脈輪的自我照護——  
為自己調配精油



調油前詢問：  
在座有孕婦嗎？

# 精油主要照護的脈輪位置



真正薰衣草

葡萄柚

羅文莎葉

大西洋雪松

檸檬尤加利

玫瑰草

花梨木

# 調油基本知識

- ◎ 1. **確定器具**：[純]精油、基底油、瓶罐(玻璃、不透明為佳，多茶色或藍色瓶身)
- ◎ 2. **確定使用對象及效能**：who? for what?
- ◎ 3. **調油公式**：要加入幾滴精油?

$$\text{___ml(瓶罐容量)} * 20d * \text{___\% (濃度)}$$

\*1ml=20d

\*剛學調油從公式開始練習調油較為安全，待熟悉精油特性之後，可直覺式調油！

\*濃度：臉部、嬰幼兒、老人等使用 < 2%；身體 3~5 %

\*參考精油書籍說明的[使用禁忌]，常見孕婦、皮膚敏感、避免光照等。

- ◎ 4. **保存方法**：準備標籤紙，寫上調油日期及內容物，調油後的精油以2~3個月使用完為佳！