

บทที่ 5

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับจักระ (Chakra)



โยคะศาสตร์เป็นศาสตร์เก่าแก่ของโลกมีอายุมากกว่าห้าพันปี เป็นศาสตร์ที่กล่าวถึงแนวทางแห่งการพัฒนาสัถยภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อมุ่งบำเพ็ญไปสู่ความหลุดพ้น ศาสตร์ทางโยคะกล่าวว่า ร่างกายของมนุษย์มีจุดสำคัญ 7 จุด ที่เรียกว่าจักระ(Chakra) ซึ่งเรียงตัวอยู่ตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ตามรูปข้างบน ตั้งแต่ศีรษะจนถึงก้นกบ เมื่อจักระเหล่านี้ถูกกระตุ้นด้วยกรรมวิธีต่างๆ แห่งแนวทางโยคะสายต่างๆ ทำให้จักระทั้ง 7 จุดตื่นตัวขึ้นและมีพลังศักยภาพสูงส่งแล้ว จะทำให้เกิดการเคลื่อนที่ของพลังงานไฟฟ้าของกระแสประสาทสำคัญภายในร่างกายที่เรียกว่าพลังคุณฑาลินีเดินทางจากกระดูกก้นกบไปสู่สมอง ผลที่เกิดขึ้นจะทำให้เขากลายเป็นผู้ที่มิสัถยภาพทางกายและจิตสูงส่ง สามารถบรรลุสู่การหลุดพ้นจากวัฏสงสาร และรวมเป็นหนึ่งกับพระเจ้าในที่สุด

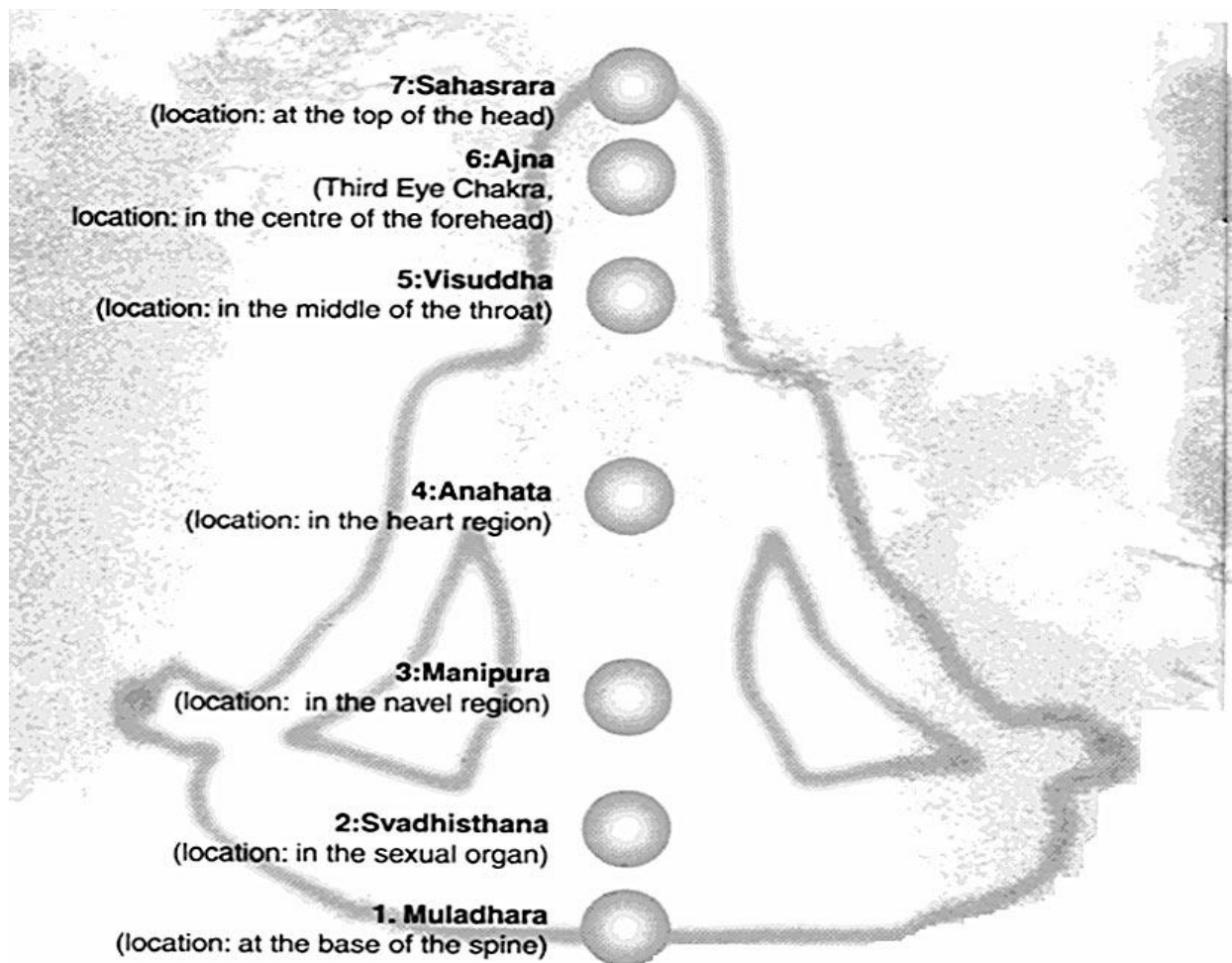
จักระ" (CHAKRA) คืออะไร



จักระ (CHAKRA) คือ ศูนย์พลังงาน (FORCE CENTER) ของมนุษย์ ที่อยู่ในสภาพเป็นวงล้อ หรือกงจักระหมุน

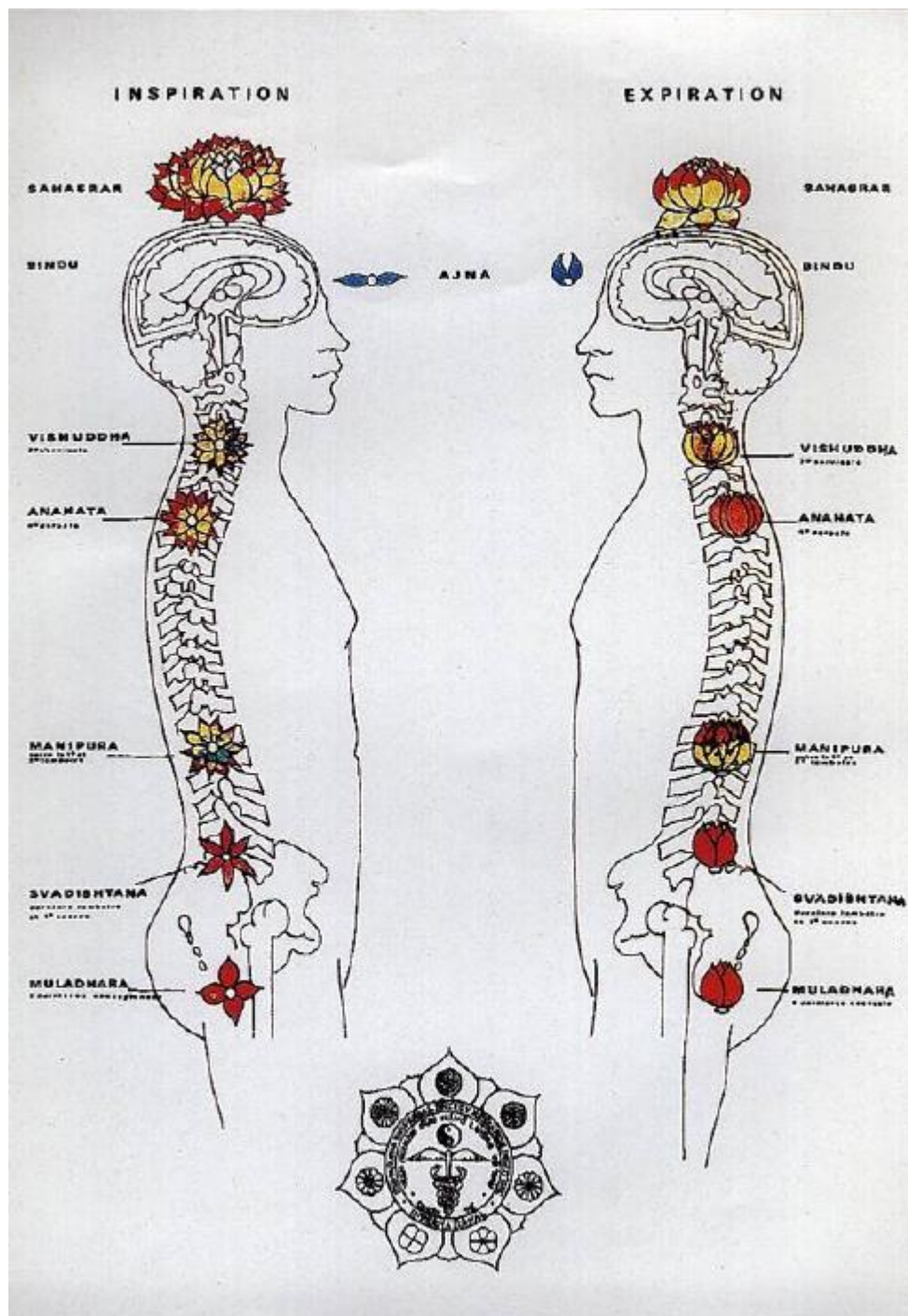
จักระ (CHAKRA) คือ สภาพแห่งคลื่นของพลังที่สามารถแปลงพลังออกมาได้

จักระ(CHAKRA) คือ บ่อน้ำพุที่ให้กำเนิดพลังงานอันแสนมหัศจรรย์ของมนุษย์โดยผ่านการจับ ฮอร์โมน เอ็นไซม์ และวิตามิน ออกมาช่วยทำให้มนุษย์สามารถธำรงรักษากายภาพแห่งความเป็นมนุษย์เอาไว้ได้ หรือเป็นอะไรที่ยิ่งกว่านั้นได้



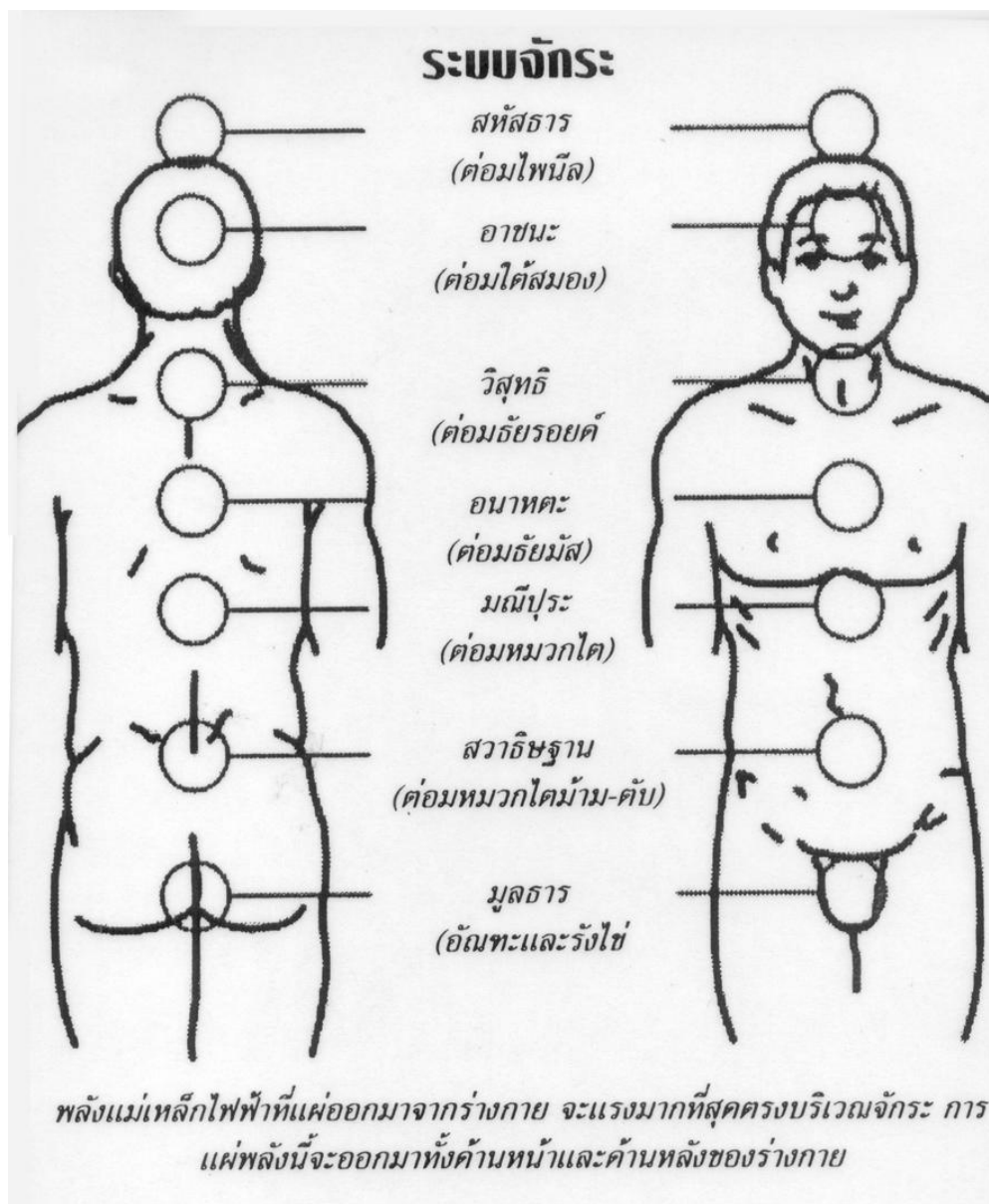
จักระทั้ง 7 จักระ ประกอบด้วย

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. มุลธาร (Mrauladha) | ที่ตั้ง บริเวณก้นกบ |
| 2. สวาธิษฐาน (Svadhithana) | ที่ตั้ง บริเวณท้องน้อย |
| 3. มณีปุระ(Manipura) | ที่ตั้ง บริเวณท้อง |
| 4. อนาหตะ(Anahata) | ที่ตั้ง บริเวณหัวใจ |
| 5. วิสุทธิ(Visudsha) | ที่ตั้ง บริเวณคอหอย |
| 6. อาชนะ (Ajna) | ที่ตั้ง ใจกลางศีรษะบริเวณหน้าผาก |
| 7. สหัสธาร(Sahasrara) | ที่ตั้ง บริเวณยอดกระหม่อมศีรษะ |



ข้อสังเกต จะพบได้ว่าตำแหน่งที่ตั้งของจักระทั้งเจ็ดนั้น ได้วางเรียงอยู่สอดคล้องกับตำแหน่งที่ตั้งของสมองและในไขสันหลังในร่างกาย ดังนั้นตามหลักโยคะศาสตร์ที่มีการฝึกปฏิบัติการกระตุ้นการทำงานให้จักระทั้ง 7 ย่อมส่งผลดีต่อการพัฒนาศักยภาพในการทำงานของสมองและระบบประสาทในร่างกายเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่าตำแหน่งที่ตั้งของจักระทั้ง 7 นั้นสอดคล้องกับตำแหน่งที่ตั้งของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในร่างกายอีกด้วยอย่างน่าสนใจ



ซึ่งจากการค้นพบดังกล่าวเป็นที่น่าประหลาดใจว่า ความรู้ด้านเจ็ดจักระที่เป็นศาสตร์เก่าแก่กว่าห้าพันปีทำไมจักระทั้งเจ็ด นอกจากจะวางเรียงตามตำแหน่งของสมองและกระดูกไขสันหลังแล้วยังตรงกับตำแหน่งแห่งต่อมไร้ท่อที่สำคัญในร่างกาย ซึ่งความรู้เกี่ยวกับต่อมไร้ท่อเป็นความรู้ทางการแพทย์ในช่วงสองร้อยปีที่ผ่านมเท่านั้นเองแต่ทางโยคะศาสตร์ได้รู้ความลับดังกล่าวก่อนทางการแพทย์มานาน และได้คิดค้นกรรมวิธีปฏิบัติในหลายๆ วิธีการในอันที่จะกระตุ้นการทำงานของจักระเหล่านั้น ซึ่งย่อมมีผลดีต่อการกระตุ้นการทำงานของสมองทุกส่วนและต่อมไร้ท่อ

รวมทั้งอวัยวะต่าง ๆ ที่จักระเหล่านั้นเกี่ยวข้องไปด้วย ซึ่งพบว่ามิผลต่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ เราสามารถเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญอย่างยิ่งยวดที่จักระทั้งเจ็ดมี ต่อชีวิตมนุษย์นี้ได้ โดยผ่านการทำความเข้าใจถึงการทำงานของต่อมต่าง ๆ ที่เป็นที่ตั้งของจักระทั้ง เจ็ด

การทดสอบทางวิทยาศาสตร์เพื่อพิสูจน์ความมีอยู่แห่งจักระทั้ง 7

อุณหภูมิและความร้อน

TEMPERATURE AND HEAT

อุณหภูมิ คือ สิ่ง que แสดงระดับความร้อนหนาวของอากาศและสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจวัดได้ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า เทอร์มอมิเตอร์

อุณหภูมิของร่างกายคน ภาพนี้

แสดงให้เห็นอุณหภูมิของผิวหนังของร่างกายมนุษย์ โดยวิธีการที่เรียกว่าเทอร์โมกราฟี บริเวณที่เป็นสีแดงมีอุณหภูมิสูงที่สุด รองลงมาเป็นสีเขียว และสีน้ำเงินตามลำดับ โดยปกติห้อง และหน้าอกมีอุณหภูมิสูง มือและเท้า มีอุณหภูมิต่ำ อุณหภูมิของร่างกายอาจ แตกต่างกันไปบ้างตามสถานที่และ อุณหภูมิภายนอก แต่อุณหภูมิภายใน ร่างกายของมนุษย์จะอยู่ที่ 36.8

องศาเซลเซียส ถ้า

อุณหภูมิในร่างกาย

สูงหรือต่ำกว่านี้ ก็จะมี

ทราบสภาวะ

ของสุขภาพ

ได้ อุณหภูมิ

ได้รักแร้หรือ

ได้ลิ้นมีค่า

ใกล้เคียงกับ

อุณหภูมิภายใน

ในร่างกาย ดังนั้น

เวลาที่จะวัด

อุณหภูมิใน

ร่างกายก็จะสอดคล้อง

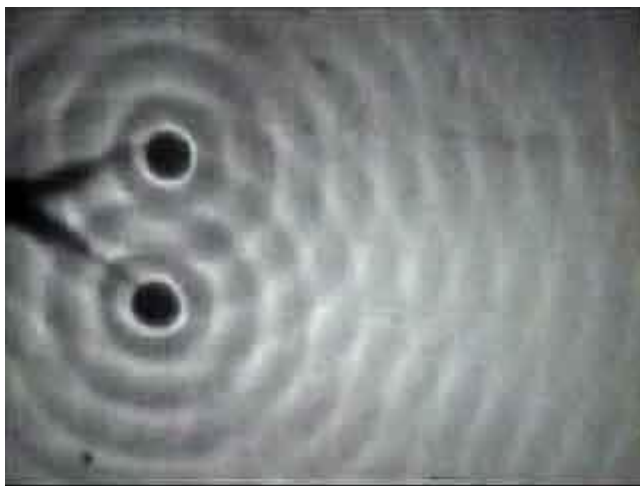
เทอร์มอมิเตอร์ไว้

ได้รักแร้หรือได้ลิ้น



ซึ่งจากภาพถ่ายทางวิทยาศาสตร์ที่ถ่ายจับคลื่นความร้อนของร่างกาย ก็สามารถพบลักษณะ พิเศษของการหมุนวนแห่งคลื่นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า ตามจุดต่าง ๆ ในร่างกายใกล้เคียงกับที่ตั้ง ของจักระตามคำกล่าวของศาสตร์ทางโยคะ นับว่าเป็นการยืนยันความถูกต้องของความมีอยู่ของ จักระในร่างกายมนุษย์ทางกายภาพ ซึ่งจากภาพถ่ายทางวิทยาศาสตร์ที่ถ่ายจับคลื่นความร้อนของ ร่างกาย พบว่ามีพลังแห่งคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ามีลักษณะเป็นคลื่นความถี่เฉพาะแตกต่างกันไปในแต่ละจักระ

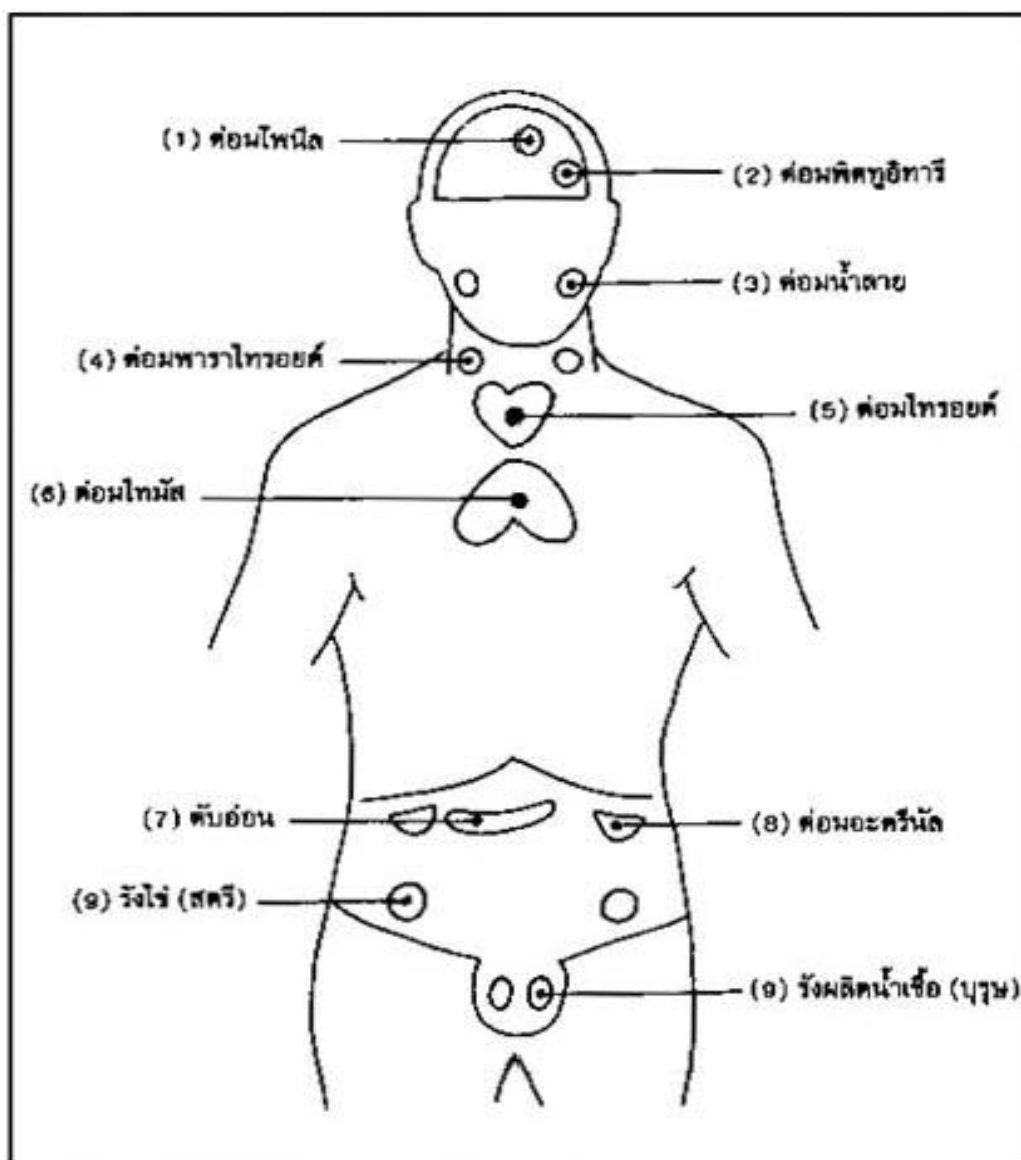
ซึ่งสันนิษฐานได้ว่าอาจเกิดจากการที่หัวใจได้สูบฉีดโลหิตจากหัวใจไปยังศีรษะและจากหัวใจไปยังร่างกายส่วนล่าง แรงบีบโลหิตจากหัวใจได้ส่งคลื่นพลังงานหนึ่งผ่านหลอดเลือดไปสู่อวัยวะต่างๆ เมื่อเลือดที่มีคลื่นพลังงานถูกสูบน้ำขึ้นมาจากบริเวณต่อมไร้ท่อที่มีการผลิตฮอร์โมนต่างๆ ออกมาตลอดเวลาในสภาพเป็นของเหลวที่มีคลื่นพลังงานความถี่เฉพาะ ทำให้เกิดการปะทะของคลื่นพลังงานเกิดขึ้นในบริเวณต่างๆ ที่เป็นที่ตั้งแห่งต่อมไร้ท่อ ทำให้เกิดคลื่นความถี่เฉพาะใหม่ซึ่งเกิดขึ้นเป็นคลื่นพลังงานถี่เฉพาะในตำแหน่งต่างๆ ดังรูป



ทำให้เกิดการรวมตัวกันกันแห่งคลื่นความถี่เฉพาะเหล่านั้น ในบริเวณอวัยวะส่วนต่างๆ ที่เป็นตำแหน่งแห่งต่อมไร้ท่อที่มีอยู่ เป็นคลื่นความถี่เฉพาะต่างๆ แตกต่างกันไป เกิดขึ้นจำนวน 7 แห่งตามตำแหน่งของต่อมไร้ท่อทั้ง 7 ต่อมา

ความรู้เกี่ยวกับระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมนในร่างกาย

ต่อมฮอร์โมนที่สำคัญในร่างกายของมนุษย์



ต่อมไพเนียล PINEAL GLAND

ต่อมนี้ถือเป็น "ต่อมหลัก" ที่ทำหน้าที่ควบคุมต่อมอื่น ๆ อีกที ต่อมนี้อยู่เพียงครึ่งนิ้ว สี

แดง มีลักษณะเหมือนเมล็ดต้นสน หนักเพียง 0.2 กรัม ต่อมนี้อาจโตเต็มที่เมื่อมนุษย์มีอายุราว ๆ 7 - 8 ขวบ

หลังจากนั้นจะค่อย ๆ เสื่อมสภาพลง เชื่อกันว่า ต่อมไพเนียลทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ควบคุมพฤติกรรมทางเพศ

กิจกรรมทางเพศ และอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ฮอร์โมนนั้นก็คือ เมลาโทนิน (MELATONIN)

นอกจากนี้ต่อมนี้อย่างผลิตฮอร์โมนเซราโทนิน (SERATONIN) ที่สัมพันธ์อยู่กับหน้าที่ของความคิดที่เกี่ยวกับเหตุผล

เป็นที่เชื่อกันว่าต่อมไพเนียลเป็นต่อมที่มีความลับไวต่อแสงสว่างเป็นพิเศษ ต่อมนี้น่าจะเป็นร่องรอยเดิมของ "ตาที่

สาม" ของมนุษย์ที่ค่อย ๆ หายเข้าไปในสมอง เหมือนกับ "ตาที่สาม" ของจิ้งจก ตุ๊กแก ที่อยู่บนศีรษะ ซึ่งทำหน้าที่

ลับไวในการรับแสงสว่างและควบคุมลีลาจังหวะธรรมชาติในวงจรชีวิต เป็นเรื่องที่น่าสนใจมากที่ตั้งแต่เมื่อหลาย

พันปีก่อนแล้ว ที่พวกโยคีและพวกเซียนได้พูดถึง "ตาที่สาม" ซึ่งอยู่ "ตรงศูนย์กลางของสมอง" โดยกล่าวว่าเป็น

"ดวงตาแห่งปัญญาญาณ" ซึ่งถ้าหากได้ผ่านการฝึกฝนปฏิบัติ และพัฒนาอย่างถูกต้องตามหลักวิชาโยคะ หรือวิชาเต๋า

โดยสามารถควบคุมให้เหมาะสมได้แล้ว ผู้นั้นจะสามารถฝึกตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ "สถานะที่สูงส่งทาง

จิตวิญญาณ" ได้

เนื่องจากความลับไวในการรับแสงของต่อมไพเนียลในเวลากลางคืน ท่ามกลางไฟมืด จะทำให้ปริมาณของฮอร์โมนเมลาโทนินที่หลั่งออกมาจากต่อมไพเนียลจะสูงมาก ขณะที่ปริมาณที่ถูกขับออกของฮอร์โมนเซราโทนินจะลดต่ำมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ก่อให้เกิดสภาวะแห่งการพักผ่อนและผ่อนคลายของกายและจิต ทำให้ผู้นั้นสามารถหลับได้แต่พอในตอนกลางวัน สิ่งต่าง ๆ จะเกิดในทางตรงกันข้าม กล่าวคือปริมาณของฮอร์โมนเมลาโทนินจะลดลง ขณะที่ปริมาณของฮอร์โมนเซราโทนินจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดสภาวะของความคลั่งคลั่งเคลื่อนไหวที่ปราศจากการพักผ่อน อนึ่งผู้เชี่ยวชาญสามารถลดปริมาณฮอร์โมนเซราโทนินที่ต่อมไพเนียลผลิตออกมาได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ความเชียวู่มของต้นไม้ ป่าไม้ จะช่วยส่งเสริมให้อารมณ์ของคนเราสงบ คลายเครียด ได้พัก

การฝึกออกกำลังกายด้วยวิธีโยคะ หรือวิธีเต๋า รวมทั้งการฝึกสมาธิแบบโยคะ หรือเต๋า ก็ส่งผลสะท้อนอย่างสูงต่อการทำงานของต่อมไพเนียล ในทิศทางที่ทำให้ฮอร์โมนเมลาโทนินเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเซราโทนินลดลงเช่นกัน เมื่อเป็นดังนั้น จิตและกายก็จะผ่อนคลาย สงบ จมดิ่งลงไปสู่สภาวะของความมีสติสำนึกที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น หลักวิชาของไฮโป-เอ็กเซลเลนส์ จึงมุ่งไปยังการฝึกควบคุมการทำงานของต่อมไพเนียล ให้ขับฮอร์โมนเซราโทนินให้น้อยลง เพื่อเข้าสู่สภาวะจิตอันสูงส่งที่จะประสบกับแสงสว่างอันสุกใส รู้ลึกซึ้งอย่างคัมภีร์ลึกลับและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจักรวาล อันเป็นสภาวะของการสลายตัวตน (อัตตา) อันเล็กที่ทำลายความแตกต่างแบ่งแยกกระหว่างตัวตนของเรากับสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัว

(2) ต่อมพิทูอิทารี PITUITARY GLAND

ต่อมนี้ถือเป็น "ต่อมหลัก" (MASTER LAND) เช่นเดียวกับต่อมไพเนียลมีขนาดใหญ่เท่ากับเมล็ดถั่ว น้ำหนักราว ๆ

0.8 กรัม อันที่จริงหน้าที่ของต่อมพิทูอิทารีนี้ เป็นเพียงสถานีส่งผ่านถ่ายทอดฮอร์โมนต่าง ๆ ไปยังต่อมอื่น ๆ

หรืออวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเท่านั้น โดยที่ต่อมพิทูอิทารีนี้จะต้องรับคำสั่งและข่าวสารจาก "ไฮโปทาลามัส"

(HYPOTHALAMUS) อีกต่อหนึ่ง

"ไฮโปทาลามัส" คืออวัยวะในสมองที่ทำหน้าที่ประสานงานระหว่างระบบประสาทกับระบบต่อมต่าง ๆ รวมทั้งยังทำหน้าที่ควบคุมปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสภาวะอารมณ์อันปั่นป่วนต่าง ๆ ด้วย (อวัยวะ "ไฮโปทาลามัส" นี้มีความสำคัญมากที่สุดในหลักวิชาของไฮโม-เอนโดไครนอล ซึ่งผมคงจะนำมากล่าวถึงโดยละเอียดในภายหลัง) ต่อมพิทูอิทารี สามารถแบ่งได้ออกเป็น 3 ส่วน คือ กลีบหน้า กลีบกลาง และกลีบหลัง สอร์โมนที่ถูกขับออกมาจาก "กลีบหน้า" ที่สำคัญมีอยู่ 6 ชนิด ดังต่อไปนี้คือ

(ก) สอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโต (STN)

(ข) สอร์โมนกระตุ้นต่อมเพศ (GTH)

(ค) สอร์โมนกระตุ้นต่อมไทรอยด์ (TSH)

(ง) สอร์โมนกระตุ้นต่อมอะดรีนัล (ACTH)

(จ) สอร์โมนกระตุ้นต่อมพาราไทรอยด์

(ฉ) สอร์โมนกระตุ้นต่อมนม (LTH)

จะเห็นได้ว่าสอร์โมนที่ถูกขับออกมาจาก "กลีบหน้า" ของต่อมพิทูอิทารีนั้น ได้ควบคุมหรือมีบทบาทอย่างสำคัญต่อการทำงานของต่อมหลัก ๆ ในร่างกายเกือบทั้งหมดเลยทีเดียว สำหรับสอร์โมนที่ถูกขับออกมาจาก "กลีบกลาง" นั้น ที่สำคัญคือ สอร์โมนที่ทำให้ผิวหนังเป็นสีดำนั่นเอง ส่วนสอร์โมนที่ถูกขับออกมาจาก "กลีบหลัง" นั้นที่สำคัญมีอยู่ 2 ชนิด คือ สอร์โมนที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นกับดูดซึมน้ำ และสอร์โมนที่ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำไส้กระเพาะบีบสวาทหดตัว

(3) ต่อมน้ำลาย SALIVARY GLAND

ต่อมนี้นอกจากจะผลิตน้ำลายแล้ว ยังผลิตสอร์โมนชนิดหนึ่งออกมาซึ่งทำหน้าที่กระตุ้น

การเจริญเติบโตของอวัยวะที่แข็ง ๆ ในร่างกายคน อย่างกระดูกและฟัน นอกจากนี้ยังมีบทบาทในการชะลอความชราอีกด้วย

(4) ต่อมพาราไทรอยด์ PARATHYROID GLAND

ต่อมนี้นี้นมีขนาดเล็กเท่ากับเมล็ดข้าว อยู่ติดต่อมไทรอยด์ด้านหลัง ต่อมนี้นผลิตสอร์โมนออก

มาชนิดหนึ่ง ที่ทำหน้าที่ควบคุมระดับความเข้มข้นของแคลเซียมในกระแสเลือด กับช่วยการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ถ้าร่างกายขาดสอร์โมนประเภทนี้ จะทำให้เกิดโรคทางประสาท โรคตา ผิวหนัง ผมหยาบกระด้าง แต่ถ้าวร่างกายมีสอร์โมนประเภทนี้มากเกินไป ก็จะทำให้เป็นโรคกระดูกเปราะ

(5) ต่อมไทรอยด์ THYROID GLAND

ต่อมนี้นี้มีลักษณะคล้ายผีเสื้อที่เกาะอยู่บนหลอดเสียบบนลำคอ ทำหน้าที่คล้ายกับคันเร่งของรถยนต์ กล่าวคือต่อม

ไทรอยด์นี้เป็นตัวเร่งการทำงานของร่างกายหรือทำให้ช้าลง โดยผ่านการควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย

การควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ กับควบคุมการผลิตพลังงานในร่างกายให้คงที่ นอกจากนี้ ต่อมนี้นี้ยังทำ

หน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อีกทั้งยังควบคุมกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับของเสียในร่างกายอีกด้วย

เพราะฉะนั้นการใช้ชีวิตอย่างซิมเซาไร้ชีวิตชีวา หรือใช้ชีวิตอย่างคึกคัก กระตือรือร้น ก็ขึ้นอยู่กับฮอร์โมนต่อมไทรอยด์ที่ขับออกมาด้วยเช่นกัน โดยปกติในวันหนึ่ง ๆ ฮอร์โมนต่อมไทรอยด์จะถูกขับออกมาราว ๆ 1/100 มิลลิเมตร เมื่อมนุษย์เราเริ่มแก่ตัวลง ต่อมไทรอยด์ก็จะเริ่มเสื่อมถอยลงด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกที่คนชรามักกลายเป็นคนขี้หนาวทั้งนี้ก็เพราะว่าการเกิดความร้อนในร่างกายเริ่มไม่พอเพียง เนื่องจากการทำงานของต่อมไทรอยด์เสื่อมลง

(6) ต่อมไทมัส THYMUS GLAND

ต่อมนี้ตั้งอยู่บนด้านหลังของกระดูกทรวงอก บริเวณเหนือหัวใจ ในบรรดาอวัยวะภายในทั้งหมด ต่อมนี้เป็นอวัยวะที่เสื่อมถอยเร็วที่สุด กล่าวคือในวัยเด็กทารก ต่อมนี้จะมีขนาดใหญ่โตมาก แต่เมื่อแตกเนื้อหนุ่มมันจะค่อย ๆ หดเล็กลงเหลือเพียง 1/4 ของขนาดเดิมเท่านั้น ต่อมไทมัสนี้มีบทบาทสำคัญในการควบคุมภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายของคนเรา

(7) ตับอ่อน PANCREAS

ตับอ่อนอยู่ในบริเวณเกือบใต้กระเพาะอาหาร ตับอ่อนนอกจากจะหลั่งน้ำย่อยที่ใช้ในการย่อยอาหารลงในลำไส้เล็กแล้ว มันยังหลั่งฮอร์โมนที่มีชื่อว่าอินซูลินออกมาอีกด้วย อินซูลินมีหน้าที่ช่วยลดปริมาณของกลูโคสในกระแสเลือดให้น้อยลง ความบกพร่องในตับอ่อนจะก่อให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นได้

(8) ต่อมอะดรีนัล ADRENAL GLAND

ว่ากันว่าต่อมนี้มีความสำคัญรองจากต่อมพิทูอิทารีเท่านั้น เพราะเป็นต่อมที่มีบทบาทเฉพาะยามเกิดเหตุฉุกเฉินวิกฤตที่ทำให้ต้อง "สู้" ต่อมนี้จะผลิตฮอร์โมน ซึ่งให้พลังงานในการต่อสู้หรือมีพฤติกรรมอย่างกล้าหาญในยามฉุกเฉินสูงกว่ายามปกติถึง 10 เท่า ฮอร์โมนนี้ เรียกว่าอะดรีนาลีนในสภาวะวิกฤตที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้กำลัง กล้ามเนื้อทุกส่วน สมอของคนเราจะสั่งการขับพลังส่งข่าวสารนี้ไปยังต่อมอะดรีนัล ต่อมนี้จะผลิตอะดรีนาลีนออกมา ให้เข้าไปในกระแสโลหิต ซึ่งฮอร์โมนนี้จะช่วยกระตุ้นหัวใจ และช่วยขยายเส้นโลหิตที่นำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นต่อมเหงื่อให้ทำงานเพื่อร่างกายจะได้เย็นลง อะดรีนาลีนยังช่วยถ่วงการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่ใช้ในการย่อยอาหารให้ช้าลง และช่วยถ่วงการหดตัวของเส้นเลือดให้ช้าลงด้วย ซึ่งจะไปทำให้ตับต้องปลดปล่อยน้ำตาลสำรองออกมาให้แก่กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างเหลือเฟือในชั่วขณะหนึ่ง อะดรีนาลีนยังทำให้เส้นขนตั้งโผล่ชันขึ้น และขยายช่องตาต่อกับดวงตาให้เบิกกว้าง เพื่อว่าคนผู้นั้นจะได้ดูน่าเกรงขามยิ่งขึ้นผู้ที่มีย่อมอะดรีนัล ที่ไม่สามารถหลั่งสารอะดรีนาลีนออกมาได้อย่างเพียงพอ จะไม่สามารถโต้ตอบวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมทันกาลในทางกลับกัน ถ้าคนใดมีต่อมอะดรีนาลีนออกมามากเกินไปคนผู้นั้นก็จะอยู่ในสภาวะของความตึงเครียดทางประสาทอย่างต่อเนื่องยาวนาน

(9) ต่อมให้กำเนิดเซลล์สืบพันธุ์ SEX GLAND

ต่อมให้กำเนิดเซลล์สืบพันธุ์ (ของสตรีคือรังไข่ ของบุรุษคือลูกอัณฑะ) หรือต่อมเพศนี้จะทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศทั้งหมด ต่อมนี้ไม่เพียงแต่จะผลิตเซลล์สืบพันธุ์ออกมาเท่านั้น หากยังผลิตสารฮอร์โมนที่ควบคุมพัฒนาการทางกายภาพของร่างกายเรา กับควบคุมพฤติกรรมทางเพศของเราแต่ละคนด้วย

ต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนแอนโดรเจน (ANDROGEN) กับฮอร์โมนเอสโตรเจน (ESTROGEN) ออกมา โดยที่แอนโดรเจนเป็นฮอร์โมนเพศชาย และเอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนเพศหญิง แอนโดรเจนจะเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อในร่างกายให้มากขึ้น และโน้มนำให้เกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง ส่วนเอสโตรเจนจะเพิ่มความอ่อนนุ่ม เพิ่มไขมัน และโน้มนำให้เกิดพฤติกรรมที่ไฝ่สันติ ในร่างกายของคนเราทุกคนจะผลิตทั้งแอนโดรเจนและเอสโตรเจนออกมา และความได้สัดส่วนของฮอร์โมนสองชนิดนี้ จะทำให้บุคลิกภาพของคนผู้นั้นมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (มีเอกภาพระหว่างหยินกับหยาง)

ขั้นแรกของหลักวิชาโฮโม - เอ็กเซลเลนส์ จะเริ่มที่การฝึกฝนจักร "มุลธาร" เพื่อสร้างและพัฒนา "ต่อมเพศ" ให้เข้มแข็งก่อนเป็นสำคัญ เพราะต่อมเพศนี้แหละ คือแหล่งพลังที่สำคัญที่สุดในการดำเนินกิจกรรมทั้งปวงของมนุษย์ หลักวิชาของโฮโม - เอ็กเซลเลนส์นั้น มุ่งที่จะพัฒนาและควบคุมพลังทางเพศที่รุนแรงนี้ ไปในทิศทางที่ก่อให้เกิดสติปัญญา และพลังกายที่เข้มแข็งเพื่อนำไปใช้ในการทำงานที่สร้างสรรค์



รายละเอียดจักรสำคัญทั้ง 7 จุด

จักร 1 มุลธาร (ดอกบัว 4 กลีบ)

ตั้งอยู่ตรงกระดูกก้นกบที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง (กระดูกกระเบนเหน็บปล้องที่ 4) อยู่ระหว่างอวัยวะเพศ และทวารหนัก เป็นรากฐานของระบบจักร หรือระบบพลังงาน เป็นพื้นฐานของพลังชีวิต และเป็นกลไกที่ทำให้สืบทอดพันธุ์เป็นมนุษย์อยู่ในโลกทุกวันนี้

ศูนย์พลัง	สีแดง
ที่ตั้ง	ก้นกบ
ธาตุ	ดิน
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม	ต่อมเพศ, ไต
หน้าที่	เป็นรากฐานของระบบจักรหรือระบบพลังงาน เป็นพื้นฐานของพลังชีวิต และเป็นกลไกที่ทำให้สืบทอดพันธุ์ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีชีวิตชีวา มีสุขภาพ優良ในการต่อสู้เพื่อตัวเอง มีภูมิคุ้มกันที่ดี
คีย์โน้ตและเสียงสระประจำจักร	เสียงC("โด"), เสียงสระอู
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักร	เบสและเครื่องดนตรีให้จังหวะ
อัญมณี , แร่ธาตุ	อัญมณีสีแดง แร่ธาตุสีแดง
อาหาร	โปรตีนสีแดง เช่น พวกลูกเนื้อแดงต่าง ๆ ผลไม้ ผัก พืชสีแดง
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	จะสามารถมีสุขภาพพลานามัยที่ดี แข็งแรง มีความสำเร็จในทางวัตถุ แบบนักวัตถุนิยมที่มีความสำเร็จ มีความมั่นคงทั้งทางกายและจิตใจ มีความอดทน มีความกล้าหาญในการต่อสู้เพื่อความอยู่รอด
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	โลก เป็นคนเห็นแก่ตัว มีความอ่อนแอ มักโกรธ มีความเครียด ท้องผูกเสมอ ปวดตามกระดูกสันหลัง

จักระ 2 สวาทิฐาน (ดอกบัว 6 กลีบ)

อยู่ตรงปลายก้นกบ บริเวณกระดูกเอวปล้องที่ 1 เป็นศูนย์กลางเกี่ยวกับพลังทางเพศ รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองควบคุมระบบการสืบพันธุ์, การจับกากอาหารและของเสียออกจากร่างกาย (ระบบการขับถ่าย) รวมทั้งการตั้งครรภ์และการคลอด

ศูนย์พลัง	สีส้ม
ที่ตั้ง	สะดือ
ธาตุ	น้ำ
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม	ต่อมอะดรีนัล, ตับอ่อน
หน้าที่	ควบคุมระบบการสืบพันธุ์ การจับกากอาหารและของเสียออกจากร่างกาย ให้เกิดความรู้สึกทางเพศ นำอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ทำให้มีชีวิตชีวา
คีย์โน้ตและเสียงสระประจำจักร	เสียงD("เร"), เสียงสระโอ
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักร	เบสและเครื่องดนตรีประเภทตี, เคาะและเป่า
อัญมณี , แร่ธาตุ	อัญมณีสีส้ม โกโรล แร่ธาตุสีส้ม
อาหาร	ส้มและน้ำส้ม ผลไม้ ผัก พืชสีส้ม
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	จะสามารถรู้จักให้และรับ ควบคุมอารมณ์ได้ดี ชอบความเปลี่ยนแปลง ยอมรับความคิดใหม่ ๆ แปลก ๆ รู้จักยอมตัวอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ดี มีความคิดในทางสร้างสรรค์ร่วมกับเพื่อนมนุษย์
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	มักมากในกามคุณ มีปัญหาเรื่องทางเพศ สับสน วุ่นวาย เห็นแก่ตัว อิจฉา ริษยา ต้องการที่จะครอบครองทั้งที่ไม่สามารถ มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะ ไร้สมรรถภาพทางเพศ

จักระ 3 มณีปุระ(ดอกบัว 8 กลีบ)

อยู่ตรงแนวสะดือตัดกับกระดูกสันหลัง เป็นศูนย์กลางของการหยั่งรู้ ณ จุดนี้เป็นศูนย์กลางของร่างกาย ควบคุมระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสีย

ศูนย์พลัง	สีเหลือง
ที่ตั้ง	กลางหัวใจกับสะดือ
ธาตุ	ไฟ
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม	โซลาร์เพลกซัส,ต่อมอะดรีนัล,ตับอ่อน,ม้าม,ตับ,กระเพาะอาหาร
หน้าที่	ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี ควบคุมระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสีย ช่วยการสันดาบ (metabolism) ควบคุมอารมณ์
คิโยไนต์และเสียงสระประจำจักร	เสียงE("มี"),เสียงสระอา
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักร	ขลุ่ย เครื่องเป่า เครื่องสาย และเปียโน
อัญมณี , แร่ธาตุ	อัญมณีสีเหลือง แก้วตาเสือ ทองคำ แร่ธาตุสีเหลือง
อาหาร	ผลไม้ ผัก พืชสีเหลือง
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	จะสามารถมีความมั่นใจในตัวเอง มีเจตน์จำนงค์แน่วแน่ ควบคุมความต้องการของตนเองได้ ตื่นตัวเสมอ มีอารมณ์ขัน มีความร่าเริงแจ่มใส เชื่อในความเป็นอมตะ
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	เป็นคนที่มีความหวาดระแวง ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง มักมีความโกรธ เกลียด มีปัญหาระบบขับถ่ายและย่อยอาหาร

จักระ 4 อนาหตะ (ดอกบัว 10 หรือ 12 กลีบ)

อยู่ตรงแนวหัวใจตัดกับกระดูกสันหลัง บริเวณกระดูกสันหน้าอกปล้องที่1,2และ3) เป็น
ศูนย์รวมของความรักที่แท้จริง รวมทั้งการพัฒนาจิตใจ ด้วยความเมตตากรุณา และความเสียสละ
ควบคุมระบบหมุนเวียนโลหิต, หัวใจและระดับไขมันในเส้นเลือด

ศูนย์พลัง	สีเขียว
ที่ตั้ง	ทรวงอก
ธาตุ	ลม
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักระควบคุม	ต่อมไทมัส, หัวใจ, ปอด
หน้าที่	ควบคุมระบบหมุนเวียนโลหิต, หัวใจและระดับไขมันในเส้นเลือด รับพลังมาจากจักรวาล เทพหรือวิญญาณชั้นสูง ทำให้เกิดพลังชีวิตที่สมบูรณ์ โลหิตไหลเวียนดี ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
คีย์โน้ตและเสียงสระประจำจักร์	เสียงF/F#("ฟา"), เสียงสระเอ
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักร์	พิน ออร์แกน เปียโน และเครื่องสายทั้งหมด
อัญมณี , แร่ธาตุ	หยก เพชร พลอย สีมรกต
อาหาร	ผลไม้ ผัก พืชสีเขียว
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	มีความรักที่แท้จริง มีอัปมัญญาธรรม สงสารเพื่อนมนุษย์ ให้อภัย ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนมนุษย์ เปิดเผย อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างมีความสุข ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ตัว
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	จะผิดหวังเรื่องความรัก เอาแต่ใจตัวเอง ควบคุมตัวเองไม่ได้ โรคหัวใจ การไหลเวียนโลหิตไม่ดี

จักระ 5 วิสูตระ (ดอกบัว 16 กลีบ)

อยู่ตรงบริเวณเส้นแนวไหล่ตัดกับกระดูกสันหลัง กระดูกคอปล้องที่ 3 ควบคุมระบบทางเดินหายใจ และผิวหนัง

ศูนย์พลัง	สีน้ำเงินอ่อน หรือสีฟ้า
ที่ตั้ง	ลำคอ
ธาตุ	อากาศ
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม	ต่อมไทรอยด์,ต่อมพาราไทรอยด์,ต่อมน้ำลาย
หน้าที่	ควบคุมระบบทางเดินหายใจและผิวหนัง การแสดงออกทางคำพูด เสียง การสื่อความหมาย
คิโยไนต์และเสียงสระประจำจักร	เสียงG("ซอล"),เสียงสระอะ อิ อุ และอะ
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักร	พิน ออร์แกน เปียโน และเครื่องสายเสียงสูง
อัญมณี , แร่ธาตุ	เพชร พลอย สีน้ำเงินอ่อน
อาหาร	ผลไม้ พืชผัก สีน้ำเงินอ่อนหรือสีฟ้า
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	มีความสามารถในการแสดงวาทีศิลป์ สื่อความหมายได้ชัดเจน พูดแบบถ่อมตน สร้างสรรค์ มีความเมตตา เชื่อถือได้ ให้เกียรติผู้อื่น สุภาพ อ่อนโยน
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	ไม่สามารถสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน มีปัญหาในการพูด ใช้ความรู้อย่างไม่ฉลาด ขาดการใช้วิจารณญาณ มีความหดหู่ ไม่ร่าเริง มีปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์

จักระ 6 อาชญา (ดอกบัว 2 กลีบใหญ่ และกลีบย่อย 100 กลีบ)

อยู่ตรงกลางหน้าผาก กระดุกคอปัส่องที่ 1 เปรียบเสมือนนัยน์ตาของปัญญา ใช้เป็นตาที่ 3 (ญาณพิเศษ) สำหรับการติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบน ควบคุมสติปัญญา, ความนึกคิด, ความเฉลียวฉลาด, และระบบประสาท

ศูนย์พลัง	สีน้ำเงิน
ที่ตั้ง	หน้าผากหรือเหนือระหว่างคิ้ว
ธาตุ	แสงสว่าง
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม	ต่อมพิทูอิทารี
หน้าที่	ควบคุมสติปัญญา ความนึกคิด ความเฉลียวฉลาดและระบบประสาท เป็นตาที่สาม ใช้ชีวิตชีวาแก่สมองส่วนล่างและระบบประสาทให้เกิดญาณทัศนะ
คีย์โน้ตและเสียงสระประจำจักร	เสียงA("ลา"),เสียงสระโอ
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักร	พิน ออร์แกน เปียโน และเครื่องสายเสียงสูง
อัญมณี , แร่ธาตุ	อัญมณีสีน้ำเงินแก่และแร่ธาตุสีน้ำเงินแก่
อาหาร	ผลไม้ พืชผักสีน้ำเงินแก่
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	จะสามารถเข้าสมาธิได้ง่าย เกิดวิปัสสนาญาณ มีตาทิพย์ จิตใจสงบสุข มีความจงรักภักดี สัมผัสกับสิ่งที่สัมผัสได้ยาก มีจินตนาการในทางที่ดี
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	ขาดสมาธิ มีความกลัว ชอบเยาะเย้ย ถากถาง เกรียด ปวดหัว สายตามีปัญหา ผันร้าย เบื่อหน่ายโลกอย่างไม่มีเหตุผล

จักระ 7 สหัสสวาร (ดอกบัว 1,000 กลีบ)

อยู่ตรงกลางกระหม่อม หรือจุดตัดของเส้นที่ลากจากปลายจมูก ผ่านกลางหน้าผาก ตัดกับเส้นที่ลากจากหูซ้ายไปหูขวา เปรียบเสมือนมงกุฎดอกบัว ควบคุม ระบบประสาททั้งหมดของร่างกาย เป็นศูนย์ควบคุมทุกจักระ เป็นจุดรับพลังจักรวาล และทำการกระจายไปทั่วร่างกาย เป็นจุดที่สามารถรักษาอาการเจ็บป่วย ที่จักระอื่นไม่สามารถรักษาได้โดยตรง

ศูนย์พลัง	สีม่วง
ที่ตั้ง	กระหม่อม
ธาตุ	ฐิ, เจตน์จำนงค์
ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม	ต่อมไพเนียล ไฮโปทาลามัส
หน้าที่	ควบคุมระบบประสาททั้งหมดของร่างกาย เป็นศูนย์ควบคุมทุกจักระ ให้ชีวิตชีวา ช่วยสมองส่วนบน
คีย์โน้ตและเสียงสระประจำจักร	เสียงB("ที"),เสียงสระอี
ดนตรีที่สร้างความสมดุลประจำจักระ	พิน ออร์แกน เปียโน และเครื่องสายเสียงสูง
อัญมณี , แร่ธาตุ	เพชร , พลอย สีม่วง
อาหาร	ผลไม้ พืชผักสีม่วง
ถ้ามีคุณภาพหรือได้เรียนรู้	จะสามารถสัมผัสกับสิ่งที่เรามองไม่เห็น เช่น วิญญาณในภพภูมิต่าง ๆ เชื่อกับเทพและวิญญาณระดับต่าง ๆ และสามารถติดต่อได้ มีเอกภาพ มีอุดมคติ เสียสละ เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และชีวิตนอกโลกว่ามีจริง
ถ้าไม่มีคุณภาพหรือมีพลังน้อย	จะขาดความกระตือรือร้น สับสนวุ่นวาย มีความลังเล ทำตัวแปลก หินหางสังคม แก่เกินวัย ไม่เชื่อเกี่ยวกับศาสนา

สรุปความสัมพันธ์ของระบบจักระกับอวัยวะภายในร่างกาย

จักระ 1 (Base Chakra)

- ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม
- ต่อมเพศ, ไต



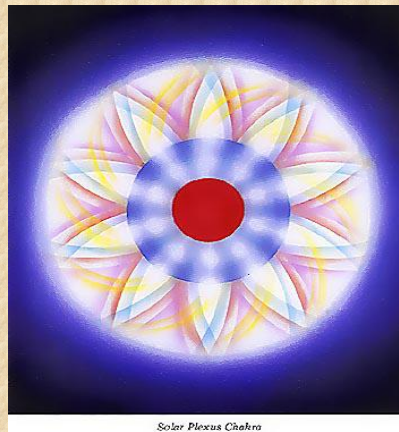
จักระ 2 (Sex Chakra)

- ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม
- ต่อมอะดรีนัล, ตับอ่อน



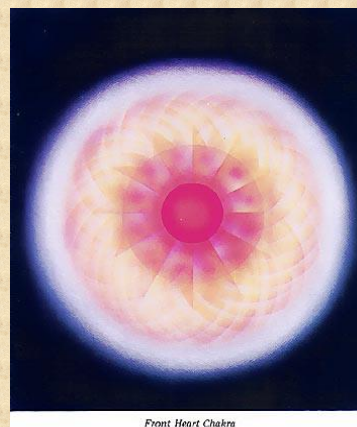
จักระ 3 (Solar Plexus Chakra)

- ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักระควบคุม
- โซลาร์เพลกซัส, ต่อมอะดรีนัล, ตับอ่อน, ม้าม, ตับ, กระเพาะอาหาร



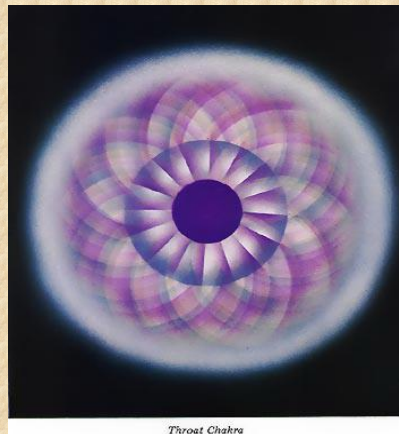
จักระ 4 (Heart Chakra)

- ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักระควบคุม
- ต่อมไทมัส, หัวใจ, ปอด



จักระ 5(Throat Chakra)

- ต่อมไทรอยด์และอวัยวะ ที่
จักระควบคุม
- ต่อมไทรอยด์,ต่อมพารา
ไทรอยด์,ต่อมน้ำลาย



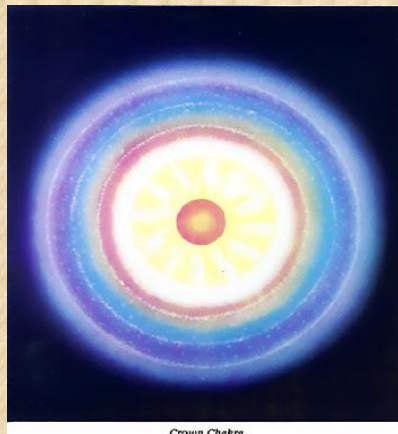
จักระ 6(Ajna Chakra)

- ต่อมไทรอยด์และ
อวัยวะที่จักระ
ควบคุม
- ต่อมพิทูอิทารี



จักระ 7 (Crown Chakra)

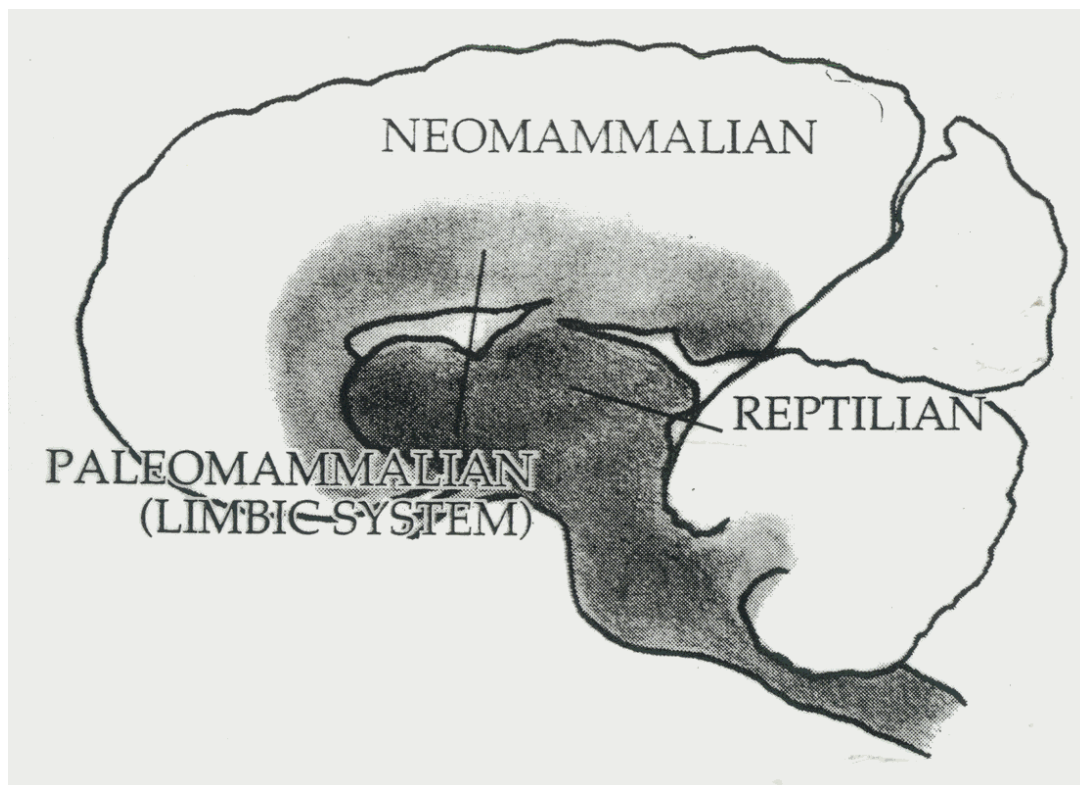
- ต่อมไร้ท่อและอวัยวะที่จักรควบคุม
- ต่อมไพเนียล ไฮโปทาลามัส



จากข้อมูลข้างบนนี้ทำให้เราค้นพบความสัมพันธ์ของต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในที่แต่ละต่อมไร้ท่อควบคุมอยู่ ซึ่งความสมดุลที่เกิดขึ้นกับจักระทั้ง 7 ย่อมส่งผลดีกับการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ต่อมไร้ท่อเหล่านั้นที่เกี่ยวข้อง

ซึ่งจากทฤษฎีการบำบัดด้วยพลังคลื่นเสียง ถ้าส่งพลังคลื่นเสียงที่มีความถี่เฉพาะที่และเหมาะสมสอดคล้องกับคลื่นความถี่เฉพาะต่าง ๆ เหล่านั้น ก็จะช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อหรือจักระนั้นได้ ดังนั้นการใช้พลังคลื่นเสียงที่เหมาะสมนอกจากจะช่วยฟื้นฟูความไม่สมดุลของจักระและต่อมไร้ท่อแล้ว ยังก่อให้เกิดผลดีต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่จักระเหล่านั้นเกี่ยวข้อง

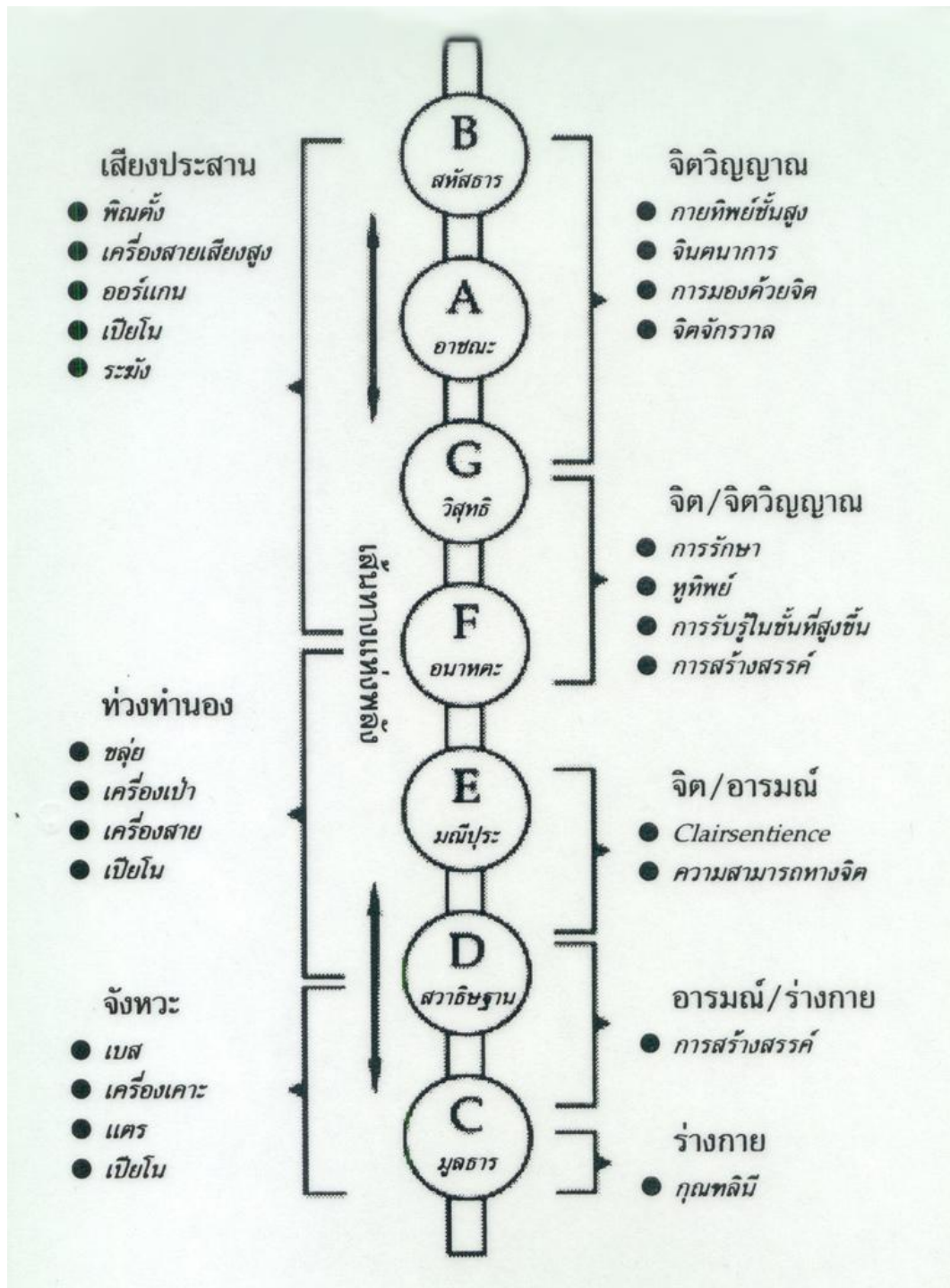
ความสัมพันธ์ของจักระกับระบบสมอง



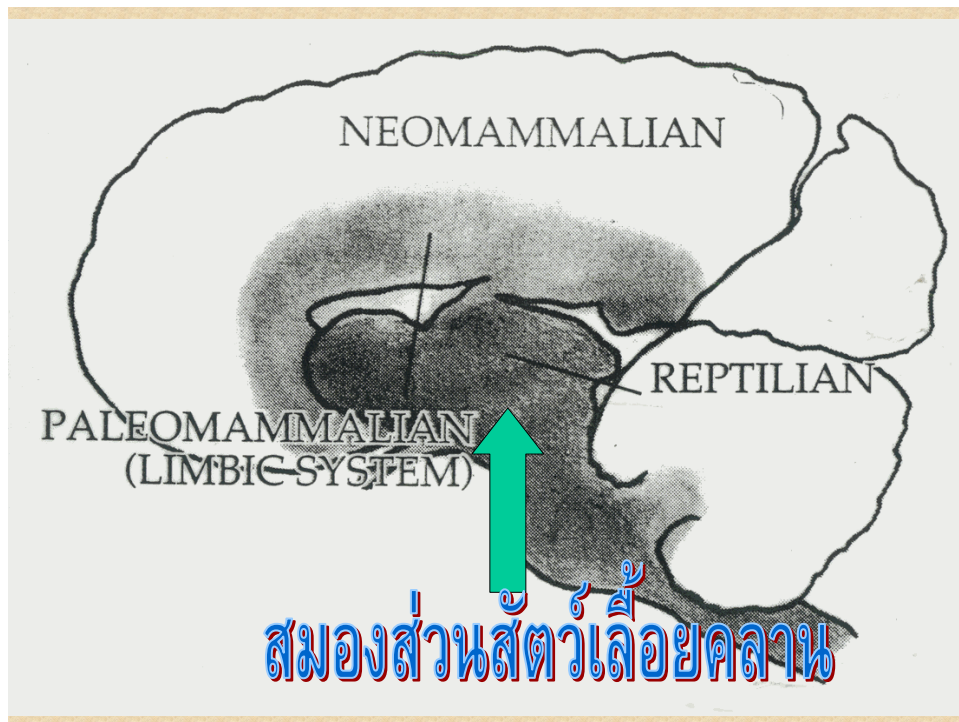
จากการที่ตำแหน่งของเจ็ดจักระดำรงครอบคลุมอยู่ตามแนวแห่งสมองและไขสันหลัง ซึ่งจากการค้นคว้าของนักฟิสิกส์จิตในสาขาแพทย์และวิทยาศาสตร์ของกลุ่มวิชาพลังจักรวาลในต่างประเทศ ที่มีลูกศิษย์จำนวนมากที่มีอาชีพเป็นนายแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ ได้สนใจศึกษาเรื่องของการพัฒนาศักยภาพสมองเป็นพิเศษ ได้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์แห่งจักระและสมองส่วนต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปความรู้ที่สำคัญยิ่งยวดต่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้ดังนี้

สมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน(Reptilian)	สัมพันธ์กับ จักระ 1-4
สมองส่วนอารมณ์(Paleomammalian)	สัมพันธ์กับ จักระ 5-6
สมองส่วนปัญญา (Neomammalian)	สัมพันธ์กับ จักระ 6-7

จากความรู้ดังกล่าวถ้าเราต้องการพัฒนาศักยภาพสมองส่วนใด เราก็สามารถใช้การกระตุ้นจักระหรือต่อมไร้ท่อที่จักระต่าง ๆ เหล่านั้นเกี่ยวข้อง ก็จะสามารถช่วยส่งเสริมการพัฒนาของศักยภาพสมองส่วนต่าง ๆ ที่ต้องการได้

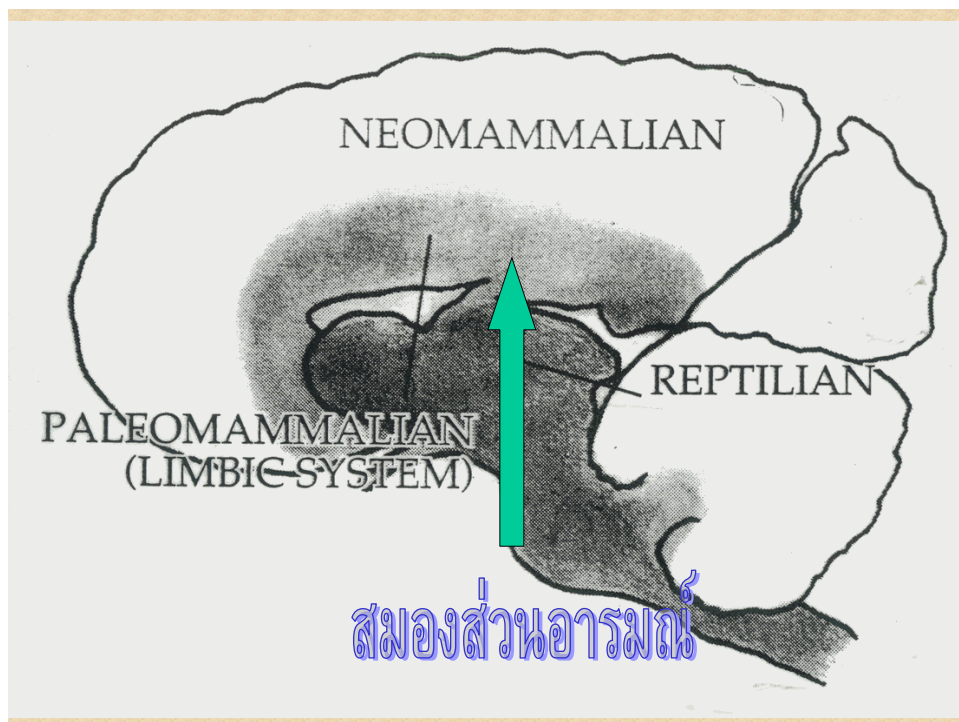


ซึ่งในแนวทางของคีตะโยคะ ได้มีการกำหนดแนะนำถึงเครื่องดนตรีที่เหมาะสมกับแต่ละ จักรและสมองแต่ละส่วนเอาไว้ด้วยดังนี้



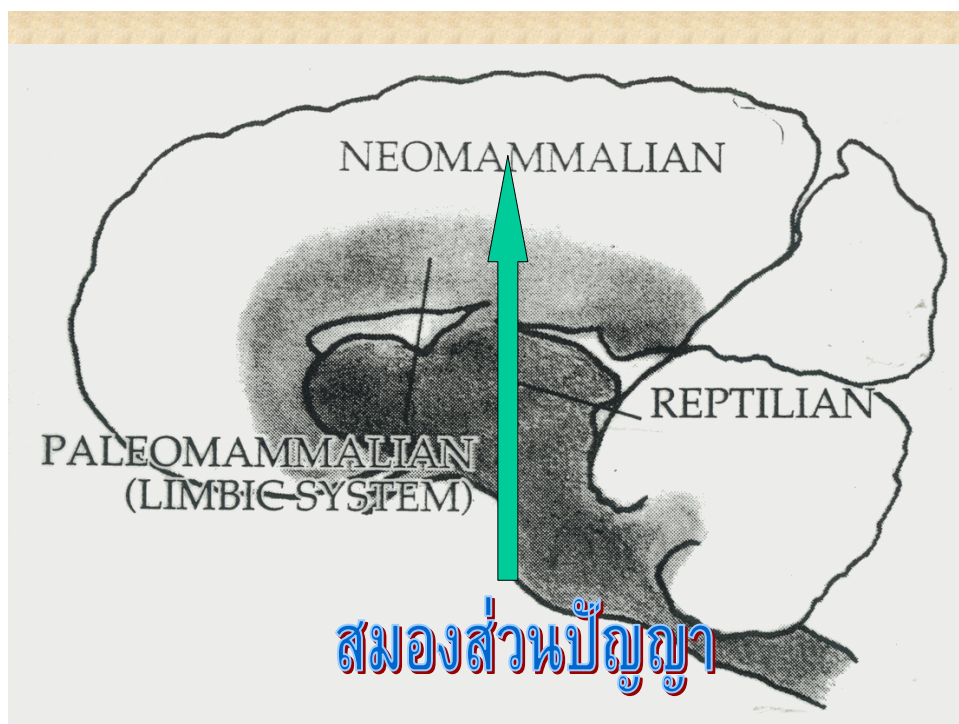
ดนตรีประเภทกลอง,เครื่องเบส
 ,เครื่องเคาะจังหวะ,แตร,เปียโน
 กระตุ้นสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน
 ทำให้เกิดพลังแห่งร่างกายและอารมณ์





ดนตรีประเภทบลูส์, เครื่องเป่า, เครื่องสาย
เสียงต่ำ-กลางและเปียโนกระตุ้นสมองส่วนอารมณ์
ทำให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์และสุนทรียภาพ





ดนตรีประเภทเครื่องสายเสียงสูง, ไวโอลิน, ระนาด
ออร์แกน, พัฒนั้กระตุ้นสมองส่วนปัญญา



ตารางวิเคราะห์คนตาม 7 จักร

	คุณภาพจักรทางด้านลบ	คุณภาพจักรทางด้านบวก	
จักร 1			
	อ่อนแอ ไม่มีความสำเร็จในทางวัตถุ ไม่มีความมั่นคงทั้งทางกายและจิตใจ มักเห็นแก่ตัว มักโกรธ มักเครียด ขาดความกล้าหาญในการต่อสู้เพื่อความอยู่รอด มักมีปัญหาท้องผูกเสมอ ปวดตามกระดูกสันหลัง	แข็งแรง มีความสำเร็จในทางวัตถุ มีความมั่นคงทั้งทางกายและจิตใจ มีความอดทน มีความกล้าหาญในการต่อสู้เพื่อความอยู่รอด	
จักร 2			
	ไม่รู้จักรการให้และรับ ขาดการควบคุมอารมณ์ที่ดี ไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง ไม่ยอมรับความคิดใหม่ ๆ แปลก ๆ ไม่อาจอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ดี ไม่มีความคิดในทางสร้างสรรค์ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ มักมากในกามคุณ มีปัญหาเรื่องทางเพศ สับสน วุ่นวาย เห็นแก่ตัว อิจฉา ริษยา ต้องการที่จะครอบครองทั้งที่ไม่สามารถ มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะ ไร้สมรรถภาพทางเพศ	จะสามารถรู้จักให้และรับ ควบคุมอารมณ์ได้ดี ชอบความเปลี่ยนแปลง ยอมรับความคิดใหม่ ๆ แปลก ๆ รู้จักยอมตัวอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ดี มีความคิดในทางสร้างสรรค์ร่วมกับเพื่อนมนุษย์	
จักร 3			
	เป็นคนที่มีความหยาบกระแวง ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่มีเจตน์จำนงค์แน่วแน่ ไม่มีความเพียรพยายามไม่สามารถควบคุมความต้องการของตนเองได้ ขาดการตื่นตัว ขาดอารมณ์ขันและความร่าเริงแจ่มใส ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง มักมีความโกรธ เกลียด มีปัญหาหระระบบขับถ่ายและย่อยอาหาร	จะสามารถมีความมั่นใจในตัวเอง มีเจตน์จำนงค์แน่วแน่ มีความเพียรพยายามควบคุมความต้องการของตนเองได้ ตื่นตัวเสมอ มีอารมณ์ขัน มีความร่าเริงแจ่มใส เชื่อในความเป็นอมตะ	
จักร 4			
	ไม่มีความรักที่แท้จริง ขาดความสงสารเพื่อนมนุษย์ ไม่มีจิตใจหือกัย ไม่ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนมนุษย์ ปกปิดลึกลับ ชอบอยู่ลำพัง ขาดความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ มุ่งเอาแต่เอาเปรียบ เห็นแก่ตัว เอาแต่ใจตนเอง มักจะผิดหวังเรื่องความรัก ควบคุมตัวเองไม่ได้ มักเป็นโรคโรคหัวใจ การไหลเวียนโลหิตไม่ดี	มีความรักที่แท้จริง สงสารเพื่อนมนุษย์ ให้อภัย ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนมนุษย์ เปิดเผยอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อย่างมีความสุข ไม่เอาแต่เอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ตัว	
จักร 5			
	ไม่สามารถสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน มีปัญหาในการพูด ไร้ความรู้อย่างไม่ฉลาด มักพูดขคนข่มทานขาดการใช้วิจารณญาณ ขาดความคิดสร้างสรรค์ ขาดความเมตตา ขาดความน่าเชื่อถือ ไม่ให้เกิดริผู้อื่น ขาดความสุภาพอ่อนโยน มีความหดหู่ ไม่ร่าเริง มักมีปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์	มีความสามารถในการแสดงวาทีศิลป์ สื่อความหมายได้ชัดเจน พูดแบบถ่อมตน สร้างสรรค์ มีความเมตตา เชื่อถือได้ ให้เกิดริผู้อื่น สุภาพอ่อนโยน	
จักร 6			
	ขาดสมาธิ เข้าสมาธิได้ยาก จิตใจไม่สงบสุข ขาดความจงรักภักดี มีจินตนาการในทางที่ทำลายล้าง มีความกลัว ชอบเยาะเย้ย อากถาง มักเครียด ปวดหัว สายตามีปัญหา ฟันร้าว เบื่อหน่ายโลกอย่างไม่มีเหตุผล	จะสามารถเข้าสมาธิได้ง่าย เกิดวิปัสสนาญาณ มีคาทิพย์จิตใจสงบสุข มีความจงรักภักดี สัมผัสกับสิ่งที่สัมผัสได้ยาก มีจินตนาการในทางที่ดี	
จักร 7			
	จะขาดความกระตือรือร้น สับสนวุ่นวาย มีความลังเล ทำตัวแปลก เห็นห่างสังคม แก่เกินวัย ไม่เชื่อเกี่ยวกับศาสนา	จะสามารถสัมผัสกับสิ่งที่เรามองไม่เห็น เช่น วิญญาณในภพภูมิต่าง ๆ เชื่อกเกี่ยวกับเทพและวิญญาณระดับต่าง ๆ และสามารถติดต่อได้ มีเอกภาพ มีอุดมคติ เสียสละ เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และชีวิตนอกโลกว่ามีจริง	

การใช้ตารางวิเคราะห์แห่งสุขภาพ 7 จักร

ให้ตรวจสอบดูว่าตนเองนั้นมีลักษณะที่สอดคล้องกับจักรทางด้านคุณภาพทางบวก หรือทางด้านคุณภาพทางลบ ถ้ามีลักษณะสอดคล้องกับคุณภาพทางบวก แปลว่าอวัยวะและจิตใจในส่วนที่จักรนั้นเกี่ยวข้องไม่มีปัญหา แต่ถ้ามีลักษณะสอดคล้องกับคุณภาพทางลบในจักรใดจักรหนึ่งเพียงจักรเดียว โปรดให้ความระมัดระวังสุขภาพร่างกายและจิตใจที่อาจจะเสื่อมโทรมไปตามคุณภาพแห่งจักรนั้นตราบเท่าที่เรายังไม่ได้แก้ไขปรับปรุงฟื้นฟูให้จักรกลับมามีคุณภาพตามเดิม