

10 ムラダーラ チャクラ



自分自身を律する領域。

左 左手は膝の上に、右手は左の腹部におきます。



“母なるクンダリーニ、貴方の恩恵により、私は自分自身の導き手です。

右 右手は膝の上に、左手は右の腹部におきます。



“母なるクンダリーニ、貴方はまさに私の導き手です。

中央 左手は膝の上に、右手は中央の腹部におきます。



“母なるクンダリーニ、どうか私の徳を確立し、スピリチュアルな進化をお与えください。

整え方

- ▶ 毎日の朝晩の瞑想
- ▶ 每日のフットソーケ
- ▶ 肝臓にアイスパックをする
- ▶ 左のヴォイドにキャンドルをする
- ▶ グルショッピングを止める

バランスさせる メリット

- ▶ 自分自身の導き手になれる
- ▶ バランスを保てる
- ▶ 徳を積める
- ▶ 気づきが得られる
- ▶ 分別の力が上がる

身体(神経)的現れ

- ▶ 腹腔内の全ての器官

人格面での現れ

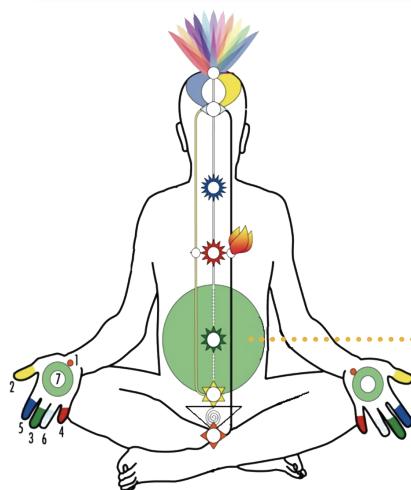
- ▶ 人類社会の維持に資する徳、バランス、安定性(サステナビリティ)

身体的問題

- ▶ あらゆる疾患

人格面での問題

- ▶ 热狂主義、妄想、偽の指導者への盲信、知識の切り売り、自律性の欠如



頭の位置



手の位置



足の位置



- ▶ 水と火の要素
- ▶ 緑色