



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
- 毎日のフットソーク
- 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

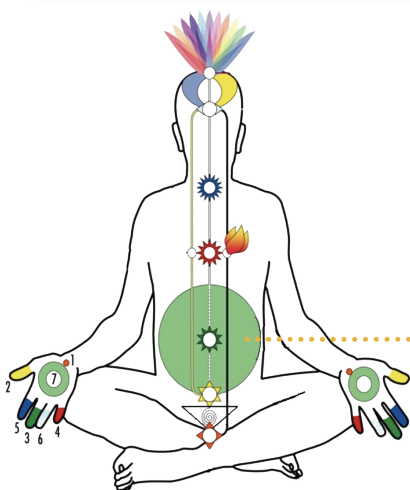
▶ 人類社会の維持に資する徳、バランス、安定性(サステナビリティ)

身体的問題

▶ あらゆる疾患

人格面での問題

▶ 熱狂主義、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