



# 11 スワディスタナチャクラ

精妙な仕組みにおける基盤であり、  
リアリゼーションにおいてもっとも重要な役割を果たすチャクラ

左

左手は膝の上に、  
右手は下腹部におきます。



“  
母なるクンダリーニ、  
私に純粋な知識と純粋な  
望みをお与えください

右

右手は膝の上に、  
左手は下腹部におきます。



“  
母なるクンダリーニ、どうか私の  
過活動を抑え、肝臓をクールダウ  
ンさせ、注意を浄化してください。

中央

左手は膝の上に、  
右手は下腹部におきます。



“  
母なるクンダリーニ、  
純粋な創造性豊かな者に  
してください。

## 整え方

- 毎日の朝晩の瞑想
- 毎日のフットソーク
- 右のスワディスタナに  
アイスパックをする
- 左のスワディスタナに  
キャンドルをする
- 新しい知識に対して分別をもつ

## バランスさせる メリット

- 集中力の向上
- IQの向上
- 思考が柔軟になり、従来の  
枠を超えた自由な発想ができる
- 迷信やこだわりがなくなる
- 芸術的な才能が高まる  
(音楽、ダンス、詩など)
- 糖尿病、肝臓疾患、高血圧、腰痛予防

## 身体(神経)的現れ

- 代謝、肝臓、膵臓、腎臓、脾臓、大腸(下の部分)

## 人格面での現れ

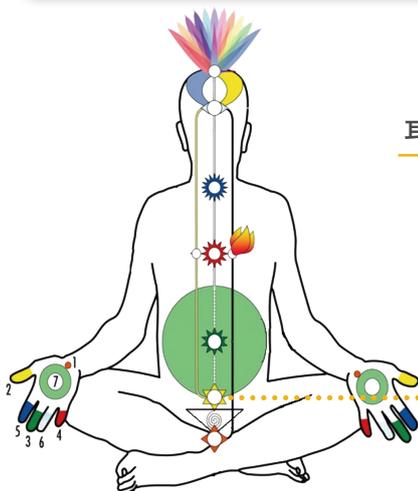
- 純粋な欲求、純粋な知識、創造性、注意、ダイナミズム

## 身体的問題

- 腰痛、注意力散漫、糖尿病、血圧の問題、白血病、黄疸、不眠症、便秘

## 人格面での問題

- 不合理な信念、迷信、呪術的思考、飲酒や麻薬の問題、(精神面や肉体面における)過活動



## 頭の位置

耳の後ろ



## 手の位置



## 足の位置



- 6つの花弁
- 火の要素
- 山吹色