

12 ナビチャクラ



満足感やバランス、寛容さのチャクラであり、繁栄、進化のチャクラでもある。

左

左手は膝の上に、
右手は腹部におきます。



“母なるクンダリーニ、
私は完全に満足です。
平穏です。寛容です。”

右

右手は膝の上に、
左手は腹部におきます。



“母なるクンダリーニ、どうか
私の社会面、金銭面における
心配事を取り除いてください。”

中央

両手を腹部におきます。



“母なるクンダリーニ、
私にバランスと穏やかさ
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
- 左のナビにキャンドルをする

バランスさせる メリット

- 家庭円満
- 満足感
- 穏やかな人格
- 物やお金への執着や不安がなくなる
- 生活面における豊かさや繁栄

身体(神経)的現れ

▶ 消化吸収に関する器官 — 肝臓、大腸、胃、胆嚢

人格面での現れ

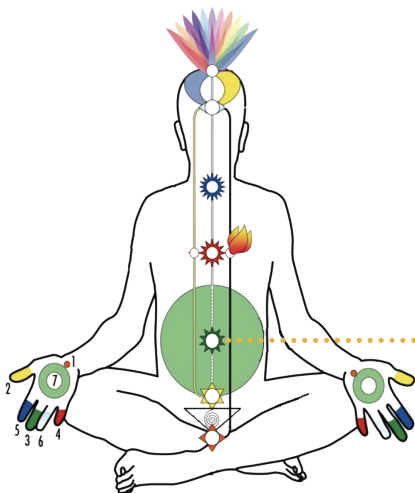
▶ 家庭円満、満足感、平穏、寛容さ、進化、威厳、注意力、社会面や金銭面における安定感

身体的問題

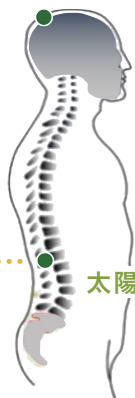
▶ 胃酸過多、胃炎、下痢、便秘、皮膚アレルギー

人格面での問題

▶ 家庭の不和、食生活の乱れ、頑固さ、イライラ、物欲、不安、飲酒や麻薬の問題(嗜癖)



頭の位置



手の位置



足の位置



太陽神経叢



- ▶ 10つの花卉
- ▶ 水の要素
- ▶ 緑色