



13 ハートチャクラ

慈愛や究極の喜びを感じられるチャクラ。

左

左手は膝の上に、
右手は腹部におきます。



“

母なるクダリーニ、
私は純粋なスピリットです。

右

右手は膝の上に、
左手は腹部におきます。



“

母なるクダリーニ、
貴方こそ私の中の責任感です。

中央

両手を腹部におきます。



“

母なるクダリーニ、
どうか不安を取り除き、
恐れのない者にしてください。

整え方

- 毎日の朝晩の瞑想
- スピリットの座である左のハートに一日に数回アテンションをおく
- 呼吸のエクササイズをする

バランスさせる メリット

- 自信を持てる
- 恐れがなくなり、安心感がもてる
- 現在の喜びを感じられる
- ネガティブな感情がなくなる
- バランスのとれた責任感を育める
- 正しい行いの境界線を確立できる

身体(神経)的現れ

- 循環器系、免疫系、呼吸器系 — 心臓、胸腺、肺

人格面での現れ

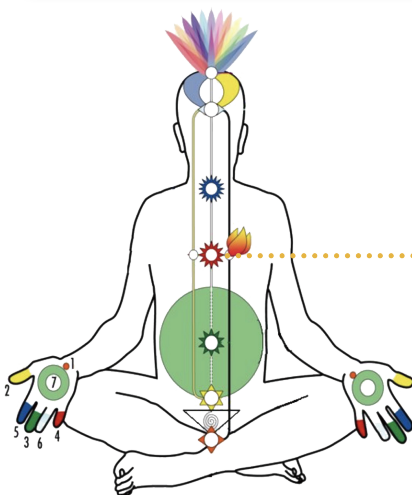
- 左のハート(母性): 喜び、無条件の愛と慈悲
- 右のハート(父性): 責任感、義務感 中央のハート: 安心、恐れのないさ、自信

身体的問題

- 心疾患(心筋梗塞、心臓麻痺、狭心症など)、呼吸器疾患(喘息など)、その他 肺癌、乳癌など

人格面での問題

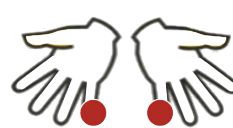
- 父母とのネガティブな関係、ネガティブな感情(憎悪、嫉妬、競争心)、不安感、恐れ、過活動、思いやりの欠如、反社会性



頭の位置



手の位置



足の位置



- 12の花弁
- 空気の要素
- 赤色