



# 13 ハートチャクラ

慈愛や究極の歓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。



“母なるクンダリーニ、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。



“母なるクンダリーニ、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。



“母なるクンダリーニ、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
- ▶ 現在の歓びを感じられる
- ▶ 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)**：歓び、無条件の愛と慈悲

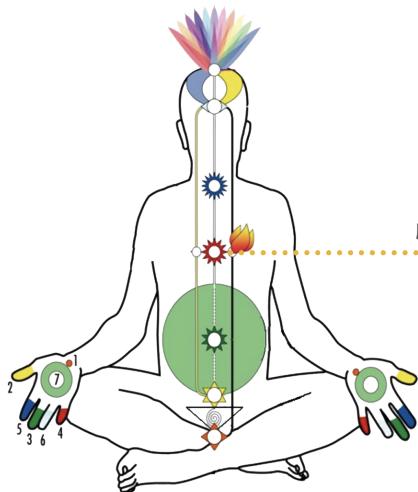
▶ **右のハート(父性)**：責任感、義務感 中央のハート：安心、恐れのなさ、自信

## 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



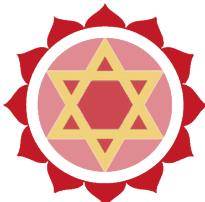
## 頭の位置



## 手の位置



## 足の位置



- ▶ 12の花弁
- ▶ 空気の要素
- ▶ 赤色