



# 14 ヴィシュディチャクラ

集合性とコミュニケーションのチャクラ。

左

左手は膝の上に、右手は左の肩と首の間におきます。



“母なるクンダリーニ、私はスピリットなので、罪悪感はありません。”

右

右手は膝の上に、左手は右の肩と首の間におきます。



“母なるクンダリーニ、私の中の攻撃性を取り除き、表現に優しさをお与えください。”

中央

左手は膝の上に、右手は喉におきます。



“母なるクンダリーニ、私を執着のない目撃者にしてください。”

## 整え方

- 毎日の朝晩の瞑想
- 毎日のフットソーク
- ギーを口に含む
- (サハスララにアテンションをおいて) 空を見る

## バランスさせるメリット

- 対人関係のスキルが改善
- 罪悪感がなくなる
- 自信がつく
- 集合性、外交性が高まる
- 目撃する力や反応しない力が高まる
- 首、鼻、喉などの問題がなくなる
- ヴァイブレーションが感じやすくなる

## 身体(神経)的現れ

- 首、鼻、喉、舌、歯、顔、腕、手、甲状腺

## 人格面での現れ

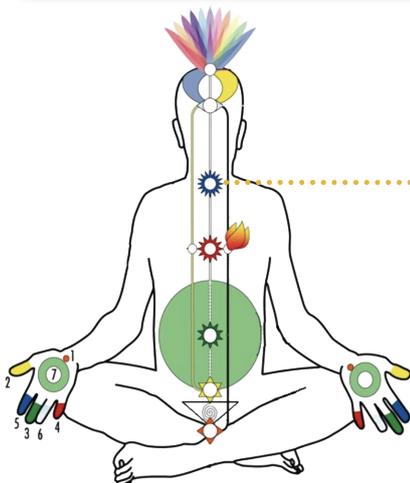
- 左のヴィシュディ：罪の意識がなくなる → 自尊心、自信
- 右のヴィシュディ：他者に対する敬意 → 優しい言葉、優しい声
- 中央のヴィシュディ：無執着、目撃の状態 → 外交性、集合性

## 身体的問題

- 首、鼻、耳の問題、風邪、脊椎炎、喫煙の悪影響、ヴァイブレーションに対する鈍感

## 人格面での問題

- 左のヴィシュディ：自尊心の欠如、罪悪感、皮肉、劣等感
- 右のヴィシュディ：支配、攻撃的な表現、優越感
- 中央のヴィシュディ：執着心、多様性に対する不寛容



## 頭の位置

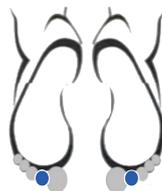


頸神経叢

## 手の位置



## 足の位置



- 16の花弁
- エーテルの要素
- 青色