



03 左右のバランスを整える

左の経路と右の経路をバランスさせ、中央の経路を活性化し、クンダリーニをより上昇させる。瞑想の中で取り入れる動作。



- 1 左の経路をバランスさせます。左手を膝の上におき、右手を地面に向けるか直接地面(床)におきます。

次のように心の中で言います。

母なるクンダリーニ、左の経路のアンバランスを母なる大地の要素を通して取り除いてください。



- 2 右の経路をバランスさせます。右手を膝の上におき、左手は肘で曲げ、上に向けます。

次のように心の中で言います。

母なるクンダリーニ、右の経路のアンバランスをエーテルの要素を通して取り除いてください。

- 3 両手を膝の上に戻します。注意を頭頂部に持っていきます。右手を頭頂部に置くと注意を持って行きやすくなります。しばらく静かな状態を楽しみましょう。