

KUNDALINI



クンダリーニ覚醒

誰でもたった1カ月で成功する方法

AUTHOR
たろー

クन्दアリーニ覚醒のすべてを、日本一いや世界一濃い内容で解説していく。

「クन्दアリーニとは」「クन्दアリーニ覚醒」「上昇と覚醒方法」「クन्दアリーニ症候群」「クन्दアリーニ覚醒後はどうなる？モテる？」などを徹底的に解説し、

最後に、「僕が瞑想1カ月にクन्दアリーニ覚醒に成功した方法」を赤裸々に語っていきたい。

目次

1. はじめに
2. 【クンダリーニとは？】
神秘の性的エネルギーを理解せよ
3. 【クンダリーニ覚醒のすべて】
4. 【クンダリーニ症候群とは？】
対処・治療・症状を解説
5. 【クンダリーニ覚醒するとどうなる？】
実体験ベースで解説
6. 【クンダリーニ覚醒するとモテるのか？】
実体験を語る
7. 【クンダリーニ覚醒方法】
僕が瞑想1カ月でクンダリーニ覚醒に成功したやり方を完全公開
8. さいごに

上記のトピックを全て解説していくが、非常にマニアックな内容になっているので万人にはおすすりめしない。

自分はお人だと多少なりとも自覚している方だけ読み進めて行ってほしい。

はじめに

とうとう書く時がきてしまった。

そう、禁断の【クンダリーニ覚醒】についてだ。

なかなかディープな話題なので、ずっとためらっていたが、この際どうでもイイやということで、やっと重いクンダリーニを上げてみた。

僕がクンダリーニ上昇～覚醒するに至った経緯を簡単に説明する。

1. セラピストの仕事をしていて瞑想に興味を持つ
2. 瞑想にトライしてみたら2回目で深い瞑想状態に入ることに成功
3. 瞑想始めて1カ月（たぶん10回目ぐらい）でクンダリーニ上昇&覚醒に成功

まあ、こんな感じだ。

詳しい経緯や、深い瞑想状態に入る方法などは、記事があるのでそちらを読んで欲しい。

特に、本気でクンダリーニ覚醒したい方は、僕のやり方だとまず深い瞑想状態に入ることが最低条件なので、下の記事で練習して頂きたい。すでに深い瞑想状態に入れる人は特に必要ない。

[【寝ながら瞑想のやり方】誰でも簡単に深い瞑想状態に入る方法](#)

ちなみに僕は、全然スピリチュアルでもなければ、ヒーラーでもなく、靈感もなければ、特殊な能力なんて一切持ち合わせていない。

こんな僕ですら、瞑想挑戦2回目で深い瞑想状態に入れて、その後1カ月、おそらく瞑想10回目ぐらいでクンダリーニ覚醒できてしまったので、全然大したことはないというか、誰でもちょっと練習すればできると思っている。

クンダリーニ覚醒に人生捧げちゃってる人や、クンダリーニ覚醒できたといって宇宙の真理がわかったとか、教祖みたいに振る舞っちゃうサイコな人もいるようだが、頭を急速冷凍させた方が賢明だ。

クンダリーニ覚醒したからといって、パーフェクトヒューマンになれるわけじゃないので、その辺はしっかりと肝に銘じておいて欲しい。

とまあ、少し気をそぐようなことを言ったが、変人ならやはりクンダリーニ覚醒は気になるところだろう。

そんな変人に向けて、今日は「クンダリーニ覚醒のすべて」と「僕が瞑想1カ月でクンダリーニ覚醒に成功した方法」を赤裸々に語りたい。

前半は長々とクンダリーニ覚醒についてと僕の見解を説明していくので、もし手っ取り早く「クンダリーニ覚醒に成功した方法」が知りたい方は、後半に飛んじやってOKだ。

【クンダリーニとは？】神秘の性的エネルギーを理解せよ



本来の発音だと「クンダリニー」になるのかも知れないが、ここでは「クンダリーニ」で統一していく。

ピッツァかピザみたいなものだと思ってくれれば良い。

クンダリーニを少し難しく説明すると、「人体内に存在するとされる根源的な生命エネルギー」ということになる。

このエネルギーは、ヒンズー教の女性の神の形をしており、尾てい骨付近（会陰）にある第1チャクラに眠っている。

チャクラはこんな感じだ



様々な解釈があるが、性器と肛門の間の「会陰」が第1チャクラにあたると思う。

一般的なクンダリーニの解釈をまとめるとこうだ。

- 人体内に存在するとされる根源的な生命エネルギー
- 尾てい骨付近にある第1チャクラ「ムーラーダーラ/ルート」に眠っている
- 覚醒すると神秘体験をもたらす、完全に覚醒すると解脱に至る

よくわからないだろう。簡潔に言う。

クンダリーニ = 性的エネルギー

この性的エネルギー（根源的な生命エネルギー）は、第1チャクラに眠っていて、そのエネルギーを覚醒させると神秘体験が起き、やがて悟りを開く、と古の人たちは考えていたようなのだ。

いや、僕、悟ってないし。

【クन्दリーニの語源と蛇】 眠れるコブラが目覚めると・・・



「神の力であるクन्दリーニは、若い蓮の茎のように輝いている。

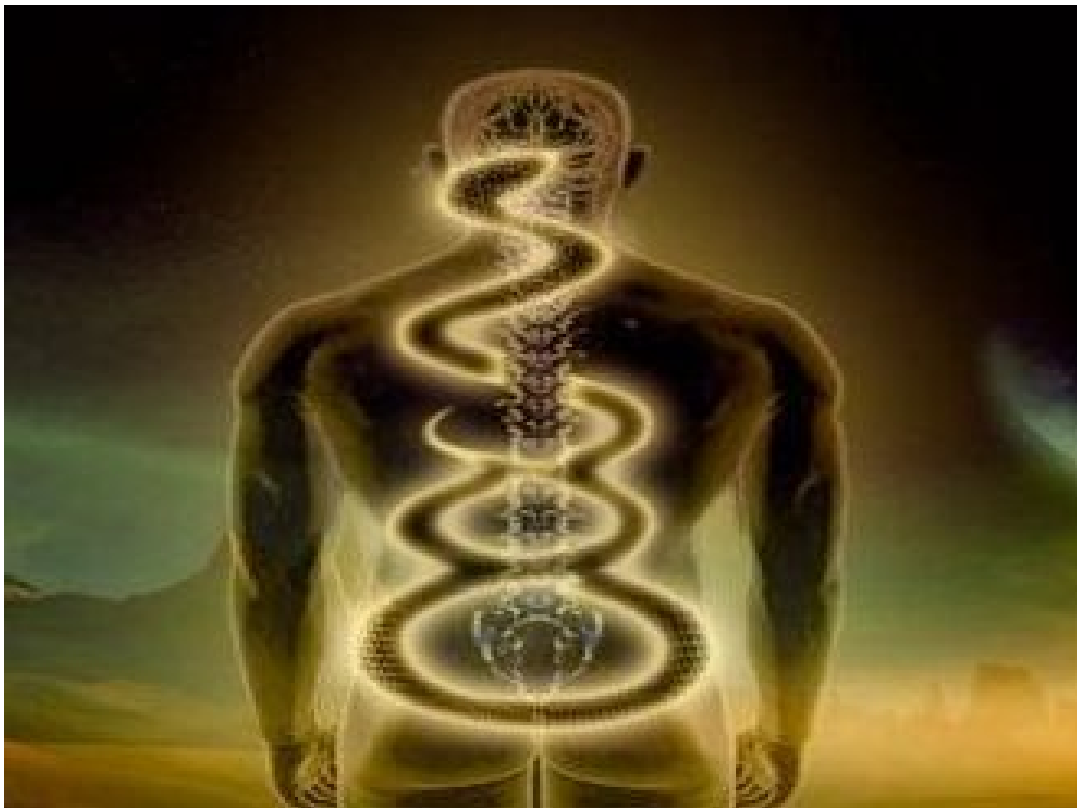
蛇のように己に巻き付いて、尻尾を口にくわえたまま、体の根元に半分眠ったまま潜んでいる。」

「体内に眠るコブラが目覚めて走り上がる時、人は神に目覚める。」

「クन्दリーニは蛇のごとく、とぐろを巻いている。これを上方へと昇らしめるものこそ自由を得る。」

これらはすべて、紀元前500年以上も前に作られた、神聖なヴェーダ經典のウパニシャッド（奥義書）に書かれている言葉だ。

クンダリーニの普遍的な力、純粋な性質、そして広大な可能性は、古代の人々により深く理解され、研究されてきた。



クンダリーニ (Kundalini) はサンスクリット語で、「コイル状の蛇」といった意味合いを持つ。

この蛇は、尻尾を口に加えながら左に3回半とぐるを巻くように、第1チャクラであるルートチャクラ（ベースチャクラ）に眠っているとされる。

その第1チャクラに眠っている蛇（クンダリーニ）を目覚めさせて上昇させることで、「神に近づく」とか、「悟る」とか、考えちゃっていたわけだ。

これが世に言う「クンダリーニ覚醒」ってやつだ。

クンダリーニ覚醒を目標に、ヨガや瞑想などの修行に日々励んでいたのだ。

まあ、そりゃ必死に修行してたと思いますよー。

なんせ、性的エネルギーを爆発させて脳天突き破ることができるわけですからねえ。

下品に言ってしまえば、「精神のオナニー」なわけだ。

実際は、クンダリーニエネルギーを膨張させて、背骨を通して各チャクラを通過し、最後は頭頂にある第7チャクラ（クラウンチャクラ）から放出してあげるというプレイなのだが、、、

あっ、やっぱり精神のオナニーですねw

でもねえ、確かに、本当に「蛇」なんですよ！コレが。

クンダリーニエネルギーが上昇して、脳天を突き抜けていく時の様が、まさに蛇が背骨に巻き付くように上昇して行く感覚だった。

「おおー、コレね！」って感じだ。

今までに経験したことのないエネルギーが、体内を駆け巡って行ったので、さすがにビックリはした。

えっと、何でしたっけ？

あ、蛇ですよ、蛇。

ちなみに、この蛇が背骨をつたって頭頂に進む目的の1つが、第6チャクラ（サードアイ）の松果体を目覚めさせることでもある。

第三の目ってやつだ。

ここを覚醒させると、直観力や透視能力、霊能力が身につく、はたまた「悟る」なんて言われている。

サードアイチャクラを覚醒させるのはなかなか困難なので、クンダリーニの爆発的なエネルギーを利用して、無理矢理こじ開けてやろーという魂胆だ。

【クンダリーニ覚醒のすべて】



上記でも触れたが、この第1チャクラに眠るクンダリーニエネルギーを活性化させて、そのエネルギーを背骨を通すようにチャクラを順番に上昇させ、やがて頭頂部（第7チャクラ）から解放してあげることで、晴れてクンダリーニ覚醒ということになる。

下品に言うと、性的エネルギー（性欲）を爆発寸前までため込んで一気に脳天から解き放ってやる、まさに精神のオナニーなわけなのだが。

したがって、「クンダリーニ覚醒はもっと神秘的なはずだ」「覚醒したら宇宙の真理がわかって悟ることができるはずだ」「めちゃめちゃモテるようになるはずだ」とお考えの方は、どうぞカルト方面へお進みください。

クンダリーニを上昇させる方法

クンダリーニは、第1チャクラに眠って性的エネルギーを爆発寸前まで成長させて、それを各チャクラを通過するように背骨を上昇させ、最後に第7チャクラ（頭頂）から頭上に解き放つことで覚醒される。

代表的な上昇方法としては以下の3つがある。

- ヨガ
- 瞑想
- シャクティパット

クンダリーニヨガを代表とする様々なヨガのシステムでは、呼吸法や瞑想、アーサナ（ポーズ）、マントラを唱

えるなどして、最終的にクンダリーニを目覚めさせることに焦点を置いているものが多い。

現在はエクササイズ目的のヨガが主流ですけどね。

クンダリーニヨガについては後ほど解説していく。

ヨガのような動的な運動をしなくても、瞑想のみでクンダリーニを覚醒させることも可能だ。

僕は実際に、瞑想オンリーでクンダリーニ覚醒に成功している。

そちらの方法も後半で語っていくので、もうしばらくお待ち頂こう。

あとは、物理的に尾てい骨に衝撃を与えるシャクティパットがあるが、あまりおすすめはできないので割愛する。

というか、やめておけ。

クンダリーニヨガ・クンダリーニ瞑想

このクンダリーニに眠っているエネルギーを活性化させて、上昇（昇華）させ、やがて覚醒させることを目標としたのが、クンダリーニヨガだったり、クンダリーニ瞑想だったりするわけだ。

クンダリーニヨガは「気づきのヨガ」と呼ばれているようだが、いささか綺麗に表現し過ぎである。

「ヴィパッサナー瞑想＝気づきの瞑想」なら理解できるが、「クンダリーニヨガ＝気づきのヨガ」は僕にはしっくりこない。

なぜなら、僕が思うクンダリーニヨガ・クンダリーニ瞑想は↓

僕の見解 = 精神のマスタベーション

無礼をお詫びする。

しかし、僕的にはこれ以上でもこれ以下でもない。

巨大な性的エネルギーをいかにコントロールして爆発させるかのゲームだ。

なにやら、ミランダ・カーも熱心にクンダリーニヨガに取り組んでいるみたいですよ！

へえー、興味深いwww

元々はクンダリーニ上昇を目指したヨガではあったのだが、現在は若干オシャンティーに捉えられているので、まともな「クンダリーニヨガ」について詳しく知りたい方はググってみるとよい。

一般的なクンダリーニ覚醒の方法

クンダリーニ覚醒の方法として一般的に言われている有名なやり方を紹介する。

クンダリーニヨガでの上昇&覚醒方法になる。

僕のやり方ではないぞ。

クンダリーニ覚醒の一般的な方法

1. アーサナ（橋のポーズ）
2. 呼吸法（火の呼吸）
3. 衝撃法（尾てい骨への衝撃）

火の呼吸法については、やってみる価値はあるかもしれないが、僕はもっと穏やかに瞑想したい派だ。

僕は上記のような外的なアクションは一切行わず、瞑想（想像力）オンリーでクンダリーニ上昇&覚醒することができている。

僕のオリジナルのクンダリーニ覚醒方法は最後にお伝えするので、まだ焦るな。

また、シャクティパットのように尾てい骨への強い衝撃を受ける事で、意図せぬ形でクンダリーニが覚醒してしまうことがあるようだ。

その場合、後述する「クンダリーニ症候群」になってしまう事もあるようなので、くれぐれも気をつけて頂きたい。

クンダリーニ覚醒って難しいの？

これは人によるとしか言えない。

クンダリーニ覚醒に人生を捧げちゃってる人、覚醒してカルト教団の教祖を目指している人、何年クンダリーニヨガや瞑想をしても覚醒できない人もいるみたいなので、そういった人たちにとっては難しいかもしれないが、僕はあまりにもあっけなくできてしまったので、何とも言えない。

瞑想を始めてから1カ月ぐらい、おそらく10回目ぐらいの瞑想時に成功できたので、どうだろう？向き不向きはあると思うが、僕のやり方を真似て何度か挑戦すれば、いずれはできるんじゃないかと思っている。

何年も修行して、クンダリーニ覚醒したのを良いことに、「私は選ばれた人」的に振る舞っている人もいるようだが、だとしたら1カ月程度で覚醒しちゃった僕は「神」ってことになってしまう。

「そうです、私が神です！」

いやいやいやいやwww

自称神の子に騙されずに、気楽に瞑想を続けていれば大丈夫だ。

クन्दリーニ覚醒と昇華・上昇の違い

ここは解釈の違いなので、詳しいことはわからないが、僕の解釈では

クन्दリーニ覚醒の流れ

1. クन्दリーニエネルギーの活性化
2. エネルギーが背骨（チャクラ）を伝って上昇
3. 第7チャクラ（頭頂部）からエネルギーが解放されて昇華
4. 覚醒は自分次第

という感じになる。

違っていたらごめんなさい。

昇華は心理学的に言うと、「満たされない性的欲求を他の形で表現・自己実現する」とある。

これはなかなか的を得ていると思う。

この場合は瞑想（クンダリーニ上昇）によって、性的エネルギーを解放するといった感じだ。

その後、覚醒したかどうかは自分の感じ方次第ってことではないだろうか？

僕の場合は、「ああ、これが覚醒と言えば覚醒なのかな？」ぐらいの感覚ではある。

それを大げさに取る人もいるし、サイコパスな能力が覚醒しちゃう人もいるんじゃないでしょうか？

クンダリーニ覚醒前に前兆や兆候はあるの？

これは申し訳ないが、僕には全然わからなかった。

クンダリーニヨガを続けている人とか、瞑想を続けている人とかは、クンダリーニ覚醒前に、前兆・兆候・予兆？まあ同じ意味なんだが、そういった感覚や感情の変化が起きるようだ。

僕に限って言えば、そんな前兆は全くなかった。

というか、瞑想10回目ぐらいで、「よし、今日はクンダリーニ上昇させるぞっ！」と明確にトライして、すんなり覚醒できてしまったので、前兆など感じることもなかった。

ツインレイ・ツインソウルとの関係

ツインレイやツインソウルと出会うとクンダリーニ覚醒ができるやら、クンダリーニが覚醒するとツインレイや

ツインソウルと出会えるやら、なにかと怪しいことが囁かれているようだが、、、

はい、「Welcome to the SEX教団」です。

そもそもツインレイ・ツインソウルって何ぞや？ってことですよね。

スピリチュアルな方はご自身でお調べになると良い。

僕には「波長の合う人」ってだけのことだ。

まあ、この「波長」っていうのが実はもの凄く深くて面白いトピックなので、気が向いたらいずれ記事でも書こうかと思う。

【クन्दアリー二症候群とは？】 対処・治療・ 症状を解説



簡単に言うと、クन्दアリー二症候群は、準備が整っていない（チャクラが開発されていない）段階で、故意もしくはは事故的にクन्दアリー二が覚醒してしまったことによって引き起こされる、身体の不調だ。

このクन्दアリー二症候群の発症要因や症状、対処法や治療法について詳しく説明していく。

クンダリーニ症候群とは？

クンダリーニ症候群、または**生理的クンダリーニ症候群 (PKS)** は、霊的・精神的・身体的な準備ができていないにもかかわらず、意図的または事故等により、クンダリーニがある程度覚醒してしまい、様々な快・不快の症状を発症することだ。

トランスパーソナル心理学や精神医学の分野で研究が進められてはいるが、科学的・客観的根拠が少ないので、研究者によって考え方は異なっている。

他の病気なのにクンダリーニ症候群だと思い込んでしまうケースや、クンダリーニ症候群なのに精神病だと診断されてしまうケースも多々あるようだ。

実際に、「むずむず足症候群」や「統合失調症」は、クンダリーニ症候群の症状と重なるものもあるので、診断が難しいといった点も挙げられる。

生理的クンダリー二症候群に関しては、「男性よりも女性」「より若い世代」に発症することが多いとの報告もある。

なぜ発症するのか？

クンダリー二症候群が発症する原因としては、中毒症状や病気、過労、仙骨付近への衝撃や負傷、臨死体験などが挙げられる。

特に臨死体験経験者が、最もクンダリー二上昇に近い経験をしているという主張が研究者たちの中である。

他にも、極度の精神的ショック、交通事故による身体への衝撃、出産時のショック、過度の前戯などによっても誘発される恐れがあるとも言われている。

また、クンダリー二を意図的に上昇させようとクンダリー二ヨガなどで激しい修行を繰り返したことにより、精神的・身体的な準備ができていない段階で、クンダ

リーニがある程度覚醒してしまい、クンダリーニ症候群が発症するというケースもある。

わかりやすく言うと、各チャクラが十分に開発されていない段階で、クンダリーニを無理に上昇しようとして発症してしまうといったところだ。

その恐怖心をあおって、高額セミナーやカルト教に参加させようとする悪徳も多いので、騙されないように十分注意しよう。

クンダリーニ症候群の症状

クンダリーニ症候群の主な症状としては以下が挙げられる。

- 自律神経失調症
- 体温調節の不調
- 発熱・悪寒
- 背骨に感じる電気
- 身体の振動

- ムズムズ感・かゆみ
- 強い性感・オーガズム感
- 心拍数の増加
- 高血圧
- 呼吸が苦しい
- 頭痛
- 急性または慢性の疲労
- 性欲の高まり・減退
- 統合失調症的症状
- 幻覚・幻聴
- うつ症状
- 神経症
- 離人症
- 情緒不安定
- 現実逃避

先にも述べたが、さらなる恐怖心をあおってくる輩もいるから注意が必要だ。

僕の個人的な意見としては、クンダリーニ症候群ではなく、事前にしっかり準備してクンダリーニ上昇・覚醒をした人でも、少なからず上記で挙げた症状を訴える人もいるように思える。

クन्दアリー二症候群の治療法

クन्दアリー二症候群発症後の治療法として確立されたものは見つからなかったが、以下が有益とされている。

- 十分な睡眠
- 栄養バランスの良い食事
- 健康的な屋外活動
- 自然と触れあう

要は、健康的な生活をしてくださいってことのようなのだ。

アシュワガンダ、シャタバリ、リコリスなどのハーブなども効果的との意見もある。

クन्दアリー二症候群によって、精神的・肉体的に著しい不調をきたしている時は、きちんとした医療機関を受診しよう。

事前の対処法

クンダリーニ上昇・覚醒にトライする際に、クンダリーニ症候群にならないようにする対処法だ。

やはり、事前にしっかりと瞑想やヨガなどで各チャクラを開いておく必要がある。

「小周天」という気功のテクニックがあるのだが、これを事前にやっておくと良いですよなんて海外の記事も見かけた。

僕はたまたま、クンダリーニ上昇の前に、瞑想で小周天遊びをしていたので、覚醒後もクンダリーニ症候群を発症しなかったのかもしれない。

なので、僕的に小周天は賛成である。

事前の対処法 = 瞑想・ヨガ・小周天などでチャクラを開いておく！

とは言っても、ドリカムばりに何度でも言うが、高額なセミナーやカルトには騙されないようにして欲しい。

クンダリーニ症候群とアセンション

アセンションとは、スピリチュアル界限では「次元上昇」のことを指していて、意識の波動やら周波数を高次元に上昇させることだ。

そのアセンションの際に、クンダリーニが覚醒してしまい、クンダリーニ症候群を発症してしまうことがあると一部のスピリチュアルさんがおっしゃっているわけだ。

深い瞑想状態に入れば、確かに今まで感じ取れなかった周波数らしきものを感じることはできるが、それによって「宇宙と繋がった」とか「宇宙からのメッセージが届いた」なんて人は、勝手に頭を昇天させておこう。

そもそも私たちは宇宙に存在している。

クンダリーニ症候群のまとめ

クンダリーニ上昇や覚醒にトライする前には、事前にしっかりと瞑想やヨガや小周天でチャクラを開発しておいた方が無難ですよ！ということだ。

とは言いつつ、僕はそこまでの事前準備をしないで挑戦してしまいましたが、、、

まあ、特にクンダリーニ症候群を発症することはなかった。

確かに、クンダリーニ上昇中は、とてつもないエネルギー（火の玉のような感じ）を体の中で巡らせるので、あまりの熱感にビックリすることもあるし、恐怖を感じることもある。

僕の体験をお話しすると、ろくにチャクラの開発を行わずに、いきなりクンダリーニを上昇させようとしたら、気が背中で膨張してしまって、大火傷をしそうな感覚になったので、急遽瞑想を中止した経験がある。

なので、クンダリーニ覚醒に挑戦する前も、ある程度は瞑想の経験を積んで、氣の動かし方やチャクラの開発なんかをしておいた方がベストだと思う。

このやり方なんかも最後にお伝えする。

別にクンダリーニが逃げていくわけじゃないので、地道に楽しく瞑想経験を積んで行こう。

僕はせっかちだったので、すぐに挑戦してしまいましたが。。。

あっ、ちなみに何が起きても責任は取れませんよ！

頭がイカれちゃったと言って、訴えないでね。

【クンダリーニ覚醒するとどうなる？】実体験ベースで解説



「クンダリーニ上昇&覚醒に興味あるけど、実際に覚醒した後ってどんな変化があるのだろう？」

これはなかなか気になるところだろう。

「神秘的な体験をするのかな？」「超能力とか手に入るのかな？」「悟ったりできるの？」

まあまあ落ち着いたまえ。

僕が実際にクンダリーニ上昇&覚醒して感じた変化について、実体験を交えて解説していく。

クンダリーニ覚醒後はどうなるの？【一般論】

一部、他のサイトから引用するが、クンダリーニ覚醒後に起こる症状や変化、効果はこんな感じと言われている。

クンダリーニ覚醒後の変化

- 感情が豊かになり、無償の愛や博愛精神に目覚める
- 自信にあふれ、前向きになり、性的な魅力が増し、活力がわく
- ひらめきが増し、今まで経験したことが無い新たな体験をする
- 頭部や下腹部に熱を感じたり、しびれたりする
- サイキック能力が目覚める
- 嘘を見破る能力を手に入れる
- 異性・同性にモテる

若干理解できるところもあるが、僕からしたら完全にフェアリーストーリーである。

この妄信がエスカレートすると・・・

クンダリーニ覚醒後にイカれる人

1. 悟る
2. 宇宙の真理がわかる
3. 神の声が聞こえる
4. 自分はパーフェクトヒューマンだと感じる
5. カルト教の教祖になる

気をつけろ。

クンダリーニ覚醒後の変化【女性編】

女性も上記で示したような変化があると言われている。

より優しくなり、愛情深くなる傾向があるようだ。

そもそも、クンダリーニの神は女性がモチーフなので、女性の方がこの莫大な性的エネルギーを活用するには向いているのかもしれない。

これは僕も理解できる。

女性の性欲は凄まじいということだろうか。

クンダリーニ覚醒後の僕に起こった変化【実体験】

クンダリーニ上昇、覚醒後の僕の実体験はこんな感じだ

- 上昇中、上昇直後は確かに不思議な感覚
- その後、尾てい骨がずっとムズムズする
- 圧倒的な安心感・優越感

まず、クンダリーニの上昇中、また上昇直後は確かにとっても神秘的な感覚は覚えた。

そもそも深い瞑想状態に入れば、それだけでも神秘的な感覚は味わえるが、この時ほど強烈な衝撃は初めてだったのは確かだ。

会陰の辺りで、元気玉のように爆発寸前まで膨張した性的エネルギーが、蛇というか、もはやシェンロンのように背骨に巻き付きながら上昇して行き、脳天突き破って解き放たれるのだ。

想像してみたい。

今まで経験したことのない感覚だったので、「ヤバいことになったな」とは本気で思った。

「脳イキ」とも違うはずだ。

詳しくないので良くわからないが、おそらくそれ以上の感覚だろう。

ゲスな話で申し訳ない。

そして興奮冷めやらぬまま朝を迎えて、仕事に向かうのだが、、、

もうねえ、股間というか、尾てい骨付近というか、会陰ですよ、その辺がとにかくムズムズしているのだ。

そのムズムズがホバークラフトのように股間を押し上げて、2cmぐらい宙に浮いてる感じだ。

これが、空中浮遊できたとかホラを吹く所以なんだろうか？

最初はそのムズムズが気になって仕方なかったが、だんだん慣れてきて、意外と親しみを感じるようになる。

何日かすると、そのムズムズ感も減少してくるのだが、それが少し物寂しく思えてしまうぐらいだ。

最終的には2週間ぐらい続いたと記憶している。

それと、明らかに感じたのは、2週間ぐらい続いた、圧倒的な安心感だ。

何事にも動じない余裕感と言うか、自信や優越感に似た感情もあった。

こちらは次の章でお話ししていく。

【クンダリーニ覚醒するとモテるのか？】 実体験を語る



一般論として、クンダリーニを覚醒すると**モテる**と言われてる。

やったね！

僕の見解は後ほど述べるとして、一般的には、クンダリーニを活性化させ、そのエネルギーを上昇させ、やがて覚醒に至ることで、モテるとされている。

クンダリーニ覚醒するとモテると言われている理由

では、「なぜ一体、クンダリーニ覚醒をするとモテると言われているのか？」について解説していく。

まず、クンダリーニ覚醒後に身体や感情にどういった変化が起こるのかを見ていこう。

クンダリーニ覚醒後の変化

- 1.感情が豊かになり、無償の愛や博愛精神に目覚める
- 2.自信にあふれ、前向きになり、性的な魅力が増し、
活力がわく
- 3.ひらめきが増し、今まで経験したことが無い新たな
体験をする
- 4.頭部や下腹部に熱を感じたり、しびれたりする
- 5.サイキック能力が目覚める
- 6.嘘を見破る能力を手に入れる

一般的というか、スピリチュアル界隈で言われているのはこんな感じだ。

この中の1~3辺りが、クンダリーニ覚醒したらモテると言われている要因だろう。

1. 感情表現や愛情表現が豊かになれば、人としての魅力も増すことだろう。また、見返りを求めない「無償の愛」をGiveできるなんて、素晴らしい限りだ。
2. ポジティブで自信に溢れ、なおかつ性的な魅力が増すとなったら、そりゃあもう向かうところ敵なしだ。
3. ひらめきが増すわけですからね、人の求めていることを判断できたり、「コイツは落とせる！」みたいな直観力も身につくのだろう。

簡単にまとめるとこんな感じだろうか

モテる理由

- 愛情表現が上手になる
- 自信に満ち溢れる
- セクシーになる

- 直観力が増す

まあ、淡い期待だけは持っておけば良い。

クンダリーニ覚醒して実際モテた！？【僕の実体験】

では僕の体験談を語っていく。

僕がクンダリーニ覚醒をして、実際に異性にモテたのか
と言うと...

僕の結論 = **モテたら苦労しねーよ！**

はい、残念！！

バイバーイ(^_^)/~

なんて終わったらしょーもないので、一応体験談だけは語らせて欲しい。

感情面で強く感じたのが、「安心感」「落ち着き感」「優越感」「自信」といった感情が湧いたことだ。

とにかくもう、何と云うのだろう、圧倒的な落ち着き感を手にした感じではあった。

僕はコレを「斎藤工感」と勝手に呼んでいる。

たぶん、世間一般の女性たちが、斎藤工や綾野剛を見て感じる感情だろうか。一昔前なら、福山雅治や竹野内豊だろうか。

今、セクシー俳優と言ったら誰が有名なのだろうか？

まあ、わからないが、とにかく僕的にはこの「圧倒的なタクミ感」を手にしたと感じていたのだ。

「ヤバいぞコレは、とうとうセクシーゾーンに突入したぞ」

と、意気揚々としていたわけだ。

で実際、異性にモテたのかと言うと、、、

「全然わかりません」

別に女性に告白されたり、尊敬されたり、僕を見る目が変わったとかは、全く感じなかった。

僕的にはスーパーセクシーゾーンに突入して、「完璧なまでのタクミ感」を身にまとったつもりだったが、元の素材が悪すぎたのかもしれない。

逆に僕の方が聞きたいぐらいだ

その当時同じ職場にいた女性陣に、

「ねえねえ、あの時のオレって、セクシーじゃなかった？」

って。

・・・キモっ

ホントに実際問題、変な自信と落ち着き感に満ち溢れていたんで、

「コイツ、変なクスリでもやって、ラリってんじゃないの？」

と思われていたかもしれない。

無理矢理まとめると、クンダリーニ覚醒すると、スピリチュアル界隈では「モテる」とされているが、僕の経験上は「わかりません。たぶんモテてはいないです。」ただ、「斎藤工には近づけます」ってことで宜しいだろうか？

良くはないですよ、お許してください。

とまあ、クンダリーニ覚醒後に僕に起こった変化と言ったらこれぐらいだ。

これはクンダリーニ覚醒ではないと言われたらそれまでだが、上記はクンダリーニ上昇体験後に、僕が明らかに感じた変化だ。

少なくとも、宇宙の真理はわからなかった。

でもまあ、これで自分は選ばれし人間だと勘違いしちゃう、自己陶醉感ハンパない人もいるんだろうなあ・・・ってのは、なんとなく理解できてしまう。

【クンダリーニ覚醒方法】僕が瞑想1カ月でクンダリーニ覚醒に成功したやり方を完全公開



大変長らくお待たせいたしました。

村西とおる監督以上にお待たせしてしまいました。

ここからは完全に僕オリジナルの、「クンダリーニ上昇から覚醒までの体験談」と、「クンダリーニ覚醒の方法」をお伝えしていく。

僕が瞑想を始めて1カ月ぐらい、約10回目の瞑想でクンダリーニ上昇&覚醒した方法だ。

だいたいこんな感じの流れで説明していく

クンダリーニ上昇&覚醒の方法

1. まずは深い瞑想状態を知る
2. チャクラの開発&小周天をマスターする
3. クンダリーニ上昇&覚醒の具体的な方法

ここから先の内容の二次利用や外部への漏えいは厳禁とさせていただきます。

理由は「あまりにプライバシー&18禁」な内容のため、おおやけにしたくないからだ。

以上を了承していただいた方のみ、この先を読み続けてほしい。

1. まずは深い瞑想状態を知る

ここがファーストステップというか、僕のクンダリーニ
上昇・覚醒の方法だと、まずこの「深い瞑想状態」に入
ることができなければ不可能だ。

「深い瞑想状態 = 脳波がシータ派の状態」を知って、経
験しなければ次のステップに進めないので、しっかり↓
の記事を読んで練習して欲しい。

[【寝ながら瞑想のやり方】誰でも簡単に深い瞑想状態に
入る方法](#)

僕は座禅を組むのが苦手、というかできないので、寝な
がら（横になって）の瞑想方法になる。

もちろん、深い瞑想状態に入ることができるのであれば、他のやり方でも全然OKだ。

あなたに合った瞑想法を見つけてくれれば良い。

「瞑想なんてやってらんねーよ！」

「つべこべ言わずクンダリーニ覚醒させろよ！」

という方は、

グルのシャクティパットでも受けてください。

(純粹すぎる方がいると困るので、一応言っておくが、
↑は絶対にやめてくださいね。)

2. チャクラの開発&小周天をマスターする

【寝ながら瞑想のやり方】誰でも簡単に深い瞑想状態に入る方法でしっかり練習して、深い瞑想状態に入ることができたら、あとはあなたに合ったペースで色々と氣を動かして遊んでみて頂きたい。

ただ、クンダリーニ上昇・覚醒させるには、少なくとも「チャクラの開発」「小周天」ぐらいはやっておくことをおすすめする。

この2つで氣の扱いに慣れる前に、いきなりクンダリーニを上昇させようとする、僕のように氣（猛烈なエネルギー）が体の一部分で留まって膨張しすぎてマズいことになる可能性がある。

僕の場合は、氣が背中で止まって、本当に大火傷をするんじゃないかというぐらいに熱をもったので、途中で瞑想を止めた経験がある。

僕は意識的に瞑想をストップすることができたので、その後はなんの後遺症もなく済みましたが、ひどい人は「クンダリーニ症候群」になる可能性も否定はできないので、やはり最低限、各チャクラの開発と小周天はマスターしておいた方が良いでしょう。

チャクラの開発・活性化方法



まずは各チャクラを活性化させて、開発しておく必要がある。

ここでは、チャクラや氣ということにしておくが、解剖生理学的に捉えると、毛細血管を開いて各器官を活性化させるという行為になる。

毛細血管と密接に関係している神経にも作用しているはずだ。

特に難しく考える必要はないので、深い瞑想状態に入れたら、各チャクラの辺りを意識して、そこに氣をためる感じで大丈夫だ。

順番は気にする必要はないかと思う。

あなたが氣をためやすいチャクラから順番に開発していけば良い。

ちなみに僕は、第4チャクラから上がなかなか上手く活性化できなかつたので、というか開発する前にクンダリーニを上昇させようとしてしまったので、1回目は背中付近でクンダリーニエネルギー（氣）が止まって膨張、2回目は首の後ろ（第5チャクラ辺り）からクンダリーニエネルギーが抜け出てしまった。

僕みたいに焦ると良いことはないと思う。

クンダリーニが逃げていくことはないので、素晴らしいほどのクンダリーニエネルギーが溜まった時に、スムーズに上昇できるように、各チャクラを開いておいてあげよう。

1回の瞑想で1チャクラでも良いし、余裕があったら2つでも良いし、ダメだったら他のチャクラに移っても良いので、焦らずあなたのペースでチャクラを開いていこう。

各チャクラを活性化する時のイメージと、ちょっとした裏技を公開する。

第1チャクラ（ルートチャクラ）

ここにクンダリーニが眠っている。

どうせクンダリーニ上昇時に活性化させるので、一番最後に取りっておいてもOK。

会陰（性器と肛門の間）に氣を溜める感じだ。

やはり性的なイメージを膨らませると活性化しやすいのは間違いない。

第2チャクラ（セイクラル）

丹田の位置に当たる。

僕もここが一番氣を溜めやすかったし、ほとんどの人がそうではないかな？とも思う。

小腸の辺りになるので、一番毛細血管や神経が密集していて、氣が溜まりやすいのだろう。

丹田の場合は、特にイメージしなくても、瞑想中にただ意識を向けて呼吸していれば、だんだんと氣が溜まっていく（毛細血管が開いて血流が増える）はずだ。

ちょっとした裏技は、体幹トレーニングだ。

おいおい！と思うかもしれないが、いたって真面目だ。

体幹トレーニングやスクワットでインナーマッスルを鍛えて、筋肉量を増加させることで、毛細血管も活性化されて血流の流れも良くなるので、氣を溜めるには本当に効果的だ。

スピリチュアルに寄りすぎている方はココを理解していない方が多い。

第3チャクラ（ソーラープレクサス）

胃やみぞおちの辺りになる。

ここも丹田と同じようにそこまでイメージを膨らませなくても活性化できるはずだ。

しいて言うなら、自信や個性に関するチャクラなので、自信に満ち溢れたような、不安を取り除くようなイメージで瞑想すると良い感じに開発される。

ここも丹田と同じように体幹トレーニングが効く。

腹筋もGood！

あとは、胃に負担のかからない食事を摂ろう。こちらもいたって真面目な回答だ。

第4チャクラ（ハート）

心臓や肺にあたる。

とにかく愛情を込めて、ユーミンのように優しさに包まれるような気持ちで氣を膨らませて行って欲しい。

温かい気持ちになれるはずだ。

ここはストレスがもろにかかってくる場所なので、できるだけリラックスした状態で挑もう。

特に背中や肩甲骨周り、胸筋のコリはしっかりほぐしておこう。

胸郭が開いて、気が溜まりやすくなる。

第5チャクラ（スロート）

のどの辺りだ。

ここから上は僕には難しかった。

自己表現が得意で、コミュカに長けて、弁が達者な人は活性化しやすいのかもしれない。

また、甲状腺があるところなので、新陳代謝に大きく関わってくる。

代謝が悪い人、代謝が良すぎる人、偏った食事、ストレスを抱えている人はなかなか難しい箇所かもしれない。

丹田などの、あなたが一番氣を溜めやすいところから移動して活性化してあげる方法も効果的だと思う。

首や肩のコリをほぐして、胸鎖乳突筋や斜角筋の緊張もとっておこう。

ジンジャーやハチミツといった、喉に良い食べ物やハーブティーも良い。

ふざけるなと笑えてきました？

まあ、やってみてください。

僕は粘膜が弱くて喉を傷めやすいので、フィニッシュコーワ使ったw

第6チャクラ（サードアイ）

眉間の奥にある松果体の場所で、第三の目とも言われている箇所だ。

僕はココが一番の難関だった。

瞑想でココを意識をすると、どうしても色々な思考が邪魔をして集中できない。

クンダリーニ上昇よりも何よりも、僕にはこの松果体が一番厄介だ。

今は瞑想することもそんなにないのだが、たまに瞑想をしてもやはり松果体で躓いてしまうことが多い。

別に自慢ではないが、物事を深く考えすぎる人、常に色々思考する左脳タイプの人間には難敵かもしれない。

僕は病的なドライアイなので、それも関係しているかもしれない。

ブルーベリーでも食べてみようかな？

余談だがブルーベリーが目に良いとされるのはほぼおとぎ話だ。

これは真面目に、蒸気でアイマスクとかも効くかもしれない。

まあ、こういった得意・不得意な場所（チャクラ）も出てくると思うので、そんな時は無理をせずに、得意なチャクラで氣を溜めてから移動しても良いと思っている。

目的はクンダリーニの上昇と覚醒なので、各チャクラをガンガンに活性化させるというよりは、氣が昇って行きやすいように草刈をしてあげる、ルート（氣道）を整備してあげるといったぐらいの感覚で良いだろう。

第7チャクラ（クラウン）

頭頂部だ。

最後にクンダリーニエネルギーがココを突き抜けて放出されていく。

出口なので重要な気もするが、クンダリーニの第1チャクラがしっかりと活性化されれば、勝手に開きやすくなるので、そこまで意識的に開発する必要もないかなあと思っている。

鍵のかかっていない扉みたいな状態だ。

大きい氣のボールをぶつけてやれば、勝手に開く。

瞑想前のコツ

深い瞑想に入る時も、チャクラを活性化させる時も、共通して言えるのは、全身をリラックスさせた方が圧倒的に効率が良いということだ。

というか、僕的には必須条件だ。

瞑想前に、マッサージ・ストレッチ・ヨガなどで、徹底的に筋肉のコリや緊張をほぐしておいた方が、氣を溜めたり移動させるのが圧倒的に楽になる。

最近の研究でわかってきたのが、東洋医学での氣の通り道（経絡）と筋膜に非常に密接な関係があるのではないかということだ。

簡単に言うと、氣は筋膜を通過して移動している可能性があるということだ。

それを考えると、ますます事前に筋筋膜をほぐす重要性が理解できるかと思う。

もちろん精神的なリラックスも重要だ。

この辺も [【寝ながら瞑想のやり方】誰でも簡単に深い瞑想状態に入る方法](#)の記事で理解しておいて欲しい。

また、上記で述べたが、体幹トレーニングやスクワットも本当に侮れない。

毛細血管の活性化と血流の改善がキーポイントだ。

小周天のやり方

小周天は、クンダリーニ上昇・覚醒前の最終リハーサルのトレーニングになる。

これができれば、氣の動かし方がマスターできるので、クンダリーニ上昇まであともう一歩だ。

小周天のやり方

1. 瞑想状態に入る
2. 丹田に氣を溜める
3. 溜まった氣を会陰（第1チャクラ）に移動させる
4. 尾てい骨を通過してゆっくり背骨に沿って背中側を上
がって行く
5. 頭頂部を通過して体の前面を下がって行く
6. 丹田まで戻ったらOK

女性は前回りの方がやり易いやらなんやらと聞いたこともあるが、後ろ回りでいいんじゃない？って思っている。

まあ、やってみて回りやすい方で良いかと。

なんのこともないのだが、丹田に溜まった氣を、会陰（第1チャクラ）に落として、背中側を通過して上がって、頭のとっぺんまで行ったら、今度は顔や体の前面を通過して下って行き、最後にまた丹田まで戻すって感じで、ぐるっと回す。

氣の大きさは、野球ボールぐらいでも何でも良い。

氣を溜める感覚がわかったり、ピンポン玉ぐらいの氣を野球ボールとかソフトボールぐらいに大きくする感覚が掴めれば、移動させることも出来ると思うので、楽しみながらグルグル移動させてみると良い。

この時に、ある程度チャクラが開発されていなかったら、氣が途中で消えちゃったり、動かなくなると膨張したりする。

特にクンダリーニのような超巨大な氣を操る時は、道が荒れてたり狭かったりすると、見事に事故っちゃうので、小周天で氣道を整備・拡張しておいた方がベストだ。

大周天という、足裏に溜めた氣で全身を回すやり方もあるのだが、難しいのと、クンダリーニ上昇にはあんまり関係ないので、無理してやらなくていいと思う。

ちなみに僕は、瞑想法だったり気功法の本も2、3冊は読んだのですが、一番役に立ったのは、「象氣功」というブログだ。

崇拝しているとかそういうのでは無いが、考え方はかなり似ていると言うか、影響は受けている。

かなり古いブログなので少し読みにくいが、内容はすごく面白い。

3. クンダリーニ上昇&覚醒の具体的な方法

では、クンダリーニ上昇・覚醒の具体的な方法に入る。

事前準備として、3日間は禁欲しておいてほしい。できれば1週間以上空けた方が良い。

クンダリーニ上昇・覚醒は精神のオナニーだ。

そんなことで宇宙と繋がったり、悟ったりすることはない。

ただ、もの凄いエネルギーを解き放つので、上昇時や覚醒後の身体や心の変化に驚くと思う。それぐらいの強烈な性的エネルギーを使用するので、性欲をしっかりと溜めておく必要がある。女性なら性欲が高まる時期に挑戦すると良いかもしれない。

まずはいつも通り瞑想するが、瞑想前はいつもよりもしっかりと心身をリラックスさせておくべきだ。

マッサージ・ストレッチ・ヨガ、なんでも良いが、十分に体のコリや心のシコリを取り除いておこう。

時間は夜でも昼でも良いが、体が十分に休まっている状態と、寝落ちしない状況がベストだ。

[【寝ながら瞑想のやり方】誰でも簡単に深い瞑想状態に入る方法](#)を読んで、もう一度しっかりと復習しておこう。

僕の中でのベストは、寝て起きた後、トイレで排尿し、カフェインを少し摂取した状態だ。こうすると、体の疲

れが取れている状態でも脳を覚醒させることができ、寝落ちの心配もないので完璧だ。

満腹時もダメだ。食欲が満たされると、性欲が激減する。

体勢は、やはり寝ながらをおすすめする。

仰向けで大の字（シャバーサナのポーズ）だ。枕は無しか、極力低い枕で、腰から頭までが真っ直ぐになっていた方がよい。布団などは無い方がよい。できるだけ身軽にしたい。

この時に、片方の手を、丹田か性器の上に軽く添えておいてもOKだ。絶対ではないが、少しだけ刺激を与えることで、性的エネルギーを膨張させる時に役立つ。この辺はお任せする。

いつも通り瞑想をして、深い瞑想状態（シータ派）に入っておく。

瞑想状態に入ったことを確認したら、会陰に集中して氣を溜めていく。できなければ、丹田で氣を作ってから会陰に落とすとしても良い。

会陰に氣が溜まったら、それを最大限まで膨張させる必要がある。

溜めに溜めて爆発寸前まで膨張した性的エネルギーを一気に上昇させるのだが、この時に、今までで一番良かったSEXを想像して欲しいのだ。

経験のない方は、好きな人や好きな有名人との想像でも良いだろう。

SEX以外の方が興奮するという方は別の想像でも良いが、クンダリーニは性的なエネルギーのことなので、やはり性的な想像が必要だ。

女性はそのまま男性の物を受け入れている想像で、会陰の氣を最高潮まで膨張させていこう。

男性にはとっておきのコツがある。

それは、「女性になる」ことだ。

お分かり頂けるだろうか？

女性のオーガズムの快感は男性の何倍もあると言われて
いる。

そして、男性はどうしても性感が性器に集中してしまう
ので、性器と肛門の間にある会陰に性的エネルギーを溜
め込むのが難しくなる。

なので、女性になりきって、挿入されているイメージを
するのだ。

自分の今までで一番良かったSEXの時の相手になりきっ
ても良いし、好きな女優になりきっても良いと思う。

とにかく女性になりきって、女性の快感をイメージしながら、会陰の氣を膨張させていこう。

僕は、女性になりきることで、一気に性的エネルギーを臨界点まで膨張させることができた。

恐るべきほど巨大なエネルギーでしたよね。
女性に嫉妬しましたよ・・・。

まあ、男性はぜひ試してみたい。

ここが女性の方がクンダリーニ上昇しやすいのではないかという理由だ。僕は男なので、実際にはわからないが。

この時に、性的エネルギーを膨張させるアクションとして、軽く性器に触れてもいいということだ。あくまで、膨張の手助け程度に留めておくべきではある。その時点で暴発してしまっただけでは意味がないからだ。

性的エネルギーが膨張して限界点まで達すると、いよいよ上昇させる番だ。

僕の場合は、マグマのように燃えたぎって、ビーチボールぐらいの大きさまで膨張していた。孫悟空の元気玉が成長していく感じにそっくりだ。

上昇のタイミングはあなた自身で見極めて頂きたい。気の練習をしていたら、大体のタイミングの判断はできるはずだ。

限界寸前まで性的エネルギーが育ったと思ったら、尾てい骨から背骨を通して一気に脳天まで上昇させるのだ。

きっと、大蛇が背骨に巻き付きながら上昇していくイメージが理解できると思う。

僕は、予想よりもゆっくと、5秒ぐらいかけて上昇していった感覚だが、自然に任せても、あなたのイメージするスピードで上昇させても良いだろう。

その時に、恐怖心を感じるかもしれないが、心配せずに身を捧げよう。

もしも上昇がどこかで止まってしまって、エネルギーが爆発しそうになったら、瞑想をストップしよう。

クンダリーニは爆発ではなく、エネルギーが頭頂部から飛び出していく感覚なので、爆発しそうで危ないと思ったら、潔く諦めて、もう一度チャクラを開き直した方が良い。

僕は2度失敗したが、大事には至っていないので、ストップの判断は僕にはわからないが、焦る必要はないことは確かだ。

2度とクンダリーニ上昇が出来なくなるということは絶対にないので、焦る必要はない。

クンダリーニ上昇中・上昇直後は、本当に神秘的な体験をしたと感じた。

なにせ今までに味わったことのない超強烈な性感が、蛇のように背骨に巻き付きながら駆け上がり、脳天を突き破って行ったのだから、その時の感覚にはおったまげた。

「脳イキ」がどんなものかは知らないが、おそらくそれを凌駕しているのは間違いない。

いやあ～、人間って恐ろしいなという感じだ。

その感覚を求めて先人達は必死に修行に励んでいたのだと思うと、納得の反面、ちょっと笑えてくる。

まあ、それほど強力な性感を体験したもんだから、あまり免疫のない人は、「私は神に召された」「宇宙の真理がわかった」「とてつもない能力を手に入れた」「悟った」と、カルトの世界に足を踏み入れていくのだろう。

僕のクンダリーニ覚醒後の感覚の変化はこんな感じだ

- 上昇中、上昇直後は確かに不思議な感覚
- その後、尾てい骨がずっとムズムズする
- 圧倒的な安心感・優越感

詳しくは記事の前半でお伝えした通りだ。

確かに、もの凄い性的エネルギーと性感を感じたし、その後の2~3週間ほどの安心感というか、揺るぎない感覚はなかなかのものだった。

冷静に分析すると、まあ僕の見解ではあるのだが、元々人間が持っているエネルギーを、脳波がシータ派のクリアな状態だから感じる事ができたということだろう。

もちろん、絶対に宇宙の真理などわかるはずはないし、悟ることもないし、莫大なお金が手に入ることもないし、斎藤工さんのようにモテるようになることもない。

ただ1つ、確実にわかったことがある。

クンダリーニペテン師を見破る能力だ。

実際にクンダリーニ覚醒を体験すると、ブログやYouTubeで発信している人が、本当にクンダリーニ覚醒したのかぐらいいは見分けることができるようになる。

僕は専門家でもヒーラーでもないので、本業の方の営業妨害をする気はサラサラないし、クンダリーニ覚醒自体はなかなか面白いものなので、それを教えてお金を得ることに関しても、なんら悪いことだとは思っていない。

ただ、次のワードを使っている人は完全にアウトだ。

「悟った」

「宇宙の真理がわかった」

このワードを用いて、高額なセミナーなんかを開催している人は要注意だ。

そもそも、悟っていたらこんなことする必要ないでしょ？

そういう人は足が腐るまで瞑想していれば良いのだ。

冷静に判断して欲しい。

あと、具体的な上昇体験を語っていない人や、すべて抽象的に話している人は信頼に値しない。

覚醒後の体験なんて、でっちあげでなんとでも言える。そもそもググれば色々出てくるものだ。

ただ、クンダリーニ上昇中や上昇後の体験は、オリジナリティーの高いものになっているはずなのだ。

そこのストーリーがない人は信用するに値しないと、しっかり判断して頂きたい。

以上となるが、ぜひ下の記事

[【寝ながら瞑想のやり方】誰でも簡単に深い瞑想状態に入る方法](#)

を読んで、瞑想とクンダリーニ覚醒にトライして欲しい。

僕は現在、瞑想はあまりやっていないので、めちゃめちゃおすすめという訳ではないが、知見を広げたり、人間のエネルギーを感じるにはなかなか面白いワークなので、あなたのペースで楽しみながら取り組むと良いのではないだろうか？

さいごに

上記までを理解して実践してもらえれば、あとは自己流でなんとかなると思うので、是非あなたのペースで楽しみながらクンダリーニ覚醒にトライしてみてください。

いや、別におすすめるわけではないが。。

あと、絶対に変な人には引っ掛からないでくださいね！

ペテン師がどうかはしっかりご自身で判断して見極めて頂きたい。

僕ですら1カ月程度で成功しちゃったのだから、あなたも練習すればいつかはできる。

では、またどこかで！