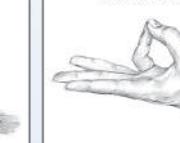
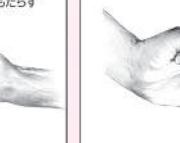
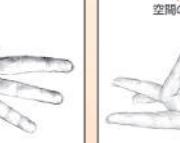
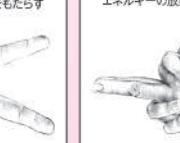
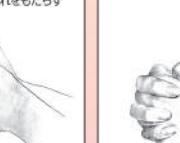
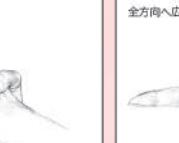
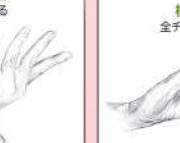


<p><b>37 ヴィヤーナ・ヴァーウムドラ</b> 多方向へ広がるエネルギーの流れのムドラ 核となる特性 神経系を健康に保つ</p>  <p>全てのエネルギーの道筋に 滋養を与えることで神経系の機能が 最善に保たれます</p>	<p><b>38 ブラーマラムドラ</b> アレギーなど免疫系の疾患のための ミンチのムドラ 核となる特性 免疫系を健康に保つ</p>  <p>存在の全ての層のバランスが調い 自由に呼吸ができるようになります</p>	<p><b>39 マニラタムドラ</b> 全体を癒すための 貴重な宝石のムドラ 核となる特性 全てを癒す</p>  <p>水晶の放つ癒しの光を浴び 存在の聖なる全体性を体感します</p>	<p><b>40 ブームドラ</b> 地の元素を活性化させるための 地のムドラ 核となる特性 大地の安定性をもたらす</p>  <p>大地の安定性に同調し、 人生の旅路を自信を持って 歩んでいきます</p>	<p><b>41 ジャラムドラ</b> 水の元素を活性化させるための 水のムドラ 核となる特性 水の流動性をもたらす</p>  <p>心地よい水の流れに身を浸し 人生の甘みを味わいます</p>	<p><b>42 スーリヤムドラ</b> 火の元素を活性化させるための 太陽のムドラ 核となる特性 光り輝く火のエネルギーをもたらす</p>  <p>輝かと輝く内なる太陽がこの身を 豊かなエネルギーで満たします</p>	<p><b>43 ヴァーコムドラ</b> 風の元素を活性化させるための 風のムドラ 核となる特性 風の軽やかさをもたらす</p>  <p>軽やかに安らいで生きることで 人生のあらゆる美と自然に 触れています</p>	<p><b>44 アーカーシャムドラ</b> 空の元素を活性化させるための 空のムドラ 核となる特性 空間の広大さをもたらす</p>  <p>内なる声に深く耳を傾ける空間を得て 人生の旅路の導きを受けられます</p>	<p><b>45 ダルマ・プラガルタナムドラ</b> 五大元素のバランスを調えるための ダルマを動かすムドラ 核となる特性 五大元素のバランスを調える</p>  <p>五大元素の全ての特性に同調し 心と体の完全な統合を経験します</p>
<p><b>46 アチャラアグニムドラ</b> 消化力を改善するための 不燃の火のムドラ 核となる特性 消化を改善する</p>  <p>アグニの光に浄化されて消化が 改善しエネルギーのバランスが調います</p>	<p><b>47 アバヤ・ヴァラムドラ</b> ヴァーダのバランスを調えるための 恐怖心をなくす願いのムドラ 核となる特性 恐怖心をなくす</p>  <p>確かに抱き所と中心軸が定まることで 恐れることなく人生を歩んでゆけます</p>	<p><b>48 ジャラーシャマムドラ</b> ピッタのバランスを調えるための 渴のムドラ 核となる特性 静穏さをもたらす</p>  <p>内なる静かみ潤に身を浸し 完全な安らぎと調和を体験します</p>	<p><b>49 ラトナプラバーミムドラ</b> カバのバランスを調えるための 済のムドラ 核となる特性 活力もたらす</p>  <p>輝かしい活力の光が呼び覚まされ 全ての可能性が自然に花開きます</p>	<p><b>50 アバーナムドラ</b> アバーナ・ヴァーウムドラを活性化するための 下向きの浄化エネルギーのムドラ 核となる特性 浄化するエネルギーの流れをもたらす</p>  <p>エネルギーの下向きの流れが 心と体を完全に浄化します</p>	<p><b>51 ブラーナムドラ</b> ブラー・ヴァーウムドラを活性化するための 上向きの生命エネルギーのムドラ 核となる特性 エネルギーの放射状の流れをもたらす</p>  <p>上向きのエネルギーに育まれ 心の底から人生を受け入れます</p>	<p><b>52 マーランギームドラ</b> サマーナ・ヴァーウムドラを活性化するための 自然の済のムドラ 核となる特性 清潔にするエネルギーの流れをもたらす</p>  <p>水平な流れのエネルギーが存在の 全ての層において消化を強化します</p>	<p><b>53 リンガムドラ</b> ワーダー・ヴァーウムドラを活性化するための 創造の済のムドラ 核となる特性 清潔にするエネルギーの流れをもたらす</p>  <p>エネルギーの前の段上の流れに同調し 人生のあらゆる美と五感が開きます</p>	<p><b>54 アヌシャーナムドラ</b> ヴィヤーナ・ヴァーウムドラを活性化するための 方向性のムドラ 核となる特性 全方向へ広がるエネルギーの流れをもたらす</p>  <p>全方向へ広がるエネルギーの流れに 同調し存在の全ての層が完全な單一性へと統合されます</p>
<p><b>55 テシマヤムドラ</b> 第1チャクラのバランスを調えるための 眞理化された知恵のムドラ 核となる特性 安心感をもたらす</p>  <p>大地にしっかりと支えられ心から 安心して人生を歩みだします</p>	<p><b>56 スワティシヨターナムドラ</b> 第2チャクラのバランスを調えるための 内なる伸び廻のムドラ 核となる特性 自らを育む</p>  <p>存在の中心で完全に安らぎ深い 滋養と内なる癒やしを体感します</p>	<p><b>57 ヴァジュラムドラ</b> 第3チャクラのバランスを調えるための 内なる伸び廻のムドラ 核となる特性 潜在能力を引き出す</p>  <p>内なる宝石である輝くエネルギーに 同調しあと自尊心が目覚めます</p>	<p><b>58 パドマムドラ</b> 第4チャクラのバランスを調えるための 蓮の花のムドラ 核となる特性 無条件の愛を獲得する</p>  <p>心の庭園に滋養をもたらす条件の 愛という花を咲かせます</p>	<p><b>59 カーリームドラ</b> 第5チャクラのバランスを調えるための 精神浄化の女神のムドラ 核となる特性 精神を浄化する</p>  <p>存在の全ての層における浄化によっ て真の特性がおのずと明かされます</p>	<p><b>60 トリシユーラムドラ</b> 第6チャクラのバランスを調えるための 三叉境のムドラ 核となる特性 非二元性を感じ得する</p>  <p>清潔な眼力によって人生の疑惑や 困難が統合のビジョンに変わります</p>	<p><b>61 アンタムドラ</b> 第7チャクラのバランスを調えるための 無限性的ムドラ 核となる特性 融合を意識する</p>  <p>チャクラの全特性が統合され眞の 自己の本質である自由と統合が 遂を現します</p>	<p><b>62 ダルマ・チャクラムドラ</b> チャクラを日常に統合するための 眞実の輪轉のムドラ 核となる特性 全チャクラを統合する</p>  <p>全てのチャクラが完全に調和しチャ クルの特性が日常生活に統合されます</p>	<p><b>63 イダームドラ</b> 月の気運のバランスを調えるための 月のナーディのムドラ 核となる特性 受容力を高める</p>  <p>柔らかな月光のエネルギーを浴び 受容的な女性性に心を開きます</p>
<p><b>64 ピンガラムドラ</b> 太陽の気道のバランスを調えるための 太陽のナーディのムドラ 核となる特性 活力を高める</p>  <p>輝かしいダイナミックな特性を目覚めさせ豊かなエネルギーと活動を体感します</p>	<p><b>65 シャカタムドラ</b> 中央の気道のバランスを調えるための 通り物のムドラ 核となる特性 精神を統合する</p>  <p>全ての極が調和し統合という本質を目覚めさせてくれます</p>	<p><b>66 ヴァイカーラムドラ</b> 自然現象のバランスを調えるための 防衛のムドラ 核となる特性 自然現象から保護する</p>  <p>万物の本質である統合に同調し 安全なる保護と安全性を経験します</p>	<p><b>67 スワスティムドラ</b> ネガティブなエネルギーから身を守るために 健康的のムドラ 核となる特性 ネガティブなエネルギーから保護する</p>  <p>あらゆるネガティブなものをかわし 完全なる保護と安全性を味わいます</p>	<p><b>68 グブタムドラ</b> 自分を割る思いこみから身を守るために 内なる秘密のムドラ 核となる特性 自分を割る思いこみから保護する</p>  <p>自分を割る思いこみから自由になり 眞の自己という聖域で安らぎます</p>	<p><b>69 ガネーシャムドラ</b> 新たな始まりに向けた保護のために 象の頭のムドラ 核となる特性 新たな始まりに向けて保護する</p>  <p>ガネーシャの伴護のエネルギーに同調し 新たな始まりへの力添えを感じます</p>	<p><b>70 ドヴィムカムムドラ</b> 深いリラクゼーションをもたらすための 2つの頭のムドラ 核となる特性 深いリラクゼーションをもたらす</p>  <p>リラックスの波が眞の自己の内を 流れ全き静穏に安らぎます</p>	<p><b>71 クールマムドラ</b> 五感を回復させるための 蛇のムドラ 核となる特性 五感への負担を減らす</p>  <p>内に安らぎ、回復を果たした五感の おかげで清潔さと活力をもって生きることができます</p>	<p><b>72 プラニダーナムドラ</b> 執着心をなくすための悲劇のムドラ 核となる特性 执着心をなくす</p>  <p>支配したいという欲求を手放すこと、 人生が苦もなく流れていきます</p>

