

若返りチベット秘儀

健康であること	204
七つチャクラ	204
秘教的エクササイズ	205
ラマ教の僧院「若さの泉」	206
サーダナと祈り	208
病気の器官を開くマントラ「開けゴマ！」	210
エクササイズ 1：行者の踊り	211
チャクラの開発と病気の治療	
エクササイズ 2：十字の姿勢、ピバリタ・カラニ・ムドラ	213
脳細胞にエネルギーを注ぎ、感覚を鋭くし、視力を強化する	
エクササイズ 3：プラーナヤーマ、ひざまずくポーズ	215
体をしなやかにし、体内の毒素を焼却する	
エクササイズ 4：テーブルのポーズ	217
内臓を強化し、脂肪を取り除く	
エクササイズ 5：とかげのポーズ、ピラミッドのポーズ	219
腹部の脂肪除去と脳の活性化	
エクササイズ 6：ヴァジロリ・ムドラ	222
性エネルギー昇華／ヴァジロリ・ムドラ／三種類のマッサージ	
特別のエクササイズ：ピバリタ・カラニ・ムドラ	227
細胞を再生し、肉体を若返らせる	

サマエル・アウン・ベオールの主要著作一覧

ノーシス関連図書（日本語版）

日本ノーシス・インターナショナルの活動