

いまだかつてない瞑想の幕開けが来た!!  
今だからこそ、自分と向き合い、自分にあった「新たな日常」を見つけましょう!

# ムドラ瞑想

## 108種類のムドラと瞑想

2020年6月発刊

～書籍+音声（購入特典）の、魅力あふれる構成となっています。～



### 現代における瞑想の効果とは？

瞑想には、ストレスが減少する、集中力がアップする、創造力豊かになる、自分に自信が持てる、物事をポジティブに考えられる、幸福感を感じられるなど、前向きな効果が得られることが分かっています。最近では、脳波を測定することで、瞑想による集中力強化・ストレスの低減などの効果が科学的に証明されつつあり、多くのビジネスの現場でも瞑想が導入されています。

### 瞑想は免疫力アップにも効果的？

今までに経験したことがない「ウイルス」という恐怖が、世界中を襲っています。対策には、マスク、手洗い、うがいなどを推奨していますが、それと同じくらい免疫力はとても大事な感染対策になります。瞑想を実践することによって、心を静め自身に起こる全てをポジティブに捉え、この状況をも落ち着いて笑って過ごせるようになることで、免疫力がぐっとアップします。

### 瞑想をはじめたら今！

お金もかからず、場所も選ばず、自由気ままにひとりでできる「瞑想」は「新たな日常」にピッタリだとおもいませんか？「瞑想」をやらないなんて選択肢は絶対にあり得ません!!

本書は、108種類の「ムドラ」とそれにあつた深い「瞑想」を詳細に解説しています。「瞑想」にはナレーション（トータルで約9時間以上）が加わり、一人でも、パートナーとでも、家族みんななどでも、自由なライフスタイルに合わせて瞑想ができます。

著者：ジョゼフ・ルペイジ／  
リリアン・ルペイジ

訳者：小浜 杏

価格：2,800円 + 税

ISBN 978-4-86654-038-2  
A5判 (210×148mm) / 240ページ

### 本書の特徴

- ・108種類の「ムドラ」とそれにあつた深い「瞑想」を詳細に解説しています。
- ・ムドラのイラストと、ムドラを正しく実践するための手順、ムドラの主な効能、核となる特性や注意・禁忌などを収録しています。
- ・印の組み方の手順が丁寧に示されていますので、初心者でも簡単にムドラをつくることができます。
- ・瞑想の手順は、箇条書きのテキストになっているため、順を追って行うことで自然に深い瞑想の世界へと誘ってくれます。



書籍をご購入いただいた読者様に日頃の感謝を込めまして、瞑想の音声をご用意させていただきました。書籍ご購入後、ユーザー登録していただき、瞑想の音声をお楽しみいただけます。

**ムドラ瞑想 108種類のムドラと瞑想**

この度は、『ムドラ瞑想』をお買い上げいただき誠にありがとうございます。こちらで、『ムドラ瞑想』音源購入特典登録をお願いします。登録したメールアドレスに、ログイン用URLとパスワードが届きます。\*のついた項目は入力必須項目となります。

印名(ニックネーム) \*  
お名前 \*  
性別 \*  男  女  
お住まいの都道府県 \* 東京都  
メールアドレス \*  
メールアドレス(確認用) \* もう一度入力してください  
ご購入日 \* 西暦 2020 年 1 月 1 日  
ご購入店 \* お買い上げ書店名もしくは通販店などの会社名  
ご意見、ご要望  
メルマガを希望しますか?  はい  いいえ

**プライバシーポリシー (個人情報の取扱いについて)**

株式会社ガイアブックス(以下「弊社」)では、お客様、お取引先様を目的とする。弊社に個人情報を提供されるすべての方(以下「ご本人」)の個人情報(以下「個人情報」)を、適切に保護すること、個人情報を第三者へ不正に開示し使用すること、その取扱い方針を以下のとおり定め、個人情報の保護に努めます。

■個人情報の取扱いについて  
弊社は、ご本人から個人情報を提供いただく場合には、その個人情報を利用する目的(以下「利用目的」といいます)をあらかじめ開示いたします。ただし、次のような場合には、利用目的の明示を省略させていただきます。

プライバシーポリシーと利用規約にご同意いただければ承認ボタンを押して確認ページに進みます。

承認 クリア

Copyright © 2020 GAIA BOOKS All Rights Reserved.

**ムドラ瞑想ユーザー登録画面**

**MUDRAS For Healing and Transformation**

**ムドラ瞑想 108種類のムドラと瞑想**

核となる特性  
意識を広げる  
呼吸を覚醒させる  
エネルギーバランス  
5つの層に気づく  
健康上の問題  
五大元素  
癒し  
プラナー・ヴァーユ  
チャクラ  
ナーディ  
保護と安全性  
ストレス軽減  
八楽期  
精神躍進  
意識を高める瞑想  
祈りと帰依

意識を広げる ハスタ・ムドラ

1. カニシュタ・ムドラ  
命ある大地が鼓動する  
▶ 0:00 / 0:12
2. アナーミカー・ムドラ  
滋養と癒やしの海に浸される  
▶ 0:00 / 0:12
3. マディヤマ・ムドラ  
エネルギーバランスを調える  
▶ 0:00 / 0:12
4. タルジャーニー・ムドラ  
心のシンフォニーを奏でる  
▶ 0:00 / 0:12
5. アングシュタ・ムドラ  
内なる声を聴く空間を作る  
▶ 0:00 / 0:12
6. ハーキニー・ムドラ  
存在の全ての層を統合する  
▶ 0:00 / 0:12

**ログイン後トップ画面**

ログインして、108 のムドラ瞑想の音声からお好きなものを選び、毎日のセルフケアにお役立てください。

## 本書収録 108 ムドラ瞑想

1. 命ある大地が鼓動する /2. 滋養と癒やしの海に浸される /3. エネルギーバランスを調える /4. 心のシンフォニーを奏でる /5. 内なる声を聴く空間を作る /6. 全ての層を統合する /7. 上半身 下の部分の呼吸を覚醒させる 腹式呼吸 /8. 上半身 真ん中の部分の呼吸を覚醒させる 胸式呼吸 /9. 上半身 上の部分の呼吸を覚醒させる 鎖骨呼吸 /10. 呼吸の全ての領域を覚醒させる ヨガの完全呼吸法 /11. 完全な平安と静かで穏やかな感覚を味わう /12. 中心軸を定め落ち着きを得る /13. 大地と空をつなく軸と一致する /14. 背中で自由に呼吸し解放される /15. 自分が肉体のうちにあって完全にくつろぐ /16. 活力の改善を体験する /17. 感情の波に乗る /18. 内なる観察者を覚醒させる /19. わたしのなかの本質的な好ましい特性を覚醒させる /20. 骨に強度と安定性をもたらす /21. 呼吸の波で痛みとこりを緩和する /22. 内なる潮だまりですべての関節の痛みを緩和する /23. バランスと心地よさが高まり、排泄器系の機能が改善する /24. 内なる流れを新たにする泌尿器系疾患のための水の神様のムドラ /25. 内なるリズムに同調する、子宮のためのムドラ /26. 男性生殖系疾患のためのほら貝のムドラ /27. 内なるバランスの三角形で人生の節目をスムーズに迎える /28. 消化機能を改善する /29. 内なる太陽が覚醒し、エネルギーと活力を呼び覚ます /30. 楽な呼吸の波が打ち寄せる /31. 穏やかな流れに満たされ完全なリラクゼーションを得る /32. 心臓の知恵に耳を傾ける /33. 緊張を大地に放出する /34. 翼のムドラ瞑想で代謝のバランスを調える /35. 人生の喜びに再び目覚める /36. 静かで穏やかな聖域に安らぐ /37. 脳からの明快な情報伝達を再構築する /38. 健全な境界線を築く /39. 存在の全ての層を癒やす /40. 山の安定性を身につける /41. 人生の静けさに身を任せ /42. 変容を促す太陽の光を浴びる /43. 私という存在を軽やかにする /44. 広々とした空間の感覚を高める /45. 五大元素のバランスを調える /46. 消化を改善する /47. 存在における中心軸を定める /48. 静かな湖に身を浸す /49. 活力の宝石を輝かせる /50. 下向きのエネルギーの流れを浄化する /51. 上向きのエネルギーの流れを活性化させる /52. 輝くエネルギーが流れだす /53. 清澄らかさを覚醒させる /54. 全ての方向へ広がるエネルギーを覚醒させる /55. 完全な安心感を具現化する /56. 己自身に帰還する /57. 内なる宝石を輝かせる /58. 心の庭園を歩く /59. 浄化の巡礼の旅に出る /60. 二元性を超越した見方をする /61. 純粹意識を目覚めさせる /62. 方向性を反映させる /63. 心安らぐ月光に養われる /64. 輝く陽光のエネルギーを浴びる /65. 統合に目覚める /66. 五大元素の保護の特性を統合する /67. 保護のエネルギーのオーラに包まれる /68. 内なる安全な聖域に入る /69. 新たな始まりに向けた保護を得る /70. 静けさの波に浸される /71. 五感を回復させる /72. 執着心なくし方を学ぶ /73. 新たな一日の夜明けを迎える /74. 平和を誓う /75. 内なる真実に同調する /76. 与えることと受けることのバランスを調える /77. 生命エネルギーを貯える /78. 人生を軽やかにとらえる /79. 存在の全ての層を浄化する /80. 充足感の波に浸される /81. 精神的鍛錬の火を燃やす /82. 自分探しの旅に出る /83. 万物に神を見出す /84. 安定性と快適さのバランスを調える /85. 生命エネルギーを拡張する /86. 五感を内向きにする /87. 集中力の内なる炎を燃やす /88. 受け入れて観察する /89. 統合の旅に出る /90. 精神修養の確かな基盤を築く /91. 変容への開放性を高める /92. 内なる導きを信頼する /93. 心から受け入れる /94. 慈悲の心を覚醒させる /95. 洞察力を高める /96. 落ちつきをもたらす丸い輪を作る /97. 精神エネルギーを覚醒させる /98. 自らの主となる /99. 知恵と慈悲を統合する /100. 体と呼吸を安定させる /101. 思考と感情を受け入れる /102. 清らかな眼力を目覚めさせる /103. 瞑想の流れを安定させる /104. 統合を体験する /105. 神の保護を求める /106. 豊かさを受けとるために心を開く /107. 信仰と愛の光を覚醒させる /108. 統合を呼び覚ます

株式会社ガイアブックスは、自然と共生するナチュラルな暮らしを提案する書籍を世界から厳選してお届けいたします。

代表取締役 吉田 初音  
設立 1977年3月28日  
所在地 〒107-0052 東京都港区赤坂 1-1 細川ビル 2F  
HP <http://www.gaiajapan.co.jp/>

本件に関する出版社、報道関係者からのお問合せ  
株式会社ガイアブックス 田宮・栗原 (03-5549-2361)

