

Mantras of 7-Chakras

7つのチャクラのマントラ

Crown

Third Eye

Throat

Heart

Solar Plexus

Sacral

Root

ルートチャクラから
開始して活性化させ、
クラウンチャクラから
開始して鎮静化させる。
セッションの効果を
持続させるために
極めて重要な儀式。

7-Crown=OM

オム

6-Third Eye=Ham-Ksham

ハム・クシャム

5-Throat=HAM

ハム

4-Heart=YAM

ヤム

3-Solar Plexus=RAM

ラム

2-Sacral=VAM

ヴァム

1-Root=LAM

ラム