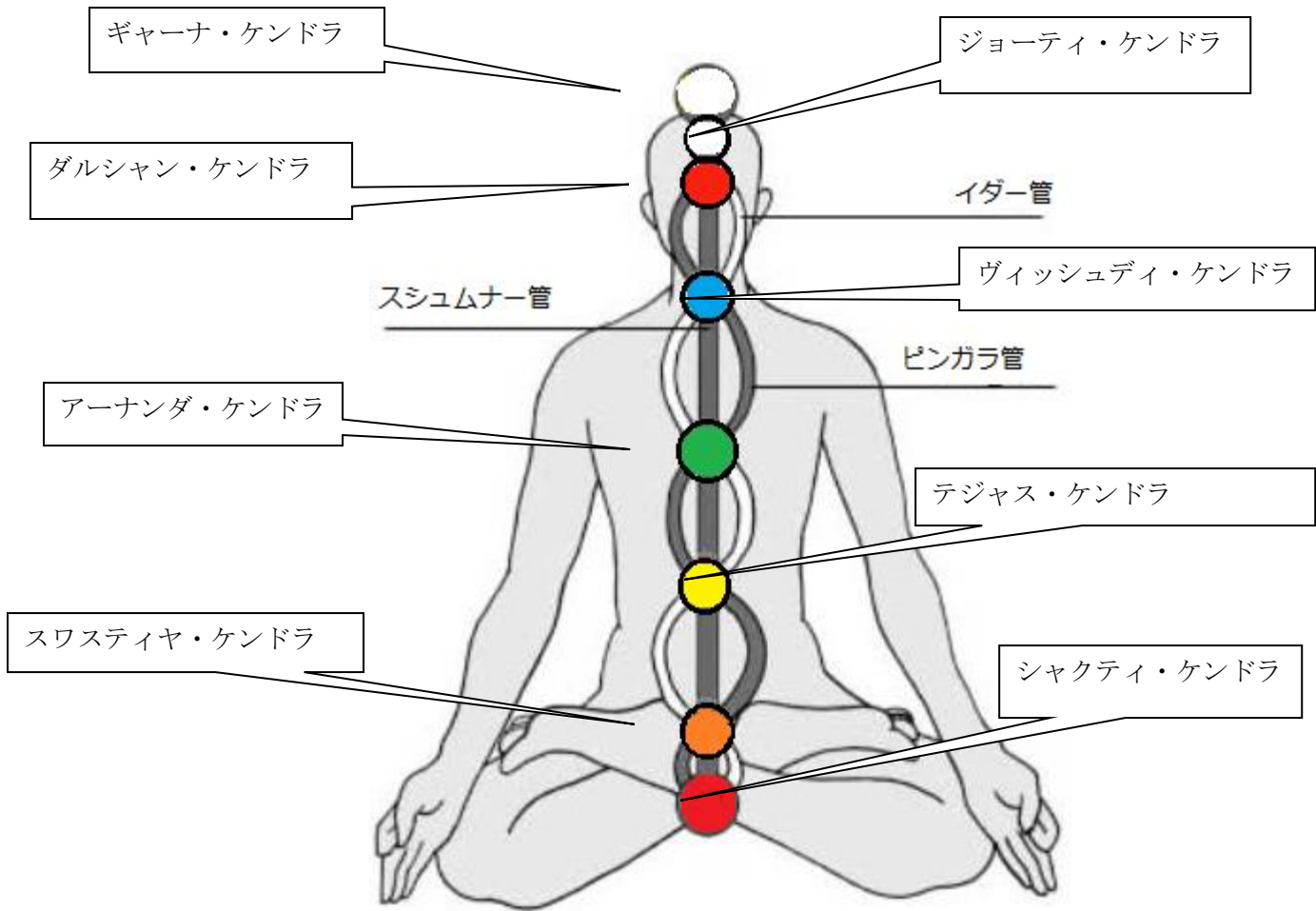


ケンドラ（霊的中心点）と内分泌系、ナーディ



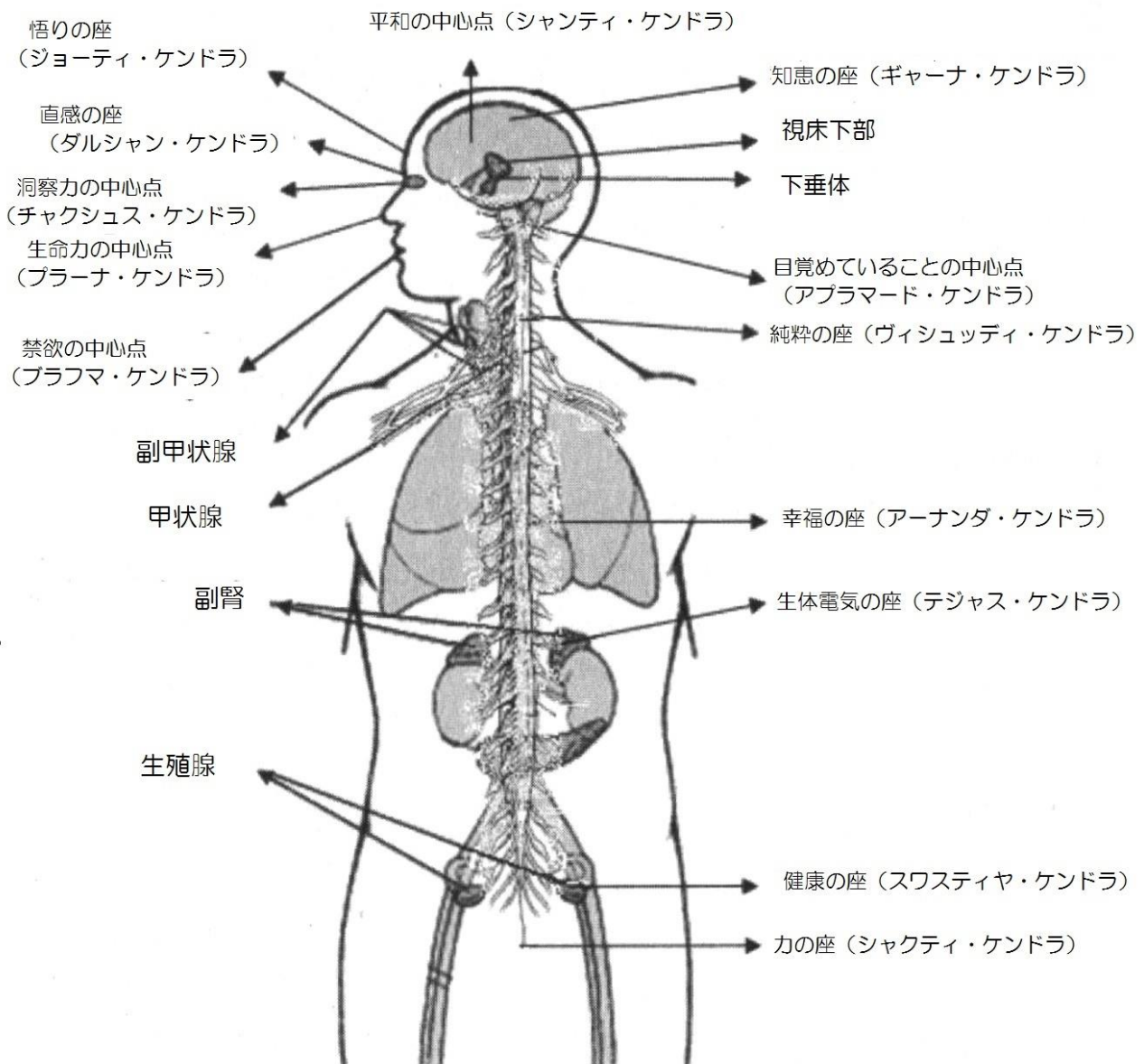
イダーは、陰陽の陰を司り、左鼻の穴から流れているナーディです。右脳を活発にします。副交感神経を優位にします。

ピンガラは、陰陽の陽を司り、右鼻の穴から流れているナーディです。左脳を活発にします。交感神経を優位にします。

スシュムナーは、体の中心を通っているナーディです。脊髄のあたりにあります。

イダーとピンガラは、このスシュムナーをDNAのように螺旋状で交互に渦巻くようにして存在しています。その重なったエネルギーのポイントがケンドラです。

左右の鼻の穴でバランス良く交互に呼吸をし、イダーとピンガラのバランスを整えることで、スシュムナーが浄化されていき、プラナーが通るようになります。



靈的中心点（ケンドラ）と内分泌腺

主要なケンドラ（8つ）

- 1、シャクティ・ケンドラ
- 2、スワスティヤ・ケンドラ
- 3、テジャス・ケンドラ
- 4、アーナンダ・ケンドラ
- 5、ヴィッシュディ・ケンドラ
- 6、ダルシャン・ケンドラ
- 7、ジョーティ・ケンドラ
- 8、ギャーナ・ケンドラ

副次的なケンドラ（5つ）

- 1、ブラフマ・ケンドラ
- 2、プラーナ・ケンドラ
- 3、チャクシュス・ケンドラ
- 4、アブラマード・ケンドラ
- 5、シャンティ・ケンドラ