



08 アイスパックトリートメント

水の要素を使った浄化法。
右のエネルギーの滞りを、氷を使って浄化します。

準備するもの



氷やアイスパックなどを準備します。タオルで包んでも良いです。

瞑想中や日々の生活の中で使用できます。考えが止まらない時に当てるのも、効果的です。
数分行います。右側がクールダウンしてくるのを感じてみましょう。

当てる箇所



右のスワディスタナ チャクラ
もしくは右のナビ チャクラ



右のアギヤ チャクラ