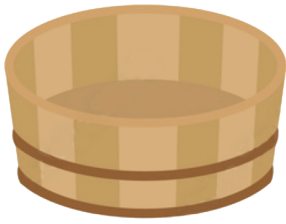


05 フットソーク



水の要素を使った浄化法。エネルギーの中心部の滞りを、大地の要素である塩が吸収します。10分ほど行います。

準備するもの



たらい



塩



足を洗う真水

足を拭くタオル

※たらいはフットソーク専用に使しましょう。

- 1 ゆっくりと椅子に座り、両方の手のひらを上向きにして膝の上におきます。
- 2 ひとつかみの塩を加えたぬるま湯をたらいに張り、足を入れ、左右のバランスを整えながら瞑想をします。
- 3 最後に真水で足をゆすぎ、バンドンをして瞑想を閉じます。たらいの水はトイレに流します。



左の経路のバランスが崩れている時は
あたたかい水を、
右の経路のバランスが崩れている時は
冷たい水をおすすめです