

チャクラマットについて

(Sec. 4 「内的葛藤を手放すためのインテグレーション」に使用するもの)

※テキストに記載されているサイズは目安です。

ご自分用であれば、自分自身の全身が完全に覆われる長さ・幅があれば大丈夫です。

◎ご参考までに：授業で使用した下に敷く布のサイズは以下の通りです。

・チャクラカラーの部分

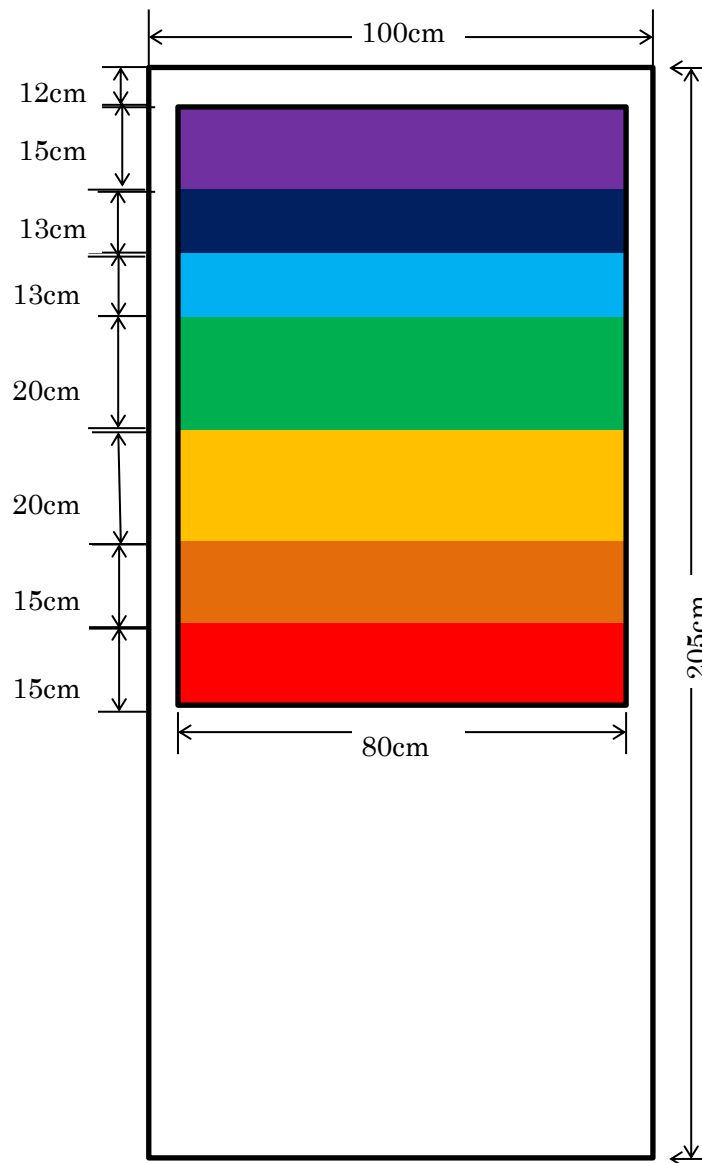
幅：80cm

長さ：紫 15cm、紺 13cm、水色 13cm、緑 20cm、黄 20cm、橙 15cm、赤 15cm

・ベースとなる部分

幅：100cm

長さ：205cm



★各サイズはおおよそのものです。厳密にこのサイズである必要はありません。

ご自分用に作られる場合には、ご自身の各チャクラの位置に各色があたるように調整してください。

★天然素材を使用してください。