



Como usar el tratamiento del hielo



Paquete de hielo sobre el hígado, 5-20 minutos

Cuando te sientas:
Impaciente, enojado, irritado,
haciendo mucho, planeando
y pensando en demasía.

El uso excesivo de la energía de tu canal derecho, por ejemplo mucha actividad física, pensamiento o planeación, crea exceso de calor en el hígado. Este calor puede hacerte irritable y también puede interferir con tu habilidad de alcanzar y permanecer en el estado de conciencia sin pensamientos. Usar una bolsa con hielo puede parecer algo simple, pero es efectivo.

Presiona una bolsa de hielo en el lado derecho en la zona de tu hígado (debajo de las costillas) por 8 - 10 minutos como se muestra en la ilustración.

Este tratamiento puede realizarse en cualquier momento, de hecho es especialmente efectivo durante la meditación.

Te sorprenderás como una bolsa de hielo puede traer cambios muy positivos, fácil y rápidamente.

Por que?

El hígado suministra el combustible para nuestro pensamiento. Cuando nuestras mentes están en condiciones de constante análisis y concentración, esto produce extra actividad en el hígado y hace que se caliente.