



# 水晶脉轮疗愈



---

Meryl Chung

思惟修学院



## 运用水晶进行基础的脉轮疗愈

### 脉轮是什么？——你的能量加油站~

脉轮 (Chakra) 源自梵文，意为“轮”或“圆盘”，是人体能量系统中的七个主要能量中心。每个脉轮对应不同的生理、情绪和灵性功能，就像一座城市的七个加油站，为我们的身体、情绪和灵性提供能量支持。当某个脉轮失衡时，我们可能会感到身体不适、情绪波动或精神迷失等等。

现代人，往往等到身体出现了明显能感受到的症状才想着去处理，要知道，生理层面的问题「显现」出来时，无形的能量层面早已积聚了较大的问题，最终才令有形有相的身体细胞啦，器官啦，呈现出故障。而我们能量身的健康，与我们无形无象的「思维」所产生出来的念头、情绪息息相关，影响我们心理、心灵的健康。

因此，通过这一节，**学习身体各个能量中心与我们的情绪、认知之间的关系，是运用水晶进行脉轮疗愈的关键。**





## 脉轮的基本知识

人体有 7 个主要脉轮，从脊椎底部到头顶，在我们的体系中，外加了 2 个在身体以外的脉轮。每个脉轮对应不同的能量频率，与不同的光频共振，具备不同的功能。

水晶的高频振动可以帮助激活、清理和平衡脉轮，就像一把钥匙打开能量加油站的大门。

### 1. 根轮（Muladhara）——安全感与生命力

#### 根轮的基本信息

位置：尾骨附近

颜色：红色

对应水晶：红玛瑙、龙血石、黑曜石、赤铁矿、烟晶等

功能：根轮是我们与物质世界的连接点，负责安全感、生存本能和生命力。

#### 根轮失衡的表现

心理层面：

- 感到焦虑、恐惧、缺乏安全感。
- 对未来感到迷茫，无法扎根于现实。

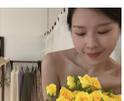
生理层面：

- 下背部疼痛、腿部无力、免疫系统问题。
- 消化系统问题（如便秘或腹泻）。

#### 根轮失衡的底层逻辑

心理原因：过往创伤、长期压力、**缺乏「支持系统」**。

生理原因：久坐不动、饮食不规律、环境压力。





## 根轮疗愈的适用场景

场景 1：当感到焦虑或恐惧时。

水晶疗愈方法：将红玛瑙放在尾骨位置，闭上眼睛，深呼吸，想像来自宇宙纯然的红色的光的能量从水晶流入您的根轮，逐渐充满双腿和脚底。

去感受自己是安全的、稳定的、并且双脚深深扎根于大地。去与自己的「支持系统」做个深度的链接，感受一下在生命中支持着自己的系统是如何帮助自己的生命的，例如这个地球大自然、亲爱的家人、亲友、甚至是自己深爱的宠物、物件...等等。

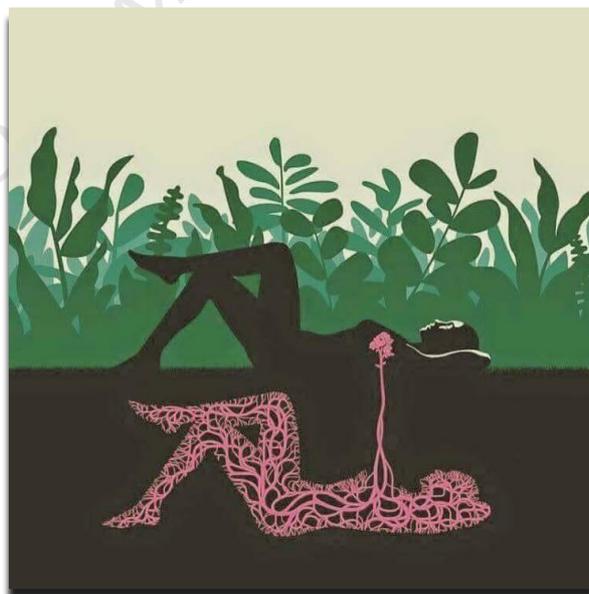
即使您觉得自己想不到，或者根本并没有这些「支持系统」，没关系的，再次放松自己的全身，看看有什么「支持系统」会在自己脑海中浮现。

无论如何，至少，试着去与每日每夜支持着自己活着的天地能量去链接...大自然中的水，每一个轮回的呼吸，每一粒稻米...甚至远方把这颗稻米种植收割下来的农民...

去感受每一个「支持系统」带给自己的感觉，或是，您可以每一次只感受一个「支持系统」。直到自己感觉更加平静、放松、安稳。

连续做一周，在这一周里，更加留意自己对某些事情的感受，是否有某些新看法、想法、灵感...等等。留意这些信息，带给自己的心灵指引。

您永远可以根据实际情况适当延长疗愈周期，记住，留意自己身心的感受是首要的。





场景 2：当感到身体疲惫或免疫力低下时。

疗愈方法：将拳头大小的黑曜石放在床头，如手头上有小尺寸的打磨过的黑曜石，可放在床上，两脚脚踝间。睡前进行 5-10 分钟的冥想。充分运用内视觉、听觉或者感觉等适合自己的方式，逐渐将您的负面情绪慢慢从身体抽离出来，给到黑曜石，您知道它会无条件全盘吸收，并且将外界负面的能量抵挡在您身外。

在内心对内在的自己默念：“感谢你，一直以来为我努力工作。因为有你，才有现在的我。我们的未来一定会更加健康、幸福！”

根轮对应人体的肾上腺，负责应对压力和恐惧。选择能量更密集、沉稳的水晶，可以帮助强化、平衡根轮的能量，平衡肾上腺功能，缓解压力反应。



## 2. 脐轮 (Svadhithana) ——创造力与情感

### 脐轮的基本信息

位置：下腹部

颜色：橙色

对应水晶：橙色方解石、橙色玛瑙、红玉髓、太阳石、拉长石等

功能：脐轮是我们的情感中心，负责创造力、性欲和情感表达。

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 脐轮失衡的表现

心理层面：

- 情感压抑、缺乏创造力、对生活失去热情。
- 过度依赖他人，难以建立健康的亲密关系。

生理层面：

- 生殖系统问题、下腹部疼痛、泌尿系统问题。

## 脐轮失衡的底层逻辑

心理原因：情感创伤、缺乏自我表达、自信心受打击。

生理原因：荷尔蒙失调、久坐不动、性压抑。

## 脐轮疗愈的适用场景

场景 1：当感到情感压抑或缺乏创造力时。

疗愈方法：

### 1. 准备阶段

环境：选择傍晚有自然光的安静角落（感受夕阳的橙光波长与脐轮共振）、太阳石

姿势：盘坐或仰卧，将太阳石直接接触下腹部皮肤（若体寒可隔一层棉布）

呼吸预设：舌尖轻抵上颚，用「1-4-2 呼吸法」（吸气 4 秒→屏 16 秒→呼气 8 秒）

### 2. 冥想引导词

"现在，感受太阳石像一颗被晒暖的鹅卵石，它的温度正在唤醒你肚脐下方沉睡的湖泊..."

→ 吸气时，想象阳光穿过水晶，变成液态的橙色蜂蜜（具体化能量形态）

→ 呼气时，湖面冰层裂开，浮现你童年最喜欢做的事情（激活非理性脑区）

允许手指轻微颤抖或发热，这是神经末梢被激活的信号（合理化体感）"

### 3. 收尾动作

双手交叠盖住太阳石，小声说三遍："我接受快乐如同呼吸"（暗示锚定）

用左手无名指轻敲下腹 3 下（此区域与肠道副交感神经关联，可放松肠道）

允许自己感受快乐，让橙色的能量充盈着整个下腹，感受能量是轻盈的，自由的，流动的。

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





场景 2：当感到对目标失去动力，低落无力时。

- 长期疲惫，明明有目标却提不起劲
- 内心知道该行动，但身体像被黏住
- 对生活失去新鲜感，机械式度日

### ● 疗愈准备

时间选择：

最佳时段：日出后 1 小时内（阳气初升）

次选时段：下午 15:00-17:00（膀胱经活跃时）

环境布置：

在南方位置（火元素方位）放置红玉髓

可搭配 1-2 支点燃的蜡烛

身体准备：

赤脚站立 2 分钟（接地气）

双手快速搓热后捂在腰部（命门区域）

红玉髓操作步骤

第一阶段：能量启动

① 右手握红玉髓贴于脐下三指处（关元穴）

② 左手成空心掌轻拍骶骨（八髎区域）

③ 同步进行：

吸气时想“火”字（观想丹田发红）

呼气时发“哈”音（震动下焦）

第二阶段：动力激活

① 将红玉髓顺时针按摩腹部：

从肚脐开始，螺旋扩大至整个下腹，共 7 圈（对应海底轮振动频率）

② 突然停止动作，静观腹部余热走向

第三阶段：目标重构

① 继续握持红玉髓，快速写下：

1 个最小行动（如“今晚散步 10 分钟”）

1 个情绪奖励（如“完成后吃颗黑巧克力”）

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





② 将纸条压在红玉髓下静置 3 分钟

重要提醒

体感标准：

- ✔ 腹部蠕动/发热 - 能量启动迹象
- ✔ 突然打嗝 - 气机疏通表现
- ✘ 心慌出汗 - 立即停止并饮用淡盐水

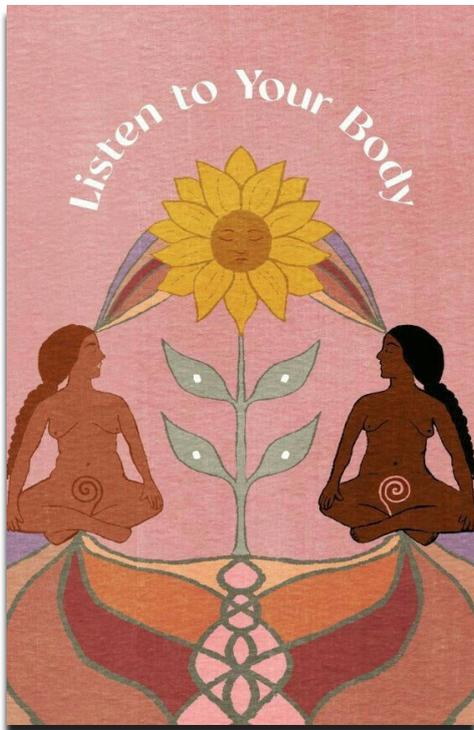
使用周期：

- ▶□ 急性无力：连续 3 天
- ▶□ 慢性低迷：逢农历初一/十五加强

禁忌人群：

- ✘□ 正在发烧者
- ✘□ 胃溃疡发作期

脐轮对应人体生殖系统，是我们的情感中心，负责创造力、性欲和情感表达。





### 3. 太阳神经丛脉轮 (Manipura) ——自信与行动力

#### 太阳神经丛脉轮的基本信息

位置：肚脐上方

颜色：黄色

对应水晶：黄水晶、虎眼石、金发晶

功能：太阳神经丛脉轮是我们的自信中心，负责自我价值、行动力和决策能力。

#### 太阳神经丛脉轮失衡的表现

心理层面：

- 缺乏自信、优柔寡断、害怕失败。
- 过度控制他人，难以接受批评。

生理层面：

- 胃痛、消化不良、肝脏问题。

#### 太阳神经丛脉轮失衡的底层逻辑

心理原因：童年创伤、长期打压、缺乏成就感。

生理原因：饮食不规律、压力过大、肝脏负担过重。

#### 太阳神经丛脉轮疗愈的适用场景

场景：当感到缺乏自信或害怕失败时。

- 面对挑战时自我怀疑，过度想象失败场景
- 因过去挫折而畏缩不前
- 需要快速提升气场的重要场合（面试/演讲/谈判）

可以选择虎眼石来协助自己做太阳神经丛的激活及平衡，调整能量。因虎眼石的纤维状结构会产生「猫眼效应」，这种动态光泽能：

- 刺激太阳神经丛觉醒
- 阻断负面思维循环

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## ☀ 疗愈步骤

### 1. 能量启动准备

时间选择：日出后至上午 11 点（阳气旺盛时段）

身体准备：

用左手（接收手）握虎眼石

右手按压肚脐上方 2 寸（中脘穴）3 次

### 2. 核心练习

#### ① 呼吸激活：

吸气 4 秒（想象金褐色光从虎眼石流入胸腔）

屏息 2 秒（默念“我有资格成功”）

呼气 6 秒（想象灰色疑惧从脚底排出）

#### ② 姿态强化：

站立时把虎眼石放在后腰（命门穴）

体会“背后有支撑”的踏实感

#### ③ 失败恐惧转化：

快速写下最害怕的 3 个失败场景

用虎眼石压住纸条说：“这些故事已变成我的铠甲”

焚烧纸条（安全环境下）

### 3. 能量巩固

事后佩戴虎眼石手链于左手

每触碰一次就回忆某个成功瞬间

## ⚡ 增效方案

#### ■ 紧急情况（10 分钟速效）

虎眼石+红玉髓左右手各握一块

快走 3 分钟（激活气血）

对着镜子说 3 遍：“我的存在就是价值”

#### ■ 长期建设（21 天计划）

晨起：用虎眼石轻敲锁骨下缘（气户穴）7 下

睡前：石头放在床头，记录当日“微小胜利”

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





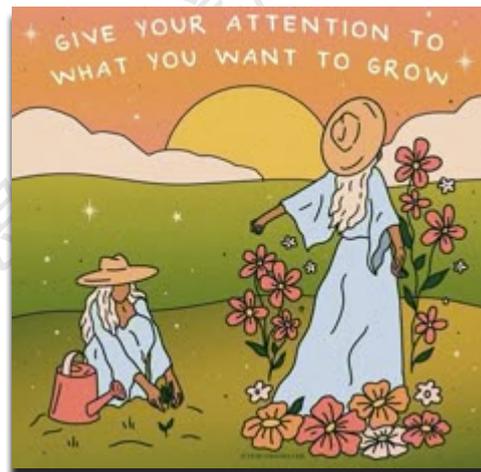
禁忌：

- ✘ □ 饮酒后使用（能量冲突）
- ✘ □ 伴随心悸时改用蓝纹玛瑙

体感标准：

- ✔ 手心发热 - 能量接通
- ✔ 肩颈放松 - 防御模式解除
- ✘ 头晕 - 立即停止并吃甜味食物

太阳神经丛脉轮对应人体的消化系统和肝脏，负责能量转化和自我价值。



#### 4. 心轮（Anahata）——爱与慈悲

##### 心轮的基本信息

位置：胸口

颜色：绿色或粉色

对应水晶：粉晶、绿幽灵、东陵石、孔雀石、绿萤石、橄榄石

功能：心轮是我们的爱与慈悲中心，负责情感连接、同理心和无条件的爱。

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 心轮失衡的表现

心理层面：

- 心碎、孤独、难以原谅他人。
- 过度依赖他人，缺乏自我关怀。

生理层面：

- 心脏问题、呼吸困难、胸闷。

## 心轮失衡的底层逻辑

心理原因：情感创伤、缺乏爱与支持、过度付出。

生理原因：心脏负担过重、呼吸系统问题、压力过大。

## 心轮疗愈的适用场景

场景 1：当感到孤独或难过时。

- 感到孤独、被孤立，渴望情感连接
- 因失去或分离而悲伤，心口有沉重/空洞感
- 自我批判，难以接受自己的脆弱

可以选择粉晶为自己或他人疗愈心轮。粉晶的磷酸铝结构能刺激胸腺分泌（增强情感韧性），触发童年安全记忆（通过嗅觉联想，可搭配新鲜玫瑰或其他合适的精油），软化“情感隔离”的心理防御。

## 💖 疗愈步骤

### 1. 能量场准备

时间：黄昏（金星光能较强时）或满月夜

环境：

- 用粉晶簇搭建三角阵（顶点对准心脏）
- 播放 432Hz 音乐（与心轮共振频率）

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 2. 核心练习

### ① 呼吸与水晶激活

左手握粉晶原石贴于胸口（心轮处）

右手食指轻点人中穴（连接情绪中枢）

呼吸节奏：

吸气 4 秒 → 观想粉光注入心轮

呼气 6 秒 → 发"Ah"音振动胸腔

### ② 悲伤释放仪式

将泪滴形粉晶吊坠垂于胸前

对着水晶诉说未抒发出的情绪（如：“我承认我很想念\_\_\_\_\_”）

完成后用棉布擦拭水晶（象征能量更新）

### ③ 自我接纳宣言

粉晶+镜子组合练习：

注视镜中自己双眼

持水晶念：“我值得被爱，包括我自己的爱”

每日可以至少进行 3 次，连续这样做 7 天

## 3. 能量整合

疗愈后饮用玫瑰花草茶（强化心轮振动）

佩戴粉晶手链于左手（持续接收温柔能量）

### 🌹 增效方案

#### ■ 紧急舒缓（3 分钟速效）

粉晶+紫锂辉石左右手各握一块

快速搓热后敷于眼睑

默念：“这感觉会过去，而我依然完整”

#### ■ 长期建设（14 天计划）

晨间：粉晶按摩胸口（画∞字）

夜间：平躺床上，如有扁平的粉晶置于胸口，在内心回顾“今日三件温暖小事”

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





禁忌：

✘ □ 粉晶避免接触香水（孔隙会吸收化学物质）

体感标志：

✔ 水晶变冰凉 → 能量正在吸收情绪

✔ 突然打哈欠 → 心轮防御机制松动



场景 2: 当感到情感冷漠或免疫力低下时。

- 情感麻木，无法感受爱或共情
- 反复出现呼吸道/免疫系统问题（如感冒、过敏）
- 长期压抑悲伤，形成"情感冻结"

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 🌀 疗愈机理

孔雀石的铜元素与同心圆纹理具有双重作用：

- 生理层面：刺激胸腺与淋巴系统（心轮对应免疫器官）
- 心理层面：打破情感冰封的"同心圆防御层"

## 🌿 疗愈步骤

### 1. 能量场构建

时间：清晨 5-7 点（肺经当令时）或暴雨天气（负离子充沛）

环境：

孔雀石原石置于铜碗中（增强共振）

披戴绿色织物（带给自己安心的感觉）

### 2. 核心练习

#### ① 呼吸解冻法

将孔雀石片贴于胸口膻中穴

采用"1-4-2呼吸法"：

吸气 4 秒（想象铜绿色气流进入肺部）

屏息 16 秒（默念"我允许自己感受"）

呼气 8 秒（发出"嘶——"声振动支气管）

#### ② 情感融冰仪式

左手握孔雀石，右手写下一个被压抑的情绪事件

将纸片置于铜碗中，滴入 3 滴柠檬汁（催化释放）

观想字迹被孔雀石纹路吸收

#### ③ 免疫激活

孔雀石+白水晶组合使用：

孔雀石贴胸骨，白水晶抵住后心（夹脊穴）

想象绿光与白光在胸腔形成漩涡

### 3. 能量整合

疗愈后饮用接骨木花茶（增强免疫与情绪连接）

用孔雀石轻轻刮拭手臂内侧（心包经疏通）





体感标志：

- ✔ 咳嗽或流泪 → 能量阻塞松动
- ✔ 石头变油腻 → 吸附负面能量（需立即净化）

✨ 净化与保养

每月一次：埋入新鲜薄荷叶中 24 小时

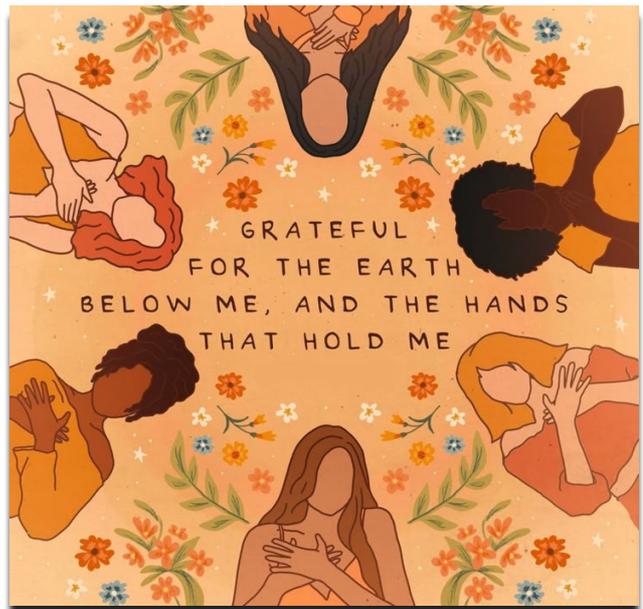
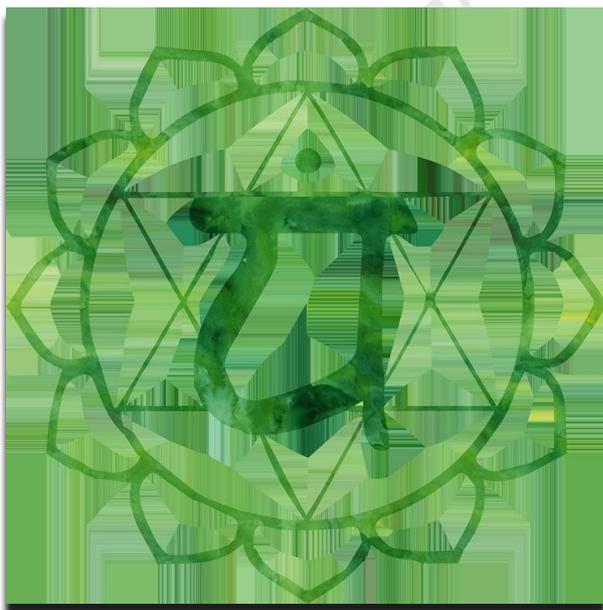
**心轮对应人体的心脏和呼吸系统，负责情感连接和能量流动。**

♥ 这里想特别指出我对心轮系统的感受。心轮是连接前面学过的上三轮及后面将接着学习的下三轮的特别的，重要的一轮。也因此，无论什么时候，您都可以从疗愈心轮入手，当心轮的能量充盈平衡时，它会对上下三轮有一定的辐射影响。

您会发现，其实宇宙充满着「慈悲与爱」的“信息”，例如看看地球上充满着绿色的植物，占据一棵植物最大的部分也是绿色的叶子部分。

所有的宗教也都指向「慈悲与爱」。

当一位女性成为妈妈后，往往很自然泛起对孩子无条件的爱的能量，自己的价值观及能量状态也会很自然有所变化。





## 5. 喉轮 (Vishuddha) ——表达与真实

### 喉轮的基本信息

位置：喉咙

颜色：蓝色

对应水晶：蓝纹玛瑙、青金石、蓝晶石、海蓝宝等

功能：喉轮是我们的表达中心，负责沟通、真实性和创造性表达。

### 喉轮失衡的表现

心理层面：

- 表达困难、害怕说真话、缺乏创造力。
- 过度批评他人，难以接受不同意见。

生理层面：

- 喉咙痛、甲状腺问题、颈部僵硬。

### 喉轮失衡的底层逻辑

心理原因：情感创伤、长期压抑、缺乏自我表达。

生理原因：甲状腺功能失调、颈部压力过大、呼吸不畅。

### 喉轮疗愈的适用场景

场景：当感到表达困难或缺乏创造力时。

- 话到嘴边却无法组织语言（脑口不同步）
- 创意枯竭，思维如“卡壳”的机械
- 因恐惧评判而过度自我审查

### ● 疗愈机理

青金石含黄铁矿与方钠石的共生结构，能够在

物理层面：刺激甲状腺（喉轮对应腺体）

能量层面：打通「第三眼→喉轮」的灵感通道

心理层面：解除“完美表达”的自我束缚

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## ⑥ 疗愈核心技术

### ① 声音解锁术

青金石吊坠贴于喉结下方（天突穴）  
发"Hum"音振动，同时：食指轻敲耳后翳风穴（促进听觉反馈）  
观想脑中的语言"碎片"被音波重组

### ② 创意解冻法

左手握青金石，右手快速书写无意义词组（如"蓝马喝水"）  
将纸撕碎埋入土中（象征释放表达焦虑）  
立即进行自由绘画（不评判线条）

### ③ 真理表达仪式

对青金石诉说一个长期隐瞒的事实  
随后将石头浸泡在泥土中

## 2. 能量整合

- 疗愈后饮用薄荷蜂蜜水（润滑声带）
- 佩戴青金石项链时，每日新增 1 句"冒险表达"（如主动提问）

### □□ 关键注意事项

禁忌：

- ✘□ 甲状腺亢进者改用蓝纹玛瑙
- ✘□ 避免接触洗发水（多孔结构易吸化学剂）

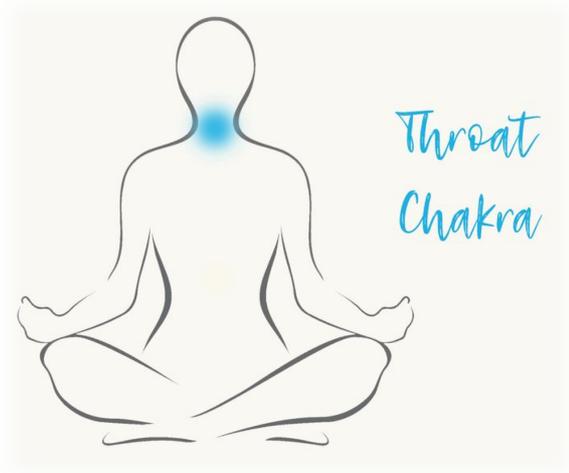
疗效标志：

- ✔ 突然想唱歌 → 喉轮振动频率提升
- ✔ 感觉到一种轻松释放感

**喉轮对应人体的甲状腺和喉咙，负责沟通和能量流动。**

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 6. 眉心轮 (Ajna) —— 直觉与洞察

### 眉心轮的基本信息

位置：额头中央

颜色：靛蓝色

对应水晶：紫水晶、青金石、蓝萤石、拉长石

功能：眉心轮是我们的直觉中心，负责洞察力、灵感和高维度意识。

### 眉心轮失衡的表现

心理层面：

- 迷茫、缺乏灵感、难以做出决策。
- 过度理性，难以接受直觉。

生理层面：

- 头痛、眼睛疲劳、失眠。

### 眉心轮失衡的底层逻辑

心理原因：长期压力、缺乏与大自然链接、过度依赖理性。

生理原因：大脑疲劳、眼睛负担过重、睡眠不足。

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 眉心轮疗愈的适用场景

场景 1：当感到迷茫或缺乏灵感时。

- 思维混沌，无法聚焦核心问题
- 创意枯竭，反复陷入相同思路
- 对未来方向感到迷茫焦虑

可以选择紫水晶来激活及平衡自己第三眼的能量。紫水晶的铁元素+硅氧结构能影响大脑θ波通过压电效应促进脑脊液循环，缓解视神经疲劳（间接提升内视力）。

### 🌟 四步疗愈法

#### 1. 能量净化（1 分钟）

动作：

左手握紫水晶，右手持白水晶，交叉于胸前（形成 X 形能量场）

在心中默念：

"混沌将会散去，内心将会指引我往澄明的地方"（重复 3 遍）

#### 2. 眉心激活（3 分钟）

操作：

将紫水晶尖端轻触眉心，缓慢画∞字（每分钟 3 圈）

生理反应：

✅ 轻微眩晕 → 松果体被激活

❌ 强烈头痛 → 立即停止，改用蓝萤石

强化组合：

✅ 搭配檀香精油（增强α脑波）

✅ 环境音选用 528Hz 频率





场景 2：当感到轻微头痛或眼睛疲劳时。

- 用脑过度导致的太阳穴胀痛
- 长时间屏幕工作后的眼球酸涩
- 伴随烦躁的偏头痛（非病理性）

可以选择青金石帮助舒缓眼部及头部的疲劳，青金石的群青矿物矩阵能通过铜离子调节脑部血氧，黄铁矿反光点重构视觉焦点，缓解睫状肌痉挛。

### 🌀 能量缓解法

#### 1. 能量引流（3 分钟）

- ① 青金石握于左手，右手食指沿眉骨刮拭（从眉头到太阳穴）
- ② 观想蓝金色光流从青金石的金斑（黄铁矿）流向视神经
- ③ 低声哼鸣"VAM"音（传统眉心轮净化音）

#### 2. 长期维护

屏幕护盾：

青金石原石放在电脑显示器左上方（吸收蓝光辐射）

睡眠修复：

睡前将石头置于眼皮上（闭眼）静躺 2 分钟

### 📌 组合方案

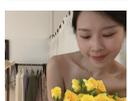
■ 重度疲劳：

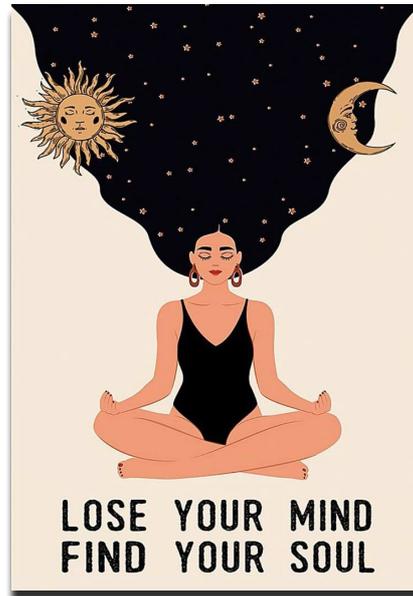
青金石+紫水晶左右手各握一块，深呼吸 7 次

■ 创意工作者：

用青金石笔杆替代普通笔，书写时刺激手部穴位

眉心轮对应人体的松果体和大脑，负责直觉和洞察力。





## 7. 顶轮 (Sahasrara) —— 灵性与宇宙连接

### 顶轮的基本信息

位置：头顶

颜色：紫色或白色

对应水晶：白水晶、紫水晶、紫锂辉、天河石、天使石

功能：顶轮是我们的灵性中心，负责与宇宙能量的连接和灵性成长。

### 顶轮失衡的表现

心理层面：

- 感到与灵性脱节、缺乏人生方向、难以接受高维度指引。
- 过度理性，难以接受灵性体验。

生理层面：

- 头痛、失眠、精神疲劳。

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





## 顶轮失衡的底层逻辑

心理原因：长期压力、过度依赖理性、缺少与大自然的链接、缺少信仰。

生理原因：大脑疲劳、睡眠不足、内耗、饮食重口味。

## 顶轮疗愈的适用场景

场景：当感到与心灵脱节或缺乏人生方向时。

- 感到"灵魂疲惫", 对生活失去深层意义感
- 理性与直觉严重割裂 (如"知道该怎么做, 但就是不想动")
- 长期迷茫, 反复更换人生目标

可以选择高能量的高清白水晶, 白水晶的压电效应能调节脑垂体褪黑素/血清素分泌, 通过SiO<sub>2</sub>分子共振重整思维频率, 在颅骨内产生微电流 (类似CES疗法)。

### 三阶段疗愈法

#### 1. 能量校准 (准备阶段)

时间选择：

- ✓ 新月/满月时 (宇宙能量窗口期)
- ✓ 11:00-13:00 (全天中阳气最足的时辰)

环境布置：

平躺下来, 白水晶簇置于头顶正上方 20cm 处  
点燃单支白色蜡烛

#### 2. 核心练习 (每日 7 分钟)

##### ① 身体定位

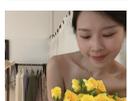
采用"金字塔坐姿"：

盘腿坐, 双手握白水晶柱指向头顶  
脊柱微微前倾 (激活中枢神经)

##### ② 呼吸与观想

吸气 4 秒：想象银河白光通过水晶注入百会穴

[www.openmindcollege.com](http://www.openmindcollege.com) 为您提供多元的思惟路向





屏息 2 秒：默言"我将全然地接受高我的指引"

呼气 6 秒：观想灰色迷雾从脚底排入大地

### ③ 动作整合

将白水晶从头顶缓慢下移至心口

同步去感受、感恩内在的自己（高我）一直对自己的支持，摒弃多余的杂念，时时将思想清零。

### 3. 生活锚定技巧

方向感知器：

随身携带白水晶小原石，当迷茫时：

- ① 双手握石贴于额头
- ② 快速写下第一个浮现的名词
- ③ 围绕该词制定当日最小行动

疗效标志：

- ✔ 突然清晰回忆起童年某个积极片段
- ✔ 自然产生"我想尝试\_\_\_\_"的想法

### 🌟 增效方案

#### ■ 紧急重连（3 分钟）

白水晶+黑曜石左右手各握一块

快速冷热水交替冲手腕（激活脉轮）

大声说出："此刻我选择\_\_\_\_"

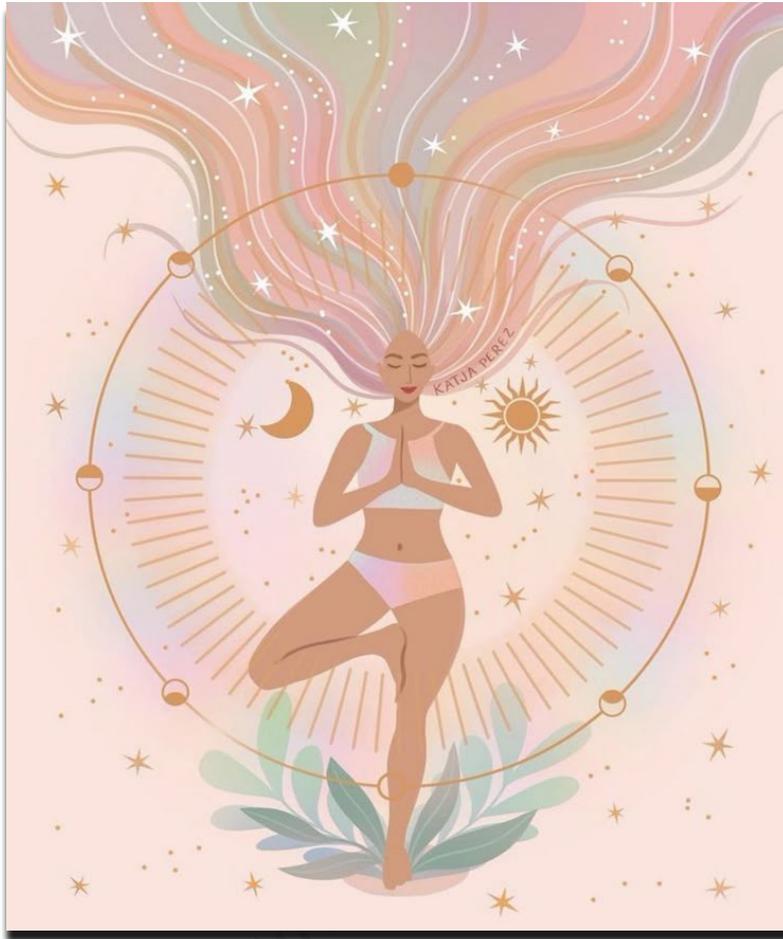
#### ■ 长期建设（40 天周期）

晨间：用白水晶水擦拭后颈（延髓激活）

每周：绘制个人"能量地图"（将水晶放在图纸中央静观）

顶轮对应人体的大脑和神经系统，负责灵性连接和能量流动。部分适合顶轮疗愈的水晶能量可以帮助平衡大脑功能，提升灵性觉知。





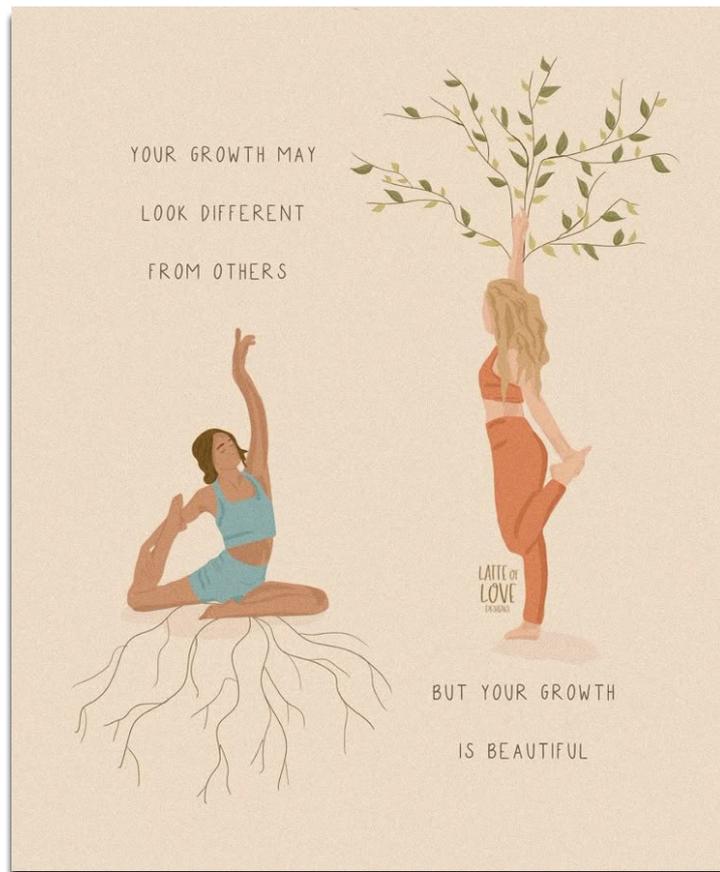
我们来做个小结：脉轮疗愈，就像你的能量“调音师”。通过水晶进行脉轮疗愈，就像为你的能量系统“调音”，让每个脉轮都回到最佳状态。这里有几个关键点要记住，也是疗愈效果产生与否的关键影响因素：

- 每个脉轮都有对应的水晶和疗愈方法。
- 疗愈的关键是“感受”而不是“思考”——Open Your Mind! 相信您的直觉！
- 借助水晶的能量，放大对每个脉轮的冥想能量时，请保持专注，并停留 15-20 分钟以上。
- 脉轮疗愈不是一次性的，而是持续自我关怀过程。当思维的频率稳定时，您对自己的疗愈则是无时无刻都在进行着的呢～





掌握了基础的脉轮水晶疗愈技术，现在，您可以多为自己做脉轮能量的平衡及疗愈，在其中感受、体会自己身心的能量状态，这些，才是实实在在帮助您掌握能量疗愈要领的实践。如果您志于成为水晶能量疗愈师，为有缘之人服务，我会在《成为水晶能量疗愈师》课程里与您见面，一起走进深邃多彩的水晶能量疗愈世界，勇敢让自己的潜能天赋绽放~



课后思考：

1. 假设一位学员长期焦虑，但对水晶敏感度低，你会如何设计疗愈方案？需考虑：  
水晶选择（如替换或组合）  
非水晶辅助方法（如呼吸/音乐）  
如何验证效果？

2. 运用本节所学的基础的脉轮疗愈知识，为自己做一次脉轮“检测”。针对需要进行疗愈的脉轮，为自己设计一个“渐进式”的脉轮疗愈计划。注意做好疗愈前后的记录~

