

Tuzlu Su Uygulaması

Ayakları tuzlu suyla ıslatmak en iyi gece yatmadan önce yapılır. Bu uygulama ile içsel olarak kolayca gün boyu oluşan stres ve dengesizliklerden arınabilirsiniz. Uyku kalitenizin arttığını ve meditasyonlarınızda daha derinleştiğinizi farkedeceksiniz.

Tuzlu su uygulaması için aşağıdaki malzemelere ihtiyacınız olacaktır: a) küçük bir kova/ kap b) durulama suyu için kap, c) havlu. Meditatif bir atmosfer yaratmak için mum ve tütsü yakabilirsiniz.

Meditasyon Egzersizleri bölümünde anlatıldığı gibi, tuzlu su uygulamasından tercihen önce ve sonra Kundalini enerjimizi yükselterek enerji merkezlerimize bandhan veriyoruz.

Tuzlu Su Uygulama Yöntemi

1. Bir leğeni/kabı ılık veya soğuk su ile biraz doldurun (dengeleme gereksinimlerinize bağlı olarak - sol taraftaki sorunları dengelemek için ılık su kullanın veya aksine sağ tarafı dengelemek için soğuk su kullanın) sonra içine bir avuç kadar tuz ekleyin.
2. Ayrı bir kaba su doldurun ve ayak banyosundan sonra ayaklarınızı durulamak için sandalyenizin yanında tutun.
3. Önünüzdeki bir masanın üzerinde yanan bir muma doğru avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde, bir sandalyeye rahatça oturun.
4. Ayaklarınızı leğenin/kabın içine yerleştirin.
5. Ayaklarınız 10 ila 15 dakika boyunca tuzlu suyun içinde, gözleriniz açık olarak meditasyon yapın.
6. Tuzlu su uygulamasını bitirdikten sonra, su ile ayaklarınızı durulayın ve kurulamak için havlu kullanın.
7. Suyu tuvalete boşaltın ve ellerinizi yıkayın.
8. Bu kabı tuzlu su uygulaması dışında başka herhangi bir şey için kullanmamak önemlidir.

