

പാദ നിമഞ്ജനം

രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിന് തൊട്ടു മുമ്പ് പാദനിമഞ്ജനം ചെയ്യുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ദിവസം മുഴുവനും ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും അസന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ നിന്നും സ്വയം സൂക്ഷമ ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഉറക്കത്തിന്റേ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുന്നതായും നിങ്ങളുടെ ധ്യാനം കൂടുതൽ ഗഹനതയിലേക്ക് എത്തുന്നതായും അറിയാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

പാദ നിമഞ്ജനം ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്: (എ) ഒരു ചെറിയ ബക്കറ്റ് / ടംബ്ലർ, (ബി) ഒരു ജഗ്, (സി) ഒരു തോർത്ത് (ടവൽ). ധ്യാനാത്മകമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുവാനായി നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മെഴുകുതിരി കത്തിക്കുകയും ഏതെങ്കിലും ഒരു ധൂപം പുകയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം.

ധ്യാന വ്യായാമങ്ങളുടെ മാതൃക കാണിച്ചിരിക്കുന്ന വിഭാഗത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ പാദനിമഞ്ജനത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും നിങ്ങൾ കുമ്പസരിച്ചിട്ടുള്ള ഉയർത്തി ബന്ധനം ചെയ്യണം.

ചെയ്യേണ്ട രീതി

1. ബക്കറ്റ്/ടംബ്ലർ ചെറുചൂടുള്ളതോ തണുത്തതോ ആയ വെള്ളം കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുക. (നിങ്ങളുടെ സന്തുലനാവസ്ഥക്കനുസരിച്ച്- ഇടത് വശത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ സന്തുലിതമാക്കാൻ ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക, മറിച്ച് വലത് വശം സന്തുലിതമാക്കാൻ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക). കൂടാതെ ഒരു ചെറിയ പിടി ഉപ്പ് ഈ വെള്ളത്തിൽ ചേർക്കുക.
2. പാദനിമഞ്ജനത്തിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകാനായി, ഒരു ജഗ്ഗിൽ വെള്ളം നിറച്ച് നിങ്ങളുടെ കസേരയ്ക്ക് സമീപം വയ്ക്കുക.
3. നിങ്ങളുടെ മുന്നിലുള്ള മേശപ്പുറത്ത് കത്തിച്ച മെഴുകുതിരിക്ക് നേരെ നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികൾ മലർത്തി വെച്ച് ഒരു കസേരയിൽ സുഖമായി ഇരിക്കുക.
4. നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ ബക്കറ്റിൽ താഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.
5. കണ്ണുകൾ തുറന്ന് വെച്ച് 10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ പാദങ്ങൾ കുതിർത്തി കൊണ്ട് ധ്യാനം ചെയ്യുക.
6. പാദനിമഞ്ജനം കഴിഞ്ഞ ശേഷം, പാദങ്ങൾ ജഗ്ഗിൽ വെച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, അതിനുശേഷം ടവൽ ഉപയോഗിച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കുക.
7. ടോയ്ലറ്റിലേക്ക് ഈ വെള്ളം ഒഴിച്ച് പ്ലഷ് ചെയ്യുക, അതിനു ശേഷം കൈ കഴുകുക.
8. മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം എന്തെന്നാൽ ഈ പാത്രം നിങ്ങളുടെ പാദനിമഞ്ജനത്തിനല്ലാതെ മറ്റൊരു ആവശ്യത്തിനും ഉപയോഗിക്കരുത്.



