

જળ ક્રિયા

રાત્રે સૂતા પહેલા જળ ક્રિયા - પગને મીઠાના પાણીમાં પલાળવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.. આ ક્રિયા તમને સમગ્ર દિવસ દરમિયાન એકઠા થયેલા તણાવ અને અસંતુલનના સંચયથી સૂક્ષ્મ રીતે તમારી જાતને શુદ્ધ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. તમે જોશો કે તમારી ઊંઘની ગુણવત્તામાં વધારો થયો છે અને તમારું ધ્યાન વધુ ઊંડું થાય છે.

જળ ક્રિયા માટે તમારે નીચેની વસ્તુઓની જરૂર પડશે: a) એક નાની ડોલ/પાત્ર, b) એક જગ, c) ટુવાલ. ધ્યાનનું વાતાવરણ બનાવવા માટે તમે મીણબત્તી અને ધૂપ પ્રગટાવી શકો છો.

ધ્યાન કસરતોના વિભાગમાં વર્ણવ્યા મુજબ, તમે તમારી કુંડલિનીને ઊંચી ચઢાવો અને "બાંધો" અને તમારી આસપાસ એક સુરક્ષાત્મક "બંધન" લો, ખાસ કરીને તમારા પગ પલાળ્યા પહેલા અને પછી..

> પદ્ધતિ

1. ડોલ/પાત્રને થોડું ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી ભરો (તમારી સંતુલન જરૂરિયાતો પર આધાર રાખીને - ડાબી બાજુની સમસ્યાઓને સંતુલિત કરવા માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો અને તેનાથી વિપરીત જમણી બાજુ સંતુલિત કરવા માટે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરો) અને મૂઠીભર મીઠું ઉમેરો.
2. પાણીનો એક અલગ જગ ભરો અને પગ પલાળ્યા પછી તમારા પગ ધોવા માટે તેને તમારી ખુરશી પાસે રાખો
3. ખુરશી પર તમારી હથેળીઓ ઉપર રાખીને અને તમારી સામેના ટેબલ પર સળગતી મીણબત્તી તરફ આરામથી બેસો..
4. તમારા પગને ડોલ/પાત્રમાં મૂકો.
5. તમારા પગને 10 થી 15 મિનિટ સુધી પલાળીને ધ્યાન કરો, તમારી આંખો ખુલ્લી રાખીને.
6. તમે તમારા પગને પલાળ્યા પછી, તમારા પગને ધોવા માટે પાણીના જગનો ઉપયોગ કરો અને તેમને સૂકવવા માટે ટુવાલનો ઉપયોગ કરો.
7. શૌચાલયમાં પાણી ફલશ કરો અને તમારા હાથ ધોઈ લો. 8.
8. આ પાત્રનો ઉપયોગ તમારા પગ પલાળવા સિવાય અન્ય કોઈ હેતુ માટે ન કરવો તે મહત્વપૂર્ણ છે. .

