

Baño de pies

Es ideal realizar el baño de pies por la noche antes de acostarse. Esto permite una limpieza sutil de la acumulación de estrés y de los desequilibrios recogidos durante el día. Se observará que la calidad del sueño mejora y las meditaciones son más profundas.

Para realizar el baño de pies se requieren los siguientes elementos: a) un barreño, b) una jarra y c) una toalla. Se puede encender una vela e incienso para crear una atmósfera de meditación.

Se puede elevar y "fijar" la Kundalini tal como se describe en la sección de Ejercicios de Meditación, preferiblemente antes y después del baño de pies.

Metodología

- 1.** Llenar el barreño o recipiente con agua tibia o fría (según la necesidad de equilibrar los canales: utilizar agua tibia para equilibrar los problemas del lado izquierdo y, viceversa, utilizar agua fría para equilibrar el lado derecho) y añadir un pequeño puñado de sal.
- 2.** Llenar una jarra de agua aparte y mantenerla cerca de la silla para enjuagar los pies después del baño de pies.
- 3.** Sentarse cómodamente en una silla con las palmas hacia arriba y orientadas hacia una vela encendida en una mesa al frente.
- 4.** Poner los pies dentro del baño de pies.
- 5.** Meditar mientras se realiza el baño de pies durante unos 10 o 15 minutos, con los ojos abiertos.
- 6.** Al terminar el baño de pies, usar la jarra para aclarar los pies y la toalla para secarlos.
- 7.** Verter el agua en el inodoro y lavarse las manos.
- 8.** Es importante no utilizar este recipiente para ningún otro propósito que no sea el baño de pies.

