

Kúpeľ nôh

Kúpeľ nôh je najefektívnejší, ak sa robí tesne pred spaním. To nám umožňuje sa očistiť na duchovnej úrovni od nahromadeného stresu a nerovnováhy vytvorenej počas celého dňa. Uvedomíme si, že sa nám zlepší spánok sa a prehĺbi sa meditácia.

Na kúpeľ nôh je potrebných niekoľko vecí: a) malý lavór b) džbán c) uterák. Môžete si zapáliť sviečku a vonnú tyčinku pre vytvorenie meditačnej atmosféry.

Zdvihnite si Kundalini a dajte si bandhan -podľa návodu, ktorý nájdete v časti o meditačných cvičeniach, ak je to možné pred aj po kúpeli.

Postup

- 1.** Naplňte lavór teplou, alebo chladnou vodou (podľa individuálnej potreby, použite teplú vodu pri nerovnováhe ľavej strany, naopak studenú pri nerovnováhe pravej strany.) a pridajte za hrst soli.
- 2.** Naplňte vopred džbán s čistou vodou a pripravte si ho, aby bol po ruke pri oplachovaní na záver kúpeľa nôh.
- 3.** Usadte sa pohodlne na stoličke s dlaňami nahor, smerom k horiacej sviečke pred vami - na stole.
- 4.** Vložte nohy do lavóra.
- 5.** Meditujte s otvorenými očami približne 10-15 minút.
- 6.** Po skončení kúpeľa si nohy opláchnite čistou vodou a osušte uterákom.
- 7.** Spláchnite vodu z lavóra do WC a umyte si ruky.
- 8.** Je dôležité vyhraď si jeden lavór len na kúpeľ nôh

