

Вымачванне ног

Вымачванне ног лепш за ўсё рабіць у канцы дня перад сном. Гэта дапамагае тонка ачысціцца ад назапашанага за дзень стрэсу і дысбалансаў. Вы заўважыце, што якасць сну паляпшаецца, а медытацыі становяцца глыбейшымі.

Для вымочвання ног вам спатрэбяцца наступныя рэчы:

а) невялікае вядро або тазік, б) збан, с) ручнік.

Можна запаліць свечку і ладан, каб стварыць медытатыву атмасферу.

Вы можаце ўзняць і «завязаць» Кундаліні, як апісана ў раздзеле пра практыкаванні медытацыі, пажадана да і пасля прамывання ног.

Метад

1. Напоўніце вядро/тазік цёплай або халоднай вадой (у залежнасці ад патрэб балансавання — выкарыстоўвайце цёплую ваду для балансавання левага боку і халодную для правага) і дадайце невялікую жменю солі.
2. Напоўніце асобны збан вадой і пастаўце яго каля крэсла, каб пасля прамывання змыць ногі.
3. Сядзьце зручна на крэсле, трымаючы далоні адкрытымі і накіраванымі да запаленай свечкі перад вамі.
4. Пастаўце ногі ў вядро/тазік.
5. Медытуйце, пакуль ногі ў вадзе, 10–15 хвілін, з адкрытымі вачыма.
6. Пасля завяршэння прамойце ногі чыстай вадой са збана і вытрыце ручніком.
7. Выліце ваду ў туалет і памыйце рукі.

