

Moczenie stóp

Moczenie stóp najlepiej wykonywać wieczorem, tuż przed snem. Pozwala to subtelnie oczyścić się z nagromadzonego w ciągu dnia stresu i zaburzeń. Zauważysz, że jakość snu ulega poprawie, a medytacje stają się głębsze.

Do wykonania moczenia stóp potrzebne będą:

- a) małe wiadro lub miska,
- b) dzbanek,
- c) ręcznik.

Możesz zapalić świecę i kadzidełko, aby stworzyć atmosferę medytacyjną.

Możesz podnieść i „związać” swoją Kundalini, jak opisano w sekcji Ćwiczeń Medytacyjnych, najlepiej przed i po moczeniu stóp.

Metoda

1. Napełnij miskę ciepłą lub zimną wodą (w zależności od potrzeb równoważenia – użyj ciepłej wody przy problemach lewej strony, a zimnej przy problemach prawej strony) i dodaj niewielką garść soli.
2. Napełnij osobny dzbanek wodą i postaw go obok krzesła, aby oplukać stopy po zakończeniu moczenia.
3. Usiądź wygodnie na krześle, z dłońmi skierowanymi ku górze, w stronę zapalanej świecy stojącej na stole przed tobą.
4. Włóż stopy do miski lub wiadra.
5. Medytuj przez 10–15 minut z otwartymi oczami, trzymając stopy w wodzie.
6. Po zakończeniu oplucz stopy wodą z dzbanka i wytrzyj je ręcznikiem.
7. Wylej wodę do toalety i umyj ręce.
8. Ważne jest, aby nie używać tej miski do żadnego innego celu niż moczenie stóp.

