

Pediluvio

È meglio fare il pediluvio la sera, prima di andare a letto. Questo vi permette di purificare il sistema sottile da tutto lo stress e lo squilibrio energetico accumulati durante il giorno. Noterete che la qualità del sonno migliorerà e che la vostra meditazione sarà più profonda.

Per il pediluvio avrete bisogno dei seguenti oggetti: a) una bacinella, b) una brocca, c) un asciugamano. Potete accendere una candela e l'incenso per creare un'atmosfera meditativa.

Potete alzare e "legare" la Kundalini come descritto nella sezione sugli esercizi di meditazione, preferibilmente prima e dopo il pediluvio.

Metodo

- 1.** Riempite la bacinella con acqua fredda o calda (a seconda delle vostre necessità di riequilibrio - usate acqua calda per bilanciare i problemi di lato sinistro e acqua fredda per bilanciare il lato destro) e aggiungete un pugno di sale.
- 2.** Riempite una brocca d'acqua e tenetela vicino alla sedia per sciacquare i piedi dopo il pediluvio.
- 3.** Sedete in modo comodo su una sedia con le mani aperte sulle ginocchia e i palmi verso l'alto, di fronte a un tavolo con una candela accesa.
- 4.** Mettete i piedi nella bacinella.
- 5.** Meditate con i piedi immersi nell'acqua per 10-15 minuti, con gli occhi aperti.
- 6.** Dopo aver finito il pediluvio, usate la brocca d'acqua per sciacquare i piedi e asciugateli con l'asciugamano.
- 7.** Gettate l'acqua nel gabinetto e lavatevi le mani.
- 8.** È importante non usare la bacinella per altri scopi a parte il pediluvio.

