

Fodbad

Et fodbad udføres bedst som det sidste om aftenen, inden du går i seng. Det giver dig mulighed for på en blid måde at rense dig selv for den stress og de ubalancer, der har hobet sig op i løbet af dagen. Du vil opleve, at din søvnkvalitet forbedres, og at dine meditationsøvelser bliver dybere.

For at tage et fodbad skal du bruge følgende ting: a) en balje eller spand, b) en kande, og c) et håndklæde. Du kan tænde et stearinlys og røgelse for at skabe en meditativ atmosfære.

Du kan hæve og »binde« din Kundalini som beskrevet i afsnittet om meditationsøvelser, helst før og efter dit fodbad.

Metode

- 1.** Fyld spanden/kruset med lidt varmt eller koldt vand (afhængigt af dine behov for at skabe balance – brug varmt vand til at afbalancere problemer på venstre side og omvendt brug koldt vand til at afbalancere højre side) og tilsæt en lille håndfuld salt.
- 2.** Fyld en separat kande med vand, og stil den tæt ved din stol, så du kan skylle fødderne efter fodbadet.
- 3.** Sæt dig behageligt på en stol med håndfladerne opad og rettet mod et tændt stearinlys på et bord foran dig.
- 4.** Sæt fødderne ned i spanden/bægeret.
- 5.** Mediter, mens du har fødderne i blød i 10 til 15 minutter, med åbne øjne.
- 6.** Når du er færdig med fodbadet, skal du bruge kanden med vand til at skylle fødderne og bruge håndklædet til at tørre dem.
- 7.** Skyl vandet ud i toilettet og vask hænderne.
- 8.** Det er vigtigt, at du ikke bruger denne skål til noget andet formål end dit fodbad.

