

盐水足浴法（泡脚）

足浴法最好是在临睡前做的最后一件事。这能让你巧妙地净化一天所积累的压力和失衡。你会发现它能提高睡眠质量，冥想也会更深层。

足浴法需要以下物品：a) 泡脚用的小桶或小盆；b) 小壶；c) 一条毛巾。你可以点燃蜡烛和熏香，营造冥想氛围。

你可以按照“冥想练习”一节中的描述，将灵量提升到头顶并“打结”，这应当在泡脚之前与之后进行。

方法

1. 在水桶里装满些温水或冷水，并加入少许盐巴。水的温度取决于你的平衡需求 — 使用温水来平衡左脉问题，冷水来平衡右脉问题。
2. 另装满一壶水，放在椅子附近，以便在泡脚后冲洗双脚。
3. 舒适地坐在椅子上，手掌向上，朝向桌上点燃的蜡烛。
4. 将双脚放入水桶/水盆中。
5. 泡脚约 10 到 15 分钟，同时入静冥想，但睁开眼睛。
6. 泡脚结束后，用水壶冲洗双脚，然后用毛巾擦干双脚。
7. 将水倒入马桶，然后洗干净双手。
8. 除了泡脚之外，请勿使用这个桶或盆作其他用途。

