

## मीठपाणी क्रिया (फूट सोकिंग)

मीठपाणी क्रिया रात्री झोपण्यापूर्वी करण्यासाठी उत्तम असते. यामुळे दिवसभर साचलेला ताण आणि असमतोल सूक्ष्म पातळीवरून दूर होतो. तुम्हाला अधिक चांगली झोप लागेल आणि ध्यान अधिक सखोल होईल.

**तुम्हाला लागणारे साहित्य:** १. एक छोटा पाण्याचा टब / बादली २. एक पाण्याचा जग ३. टॉवेल ४. तुम्ही एक मेणबत्ती आणि धूप लावून ध्यानधारणेसाठी प्रसन्न वातावरण निर्माण करू शकता.

ध्यानाच्या प्रक्रियेमध्ये सांगितल्याप्रमाणे, मीठपाणी क्रिया करण्याआधी आणि नंतर कुंडलिनी उचलून "बांधणे" म्हणजेच बंधन घेणे फायदेशीर ठरते.

### पद्धत

१. टब/बादलीत गरम किंवा थंड पाणी भरा (तुमच्या समतोलासाठी गरजेप्रमाणे – डाव्या बाजूच्या समस्यांसाठी गरम पाणी वापरा, आणि उजव्या बाजूच्या समस्यांसाठी थंड पाणी वापरा) आणि त्यात मूटभर मीठ टाका.

२. पाण्याचा एक वेगळा जग भरून तुमच्या खुर्चीजवळ ठेवा, मीठपाणी क्रिया झाल्यावर त्याचा वापर होईल.

३. खुर्चीवर आरामदायी बसून तुमचे हात मेणबत्तीच्या दिशेने वर ठेवा.

४. तुमचे पाय टब/ बादलीत ठेवा.

५. डोळे उघडे ठेवून, १०-१५ मिनिटे ध्यान करा.

६. पाय धुण्यानंतर, जगातील पाण्याने पाय स्वच्छ धुवा आणि टॉवेलने कोरडे पुसा.

७. पाणी संडासात टाका आणि तुमचे हात धुवा.

८. ही टब/ बादली इतर कोणत्याही कामासाठी वापरणे टाळा.

