

Jalkakylpy

Jalkakylpy kannattaa tehdä viimeiseksi illalla ennen nukkumaanmenoa. Sen avulla voit puhdistaa itsesi hienojakoisesti päivän aikana kertyneestä stressistä ja epätasapainosta. Huomaat, että unenlaatusi paranee ja meditaatiosi syvenevät.

Jalkakylpyyn tarvitset seuraavat tarvikkeet: a) sopivan kokoinen vati, b) kannu, c) pyyhe. Voit sytyttää kynttilän ja suitsukkeen meditatiivisen ilmapiirin luomiseksi.

Voit nostaa ja "sitaa" Kundaliinisi, kuten meditaatioharjoituksia käsittelevässä osiossa on kuvattu, mieluiten ennen ja jälkeen jalkakylvyn.

Menetelmä

- 1.** Täytä vati lämpimällä tai kylmällä vedellä (riippuen tasapainotuksen tarkoituksesta – käytä lämmintä vettä vasemman puolen ongelmien tasapainottamiseen ja päinvastoin, kylmää vettä oikean puolen tasapainottamiseen) ja lisää pieni kourallinen merisuolaa.
- 2.** Täytä erillinen kannu vedellä ja pidä se tuolisi lähellä, jotta voit huuhdella jalat jalkakylvyn jälkeen.
- 3.** Istu mukavasti tuolille kämmenet ylöspäin ja kohti edessäsi pöydällä olevaa kynttilää.
- 4.** Laita jalat vatiin.
- 5.** Meditoi samalla kun otat jalkakylpyä n. 10–15 minuuttia, silmät avoimina.
- 6.** Kun olet lopettanut jalkakylvyn, huuhtelee jalat kannullisella vettä ja kuivaa ne pyyhkeellä.
- 7.** Huuhtelee vesi vessanpöntöstä alas ja pese kädet.
- 8.** On tärkeää, että tätä vatia ei käytetä mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin jalkakylpyyn.

