

Voetbadje

Een voetbad neem je het beste vlak voor het slapengaan. Zo reinig je jezelf subtiel van stress en onevenwicht die je gedurende de dag hebt opgebouwd. Je zult merken dat je slaapkwaliteit verbetert en je meditaties dieper zijn.

Voor een voetbad heb je het volgende nodig: a) een bakje waar je voeten in passen, b) een kan, c) een handdoek.

Je kunt je Kundalini omhoog brengen en “vastbinden” zoals beschreven in het hoofdstuk over meditatieoefeningen, bij voorkeur vóór en ná je voetbad.

Hoe ga je tewerk?

- 1.** Vul het badje met warm of koud water (afhankelijk van je behoeften op dat moment – gebruik warm water voor onevenwicht in het linker kanaal en koud water voor onevenwicht in het rechter kanaal) en voeg een handvol zout toe.
- 2.** Vul een aparte kan met water en zet deze naast je stoel om je voeten af te spoelen na het voetbad.
- 3.** Ga comfortabel op een stoel zitten, met je handpalmen naar omhoog en gericht naar een brandende kaars op een tafel voor je.
- 4.** Zet je voeten in het badje.
- 5.** Mediteer 10 tot 15 minuten met je voeten in het badje, hou je ogen open.
- 6.** Spoel na het voetbad je voeten af met het water uit de kan en droog ze af met de handdoek.
- 7.** Spoel het water door het toilet en was je handen.
- 8.** Het is belangrijk dat je dit bakje niet voor andere doeleinden gebruikt dan je voetbad

