

Le bain de pieds

Il est préférable de faire un bain de pieds le soir. Cela vous permet de vous purifier en douceur du stress et des déséquilibres accumulés tout au long de la journée. Vous verrez que la qualité de votre sommeil s'améliore et que vos méditations sont plus profondes.

Pour faire un bain de pieds, il faut: a) une bassine, b) un gobelet ou petit pichet, c) une serviette. Vous pouvez allumer une bougie pour créer une atmosphère propice à la méditation.

Levez et 'attachez' votre Kundalini, faites les demi-cercles de protection, comme décrit dans la section « Exercices de méditation », avant et après le bain de pieds.

La méthode

1. Remplissez la bassine avec de l'eau tiède, chaude ou froide (utilisez de l'eau chaude pour équilibrer les problèmes du côté gauche et de l'eau froide pour équilibrer le côté droit; l'eau tiède est pour ceux qui se sentent à l'équilibre) et ajoutez l'équivalent de 2 cuillères à soupe de sel.

2. Remplissez le petit pichet d'eau pour vous rincer les pieds au sortir du bain de pieds.

3. Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les paumes tournées vers le haut.

4. Mettez les pieds dans la bassine.

5. Détendez-vous et méditez pendant 10 à 15 minutes.

6. Ensuite, rincez-vous un pied au-dessus de la bassine et essuyez-le avec votre serviette. Faites de même pour l'autre.

7. Jetez l'eau de la bassine dans les toilettes.

8. Il est important de réserver la bassine et la serviette à cet usage exclusif.

