

உப்பு நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்துதல்

"உப்பு நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்துதல்" செய்முறையை இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் கடைசியாக செய்வது மிகவும் சிறந்தது. இது நாள் முழுவதும் குவிந்திருக்கும் மன அழுத்தம் மற்றும் ஏற்றத்தாழ்வுகளிலிருந்து உங்களை நுட்பமாக சுத்திகரிக்க உதவுகிறது. உங்கள் தூக்கத்தின் தரம் மேம்படுவதையும், உங்கள் தியானம் ஆழமாக மாறுவதையும் உங்களால் உணர முடியும்.

பாதம் அமிழ்த்தும் இந்த செய்முறையை செய்வதற்கு உங்களுக்கு பின்வரும் பொருட்கள் தேவைப்படும்: அ) ஒரு சிறிய அலுமினிய வாளி/டப்(tub), ஆ) ஒரு குவளை, இ) ஒரு துண்டு(துடைப்பதற்கு). தியான சூழலை உருவாக்க நீங்கள் ஸ்ரீ மாதாஜியின் புகைப்படத்தின் முன் ஒரு மெழுகுவர்த்தி/விளக்கு மற்றும் ஊதுபத்தியை ஏற்றி வைக்கலாம்.

தியானப் பயிற்சிகள் என்ற பகுதியில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி, உங்கள் பாதம் அமிழ்துவதற்கு முன்னும் பின்னும், உங்கள் குண்டலினியை உயர்த்தி "பந்தன்" போட்டுக் கொள்ளலாம்.

செய்முறை

1. வாளி/டப்பில்(tub) வெப்பமான அல்லது குளிர்ந்த நீரை நிரப்பவும் (உங்கள் சமநிலையின் தேவைக்கேற்ப - இடது பக்க பிரச்சினைகளை சமநிலைப்படுத்த வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்தவும், வலது பக்க சிக்கல்களை சமநிலைப்படுத்த குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தவும்) மற்றும் ஒரு கையளவு உப்பு சேர்க்கவும்.

2. பாதம் அமிழ்த்துதல் முடிந்த பிறகு உங்கள் கால்களைக் கழுவ, ஒரு தனி குவளையில் தண்ணீரை நிரப்பி உங்கள் நாற்காலியின் அருகே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள மேஜையில் ஏற்றப்பட்ட மெழுகுவர்த்தி/தீபத்தை நோக்கி உங்கள் உள்ளங்கைகளை மேல்நோக்கி திறந்தவாறு மடியில் வைத்து ஒரு நாற்காலியில் வசதியாக ஆமருங்கள்.

4. உங்கள் பாதத்தை வாளி/டப்பில் வைக்கவும்.

5. கண்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு, 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் உங்கள் பாதங்களை நீரில் அமிழ்த்தி தியானம் செய்யுங்கள்."

6. உங்கள் பாதங்களை அமிழ்த்தி சுத்திகரித்த பிறகு, குவளையில் நிரப்பிய தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கால்களைக் கழுவவும். பின்னர் துண்டைப் பயன்படுத்தி கால்களை உலர்த்தவும்.

7. கழிப்பறையில் அந்தத் தண்ணீரை ஊற்றிவிடவும். பின்னர் சுத்தமான தண்ணீரில் வாளி மற்றும் கைகளை சுத்தமாக கழுவவும்.



8. இந்த வாளி/டப்பை உங்கள் பாதம் அமிழ்த்துவதை தவிர வேறு எதற்கும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது முக்கியம்.

