

## Lábáztatás

A lábáztatást legjobb este, lefekvés előtt elvégezni. Ez lehetővé teszi, hogy finoman megtisztítsd magad a nap folyamán felhalmozódott stressztől és negativitásoktól. Azt fogod tapasztalni, hogy az alvásod minősége javul, a meditációid pedig mélyebbek lesznek.

A lábáztatáshoz a következőkre lesz szükséged: a) egy lavór, b) egy kancsó, c) egy törölköző. Gyűjthatsz gyertyát és füstölőt, hogy meditatív hangulatot teremts.

A Kundalínidat a Meditációs Gyakorlatok részben leírtak szerint emelheted fel és köss rá csomót, majd adj bandhant magadnak, lehetőleg a lábáztatás előtt és után.

### ➤ Módszer

1. Töltsd meg a lavórt meleg vagy hideg vízzel (az állapotodtól függően – a bal oldali problémák kiegyensúlyozásához meleg vizet, a jobb oldali problémák kiegyensúlyozásához pedig hideg vizet használj), és adj hozzá egy marék sót.
2. Tölts meg egy külön kancsót vízzel, és tedd a széked mellé, hogy a lábáztatás után leöblíthesd a lábad.
3. Helyezkedj el kényelmesen egy széken, tenyereiddel felfelé, egy előtted lévő asztalon lévő égő gyertya felé.
4. Helyezd a lábaidat a lavórra.
5. Meditálj, miközben áztatod a lábaidat 10-15 percig, nyitott szemmel.
6. Miután befejezted a lábáztatást, a kancsó vízzel öblítsd le a lábad, és a törölközővel szárítsd meg.
7. Húzd le a vizet a WC-n, és moss kezet.
8. Fontos, hogy ezt a lavórt ne használd másra, mint a lábáztatásra.

