

השריית רגליים (פוטטוק)

מומלץ לבצע השריית רגליים בסוף היום, לפני השינה. פעולה זו מאפשרת לך לנקות את עצמך בעדינות ממתחים וחוסר איזון אשר הצטברו במהלך היום. תיווכח שאיכות השינה שלך משתפרת ושהמדיטציות שלך נעשות עמוקות יותר.

לביצוע השריית רגליים תזדקק לפריטים הבאים: (א) גיגית/קערה, (ב) כד מים, (ג) מגבת. ניתן להדליק נר וקטורת כדי ליצור אווירה מדיטטיבית.

ניתן להעלות ו"לקשור" את הקונדליני שלך, כפי שמתואר בפרק העוסק במדיטציה, רצוי לעשות זאת לפני ואחרי השריית הרגליים.

אופן ביצוע

1. מלא את הגיגית/הקערה במים חמימים או קרים (בהתאם לצורכי האיזון שלך – השתמש במים חמימים לאיזון בעיות הקשורות לצד שמאל, ולהפך, השתמש במים קרים לאיזון הצד הימני), והוסף חופן מלח גס (מלח בישול).
2. מלא כד נפרד במים והשאר אותו ליד הכיסא שלך כדי לשטוף את רגליך לאחר השריית הרגליים.
3. שב בנוחות על כיסא, כאשר כפות ידיך פונות כלפי מעלה ומופנות לעבר נר דולק המונח על שולחן לפניך.
4. הנח את רגליך בתוך הדלי/הקערה.
5. עשה מדיטציה בזמן השריית הרגליים למשך 10 עד 15 דקות, כאשר עיניך פקוחות.
6. לאחר שסיימת את השריית הרגליים, השתמש בכד המים כדי לשטוף את רגליך, ובמגבת כדי לייבש אותן.
7. שפוך את המים לאסלה ושטוף את ידיך.
8. חשוב שלא להשתמש בקערה זו לשום מטרה אחרת מלבד השריית הרגליים.

