

ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವುದು ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.. ಇದು ದಿನವಿಡೀ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಉತ್ತಮ ವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ: a) ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಕೆಟ್ / ಲೋಟ, b) ಒಂದು ಜಗ್, c) ಒಂದು ಟವೆಲ್.

ಧ್ಯಾನಮಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನೀವು ಒಂದು ಮೇಣದಬತ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೂಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬಹುದು. (ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಗಳು). ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಏರಿಸಿ ಮತ್ತು "ಟೈ-ಅಪ್"ಅಂದರೆ ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಿಧಾನ (Method)

1. ಬಕೆಟ್ / ತಂಬ್ಲರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರಿ. (ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ - ಬಳಸಿ...)
2. ಬಕೆಟ್ / ತಂಬ್ಲರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರಿ (ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ - ಎಡಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ತಣ್ಣಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ) ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಿಡಿಯಿಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
3. ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು / ತೊಳೆದುಹಾಕಲು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇಡಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಗಿಸಿರುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಕೆಟ್ / ತಂಬ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಜಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.
8. ನೀರನ್ನು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಸುರಿದು ಫ್ಲಷ್ ಮಾಡಿ/ನೀರು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
9. ಈ ಬಟ್ಟಲನ್ನು / ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

