

Escalda-pés

O banho de pés é melhor feito como a última tarefa da noite, logo antes de dormir. Esse tratamento permite a limpeza sutil de todos os desequilíbrios e estresse acumulados durante o dia, e é perceptível a melhora na qualidade do sono e aprofundamento nas meditações quando o fazemos.

Para fazer o banho de pés você irá precisar dos seguintes itens: a) uma bacia ou balde pequeno (que caiba os pés juntos) b) uma caneca ou pote para enxaguar os pés c) uma toalha/pano pequeno. Se preferir poderá acender uma vela ou incenso para criar um ambiente meditativo.

Antes de fazer o banho de pés, você deve elevar a Kundalini como descrito na seção de 'Como iniciar sua meditação', preferencialmente, a Kundalini deve ser elevada antes e após o banho de pés

Instruções

- 1.** Preencha a bacia com água morna ou fria a depender do canal que necessita ser equilibrado (use água morna para equilibrar o canal esquerdo e água fria para o canal direito) e adicione um punhado de sal à bacia
- 2.** Preencha a caneca com água e a coloque perto da cadeira onde irá fazer o banho de pés para que possa enxaguar os pés posteriormente
- 3.** Sente-se confortavelmente em uma cadeira com as palmas das mãos repousando em seu colo, viradas para cima. Em frente onde estiver sentado, acenda uma vela
- 4.** Coloque seus pés imersos na água da bacia
- 5.** Medite enquanto faz o banho de pés durante 10 a 15 minutos, mantendo seus olhos abertos
- 6.** Após terminar o banho de pés, enxágue os pés com a água da caneca e use a toalha para secá-los
- 7.** Descarte a água em um vaso sanitário e lave as mãos.
- 8.** É importante que a bacia usada não seja utilizada para outro propósito que não seja o banho de pés



