Pagbabad ng Paa



Pinakamainam na isagawa ang foot soak sa huling bahagi ng gabi bago matulog. Nagbibigay-daan ito upang malinis mo nang subtle ang iyong sarili mula sa naipong stress at kawalang-balanseng nakolekta sa buong araw. Mapapansin mong mas pinahusay ang kalidad ng iyong pagtulog at mas malalim ang iyong mga meditasyon.

Para sa paggawa ng foot soaking, kakailanganin mo ang mga sumusunod na bagay: a) isang maliit na timba/tumbler, b) isang pitsel, c) isang tuwalya. Maaari kang magsindi ng kandila at insenso upang lumikha ng isang meditative na kapaligiran.

Maaari mong itaas at “i-tie-up” ang iyong Kundalini gaya ng inilarawan sa seksyon ng Meditation Exercises, mas mainam bago at pagkatapos ng iyong foot soak.

Paraan

1 Punuin ang timba/tumbler ng mainit o malamig na tubig (depende sa iyong pangangailangan sa pagbabalanse — gumamit ng mainit na tubig para sa pagbabalanse ng mga problema sa left side, at sa kabaligtaran, gumamit ng malamig na tubig para sa pagbabalanse ng right side) at magdagdag ng maliit na dakot ng asin.

2 Punuin ang isang hiwalay na pitsel ng tubig at ilagay ito malapit sa iyong upuan upang banlawan ang iyong mga paa pagkatapos ng foot soak.

3 Umupo nang komportable sa isang upuan, nakataas ang iyong mga palad at nakaharap sa isang nasindihang kandila sa ibabaw ng mesa sa iyong harapan.

4 Ilagay ang iyong mga paa sa timba/tumbler.

5 Mag-meditate habang binabad ang iyong mga paa sa loob ng 10 hanggang 15 minuto, nakabukas ang iyong mga mata.

6 Pagkatapos mong tapusin ang iyong foot soak, gamitin ang pitsel ng tubig upang banlawan ang iyong mga paa at gamitin ang tuwalya upang patuyuin ang mga ito.

7 Ibuhos ang tubig sa inidoro at hugasan ang iyong mga kamay.

8 Mahalagang hindi gamitin ang mangkok na ito para sa anumang ibang layunin bukod sa iyong foot soak.



© 2024 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation