

Kúpeľ nôh – krok za krokom



Kúpeľ nôh je čistiaca technika, ktorá výrazne zlepší váš stav meditácie. Táto technika pomáha energetickým centráam zbaviť sa každej negativity ovplyvňujúcej váš jemný energetický systém. Negativita prechádza do slanej vody. Kúpeľ nôh si môžeme robiť večer, pred spaním, alebo inokedy. Ak sa stane súčasťou vašej každodennej rutiny, tak vám to prinesie veľa prospešného.

Potreby



Použite buď papierové utierky alebo uterák.

Naplnenie vodou



Vlažná voda z vodovodu

Množstvo soli



Hrst' soli

Nasypanie soli



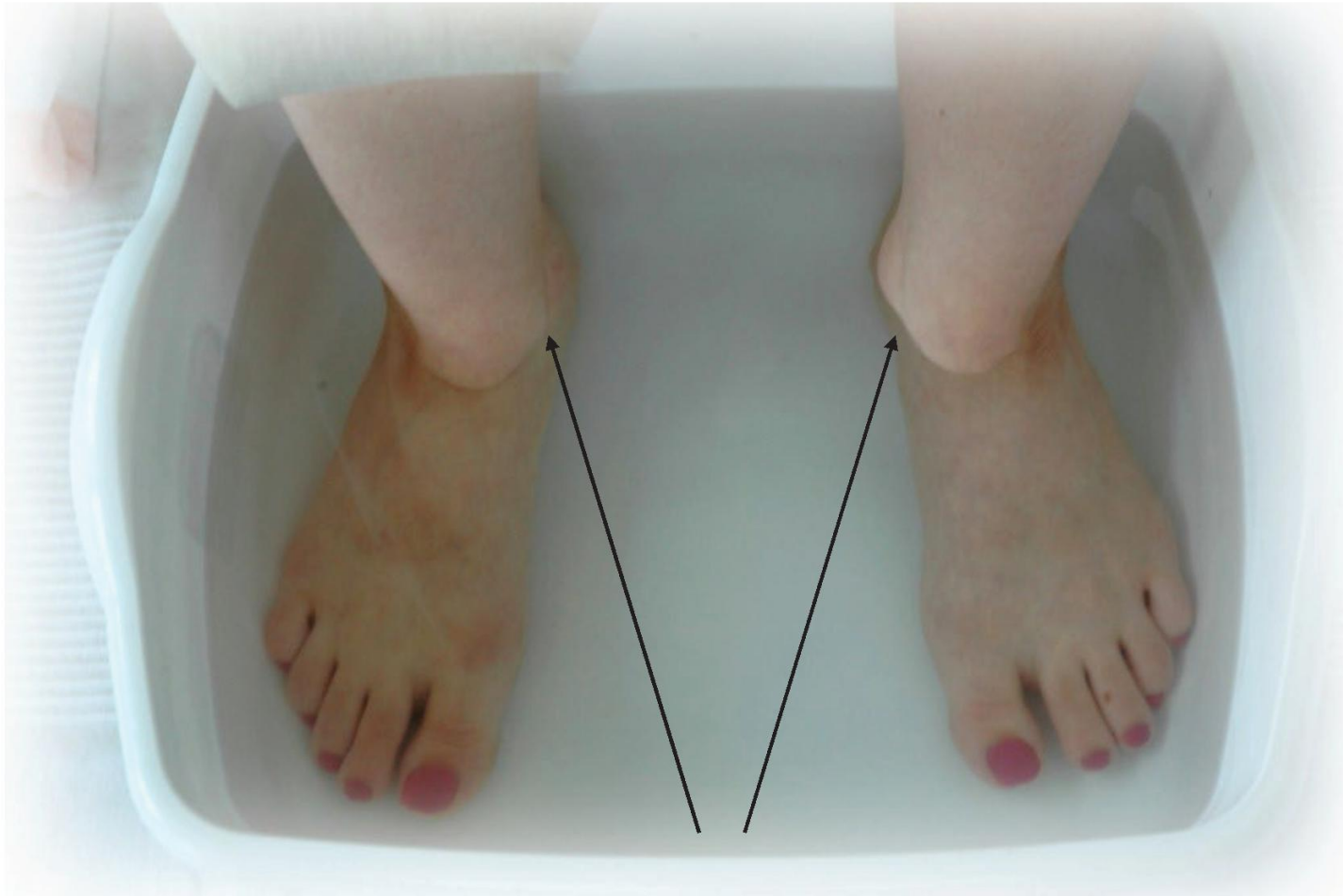
Pridajte soľ do vody do nádoby na kúpeľ nôh.

Príprava na kúpeľ nôh

- Počas kúpeľa nôh by vaše telo malo byť uvoľnené a v pohodlí.
- Majte na dosah papierové utierky alebo uterák a nádobu s vodou na opláchnutie.



Umiestnenie nôh vo vode



Nohy by mali byť pohodlne umiestené vo vode, ktorá siaha po členky.

Namáčanie nôh a meditácia

- Meditujte 10 až 15 minút s oboma dlaňami položenými na lone.
- Môžete si priať: "Prajem si, aby všetky nerovnováhy z môjho jemného systému odišli do vody."
- Môžete si zaželať: "Prajem si zažiť hlboký stav meditácie."
- Ak vám prichádzajú na myseľ nejaké myšlienky, pokúste se na ne nereagovať.



Opláchnutie



Po meditácii si opláchnite nohy čistou vodou.

Osušenie



Osušte si nohy papierovými utierkami alebo uterákom.

Vyliatie vody

- Vylejte vodu do záchodu.
- Nepoužívajte nádobu na kúpeľ nôh na žiaden iný účel.

