

Koupel nohou - krok za krokem



Koupel nohou je čistící technika, která výrazně zlepší váš stav meditace.

Tato technika pomáhá vašim energetickým centrům zbavit se jakékoliv negativity ovlivňující váš jemný energetický systém.

Negativita přechází do slané vody. Koupel nohou lze provádět večer, před spaním, nebo kdykoliv jindy. Pokud se to stane součástí vaší každodenní rutiny, přinese vám to mnoho prospěšného.

Potřeby



Použijte buď papírové utěrky nebo látkový ručník.

Plnění vodou



Vlažná voda z vodovodu

Množství soli



Hrst soli

Nasypání soli



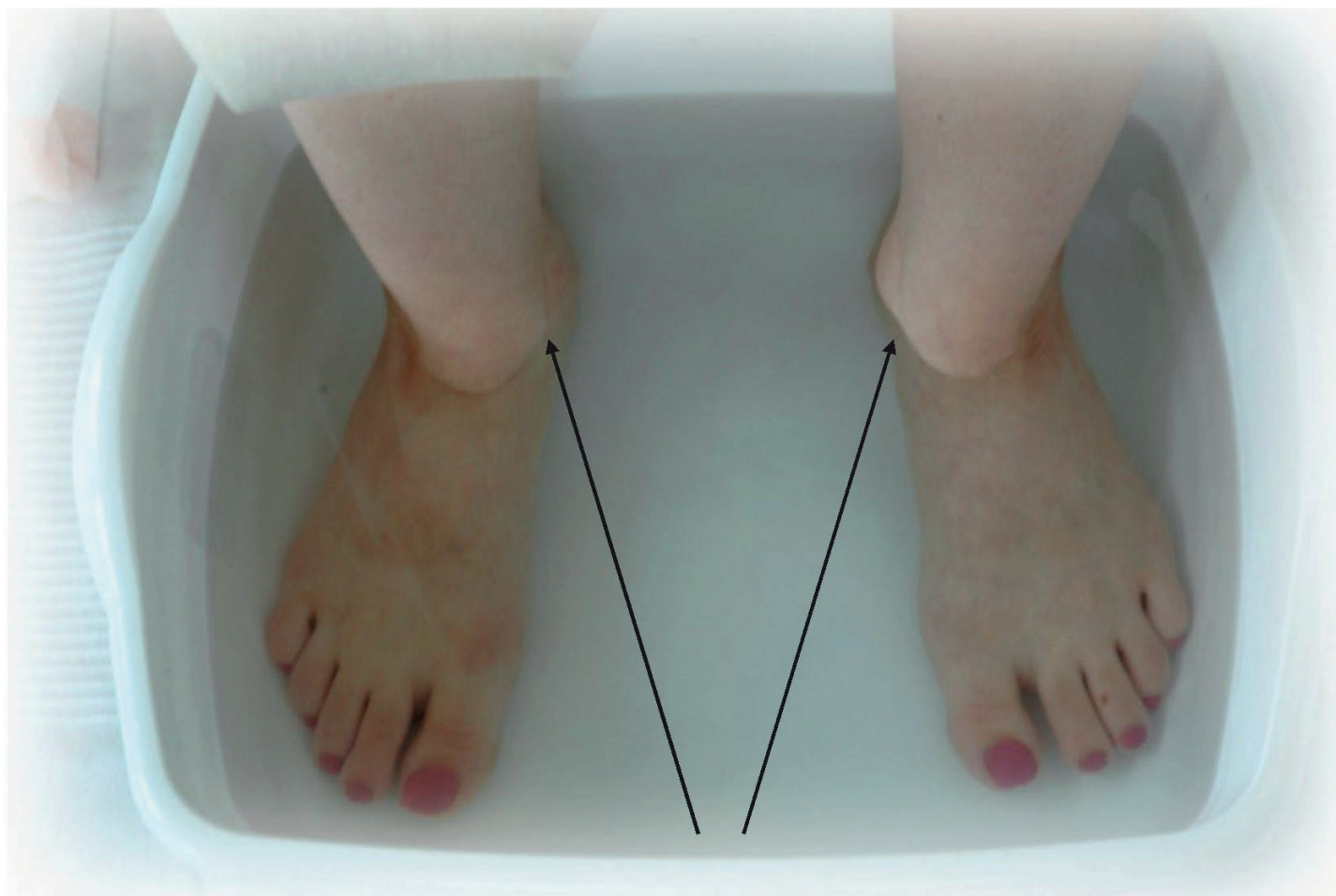
Přidejte sůl do vody v nádobě na koupel nohou.

Příprava ke koupeli nohou

- Během koupele nohou by vaše tělo mělo být uvolněné a v pohodlí.
- Mějte na dosah papírové utěrky nebo látkový ručník a nádobu s vodou na opláchnutí.



Umístění nohou do vody



Nohy by měly být pohodlně umístěny ve vodě hluboké po kotníky.

Namáčení nohou a meditace

- Meditujte 10 až 15 minut s oběma dlaněmi položenými na klín.
- Můžete říct: "Přeji si, aby všechny nerovnováhy z mého jemného systému odešly do vody."
- Můžete říct: "Přeji si zažít hluboký stav meditace."
- Pokud vám přicházejí nějaké myšlenky, pokuste se na ně nereagovat.

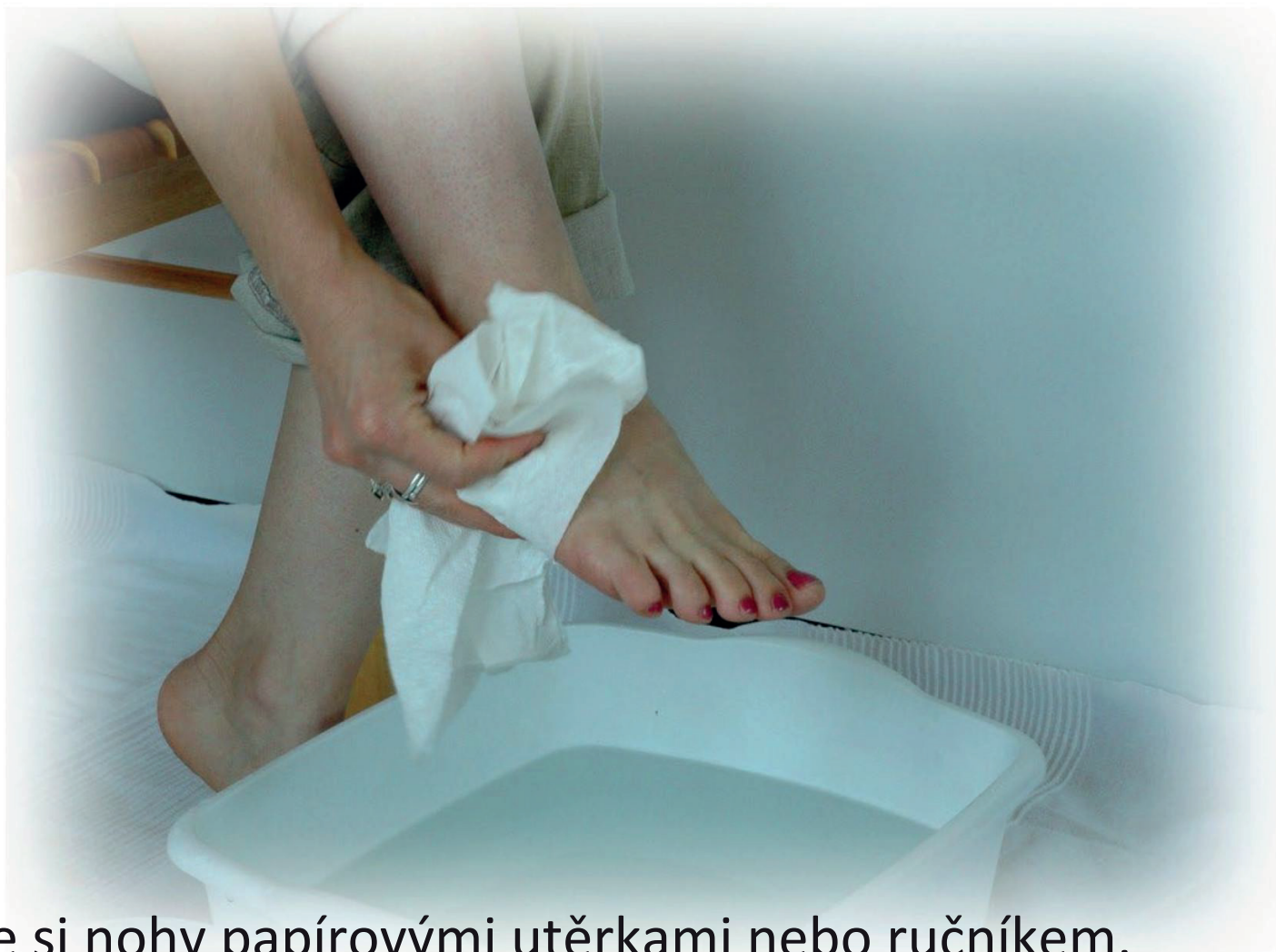


Opláchnutí



Po meditaci si opláchněte nohy čistou vodou.

Osušení



Osušte si nohy papírovými utěrkami nebo ručníkem.

Vylití vody

- Vylijte vodu do toalety.
- Nepoužívejte nádobu na koupel nohou k žádnému jinému účelu.

