



AUTOUIDADOS

BANHO DE PÉS (FOOTSOAKING)

2

CURSO BÁSICO - TODO PELO WHATASPP

O uso de práticas simples como o banho de pés, é um dos mais poderosos métodos para facilitar o estado meditativo. Muitas pessoas relatam resultados surpreendentes ao usá-las: melhor qualidade do sono e forte sensação de descanso pela manhã.

Se você está realmente disposto a ir fundo na experiência de meditação, não pode deixar de fazer essa prática regularmente!

Usam-se dois elementos: água e terra (sal), para relaxar as tensões e limpar os desequilíbrios.

Como proceder:

- Numa bacia ou balde, usados exclusivamente para isso, coloque água na altura dos tornozelos, e um punhado de sal (fino ou grosso).
- Coloque ao lado uma caneca com água limpa para o enxágue e uma toalha para secar os pés.
- Sente-se confortavelmente e mergulhe os pés. Permaneça por 10 a 15 minutos, enquanto medita. Nunca mais do que isso.
- Ao final, enxágue os pés com água limpa e enxugue-os.
- Jogue a água no vaso sanitário, dê a descarga e lave a bacia e as mãos.
- Medite por mais alguns minutos.



O PRINCÍPIO DOS ELEMENTOS

ÁGUA

A água representa o poder e a força dos oceanos e é um meio condutor de energia.

TERRA

É representada pelo sal, que atua com a mesma capacidade magnética da terra, sugando as energias negativas.

O mesmo acontece quando nos sentamos no chão.



TEMPERATURA DA ÁGUA

Canal Direito predominante: agitação, excesso de pensamentos, futurismo, dificuldade pra dormir - água fria.

Canal Esquerdo predominante: ansiedade, letargia, sensibilidade excessiva, saudosismo, vitimismo - água quente mas não em demasia.



DIFERENÇA ENTRE AGITAÇÃO E ANSIEDADE

Agitação é externa, visível, a pessoa se move muito, faz várias coisas ao mesmo tempo;

Ansiedade é interna, muitas vezes imperceptível para quem vê. A pessoa não consegue fazer o que precisa, fica inerte e sente angústia.



Na dúvida sobre qual temperatura usar, use água morna.



Comprove o poder relaxante dessa prática em sua meditação e na qualidade do seu sono.