

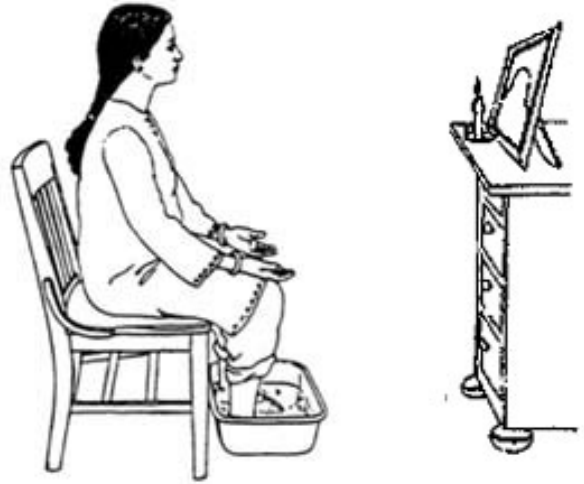
# Foot Soaking

À la fin de la journée (ou à n'importe quel moment), détendez-vous en trempant vos pieds dans l'eau salée pendant que vous méditez. Cette technique libère le corps des tensions et favorise une nuit de sommeil paisible.

**Footsoaking**, un mot anglais qui signifie bain de pieds. Cette technique de nettoyage des Chakras utilise la capacité purificatrice de l'élément 'Eau' et elle est spécialement efficace pour nettoyer la négativité accumulée à chaque jour au cours de l'activité quotidienne. C'est la version Sahaj du trempage de pied dans un bol d'eau tiède pratiquée dans plusieurs cultures. La principale différence est que nous ajoutons du sel pour représenter l'élément de la 'Terre' et reproduire les bienfaits de l'océan. L'élément de l'eau rince la négativité et le sel l'attire et l'absorbe.

**S'asseoir confortablement sur une chaise, faisant face à la photo de Shri Mataji, les mains sur les genoux tournées vers le haut. Mettre ses pieds dans un bassin d'eau tiède contenant une bonne poignée de sel.**

- Méditer 10 à 15 minutes.
- Nettoyer les chakras avec un bandhan ou des affirmations
- Rincer puis sécher les pieds
- Jeter l'eau dans la toilette sans regarder directement dans le bassin avant de tirer la chaîne. directly in the bucket before flushing.
- Ne pas utiliser le bassin à d'autres fins



Les vibrations sont la clé pour soutenir ce travail. Allumez une chandelle devant la photo de Shri Mataji et vous pouvez aussi brûler de l'encens.

Montez votre Kundalini et donnez des bandhans. Vibrez l'eau salée dans le bol et placez vos pieds. L'eau devrait monter jusqu'à vos chevilles. Demeurez en méditation de 10 à 15 minutes. Rincez vos pieds avec de l'eau propre et séchez-les. Jetez l'eau souillée dans la toilette et rincez votre bol. Puis n'oubliez pas de laver vos mains et retourner terminer votre méditation puis montez votre Kundalini et donnez vos bandhans.

- Si votre canal droit ou votre main droite montre de la chaleur ou des picotements, faites cette expérience en utilisant de l'eau fraîche, froide et même glacée.
- Si votre canal gauche ou votre main gauche ressent des picotements, vous pouvez utiliser de l'eau plutôt chaude.
- Pour le canal central et en général, on utilise de l'eau tiède.

Chacun doit expérimenter la température de l'eau qui lui est la plus bénéfique. La quantité d'énergie physique, émotionnelle et mentale utilisée durant la journée ainsi que l'environnement ou la saison de l'année sont des facteurs qui peuvent influencer notre état subtil. On doit porter attention aux vibrations ressenties, ne jamais aller aux extrêmes. L'essentiel est de toujours rechercher l'équilibre.



**Faire un bain de pieds dans un cours d'eau, marcher les pieds nus sur la Terre Mère principalement le matin dans la rosée, se rincer les pieds avec de l'eau et à l'occasion prendre un bain dans l'eau salée suivi d'une douche sont des traitements de nettoyage également bénéfiques pour le système subtil.**

