

RUTINAS DIARIAS

SANANDO CON ARMONÍA

The Wellness
Ayurvedic



*Contenido: CENTRO DE SALUD AYURVEDA - Escuela de Ayurveda de California



Dentro de nuestros cuerpos hay un ritmo, un ritmo natural básico que rige nuestros impulsos naturales. Nuestros impulsos naturales son la alimentación, el sexo y el sueño. Estos se conocen como los tres pilares de la vida. También se pueden entender como la digestión, la creatividad y el descanso. Si bien todos tenemos ritmos únicos basados en nuestra constitución, nuestros ritmos básicos deben estar en armonía para que nuestros ritmos más sutiles se manifiesten.

A través del entrenamiento inadecuado hemos perdido el contacto con nuestros ritmos naturales básicos y, como resultado, con nuestros ritmos únicos sutiles. Los ritmos artificiales creados por nuestra sociedad y nuestros propios deseos de satisfacción sensorial nos han llevado a esta pérdida. El primer paso para restablecer el contacto con nuestro ritmo único es crear una rutina basada en los ritmos naturales básicos, y más adelante nuestros ritmos únicos sutiles lentamente comenzarán a emerger.

Ayurveda nos proporciona un mapa para nuestros ritmos naturales básicos. A través de esta rutina, podemos comenzar a equilibrar los doshas y vivir una vida saludable y feliz.

RUTINA GENERAL

Despertar justo antes del amanecer para darle al cuerpo la oportunidad de estar en armonía con los ritmos del sol.

Vata: levantarse con el sol

Pitta: levantarse media hora antes del amanecer

Kapha: levantarse una hora antes del amanecer



De ser posible, evacuar los intestinos y la vejiga poco después de levantarse.



Cada mañana después de levantarse, beba un vaso de agua a temperatura ambiente o tibia. Después de esto, siéntese en el inodoro. Aún si esto no produce un movimiento intestinal, esta práctica eventualmente apoyará el movimiento de apana vayu con los ritmos del universo. Continúe esta práctica diariamente hasta que los movimientos intestinales sean regulares.

RUTINA GENERAL

Bañarse.



Inspeccione si en la lengua hay una capa amarilla, verde, blanca o marrón.



RUTINA GENERAL

Limpie la lengua
cotidianamente,
de atrás
hacia delante, de 5
a 10 veces. Esto
estimula
el sistema
digestivo y ayuda a
eliminar
toxinas.



Cepille sus dientes
después de las
comidas.



RUTINA GENERAL

Use hilo dental una vez al día para prevenir enfermedades de las encías. También se puede masajear las encías con polvos ayurvédicos.



Una vez por semana, coloque una gota de agua de rosas o té de triphala en los ojos para disipar el exceso de **kapha** (se debe diluir el agua de rosas).



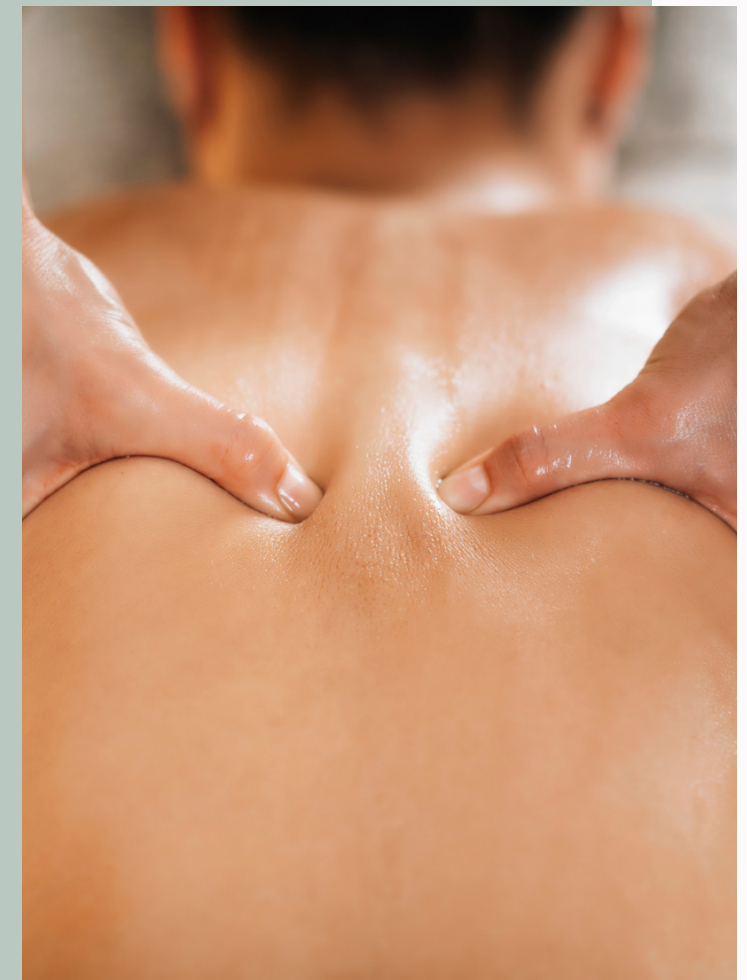
RUTINA GENERAL

Limpie los conductos nasales con agua ligeramente salada con una vasija neti.

Luego coloque una gota de aceite en cada fosa nasal con la punta del dedo. Esto maximiza la absorción de **prana**.



Realice un masaje del cuerpo con aceite de acuerdo con su constitución. Deje absorber el aceite al menos 20 minutos.



RUTINA GENERAL

Váyase a dormir antes
de las 10:00 p.m.
para garantizar
suficiente descanso.
No lea
en la cama.



Practique las posturas
de Yoga
constitucionalmente
apropiadas durante
media hora antes del
desayuno.



RUTINA GENERAL

Meditación: una práctica diaria ayuda a mantener la mente clara y en paz. Por medio de la práctica regular se puede reducir el estrés. Aún si la práctica es de tan solo 5 minutos, tendrá una diferencia significativa en la vida de una persona. Sin embargo, se necesita una práctica de al menos 20 minutos para el progreso significativo.



Se puede variar el orden de las actividades según sus preferencias. Por ejemplo, a menudo es más práctico realizar un masaje con aceite antes de ducharse.

Ya que el masaje de aceite debe mantenerse durante al menos 20 minutos, este es un buen momento para comenzar las posturas de yoga y meditar. A esto puede seguirle el baño.



Principios de las asanas para vata

- * Compresión pélvica y flexión de las caderas
- * Asanas lentas con atención al detalle
- * Posturas paradas con atención a la tierra
- * Posturas sentadas con meditación

Principios de las asanas para pitta

- * Compresión y extensión del plexo solar
- * Asanas lentas con atención al detalle
- * Posturas sentadas con meditación

Principios de las asanas para kapha

- * Expansión y apertura del pecho
- * Secuencias fluidas con movimientos rápidos

RUTINAS DIARIAS

SANANDO CON ARMONÍA

The Wellness Ayurvedic



@thewellnessayurvedic



@thewellnessayurvedic

www.thewellnessayurvedic.com

*Contenido: CENTRO DE SALUD AYURVEDA - Escuela de Ayurveda de California