

Rutina de la mañana Dinacharya





Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

Enfocar la atención desde temprano cuando la Guna Satva esta presente, es despertar con energía de la mejor calidad.

Hacer todo como ritual: lento y enfocado en nuestra respiración, nos lleva a concentrar energía y es una muestra de respeto para nuestra vida y para la de los demás.

Si tú te bañas con esta energía y realizas estos rituales de limpieza aumentas tu energía positiva y si tienes contacto con más personas, contagiarás esta misma positividad y así sucesivamente . . .

"Si quieres cambiar el mundo,
empieza contigo mismo".





Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

Dinacharya son rituales de limpieza, un mantenimiento básico, un baño de agradecimiento con la misma vida, para ser y estar.

Son conocimientos ancestrales de ayurveda, la ciencia de la vida, estos, te llenarán de energía positiva de calma y paz.

Tu mejor poder, para cuidar tu día.

Seguir estos consejos de limpieza te harán sentir más seguro de tu energía, menos nerviosos y desconfiados de vivir la vida, más presentes, humano con más corazón y menos drama.

Namaste.



EBOOK: LECTURA YOGUI EN CASA MANDALA



Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

Especial agradecimiento a:



Laura Rojas

Psicóloga Educativa, Creadora
de Contenido, Consejera de Bienestar
Ayurvédico y Yoga Terapéutico



Diana Rojas

Maestra de Hatha Yoga,
Yoga Ball y Terapeuta en
Cuencos Tibetanos



Emma Ximena

Estudiante y
Dibujante en Casa Mandala

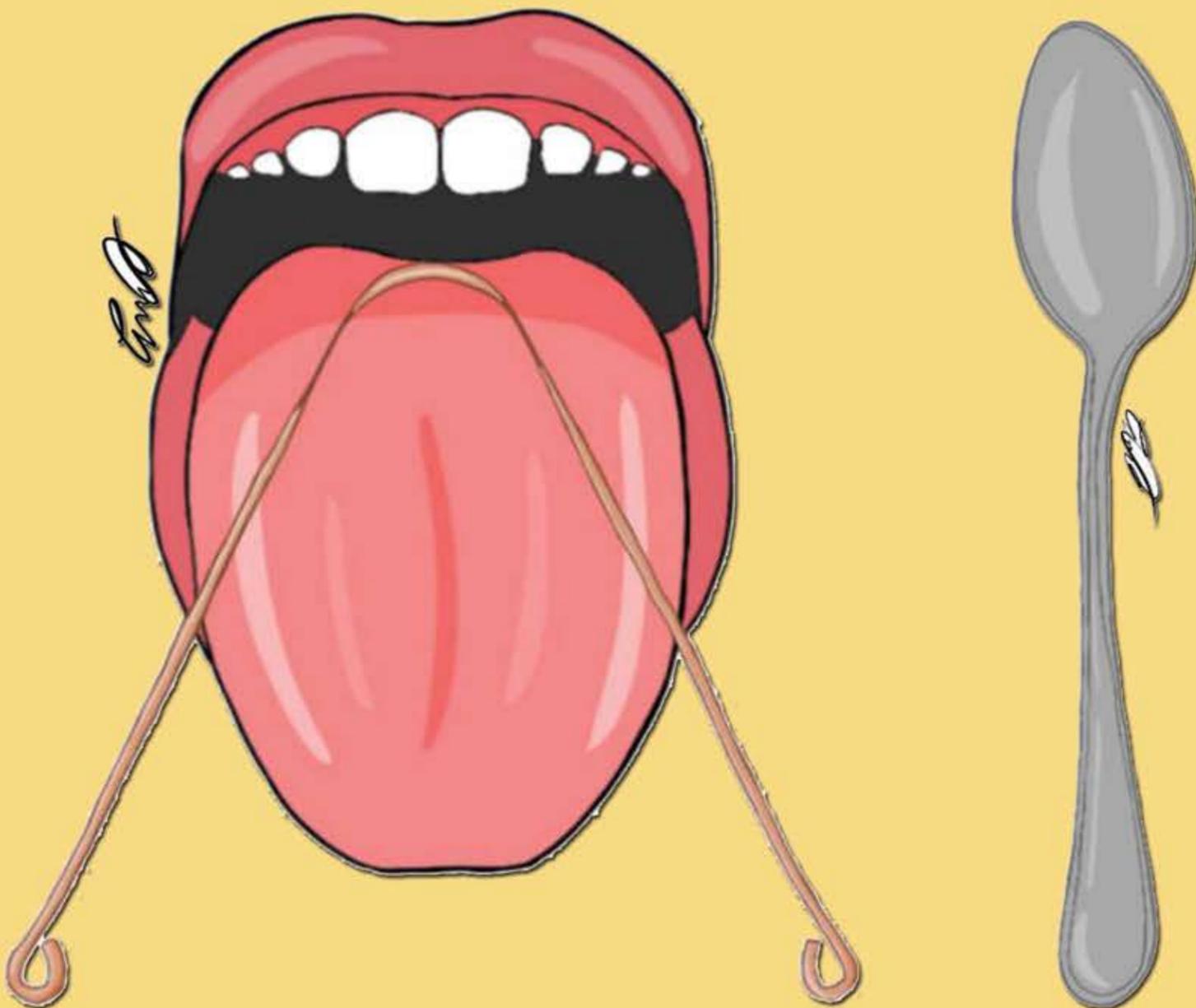




Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

El Ayurveda propone que para tener bienestar corporal, mental y espiritual se deben respetar las rutinas, Dinacharya es la rutina diaria y ayuda a que tengas equilibrio en las doshas (humores) en el transcurso del día.

1. Levantarse antes de que salga el sol.
2. Eliminar del cuerpo los productos de deshecho, orina, heces, mucosidades.
3. Limpiar y examinar tu lengua con un limpia lengua de cobre o acero inoxidable, en caso de no tener, una cuchara esta bien.





Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

4. Jala Neti (limpieza nasal)

La palabra en sánscrito jala significa "agua", de neti "guiar".

Por lo tanto, jala neti significa guiar el agua a través de los conductos nasales para limpiarlos.

Es una práctica tradicional de Ayurveda y Yoga que limpia la nariz, los senos paranasales a través de agua tibia con sal de mar disuelta, en invierno o enfermedades se agregar aceites (para invierno se recomienda aceite de ajonjolí) para humectar y curar enfermedades.

Este proceso se hace en una vasija llamada NETI, herramienta diseñada para este propósito.

La cabeza se inclina hacia adelante y hacia el lado y la solución se vierte en una fosa nasal permitiendo que salga por la otra, de tal modo que limpie los conductos nasales y los senos paranasales de mucosidad excesiva, toxinas y desechos en los conductos.

EJEMPLO:



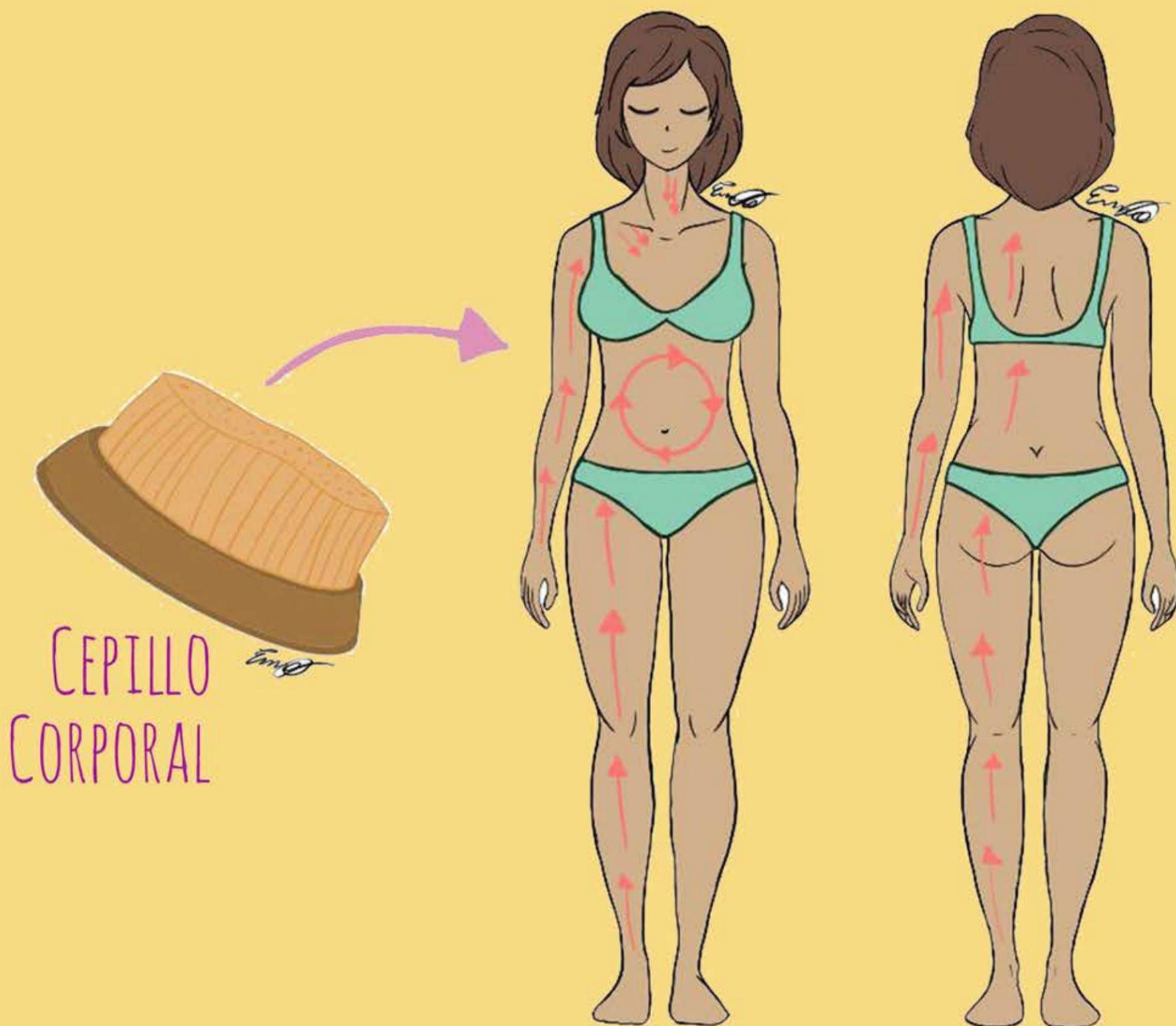


Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

5. Cepillado en seco:

- Estimula la circulación de la sangre y da energía.
- Elimina células muertas de la piel.
- Estimula sistema nervioso, tonifica los músculos y reafirma la piel
- Reduce la apariencia de la celulitis y las varices.

¿Cómo cepillarte la piel en seco?



CEPILLO
CORPORAL



Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

¿Cómo cepillarte la piel en seco?

1. En las mañanas sobre la piel seca.
2. Empieza por las plantas de los pies y continúa hacia arriba por las piernas movimientos largos y en dirigidos hacia el corazón, el líquido linfático fluye en esa dirección, así que es importante cepillarse en esa dirección..
3. Para abdomen, movimientos circulares en sentido contrario a las manecillas del reloj.
4. Duración aproximada 5 minutos.
5. Al terminar un masaje con Aceite.
Déjalo 20 minutos sobre tu cuerpo, y puedes empezar tu práctica de pranayamas (respiraciones) y Asanas (posturas) para tu práctica de Yoga para tu Dosha. (humor)





Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

6. Auto-masaje Abhyanga

Abhyanga significa "masajear las extremidades del cuerpo" o "cuerpo resplandeciente".

Es parte de la rutina diaria, pero en invierno le puedes dar mayor importancia, ya que es un tiempo de quietud y frío para prevenir lo siguiente:

1. Depresión
2. Aumento de peso
3. Retención de líquidos
4. Pereza

Beneficios:

1. Nutre el cuerpo.
2. Mejora la circulación
3. Disminuye envejecimiento
4. Estimula órganos internos
5. Favorece un sueño más profundo y reparador



El aceite de sésamo (aceite de ajonjolí) es más recomendado, es tridóshico, te hará entrar en calor, ideal para un auto masaje Abhyanga. Es fundamental en enseñanzas ayurvédicas. Te ayudará a calmar pensamientos, liberar tensión, estrés o depresión. Relaja mente y cuerpo, es una práctica estimulante y energizante para rendir al máximo.

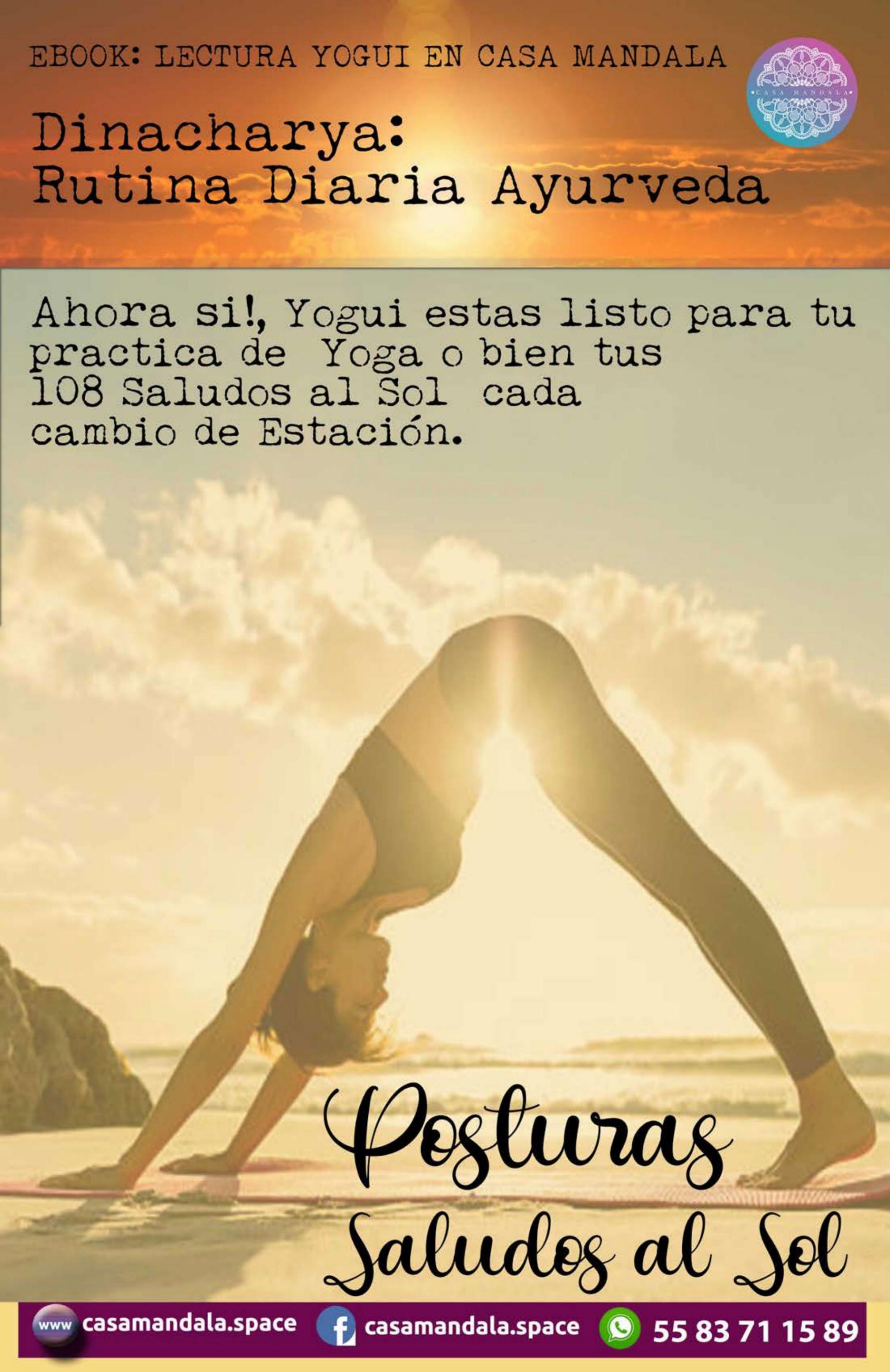


EBOOK: LECTURA YOGUI EN CASA MANDALA



Dinacharya: Rutina Diaria Ayurveda

Ahora si!, Yogui estas listo para tu practica de Yoga o bien tus 108 Saludos al Sol cada cambio de Estación.



Posturas
Saludos al Sol





Surya Namaskar





SAMASTHITI

1. Asana de pie, con pies juntos y el cuerpo erguido.
2. Se realiza al principio y al final de surya namaskar.
3. Cultiva la quietud, fuerza y una sensación de poder relajado. Se realiza entre asanas para permitir que mente y cuerpo absorban beneficios de la asana anterior y prepararse para la siguiente.

Postura: 1 y 12



MONTAÑA EXTENDIDA

1. Urdhva Hastasana, Asana de pie, pies juntos erguido, el yogui extiende brazos hacia arriba.
2. Proporciona la base para poses de pie más desafiantes.
3. Estira los lados, los hombros y la parte delantera y trasera del cuerpo.
 - Mejora digestión Alivia fatiga y ansiedad.
 - Alinea la columna, mejorando así la postura.

Postura: 2



UTTANASANA

1. Uttanasana es un pliegue hacia adelante, se considera muy bueno para aliviar el estrés y calmar el sistema nervioso.
2. Uttana, que significa "estiramiento intenso" y asana, que significa "asiento" o "postura".
3. Alinea columna, mejorando así la postura. Tonifica músculos abdominales. Proporciona una sensación de estabilidad y confianza.

Postura: 3 y 11



ARDHA UTTANASANA



1. Es un pliegue hacia adelante que relaja y restaura el cuerpo y la mente.
2. En la práctica espiritual, esta postura estimula el chakra del tercer ojo y abre el corazón.
3. El nombre de ardha uttanasana proviene de las raíces sánscritas ardha, que significa "mitad", uttana, que significa "estiramiento intenso" y asana, que significa "pose".

Postura: 4

ASHWA SANCHALANASANA (CORREDOR)



1. Postura de estocada baja con el pecho levantado mientras las palmas permanecen apoyadas a ambos lados del pie delantero.
2. El nombre proviene de las palabras sánscritas ashva= "caballo", sanchalana = "movimiento de pasos" (como una marcha) y asana, que significa "asiento".

3. Aumenta confianza, fuerza de voluntad y determinación. Postura de equilibrio la columna vertebral se alarga hacia arriba mientras las manos están conectadas a tierra. Estos movimientos opuestos le enseñan al practicante a igualar fuerzas opuestas para crear estabilidad.

Postura: 5 y 10





ADHO MUKHA SVANASANA

1. Una asana fundamental requiere flexibilidad y fuerza en la parte superior del cuerpo.
2. El cuerpo forma una "V" invertida con los pies y las manos presionando contra el suelo y las caderas empujando hacia el cielo.
3. Calma la mente, pero energiza y rejuvenece el cuerpo.
4. El nombre proviene del sánscrito

Adhas, que significa "abajo", mukha, que significa "cara", svana, que significa "perro", y asana, que significa "pose".

El nombre común para adho mukha svanasana es pose de perro boca abajo, o simplemente perro boca abajo.

Postura: 6 y 9

UTTHITA CHATURANGA DANDASANA



1. Fortalece el núcleo, prepara al cuerpo para equilibrar brazos más desafiantes.

2. Raíz sánscritas, utthita = "extendido", chatur = "cuatro", anga="miembro", danda="personal" y asana que significa "postura".

3. Cultiva resistencia, determinación y concentración. Desarrolla paciencia y disciplina.

Postura: 7

Postura: 8



Bhujangasana (Cobra)

1. Suave flexión hacia atrás practicada boca abajo, calienta y fortalece la columna mientras abre el pecho y pulmones.
2. Excelente contra-estiramiento alivia músculos encorvados por trabajo

