

DANCE & YOGA
INDIGO
EDUCATION

DINACHARYA

rutina diaria para el cuerpo & el alma

DINACHARYA

Rutina diaria para el Cuerpo & Alma

INTRO

Vivir con inteligencia, ese es el verdadero sentido de “Dinacharya” las rutinas diarias que el Ayurveda propone como parte del cultivo de nuestro bienestar y salud.

En las filosofías orientales, se honran y les dan importancia a todos los aspectos cotidianos de nuestra vida; de esta forma, la vida se llena de propósito y belleza. Mas que solo una rutina de cuidados corporales, psíquicos o espirituales, lo que realmente hay detrás de este arte es el compromiso de movernos en el mundo con gracia, con inteligencia y belleza. Cada pequeña acción que realizamos en nuestros días construye nuestras semanas, y cada semana construye nuestro mes, nuestro año y, finalmente, nuestra vida.

Por eso, cada vez que pensamos en “rutinas de auto cuidado” estas tienen que ser individuales, debido a que cada propósito del alma es individual, cada vida debe ser expresada en su propia originalidad.

Las rutinas diarias deben estar creadas a partir del conocimiento de nuestras limitaciones y, de esta forma, darle más soporte a nuestra energía vital y original. Estas tienen que estar alineadas con quién eres y hacia dónde tu alma se quiere desarrollar; esta es la belleza detrás de cualquier práctica de autocuidado; es el darle una ayuda diaria a la expresión más pura de nuestro ser.

¿Cómo quieres proclamar tu vida en este momento?, ¿qué actos diarios estarían realmente alineados con tu ser?, ¿cómo cuido de mi cuerpo para que pueda ser un vehículo de la luz y la expresión de mi espíritu?

Luego de estas preguntas, pensamos en las acciones diarias, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, nos preguntamos qué alimentos consumimos, qué decidimos ver, en qué trabajo estamos, cómo meditamos, qué tipo de ejercicio realizamos para nuestro cuerpo, hasta qué aceites usamos, etc.

A través de las acciones diarias, nos encaminamos a cómo vivo en alineamiento con mi ser, cuál es un correcto Dinacharya o rutina diaria para nosotros.

La importancia de esto, no solo lo vemos desde la visión Ayurvédica, también lo podemos ver en las filosofías taoístas y tántricas, que hacen un llamado a cultivar nuestra salud y cuerpos físico y sutil.

En los tiempos modernos, especialmente porque hemos perdido el contacto natural con los ciclos del

día y de las temporadas, se hace más una prioridad cuidar de los aspectos básicos que sostienen nuestra salud; entonces, ¿cómo cuidar estos aspectos?; ¿tenemos prácticas diarias de autocuidado?, ¿sigues rutinas que traigan mayor conciencia a tu cuerpo y tus emociones?, ¿das por sentadas las necesidades básicas y funcionas de manera automática?

Comenzar con una rutina nunca es fácil, tardamos por lo menos 21 días en implementar un nuevo hábito. En este e-book te guiaremos, paso a paso; te recomendamos ir agregándolos paulatinamente; comienza sumando un solo ritual a tu vida y luego otro. Siempre recuerda hacerlo con gentileza, nunca castigando por no hacerlo; la emoción que traemos a cada uno de los actos es más importante que el acto en sí mismo.

Finalmente, nuestro Dinacharya nos ayuda a traer más armonía y tranquilidad a nuestra vida; las rutinas nos entregan claridad y estabilidad mental, influyendo, tanto en nuestro sistema digestivo como en nuestras mentes; haciéndolos funcionar mejor porque saben lo que viene.

Nuestros sistemas se regulan según el reloj biológico y este se prepara para realizar sus funciones de digestión, absorción y asimilación. Por otro lado, la mente está lista para actuar, y esto evita estrés, que genera tensión innecesaria en nuestra vida; además de darnos una sensación de estabilidad, que es necesaria para un buen vivir. Las rutinas son una verdadera forma de encontrar claridad, estabilidad y seguridad.

Asimismo, la limpieza física ayuda a purificar los niveles más sutiles de nuestra energía, afectando nuestras emociones y nuestra mente; removiendo las toxinas que salen a la capa más superior.

Estas pequeñas cosas, que pueden parecer obvias, hacen toda la diferencia cuando hablamos de autocuidado y estabilidad.

La medicina Ayurveda, ciencia que tiene más de 5.000 años y sigue estando fuertemente vigente por sus grandes resultados en la salud, comienza con el Dinacharya, en la que las rutinas diarias son el punto de partida para una medicina preventiva y para alcanzar nuestro mayor estado de salud, radiancia y vitalidad.

En este manual, veremos aspectos generales que cualquier persona puede incorporar a su vida; sin embargo, en la medicina Ayurvédica vemos diferentes Dinacharyas, según la constitución o biotipo de cada persona; es decir, realizamos cambios y ajustes en nuestras rutinas diarias para promover una mejor salud según el biotipo personal. Cada persona ajusta su Dinacharya para encontrar el mejor balance, según el tipo de vida que lleva y los anhelos de su alma. Sin embargo acá les dejamos una rutina de comienzo que puede ser aplicada para todos los biotipos.

Los invitamos a experimentarla, poco a poco, y ver cómo nuestro día a día se recarga con mejor energía, mayor vitalidad, y nuestra salud se establece.



1. PRATHURATHANA

despierta temprano

En la mañana, la energía tiene una cualidad más amorosa y pura (energía satvica); por lo que es bueno armonizarse con esta energía de la naturaleza, que brinda más paz y frescura. Una hora y 36 minutos antes del amanecer, se llama Brahma Muhurta, "el tiempo de la creación", intenta despertar con calma, sin moverte mucho, y observa cómo está la cualidad de tu mente en este momento; también puedes intentar recordar qué es lo que soñaste y sentir estas energías más sutiles.

Comienza a mover tus pies y manos lentamente, en este momento el Ayurveda invita a decir tu primera oración del día o también sentir gratitud por el simple hecho de despertar una nueva mañana. Es un nuevo ciclo, un nuevo milagro.

Les dejo, como inspiración, una oración que es propuesta en el Ayurveda para hacer cada mañana mientras miras tus manos al despertar:

ORACION TRADICIONAL:

Karagre Vasate Lakshmi
Karamadhye Saraswati
Karamoole Sthita Gauri
Prabhate Karadarshanam

SIGNIFICADO:

En la punta de los dedos vive Lakshmi, la diosa de la prosperidad y salud.
En la palma de la mano, Saraswati, la diosa del conocimiento y aprendizaje y artes.
En la raíz de la mano, la muñeca, la madre Gauri, diosa de la protección.
En la mañana miro mis manos, veo a las diosas en mí, y recibo su energía.



2. RUTINAS DE LIMPIEZA *en la mañana*

Hay varios detalles que el Ayurveda propone dentro de la rutina matutina; aquí te contamos sobre algunos de ellos. Si aún eres nueva en Ayurveda, te recomiendo que comiences solo agregando a tu vida la limpieza de lengua. Una vez que hayas incorporado eso, puedes seguir con el resto.

-RASPA TU LENGUA (JIVA MULA DHAUTI)

Luego de despertarte, lo primero que haces es raspar y lavar nuestra lengua, ya que en la lengua se guarda todo el AMA (toxinas) que tu cuerpo procesó durante la noche, estas toxinas que llegan hasta la lengua, es lo primero que queremos eliminar.

Puedes raspar la lengua idealmente con un raspador de cobre o el acero inoxidable (como una pequeña cuchara) puede ser utilizado por todos. La lengua es un espejo de tus intestinos. Limpiarla en la mañana estimula los órganos internos, ayuda a la digestión y elimina las bacterias muertas. En seguida, lavar los dientes con una pasta natural.

-LIMPIAR LOS OJOS (CHAKSHU DHAUTI)

Salpica tu cara con agua fría. Lávese los ojos con agua fría y masajee los párpados frotándolos suavemente. Parpadea 7 veces y gira los ojos en todas direcciones. Sécate la cara con una toalla limpia. También puedes aplicar, después, agua de rosa natural (sin químicos)

-LIMPIEZA NASAL (JALA NETI)

Esta limpieza mantiene las cavidades nasales limpias, nuestra nariz es la puerta al cerebro, a través de la nariz entra el prana a nuestro sistema. Limpiar y remover las toxinas ayuda a una mejor circulación del Prana.

Usa agua tibia - ½ taza a ¼ de cucharadita de sal marina o de roca, mezclada en su olla Neti. Deja correr el agua por ambas fosas nasales y asegúrate de sonarte la nariz suavemente después y liberar el agua. Luego, puedes poner unas gotas de aceite de sésamo, suavemente, en las fosas nasales para lubricar la nariz.



3. PRIMER LIQUIDO DE LA MAÑANA

El primer líquido del día debe ser para estimular el Agni (el fuego digestivo) y para limpiar nuestros intestinos.

Toma un vaso de agua con un poco de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana, después de haberte raspado la lengua y limpiado la boca. El agua debe estar a temperatura ambiente o tibia, nunca helada. Esto lava el tracto gastrointestinal, limpia los riñones y estimula la peristalsis. No es una buena idea comenzar el día con té o café, puesto que drenan la energía de los riñones, estresa las glándulas suprarrenales, causa estreñimiento y crea hábito. Si te cuesta mucho la digestión, puedes agregar un poco de jengibre.

4. EVACUACION

Lo ideal es ir al baño por la mañana; podemos, de a poco, enseñar y reeducar a nuestro cuerpo. La digestión incorrecta de los alimentos de la noche anterior, o la falta de sueño profundo, pueden causar dificultades en esto. Sin embargo, si poco a poco acostumbras a tu cuerpo a tomar el agua con limón en la mañana, y luego te sientas en el baño a una hora determinada cada día, ayudarás a regular el sistema digestivo.



5. ANTES DE LA DUCHA

Antes de la ducha, nos preparamos y despertamos nuestros cuerpos.

CEPILLADO EN SECO (GARSHANA) -

El Ayurveda recomienda comenzar con un masaje en seco, llamado Garshana, el cual refresca y estimula la piel y el sistema linfático, mejorando la circulación de la sangre y liberando las toxinas acumuladas y células muertas en nuestra piel, aporta más brillo y luminosidad a esta, además de mantenerla firme.

Esto solo toma unos instantes, tienes que hacerlo con un guante de cerda natural, o una esponja o cepillo de fibra natural. Dale un masaje a todo tu cuerpo, incluso el rostro, pero de forma más suave. usa movimientos circulares en el estómago y movimientos largos y hacia arriba en los brazos y piernas, no olvides tus pies, tus codos, tus manos y hombros. Disfrútalo mientras ves cómo cambia el aspecto de tu piel a lo largo de los días.

ACEITES EN LA CABEZA Y EL CUERPO (ABHYANGA)

¡Mi parte favorita!

Lo ideal es calentar el aceite en baño maría, pero lo más importante es la calidad de los aceites; por favor, usa los naturales, puros y sin procesos químicos. Recomendamos los aceites de sésamo, jojoba, girasol y almendras dulces.

Frota el aceite tibio por tu cuerpo y también tu cabeza. Usa movimientos suaves y circulares en el estómago y vientre, movimientos largos y con un poco más de presión en las piernas y brazos.

Para la cabeza, un masaje suave, con las yemas de tus dedos, traerá calma y evitará dolores de cabeza, además de nutrir profundamente tu cabello.

Esto mismo lo recomendamos antes de dormir (después de la ducha), debido a que ayuda a inducir un sueño más profundo, los aceites tienen la energía del agua y de la tierra, por los que nos ayudan a enraizarnos y remover el exceso de energía, aire y éter; es decir, nos bajan de los estados mentales y nos traen de regreso al cuerpo.

El masaje, además de ayudar al cuerpo a mantener una buena circulación, facilitándole eliminar las toxinas, nutre y calma el sistema nervioso, mejora la circulación y aumenta la vitalidad. Aceitar tu cuerpo lo mantendrá siempre sano, suave y nutrido. No subestimes el poder de las pequeñas prácticas.

6. SNANAM

baño

El ritual de baño ayurvédico (Snanam), significa más que simplemente bañarse para eliminar la suciedad física; también tiene connotaciones de purificación espiritual o limpieza ceremonial, realizada con fines espirituales.

El baño ayurvédico es un ritual elaborado que te invita a conectarte con las aguas purificantes y las hierbas curativas que limpian tu cuerpo físico, que es el receptáculo de tu espíritu divino, que es siempre puro, inmaculado; sin embargo, el cuerpo se beneficia de una limpieza regular; entonces, ¿por qué no hacer de la limpieza del cuerpo un ritual digno del espíritu que eres?

El baño es limpiador y refrescante. Elimina el sudor, la suciedad y la fatiga, aporta energía al cuerpo, claridad a la mente y pureza a su vida. Bendice las aguas en las que te bañas e intenta no usar jabones químicos, sino un producto natural.

Si tienes tiempo para darte un baño majestuoso, te recomiendo que pruebes el baño de jazmín (puede ser para la noche también). Esta flor tiene una potencia fría, pero equilibra los tres doshas, y sus hojas se pueden agregar al agua del baño con beneficios similares.

Puedes agregar flores y hojas de jazmín frescas o secas al agua del baño. El jazmín tiene un efecto curativo especial en los ojos, los oídos y la boca; además, actúa como agente para proteger y desintoxicar la piel y es capaz de aliviar los dolores de cabeza, inducidos por la tensión mental; así como rejuvenecer el cuerpo y reducir el agotamiento por calor. Ideal si tienes una planta de jazmín en tu casa y preparas un baño con flores frescas, pero también puede usar esencias de buena calidad.

Recomendamos visualizar en el baño que el agua está lavando tus 3 cuerpos (me encanta hacer esto). Visualiza cómo el agua limpia y recarga de energía y prana tu campo energético.

Visualiza cómo el agua se lleva, lava y trae claridad a tu campo emocional; por último, visualiza cómo el agua elimina las toxinas físicas, cómo saca la pesadez y la energía tamásica; puedes visualizar cómo cada uno de tus órganos reciben la limpieza y sonríen.

Pruébalo. Regálate un baño que nutra tu cuerpo y espíritu.



7. VESTIRSE

El Ayurveda y las sabidurías femeninas ancestrales recomiendan usar ropa limpia y de fibras naturales, e idealmente holgadas, que aporten bienestar y armonía.

Idealmente, usar ropa que no apriete mucho las piernas, generando presión al sistema linfático (por ejemplo, cuando las patas, calzas, jeans o calcetines quedan marcados en nuestra piel, dificultando una buena circulación).

Es importante usar calzones de algodón, los calzones sintéticos de nylon son más propensos a generar mayor humedad vaginal, pudiendo causar hongos, traer malos olores y comezón. Intenta utilizar petos o sostenes que no tengan la barba metálica, hay muchos puntos de acupuntura, y la barba metálica impide el drenaje de las linfas, acumulando más toxinas. deja que tus pechos estén sostenidos pero relajados.

Vístete como más te guste, expresando tu ser único. Para cuidar tu cuerpo, prefiere telas naturales antes a las sintéticas, y prendas que no generen presiones innecesarias a nuestro sistema circulatorio y que dejen respirar la piel.

8. VYAYAMA

yoga o ejercicio

El ejercicio es el primer aliado del cuerpo, si no tienes suficiente tiempo para toda una rutina, en mi opinión, me quedaría solo con el ejercicio;

puesto que ayuda al cuerpo a desintoxicarse, al mismo tiempo que nos llena de vitalidad. No es necesario una hora, puede ser un entrenamiento corto de 25 minutos, suficiente para activar todos los beneficios del ejercicio.

Hacer ejercicio todos los días, ayuda a estimular el sistema inmunológico y es una buena manera de contrarrestar procesos de depresión, desganos o ansiedad.

El Ayurveda no recomienda hacer el ejercicio a tu máxima capacidad, no llegamos a nuestro límite para no estresar el cuerpo, pero sí podemos ir aumentando la intensidad, si queremos ganar resistencia y estamina, pero de forma paulatina.

El yoga es un ejercicio completo, que trabaja resistencia y elongación, además de traernos paciencia, y autoconocimiento.

Activar tu cuerpo diariamente te ayuda a relajarte y tener un sueño profundo, mejora la digestión y la eliminación, equilibra el sistema nervioso y aumenta el prana y, por lo tanto, la capacidad curativa.

En este momento, después de la ducha y antes de seguir con tu día, es un buen momento para tu practica con yoni egg, o huevito de jade, y tu rutina de ejercicios taoístas que enseñamos en clases.

9. MEDITACION Y PRANAYAMA

Los beneficios de la meditación son muchos, desde mayor sensación de relajación, tanto en la mente como en el cuerpo, una mayor flexibilidad de pensamiento, la capacidad de afrontar situaciones con frescura y flexibilidad, y lograr una mayor sensación de creatividad y alegría. También puede ayudar a aflojar las tensiones atrapadas en el cuerpo por las emociones perturbadoras; ayudar a cambiar tanto la expresión facial como la postura corporal, suavizando y fortaleciendo al mismo tiempo.

La meditación es néctar para la mente como la buena comida es alimento para el cuerpo; además, fortalece las cualidades positivas de compasión, paciencia y sabiduría; así como nos libera de emociones conflictivas y creencias erróneas. Requiere el tipo más fuerte de autodisciplina y es un ingrediente esencial para desarrollar la verdadera belleza interior; el profundo resplandor interior que brilla con más fuerza a medida que pasan los años. Hay muchas formas de meditación: sentarse en silencio, cantar, orar y caminar, meditación que usa la visualización o el enfoque en objetos.

Les recomiendo, para ayudar a evitar la somnolencia, usar incienso o perfume en el aire para mantener los sentidos alerta. Para aquellos que son nuevos en la idea de la meditación, les dejo unos primeros pasos que pueden probar (meditación básica sentada):

9. MEDITACION Y PRANAYAMA

- » Lávese las manos, la cara y los pies.
- » Encontrar un lugar tranquilo, limpio, bien ordenado y ventilado.
- » Siéntese cómodamente, con la espalda lo más alineada posible.
- » Entra la barbilla ligeramente hacia adentro para ayudar a relajar la parte posterior de su cuello y relaje la mandíbula; apoye sus manos suavemente una palma sobre la otra.



» Antes de comenzar, puedes hacer unas respiraciones suaves y conscientes mientras piensas en un propósito.

- Cierra tus ojos e intenta concentrarte en la respiración.

» Recomiendo hacer unas rondas de Pranayama antes de entrar en meditación, o al menos un par de meditaciones conscientes.

» Desde ahora en adelante, Mantén tu atención en tu respiración, sintiendo las sensaciones cuando entra y sale el aire. Cada vez que observes tu mente pensando o viajando al pasado o al futuro, vuelve a concentrarse en la respiración. Amablemente, mantente concentrada en la respiración suave, calmada y natural.

» Si tu mente se vuelve inquieta, practica esta meditación con regularidad, aproximadamente a la misma hora, todos los días. Es mejor por la mañana temprano, debido a que el lado del cuerpo todavía está relativamente tranquilo.

» Si sientes que no puedes encontrar suficiente tiempo en tu día para meditar, recuerda este simple dicho tibetano: tenga tiempo para respirar, luego tendrá tiempo para meditar. La meditación es un estado mental, con un poco de práctica, podrás hacerlo en cualquier lugar.

Comienza con 5 minutos por 1 semana.
Luego 10 minutos por 21 días.

10. AHORA ES EL MOMENTO *de desayunar!*

En términos generales, pues la alimentación es todo un mundo, cada persona tiene que buscar el tipo de alimentación que mejor se acomode a su cuerpo, a su realidad y sus necesidades; sin embargo, hay cosas básicas que son transversales, aquí algunas ideas para que tengas en mente:

» Elige alimentos que te nutran, en vez de que te intoxiquen. Alimentos que nos den energía y vitalidad, en vez de generar cansancio, letargo o enfermedades; alimentos que apoyen nuestro bienestar en vez de interferir con nuestra energía vital. El primer paso es observar, sinceramente, que es lo que estamos consumiendo, y cuestionarlo.

» Intenta evitar los líquidos fríos, trata de consumir todo tibio o a temperatura ambiente, dentro de lo posible: alimentos orgánicos y sin pesticidas u hormonas agregadas.

» Consumir local, pensando que ese alimento tendrá más Prana, y que la cadena de producción de ese alimento es más corta y sustentable.

» No procesado de forma industrial, envasado en plásticos o latas que contienen minerales pesados muy difíciles de eliminar del cuerpo.

» Intenta comer los alimentos de la temporada.

» Básicamente, intentamos evitar todo lo que sea procesado, no natural, con preservantes, alejarnos del azúcar procesada y el gluten.

» Prepara tu desayuno con amor, como un momento de auto cuidado. Para más consejos sobre el momento de la alimentación, sigue leyendo.

11. HORA DE TRABAJAR

En la mañana es cuando nuestra mente está más dispuesta para la actividad mental, debemos intentar trabajar y organizar nuestro día de forma que la carga de trabajo vaya descendiendo hacia la tarde. Pero, sobre todo, es importante el 'como' trabajamos.

El ayurveda nos invita a trabajar con Belleza:

La mayoría de nosotros pasamos, al menos, un tercio de nuestra vida, y la mayor parte de nuestras horas de vigilia, involucrados en una situación laboral.

Nuestro trabajo, el entorno en el que nos coloca, las demandas físicas, emocionales y de excitación que se nos imponen en esta situación, definitivamente, impactan el equilibrio interno de nuestra vida e influyen en la forma de vernos y sentimos.

Trabajar con gracia se basa en aprender a satisfacer los deseos y aspiraciones naturales, sin disminuir el desempeño al crear desequilibrios corporales. El simple hecho de aprender a mantenerse unido para poder dar lo mejor de sí mismo, nos ayuda a llegar donde queremos y de una manera que nos guste.

A medida que la energía se vuelve menos óptima y la distracción aumenta, el cuerpo y la mente experimentan más sufrimiento. En este caso, experimentar e irradiar belleza se vuelve cada vez menos posible. Estas son algunas acciones que puedes incorporar a tu rutina para que tu trabajo sea un lugar de tranquilidad, belleza y autoexpresión:

- » Pon intenciones y propósitos semanales que estén alineados con tu trabajo y tus anhelos personales.
- » Toma períodos de descanso y relajación después de períodos de trabajo intenso.
- » Usa aromaterapia y aceites esenciales periódicamente.
- » Ten siempre agua o té caliente para hidratarte y prefiere snacks saludables.
- » Llena tu espacio de trabajo de cosas que te gusten, te den alegría y entusiasmo.
- » Usa tapones para los oídos o música, si te encuentra en un entorno donde hay demasiado ruido.
- » Evita los snacks poco saludables, organiza tus comidas para el trabajo.
- » Usa ropa cómoda que te permita el movimiento orgánico de tu cuerpo.
- » Revisa tus metas a corto plazo, chequeando que estén alineados con tu propósito.
- » Duérmete temprano y no lles trabajo a la cama.
- » Evita las reuniones a la hora de almuerzo, date el espacio para digerir.
- » Nunca hagas algo, aunque te lo pidan, que no sea virtuoso o infrinja tus valores personales.
- » Equilibra tu vida laboral con tu vida familiar para vivir momentos de relax y espiritualidad.
- » Los actos simples marcan TODA la diferencia.



12. ALMUERZO

La antigua ciencia Ayurveda honra el momento de alimentarnos a través de la oración y la presencia, invitándonos a vibrar en gratitud cuando nos nutrimos. Es tan simple y hermoso ritualizar, amorosamente, tu comida, y traer la conciencia de la prosperidad que nos rodea.

La neurociencia afirma que alimentarnos con un buen ánimo, o un estado pacífico, ayuda a mejorar nuestra capacidad de digestión y asimilación. ¿Cómo podemos convertir cada comida en un ritual? (con el fin de traer más conciencia y gratitud a nuestros días), siguiendo estos pasos:

- » Da gracias a la comida, a la madre tierra y a todas las manos que hicieron posible que eso llegara a tu mesa.
- » Prepara tu mesa, o puesto de comida, con belleza, incluso si estás comiendo solo porque comer es sagrado.
- » Alimenta, primero, a alguien más; en Ayurveda, primero alimentamos a otros como agradecimiento a la Gran Madre que nos está alimentando a nosotros. Es un buen momento para despertar la virtud del servicio.
- » Puedes poner una música suave o el silencio, debido a que la televisión, los mensajes de texto o el ruido, apagan e interfieren con Agni, el fuego digestivo.
- » Mastique despacio y con atención. Despertando y conectando con los sentidos del aroma, sabor y tacto.
- » Aliméntate con un buen humor o vibración. Nuestro estado de ánimo lleva esa vibración a los alimentos que comemos. Si comemos mientras estamos enojados o irritados, o cualquier otro estado de ánimo negativo, ese estado de ánimo se transmitirá a los alimentos que comemos y luego a nuestro cuerpo y la mente.
- » Elige alimentos naturales, frescos y llenos de PRANA, como hablamos anteriormente.
- » Evita los líquidos fríos, a ninguna hora. Tampoco en el verano. Le decimos NO al hielo.
- » Date un tiempo para digerir antes de comenzar alguna próxima actividad.

Somos seres holísticos, íntegros y espirituales. Todo lo que vivimos es Sagrado; cada acto puede ser una oportunidad para elevar nuestra alma y despertar el amor.

13. POR LA TARDE

Trabajo más suave, deporte, hobby, o tareas caseras.

Después de almuerzo, realizamos cualquier otra tarea que tenga menos carga mental que la de la mañana. Independiente del estilo de vida que lleves, debes intentar ir bajando la densidad de las tareas. Lo ideal es comenzar con actividades que sean más de conectividad corporal que puramente mental; por ejemplo: es un buen momento para hacer los quehaceres de la casa, ordenar, preparar y organizar las tareas.

Si estas en el trabajo, intenta dejar para la tarde las cosas que requieran menos carga mental o estrés, puedes agenda para la tarde reuniones creativas o lo que sea más simple que lo que haces durante la mañana. Un poco más de deporte es recomendado, también tus hobbies o todo lo que traiga a tu vida alegría, endorfina y oxitocina.

Para los padres, es un buen momento para jugar con los niños e involucrarse con mayor profundidad.

14 -COMIDA DE TARDE

*(justo antes que
caiga el sol)*

La comida nocturna, es una evolución de la vida moderna, puesto que, antes de la revolución industrial, no era así porque no teníamos luz artificial para prolongar tanto este momento.

En el Ayurveda intentamos alinearnos con el ritmo natural del día, con sus ciclos y con las temporadas.

Tenemos la mayor cantidad de bilis y enzimas para digerir un alimento en el medio día, nuestra capacidad de digerir por la noche ya no es la misma.

Es por esto por lo que intentamos comer antes de que oscurezca e, idealmente, algo más liviano. Las sopas y cremas son siempre la mejor opción.

Lo ideal es no comer hasta 4 horas antes de acostarnos a dormir. De esta manera, dormimos mejor y despertamos con mejor energía, realmente hay que darle el tiempo y el espacio a nuestro cuerpo para digerir, tu cuerpo te lo agradecerá.

Nuestro hígado trabaja, principalmente, en la noche, limpiando la sangre y desintoxicándonos; esta función se cumple mejor si nuestro cuerpo no está ocupado digiriendo una gran comida nocturna. De esta manera, nos despertaremos menos hinchados y con una buena digestión en la mañana.

No solo alimentarnos bien es importante, la adecuada digestión, y su buena asimilación, es aún más vital. Cuando no tienes una gran comida que procesar, tu cuerpo puede llevar energía para relajarte, para descansar y absorber todo lo que ha sucedido en tu día.

Después de tu comida, puedes seguir tomando té y hierbas; incluso una leche de almendra caliente con azafrán o cardamomo con miel para relajarte.



15. MOMENTO DE DORMIR

dulces sueños

El sueño es conocido como la nodriza de la sociedad. El buen descanso es, simplemente, vital para nuestra salud. Cuando no descansamos, tenemos mayores probabilidades de enfermarnos de hipertensión, diabetes, depresión y ansiedad. El mal dormir reduce nuestra vitalidad y calidad de vida, en general; afecta nuestra productividad y capacidad mental y física.

Es por esto que, en el Ayurveda, se cuida mucho este pilar de la Salud y ofrece una forma ideal para pasar de la actividad del día al espacio sagrado del sueño. Seguir estas rutinas hará que el sueño llegue sin esfuerzo y te ayudará a mantenerte en un sueño profundo durante la noche:

» Prepara el estado de ánimo: comienza a apagar las luces después de comer. La iluminación tenue ayuda a indicarle a tu cuerpo que es hora de irse a dormir. Mucha luz confunde sus ritmos circadianos e interfiere con las hormonas naturales que nos llevan hacia la “sensación de sueño”.

» Apaga las pantallas: intenta hacerlo como una nueva práctica de autocuidado. La neurociencia afirma que, cuando estamos expuestos a iluminación artificial, se suprime la hormona melatonina que promueve el sueño, lo que nos hace sentir más alertas y cambia nuestros ritmos circadianos.

» En la cama a las 10pm.

» Baño tibio: tomar un baño tibio y perfumado ayuda a restablecer el sistema nervioso y prepararlo para el sueño. Usa aceites como: incienso, mirra, lavanda, manzanilla, neroli o rosa pura para un descanso profundo.

» Evita demasiada estimulación mental: no veas las noticias de la noche; además, evita planificar tu futuro, tener conversaciones intensas o cualquier otra actividad que promueva el movimiento mental antes de acostarte.

» Puedes agregar algunos de los ejercicios de balance energéticos taoístas que enseñamos en nuestras clases.

» Enciende una vela, elige leer un libro que deje una sensación tibia en tu corazón. Los libros de estudio y filosofía dejarlos para el día.

» Conecta con tu sentir: revisa tus emociones, tu cuerpo, eleva un rezo y conecta con el mundo espiritual. En la noche, digerimos la comida y las emociones, puedes ayudar a este proceso repasando cómo estuvo tu día. Comienza a relajarte, y descansa suavemente.

Hacer de todos los aspectos de nuestra vida un ritual, nos llena de belleza, conciencia y mucho amor.

Recuerda:

Implementar nuevas rutinas nunca es fácil, por lo que no te castigues si no lo haces, solamente anda conectando con las sensaciones y los pedidos de tu cuerpo cada día.

Los hábitos se demoran en integrarse, puedes ir tomando los de esta guía uno a uno y tratar de implementarlos en tu vida por 21 días. Tómalos como un juego, como algo entretenido, no lo transformes en que debe hacerse de forma automática. Hazlo siempre desde el placer.

Si tuviera que elegir un solo hábito, el acto diario más importante para nuestras vidas sería: ser gentil contigo misma. Más allá de los detalles de las prácticas diarias, lo más importante es con qué energía las hacemos, cultivar la gentileza por tus procesos personales, el humor, la templanza y la alegría será lo más nutritivo para tu vida.

Llena tu vida de belleza, de presencia y sentido a través de los rituales diarios. Cada acción es una posibilidad de cultivar la energía de amor y compasión en nuestras vidas.

Les deseo buenas prácticas, que podamos aprender a amarnos y amar a los otros a través de cada pequeño acto.

Samastha Lokah Sukhino Bhavanthu.

“Que todos los seres sean libres y felices, que los pensamientos, palabras y acciones de mi propia vida contribuyan, de alguna manera, a esa felicidad y esa libertad para todos”.

Con amor,

Giselle Kattan Lolas

Indigo Escuela de Danza y Artes Femeninas®
2021

www.danzaindigo.cl

 [indigo_danza](https://www.instagram.com/indigo_danza)



DANCE & YOGA
INDIGO
EDUCATION

Contáctanos: danzaindigo@gmail.com contacto@danzaindigo.cl
WhatsApp +569 98719843