



SAHAROGYA®

DINACHARYA

EL ARTE DE LA RUTINA DIARIA PARA
UNA VIDA EQUILIBRADA

de SAHAROGYA SPAIN



SAHAROGYA.ES

BIENVENIDA

Dinacharya es una palabra en sánscrito que significa rutina diaria o estilo de vida. Es muy importante de construir una rutina que te nutra y te cuide.

Aquí hay información sobre cómo puedes hacer dinacharya tanto por la mañana como por la noche.

Además, te damos consejos sobre los mejores momentos para comer para cada dosha.



TABLA DE CONTENIDO

04 - 05

INTRODUCCIÓN

Qué es Dinacharya y por qué es beneficioso para nosotros.

06 - 10

RUTINAS DE LA MAÑANA

Los mejores consejos de autocuidado para la mañana.

11 - 12

RUTINAS DE LA NOCHE

Los mejores consejos de autocuidado para dormir bien.

13 - 14

HORAS DE COMER

Consejos para las rutinas de comer para cada dosha y el reloj biológico.

15 - 16

CONCLUSIÓN

El arte de la rutina diaria para una vida equilibrada.





CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

Dinacharya, una palabra sánscrita que significa "rutina diaria", es una práctica milenaria que se origina en la antigua ciencia del Ayurveda.

Esta disciplina tiene como objetivo principal mantener el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, promoviendo la salud y el bienestar holístico.



INTRODUCCIÓN

La importancia de Dinacharya alinear nuestros ritmos internos con los ciclos naturales del día y la noche. Al seguir esta rutina, nos permitimos vivir en armonía con la naturaleza y sus fuerzas cósmicas. A través de la consistencia y la disciplina, Dinacharya nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida y a prevenir enfermedades.

Esta práctica diaria incluye diversas actividades beneficiosas, como levantarse temprano antes del amanecer, lo que nos conecta con la energía vital del nuevo día. Luego, dedicamos tiempo a la higiene personal, que va más allá de lo físico y también involucra la limpieza mental y emocional. La meditación y el yoga son elementos fundamentales para calmar la mente y fortalecer el cuerpo.

Además, la alimentación consciente juega un papel central en Dinacharya. Comer en horarios regulares y consumir alimentos frescos y nutritivos proporciona una base sólida para una digestión adecuada y un sistema inmunológico fuerte.

Asimismo, el descanso adecuado es esencial. Ir a dormir temprano y levantarse temprano es un principio clave para mantener el equilibrio en nuestras vidas. El sueño reparador nos permite recargar energías y revitalizar nuestro cuerpo.



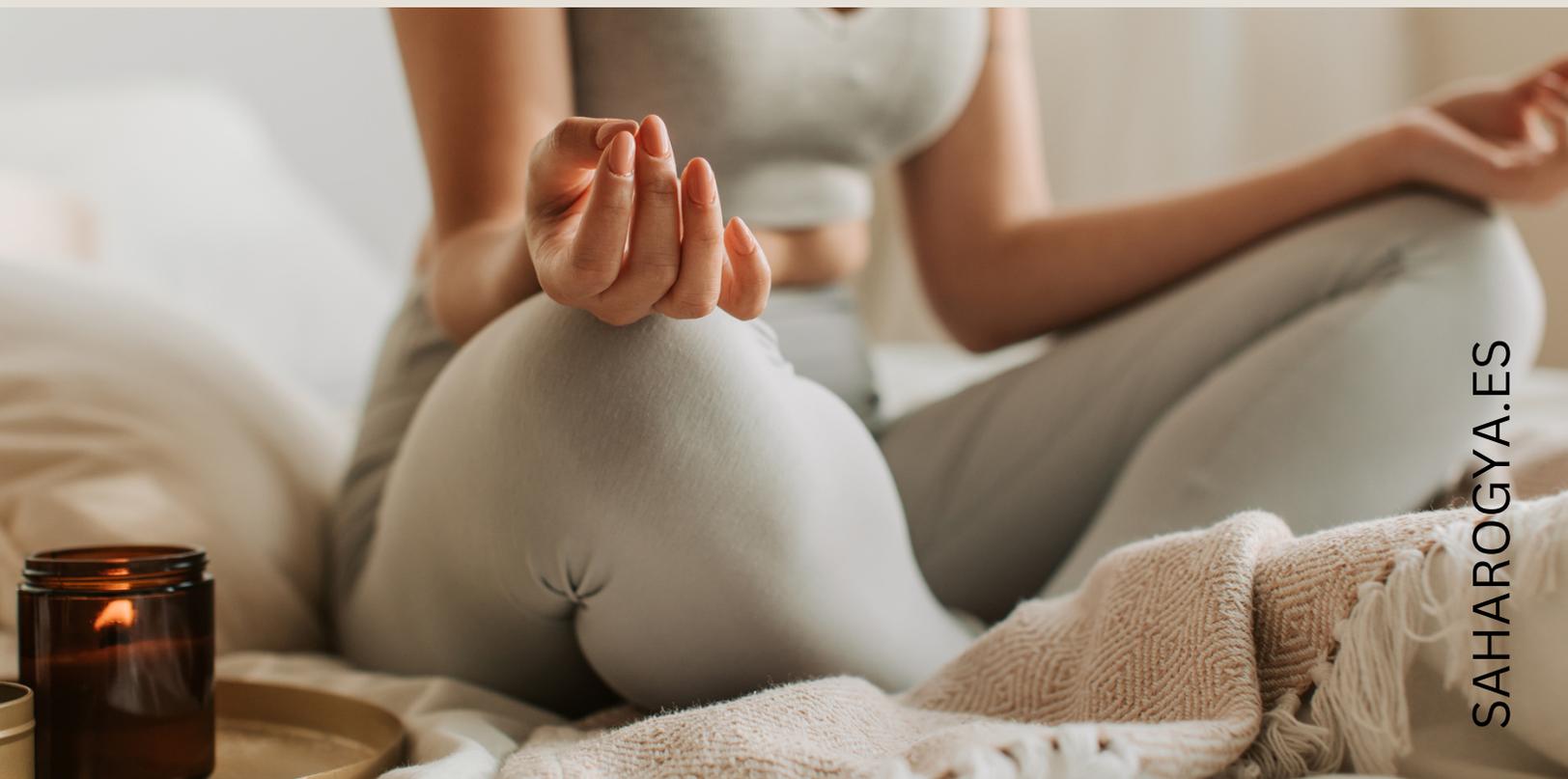


CAPÍTULO 2

RUTINAS DE LA MAÑANA

Es importante cómo comienza la mañana, ya que establece el estado de ánimo para el resto del día.

Ayurveda ofrece rituales de cuidado personal para comenzar el día de manera brillante.



RUTINAS DE LA MAÑANA

Despertarse antes del amanecer (Antes de las 6)

Según el reloj ayurvédico, todavía queda tiempo Vata antes de las seis de la mañana. Cuando te despiertas antes de que salga el sol, antes de las seis, es un buen momento para la meditación. Vata es móvil, claro y ligera.

Estos elementos apoyan la práctica de la meditación matutina., Kapha es un momento que trae energía terrestre más pesada y por eso no quieres adelantar la alarma hasta a las siete.

Raspar la lengua, cepillar los dientes, lavar la cara

Se recomienda raspar tu lengua por las mañanas antes de comer o beber y todos los días después de cepillar los dientes. Mejor manera es raspar desde la base de la lengua hacia delante. Empezar la mañana limpiando la lengua es una manera fácil para estimular tu fuego digestivo (Agni). Raspar tu lengua por las mañanas ayuda con una mejor asimilación de la comida. Elimina toxinas de la lengua y previene mal aliento. Estimula la digestión y promueve una eliminación saludable.

Enjuague con aceite de sésamo

Enjuague en la boca con aceite limpia y cuida toda la boca. Previene la sequedad de boca, garganta y labios, protege los dientes y fortalece las encías. Por lo general, se utiliza aceite de sésamo orgánico. Si tu boca es muy sensible o tiene infecciones, puedes utilizar el aceite de coco. El aceite de coco tiene un efecto calmante y refrescante para Pitta.



RUTINAS DE LA MAÑANA

Un vaso de agua tibia

Es importante beber agua tibia por la mañana. Siempre después de limpiar la lengua, para que no se traguen las impurezas (Ama) que se han formado en la lengua durante la noche. El agua tibia le da una señal a los intestinos para que se vacíen, y después de un vaso de agua tibia, pronto puedes ir al baño.

Ejercicios de respiración

- **Sheetali** – respiración para Pitta / o en verano para refrescarse
- **Kapalabathi** – respiración para Kapha y Vata
- **Nadi shodana** – respiración nasal alterna para Vata y en momentos de estrés

Yoga (por ejemplo saludos del sol)

Hacer ejercicio por la mañana despierta el apetito y aumenta el hambre. Hacer yoga por la mañana ayuda a despertar la Mente y el cuerpo. Mejora concentración, fomenta la fuerza, la resistencia y el control emocional. Reduce el estrés y la ansiedad. El Saludo del sol es fácil incluir en tu rutina matutina, incluso si no has practicado yoga durante mucho tiempo.

Meditación

La meditación puede ser una práctica muy corta. Es importante encontrar su propio ejercicio regular que pueda repetir todos los días.



RUTINAS DE LA MAÑANA

Masaje con aceite caliente y ducha templada

(por la mañana, cuando hay más tiempo)

El masaje ayurvédico Abhyanga es una forma de tratamiento ayurvédico. Se hace con aceite caliente. El masaje regular nutre el cuerpo y lo hace más flexible. Se trata las articulaciones secas y rígidas y hace que el cuerpo se sienta más elástico.

La piel se vuelve más brillante y se ve más saludable. Para el masaje se utilizan movimientos largos hacia el corazón. Las articulaciones se masajean con movimientos circulares. Sería mejor tener un masaje de aceite regularmente con una terapeuta ayurvédica, pero el automasaje también es una buena manera de cuidarse si no es posible recibir un masaje con una masajista ayurvédica.

- Masaje en seco para Kapha (con polvo de Triphala o cepillo para el masaje seco)
- ·Aceite de coco refrescante para Pitta
- ·Aceite de sésamo caliente para Kapha y Vata

Nasya - Aceite de sésamo en las fosas nasales

En Nasya se aplican de 3 a 5 gotas de un aceite herbal, generalmente aceite de sésamo, en las fosas nasales. Esto lubrica la mucosa nasal, dejándola limpia por neti y lubricada por nasya. Es mejor hacerlo inmediatamente después de neti (=Limpia nasal con agua y sal con NetiPot).



RUTINAS DE LA MAÑANA

Ir al baño antes de desayunar

Siempre hay que digerir la comida anterior antes de comer. Hay que ir al baño siempre por las mañanas antes de desayunar. El ayurveda clasifica el estreñimiento como un desorden de Dosha Vata.

Vata es responsable del movimiento, la eliminación y el sistema nervioso. Cualquier factor que agrave Vata, puede empeorar tu estreñimiento.

El mejor remedio ayurvédico para el estreñimiento es Triphala. Es un tónico y un laxante. Normalmente se toma al levantarse y antes de acostarse.

Coloca ½ cucharadita de Triphala en polvo en una taza de agua caliente. Triphala tiene un sabor muy fuerte y si no soportas el sabor, puedes tomarlo en comprimido con agua tibia.

Natural y orgánico



Saharogya Polvo de Triphala

Triphala es una medicina polihierbal que consiste en partes iguales de tres frutas: Amla, Bibhitaki y Haritaki.

Beneficios:

- Un remedio natural para la digestión
- Aliviar los síntomas provocados por la alergia estacional
- Puede equilibrar el colon
- Reduce la inflamación intestinal y mejora reparar cualquier daño intestinal
- Protege de enfermedades dentales y varios otros propiedades



CAPÍTULO 3

RUTINAS DE LA NOCHE

Por la noche, también es beneficioso implementar algunos métodos de autocuidado ayurvédicos en sus rutinas.

Ayudan a calmar el cuerpo y la mente para que puedes relajarse y tener mejor sueño.



RUTINAS DE LA NOCHE

Masaje a los pies con aceite caliente de sésamo

Masaje antes de ir a dormir relaja y apoya con sueño más profundo. (En verano puedes utilizar aceite de coco)

4 - 6 - 8 respiración

La técnica de respiración 4-6-8 es una práctica de respiración relajante. Inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 6 segundos y exhalar durante 8 segundos. Esta respiración tiene como objetivo reducir la ansiedad o ayudar a las personas a dormir.

Dormir antes de las 22

Después de las 6 de la tarde nos movemos nuevamente al tiempo Kapha, que nos prepara para el descanso. Es posible dormir tranquilo si el estómago no está demasiado lleno a la hora de acostarse. En 10 - 14 es tiempo Pitta. Si todavía estás despierto después de las 10, puede ser más difícil recuperar el sueño. Pitta trae actividad y ya es más difícil a calmarse.

Calmante y relajante



Saharogya Chocolate Ashwagandha

Si necesitas apoyo para dormir y mejor sueño, prueba Chocolate Ashwagandha antes de ir a dormir:

- 1 cuchara de Chocolate Ashwagandha de Saharogya
- 1 taza de leche a tu gusto
- ½ cucharadita del Ghee

Calentar en una cacerola y añadir una cucharadita de miel a la taza.



CAPÍTULO 4

HORAS DE COMER

Comer siempre después de que el estómago haya digerido la comida anterior. La comida más grande tiene que ser mediodía cuando el sol está en su punto más alto (a aprox. 11 – 14).

Medio día es el tiempo de Pitta, elemento fuego. Pitta apoya nuestra capacidad de digerir todo, incluidos los alimentos, las emociones y los pensamientos. Cuando el sol está en su punto más alto, la digestión, Agni, también está en su punto más fuerte.
¡Cena un par de horas antes de ir a la cama!



HORAS DE COMER



Las mejores rutinas de alimentación para cada dosha

Kapha:

La digestión de Kapha es lenta. Sería especialmente importante que esta Dosha hace el ejercicio antes de las comidas. Kapha también puede agregar especias a la comida para fortalecer el fuego digestivo. Evite las bebidas y los alimentos fríos, y comidas pesados y aceitosos.

- Dos comidas al día es suficiente
- Almuerzo en 11 – 14 y cena no más tarde de las 19

Pitta:

La digestión de Pitta funciona rápido y el hambre a menudo llega de repente. Si Pitta está desequilibrado, el hambre también puede ir acompañada con irritabilidad. Un ritmo de alimentación regular es importante y no debe tratar de saltarse las comidas. Si el Dosha está desequilibrado, el ayuno es especialmente difícil para Pitta.

- Tres (o más) comidas al día
- Comidas a las 9, 13 y 19 (Merienda si necesario)

Vata:

El elemento aire Vata se caracteriza por la irregularidad. Vata es muy creativo y se entusiasma fácilmente con las cosas nuevas. Sin embargo, Vata puede dejar proyectos sin terminar y olvidar a comer. La comida debe ser nutritiva y contener muchos buenos aceites. No se recomienda comida seca para no aumentar aún más el elemento aire.

- Recordar la regularidad en las comidas
- En 9, 13 (16:00 merienda) y a las 19





CONCLUSIÓN

DINACHARYA - EL ARTE DE LA RUTINA DIARIA PARA
UNA VIDA EQUILIBRADA

Dinacharya es una guía valiosa para vivir una vida equilibrada y saludable. Al adoptar esta rutina diaria, podemos experimentar una transformación positiva en todos los aspectos de nuestra existencia.

La regularidad en nuestras acciones y la armonización con los ritmos naturales nos proporcionan un mayor bienestar, una mayor claridad mental y una conexión más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Gracias



¿MÁS INFORMACIÓN Y APOYO?

CONTÁCTENOS

SAHAROGYA.ES

INFO@SAHAROGYA.ES

[@SAHAROGYA_SPAIN](https://www.instagram.com/SAHAROGYA_SPAIN)

SAHAROGYA - CENTRO AYURVEDA Y YOGA

Paseo Marítimo Rey de España 6, local 9 bajo

29640 Fuengirola, Málaga

(acceso via Calle Héroes de Baler)



SAHAROGYA.ES