

AYURVEDA

ROUTINE QUOTIDIENNE

DINACHARYA et RATRICHARYA

“Que faire chaque jour pour garder une bonne santé,
faire circuler l'énergie et cultiver un cœur léger
avec un esprit clair et juste.”

Soirée

Douche chaude
Préparer le dîner
19h/19h30 Dîner léger (au moins 2 heures avant de se coucher)
Détente des sens (pas de stimulations d'internet) pour se préparer pour un bon sommeil réparateur.

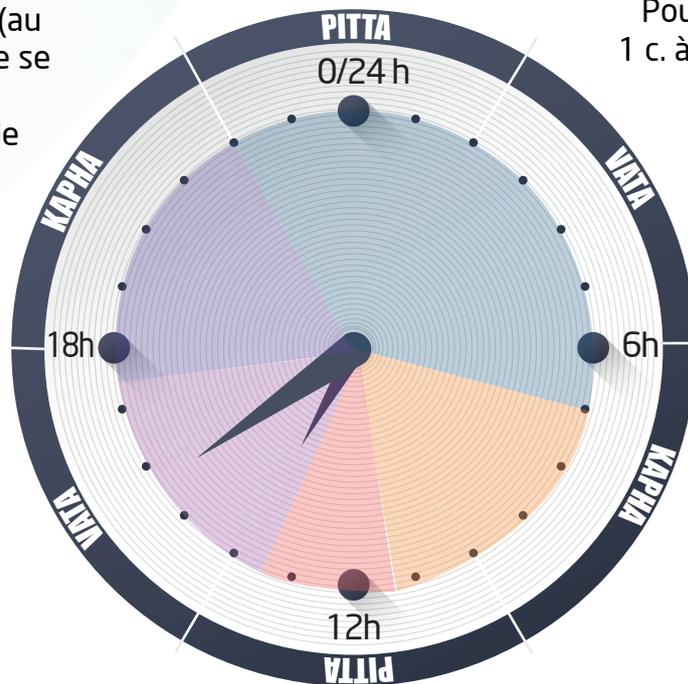
Après-midi

Reprendre ses activités
Terminer les activités vers 16h30-17h
20-30 minutes d'exercices physiques : sport, vélo, marche, exercices cardio (si la journée a été sédentaire), Yoga, pranayama, pilates, ballade en nature, méditation/concentration (si la journée a été occupée principalement de stimulations mentales : travail sur ordinateur etc)

Midi

Prendre le déjeuner entre 11h30 et 13h30
Prendre 20 minutes pour déjeuner/manger
Faire quelques pas pour aider à faire descendre la nourriture
S'asseoir 20 minutes pour reposer les sens (ne pas s'allonger!)

Nuit



Pour améliorer la vue : Prendre 1 c. à café de poudre de Triphala avec miel et ghee (pas en même quantité)
Brosser les dents
Se gargariser avec de l'eau tiède ou 1 c. à café d'huile de sésame, cracher après quelques temps
Humecter les yeux d'un peu d'eau ou placer une rondelle de concombre fraîche
22h Couché

Matinée

Se réveiller de manière naturelle (à la fin d'un cycle de sommeil)
Aller aux toilettes pour éliminer les fluides de la nuit
Se nettoyer les dents et se gratter la langue
Boire un grand verre d'eau tiède
Appliquer de l'huile sur les articulations ou sur tout le corps
Faire 30 minutes de réveil physique : yoga, qi gong, tai chi, étirements, somatiques, pilates + faire des exercices respiratoires (= Pranayama)
Se doucher - S'habiller
Prendre le petit déjeuner
Vaquer aux occupations planifiées