



DINACHARYA: VAŠE RANNÉ RITUÁLY PODĽA AJURVÉDY

Dinacharya je sanskrtský výraz pre denné ajurvédске rituály, ktoré nám pri pravidelnom cvičení pomáhajú podporovať život v optimálnom wellness štýle prostredníctvom rutiny, detoxikácie a výživy.

Ráno: 6:00 - 10:00

ČISTENIE JAZYKA, ĎASIEN A ZUBOV

PITE TEPLÚ VODU

- Iniciuje trávenie a vylučovanie.
- Vypite pohár izbovej teploty alebo teplej vody, najlepšie s citrónom, ktorý pomáha alkalizovať organizmus.

VYLÚČOVANIE

NETI POT

Proces čistenia nosových dŕtín

NASYA

Nasya olej sa môže používať samotný alebo po Neti na zvlhčenie slizníc.

SELFABHYANGA

Denná aplikácia oleja pomocou láskyplného dotyku. Nevynechajte priestory medzi prstami, lakťami, kolenami. Sebamasaž.

ÁSANA

Cvičte jogové pozície pre zdravé telo a myseľ.

PRÁNÁJÁMA

- Bráničné dýchanie Brahmara
- Kapalabhati
- Nadi Shodhana

MEDITÁCIA

Upokojte tak myseľ každý deň 5 - 20 minút.

SPRCHA A STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU

Príjemný rituál sprchy s jemným pilingom a dodatočná hydratácia pokožky tváre, rúk a chodidiel.

RAŇAJKY

Správna energia a živiny pre úspešný deň.

ČAJ

Pite spolu s jedlom na podporu zdravého trávenia.

DENNÝ ČAS: 10:00 - 18:00

10:00 - 14:00

Využite energiu **pitta dóša** a vysporiadajte sa s najväčšími projektmi dňa. Vaše agni (tráviaci oheň) je najsilnejší na pravé poludnie; naplánujte si preto v tomto čase najväčšie jedlo dňa.

14:00 - 18:00

Táto denná doba sa týka **vata dóša**. Preto si nechajte tieto hodiny na kreatívne myslenie a riešenie problémov. Namiesto toho, aby ste siahli po popoludňajšej dávke kofeínu alebo cukru, vyberte sa na prechádzku do prírody, aby ste doplnili svoju energetickú hladinu.

VEČER: 18:00 - 22:00

18:00 - 20:00

Prichádza energia **kapha dóša**, odovzdajte sa pocitom únavy z vášho dlhého a produktívneho dňa. Je to ideálny čas na absolvovanie jemných kurzov jogy, ako sú regeneračné alebo jinové lekcie, ktoré vám osviežia podvečer, predíte sa v prírode alebo sa zabaľte do deky so svojou obľúbenou knihou.

20:00 - 22:00

Relaxačné aktivity, upokojujúca hudba, ľahká konverzácia a môžete ísť spať.

Pre telo nevyhnutný čas na opravu a detoxikáciu. Ideálny čas na spánok je od 22:00 do 6:00

Keď začnete robiť úpravy vo svojej rutine, buďte k sebe jemní. Robte jeden krok po druhom. Aj keď sa môže zdať, že je zahájenie týchto postupov jednoduché, vykonanie zmien vo vašom obvyklom dni je často tou najnáročnejšou časťou. Začnite odporúčaním, ktoré najviac podporuje vaše potreby, a budujte odtiaľ. Akonáhle sa vaša nová rutina stane zvykom, môžete pridať niečo navyše. Čoskoro bude vaša dinacharya uplnou prirodzenosťou a jej praktiky budú také, bez ktorých nemôžete žiť.

