



TEMA 7: EJERCICIOS RUTINAS CON AYURVEDA



PRÁCTICA DE RUTINA DIARIA AYURVÉDICA

Por el Dr. Vasant Lad, BAM & S., MASc., Médico ayurvédico

Una rutina diaria es absolutamente necesaria para lograr un cambio radical en tu cuerpo, mente y la conciencia.

La rutina ayurvédica te ayuda a establecer el equilibrio en tu constitución o dosha.

También regulariza tu reloj biológico, ayuda a tu digestión, absorción y asimilación de nutrientes.

Además genera autoestima, disciplina, paz, felicidad y longevidad.

1. Levántate bien temprano por la mañana

Es bueno despertarse antes de que salga el sol, cuando hay cualidades amorosas (sáttvicas) en la naturaleza que brindan paz mental y frescura a los sentidos. El amanecer varía según las estaciones, pero en promedio:

- las personas vata deben levantarse alrededor de las 6 a.m.
- las personas pitta a las 5:30 a.m.
- las personas kapha a las 4:30 a.m.

Inmediatamente después de despertarte, mira tus manos por unos momentos y luego muévelas suavemente sobre la cara y el pecho hasta la cintura. Esto limpia el aura.

2.Reza una oración antes de levantarte de la cama

Repite la siguiente oración:

"Querido Dios / Universo / Fuerza creadora / estás dentro de mí, dentro de mi propia respiración, dentro de cada pájaro, cada montaña poderosa. Tu dulce toque llega a todo y yo estoy bien protegida. Gracias por regalarme este hermoso día ante mí.

"Que la alegría, el amor, la paz y la compasión sean parte de mi vida y de todos los seres que me rodeen en este día.

"Estoy sanando y sigo creciendo y avanzando en mi vida. Que así pueda desplegar hoy mi luz interior al mundo.

Después de esta oración toca el suelo con la mano derecha, luego con la misma mano tu frente, con gran amor y respeto a la Madre Tierra.

3.Limpia tu cara, boca y ojos

Salpica tu cara con agua fría y enjuaga tu boca. Lava los ojos con agua fría y masajea los párpados frotándolos suavemente. Parpadea 7 veces y gira los ojos en todas las direcciones. Seca tu cara con una toalla limpia.

- **Enjuague de ojos tridoshico:** prueba el enjuague de ojos triphala - $\frac{1}{4}$ cda. en 1 taza de agua, hervir durante 10 minutos, enfriar y colar.
- **Enjuague de ojos Pitta:** usa agua fría o agua de rosas de pétalos de rosas orgánicos; la mayoría del agua de rosas comercial tiene químicos que pican los ojos.
- **Enjuague de ojos Kapha:** prueba con jugo de arándano diluido, 3-5 gotas en una cucharadita de agua destilada.

4. Bebe agua por la mañana

Bebe un vaso de agua a temperatura ambiente, preferiblemente de una taza de cobre puro, llena la noche anterior. Esto lava el tracto gastrointestinal, enjuaga los riñones y estimula la peristalsis.

No es una buena idea comenzar el día con té o café, ya que esto drena la energía de los riñones, estresa las glándulas suprarrenales y causa estreñimiento.

5. Evacuación

Siéntate, o mejor agáchate en el inodoro y defeca. La digestión incorrecta de la comida de la noche anterior o la falta de sueño profundo puede influir en esto. Sin embargo, si has bebido el agua del paso anterior, y a continuación te sientas en el inodoro, a la misma hora todos los días, esto te ayudará a regular las deposiciones.

La respiración alternativa por las fosas nasales también puede ayudarte. Después de la evacuación, lava el orificio anal con agua tibia y luego las manos con jabón.

6. Raspa tu lengua

Raspa suavemente la lengua de atrás hacia adelante, hasta que hayas raspado toda la superficie durante 7-14 veces. Esto estimula los órganos internos, ayuda a la digestión y elimina las bacterias muertas.

Idealmente, vata puede usar un raspador de oro, pitta uno de plata y kapha de cobre. El acero inoxidable puede ser utilizado por todas las personas.

7.Limpia tus dientes

Utiliza siempre un cepillo de dientes suave y una pasta de dientes o polvo astringente, picante y amargo.

El cepillo de dientes tradicional de la India es una barra de neem, que desprende las partículas finas de comida de entre los dientes y crea encías fuertes y saludables. También se utilizan palitos de raíz de regaliz.

Se puede usar polvo de cáscara de almendra tostada para vata y kapha, y neem molido para pitta.

8.Hacer gárgaras

Para fortalecer los dientes, las encías y la mandíbula, mejorar la voz y eliminar las arrugas de las mejillas, haz gárgaras dos veces al día con aceite de sésamo tibio.

Mantén el aceite en tu boca, agítalo vigorosamente, luego escúpelo y masajea suavemente las encías con un dedo.

9.Masticar

Masticar un puñado de semillas de sésamo ayuda a la retracción de las encías y fortalece los dientes. Alternativamente, mastica 3-5 dátiles secos y una pulgada de pulpa de coco seca.

Masticar por la mañana estimula el hígado y el estómago y mejora el fuego digestivo. Después de masticar, vuelve a cepillarte los dientes sin usar pasta de dientes ni polvos.

10. Gotas nasales (Nasya)

Poner de 3 a 5 gotas de ghee tibio o aceite en cada fosa nasal por la mañana ayuda a lubricar la nariz, limpiar los senos nasales y mejorar la voz, la visión y la claridad mental.

Nuestra nariz es la puerta al cerebro, por lo que las gotas nasales nutren el prana y aportan inteligencia.

- Para **vata**: ghee ,aceite de sésamo o de vacha (cálamo).
- Para **pitta** : brahmi ghee, aceite de girasol o coco.
- Para **kapha** : aceite de vacha (raíz de cálamo).

11. Gotas de aceite en los oídos (Karana purana)

Condiciones como zumbidos en los oídos, exceso de cerumen, mala audición, trismo y ATM, se deben a vata en los oídos. Poner 5 gotas de aceite de sésamo tibio en cada oído puede ayudar con estos trastornos.

12. Aplica aceite en la cabeza y el cuerpo (Automasaje Abhyanga)

Frota aceite tibio sobre la cabeza y el cuerpo. Un suave masaje diario con aceite en el cuero cabelludo puede traer felicidad, así como prevenir el dolor de cabeza, la calvicie, el encanecimiento y el retroceso del cabello. Engrasar su cuerpo antes de acostarte te ayudará a inducir un sueño profundo y a mantener la piel suave.

- Para **vata**, use aceite de sésamo tibio.
- Para **pitta** use aceite de girasol o coco tibio.
- Para **kapha** use aceite tibio de girasol o mostaza.

13. Baño

Tomarse un baño es un acto limpiador y refrescante. Elimina el sudor, la suciedad y la fatiga, aporta energía al cuerpo, da claridad a tu mente y santidad a tu vida.

14. Vestirse

Usar ropa limpia aporta belleza y virtud.

15. Uso de perfumes

El uso de aromas naturales, aceites esenciales o perfumes aporta frescura, encanto y alegría. Aporta vitalidad al organismo y mejora la autoestima.

- Para **vata**, la mejor fragancia para usar es hina o ámbar
- Para **pitta**, intente usar khus, sándalo o jazmín.
- Para **kapha** use ámbar o almizcle.

16. Ejercicio

El ejercicio regular, especialmente el yoga, mejora la circulación, la fuerza y la resistencia. Ayuda a uno a relajarse y tener un sueño profundo, y mejora la digestión y la eliminación.

Haz ejercicio todos los días a la mitad de tu capacidad, que es hasta que se forme sudor en la frente, las axilas y la columna.

Puedes hacer ejercicio a cualquier hora del día pero tienes que tener en cuenta tu constitución corporal, tu dosha.

- **Vata:**
12 saludos al sol, hechos lentamente.
Levantamiento de piernas.
Posturas de Yoga como: Camello; Cobra; Gato; Vaca.
Ejercicio lento y suave.
- **Pitta:**
16 saludos a la luna, moderadamente rápido.
Posturas de Yoga: Pez; Barco; Flexiones.
Ejercicio calmante.
- **Kapha:**
12 saludos al sol hechos rápidamente.
Posturas de Yoga: Puente; Pavo real; Palmera; León.
Ejercicio vigoroso.

17. Pranayama

Después del ejercicio, siéntate tranquilamente y haz algunos ejercicios de respiración profunda de la siguiente manera:

- 12 respiraciones alternas de las fosas nasales para **vata**;
- 16 respiraciones refrescantes de shitali (enrollar la lengua a lo largo y respirar a través de ella) para **pitta** ;
- 100 bhastrika (respiraciones cortas y rápidas) para **kapha**.

18. Meditación

Es importante meditar por la mañana y por la noche durante al menos 15 minutos. Medita como estés acostumbrado: con mantras, en silencio, con música, en movimiento....

La meditación trae equilibrio y paz a tu vida.