

---

---

# ROTINAS DIÁRIAS

DINACHARYA INSPIRADA NO AYURVEDA

---

---

BY ROSA MAHARA AYURVEDA



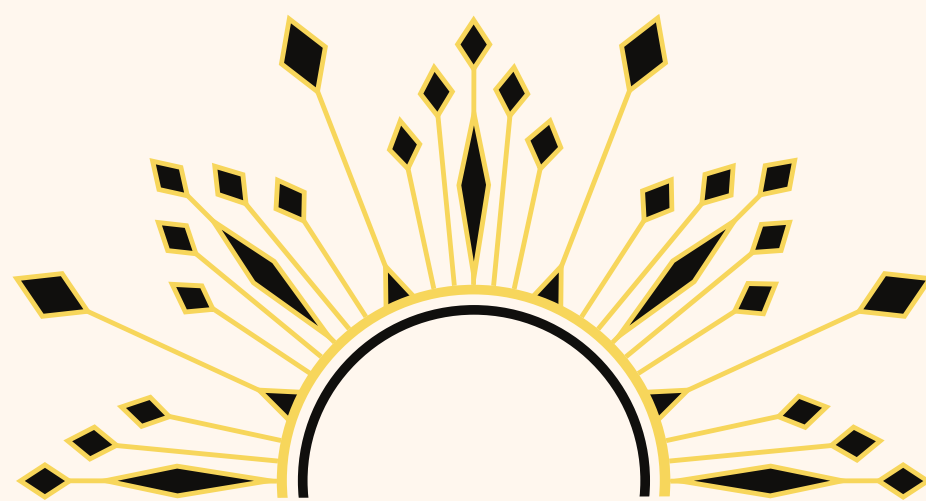
# DINACHARYA

*observar a natureza e sua*  
**AUTO-OBSERVAÇÃO VAI  
DEFINIR A EFICIÊNCIA.**

*Nada que você faz todo dia igual é ayurvédico. Isso porque a Ayurveda preconiza mudar hábitos sazonalmente baseados na observação. Faça escolhas conscientes e inteligentes!*

**ROSA MAHARA AYURVEDA**

## *Rotinas diárias Ayurvédicas*



# DINACHARYA

*O Ayurveda é uma ciência milenar nascida na Índia, considerada a mais antiga medicina sistematizada da humanidade. Ela nos convida a observar a natureza e seus elementos, nos conectar com seus ciclos para perceber como meu corpo e minha saúde se relaciona com estas mudanças. Assim podemos nos inspirar em práticas diárias bem simples para começar a sentir os benefícios todos os níveis: físico, mental e emocional, mesmo sem ter passado por uma consulta ayurvédica, apenas começando a seguir o ciclo circadiano*

### **OQUE É**

### *Dinacharya*

É a palavra em sânscrito para rotina diária. É uma maneira simples e eficaz de equilibrar a saúde do nosso corpo e da mente, levando-os para o nível mais alto de funcionamento. Quando regulada, nos coloca em harmonia com a natureza, equilibra nossa constituição e ajuda a normalizar nosso relógio biológico. Como complemento, ajuda indiretamente na digestão, na absorção e na assimilação dos alimentos. Além de promover auto-estima, disciplina, paz, felicidade e uma vida longa.

Dentro deste contexto, maus hábitos como acordar ou dormir muito muito tarde, comer de forma indisciplinada, permanecer em stress e avaliar os constantes movimentos intestinais como normais, são atitudes que podem perturbar a saúde. Mas, se mantermos a regularidade no ato de dormir, no acordar e no eliminar, a integridade dos doshas no nosso corpo será mantida.

O segredo do equilíbrio e a saúde plena está na rotina, acredita a ayurveda – um milenar sistema de medicina indiano. Mas não se trata daquela rotina como conhecemos no ocidente: rígida, chata, associada ao tédio e à inflexibilidade. Aqui, nos referimos a um conjunto de hábitos que respeitam ritmos e ciclos – os nossos e os da natureza. É uma rotina para uma vida mais saudável. São práticas que começam ainda na cama, com o nascer do sol, e terminam ao anoitecer. Pedem gentileza nas ações, escolhas naturais e audição aguçada para os sinais do próprio corpo.

A vida moderna, no entanto, tem nos levado ao princípio oposto. “Horários inadequados para dormir, acordar e comer, entre outras práticas comuns hoje em dia, são gatilhos para uma série de doenças crônicas não-transmissíveis que tem a ver com escolhas diárias” *Laura Pires*

Nós não podemos esquecer que este estilo de vida está recomendado para as pessoas saudáveis. Se houver algum distúrbio ou adoecimento físico e mental a rotina diária deve ser individualizada por um profissional ayurvédico.

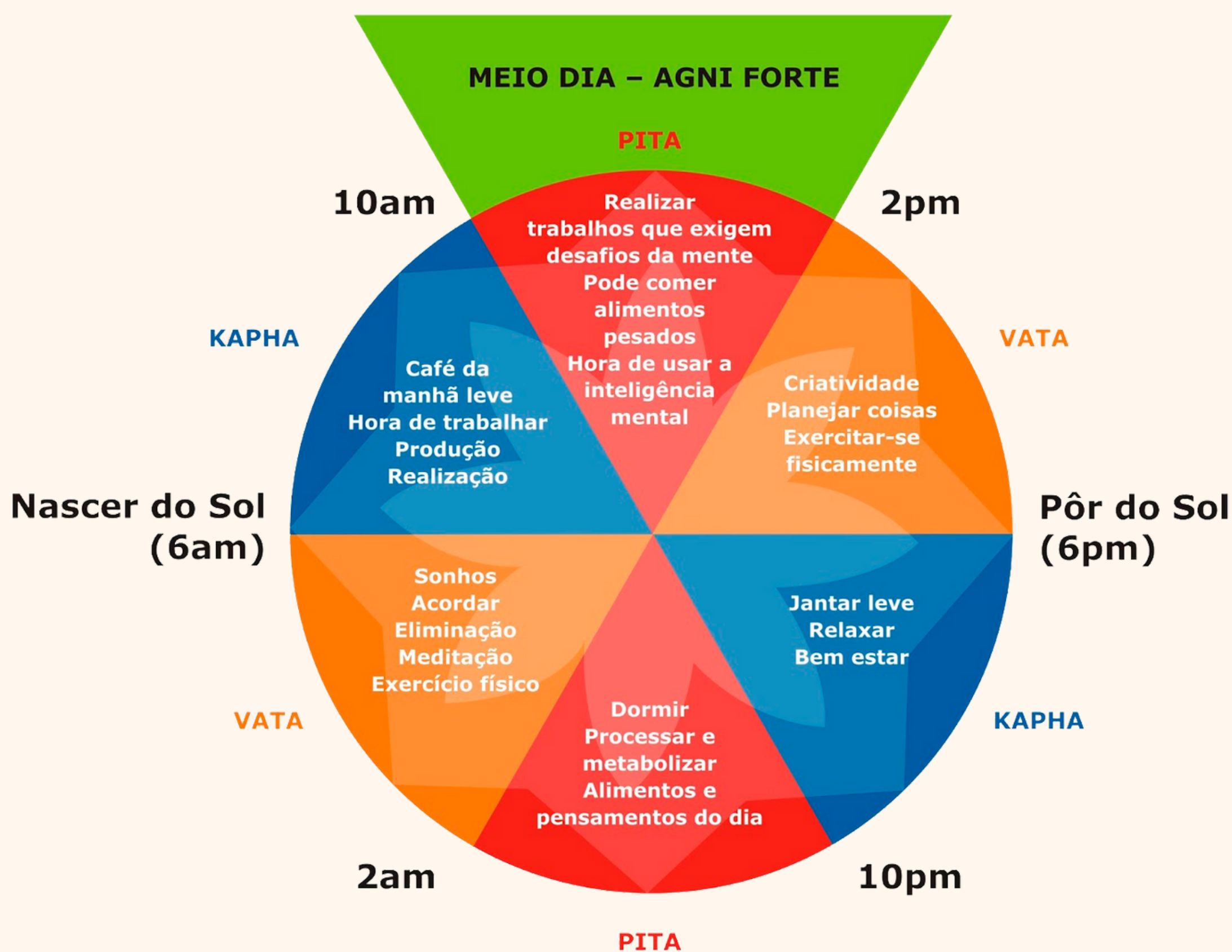
# RELÓGIO BIOLÓGICO

*não há uma determinação obrigatória para que todas as práticas do dinacharya sejam adotados de uma só vez. Aliás, sugerem nós terapeutas, é importante que estes hábitos, enquanto procedimentos, sejam inseridos aos poucos. O importante é começar.*

Nosso corpo é um relógio ou melhor, vários relógios. De acordo com o Ayurveda, cada órgão tem um horário limite para o seu funcionamento. Veja a seguir:

- A parte da manhã é o horário do pulmão
- O almoço é o horário do estômago
- O período da tarde é do fígado
- No final do dia, é quando o cólon e os rins operam no seu pico.

Há um relógio “doshico” quando um dosha está no seu pico e um relógio biológico, quando um órgão em especial está no seu pico.



*Rotinas diárias Ayurvédicas*

# DINACHARYA

*Inspiração para uma rotina diária ayurvédica*

## **BENEFÍCIOS**

- Manutenção de uma higiene adequada
- Promover clareza nos órgãos dos sentidos
- Aumentar força e vitalidade no corpo físico
- Otimizar a saúde física e mental
- Promover envelhecimento saudável e longevidade
- Manutenção de paz e harmonia na mente
- Auxiliar nos processos de introspecção e autoconhecimento
- Criar hábitos saudáveis
- Melhorar o libido e vontade de viver...



**ROSA MAHARA AYURVEDA**

# DINACHARYA

*Inspiração para uma rotina diária ayurvédica*

## **PITADAS DE ROTINAS**

### **ACORDE CEDO**

É extremamente benéfico nos levantarmos antes do nascer do Sol. Neste momento, o ar é mais ativo na natureza, o qual trás frescor e paz para mente. Se você conseguir se levantar às 5h30, está muito bom!

### **FAÇA UMA ORAÇÃO OU MEDITAÇÃO**

É um bom começarmos o dia lembrando que a Divina Realidade é a nossa vida. Você pode rezar ou agradecer o dia da melhor forma que lhe convier.

### **LAVE SEU ROSTO, BOCA E OLHOS**

Jogue água fria no seu rosto algumas vezes, bocheche e enxágue sua boca. Então lave os olhos e massageie a pálpebras gentilmente, friccionando-as. Pisque sete vezes e gire seus olhos em todas as direções: lado a lado, acima e abaixo, no sentido horário e anti-horário.

### **LIMPE OS DENTES E A LÍNGUA**

Use uma escova de dentes e uma pasta constituída dos sabores adstringente, penetrante e amargo.

Raspe sua língua com um raspador de aço inoxidável ou cobre todas as manhãs. Este é um hábito higiênico importante com o qual você poderá aprender mais sobre a sua saúde. Note a cobertura da sua língua e como o seu hálito cheira. Se há odor, significa que sua refeição noturna não foi digerida, se há muita cobertura na língua, significa que há AMA ou toxina no seu sistema.

Às vezes isso acontece porque comemos muito tarde ou o porque o jantar foi muito difícil de ser digerido. Se isso ocorrer, não tome café da manhã e observe como o seu corpo funciona. Este conhecimento trará condições para que você possa criar uma nova rotina diária saudável.

### **BEBA UM COPO D'ÁGUA**

Beba um copo de água na temperatura ambiente ou morna. Esta água não será absorvida, mas lavará o trato gastro-intestinal e os rins. Também estimulará o movimento peristáltico dos intestinos, o cólon descendente e a válvula ileocecal, ajudando na evacuação.

### **EVACUE**

Sente, ou melhor agache e espere o movimento intestinal. Mesmo que você não sinta o impulso, espere sentado por alguns minutos, sem forçar.

### **GARGAREJO**

Fortalece os dentes, gengivas e mandíbulas. Para melhorar a voz e remover as rugas das bochechas, gargareje duas vezes ao dia com óleo de gergelim aquecido em banho maria. Segure o óleo dentro da boca e bocheche vigorosamente. Cuspa e gentilmente faça uma massagem nas gengivas com o seu dedo indicador.

# DINACHARYA

## *Inspiração para uma rotina diária ayurvédica*

### DESCONGESTIONANTE NASAL

Ponha de 1 a 2 gotas de óleo de gergelim em cada narina. Ajuda a limpar a sinusite, além de melhorar a voz, a visão e clareza mental. Em climas secos ou durante o inverno, este procedimento ajuda a manter as narinas lubrificadas. O nariz é a porta para o cérebro. Sua oleação constante nutre PRANA e eleva a consciência e a inteligência.

### AUTOMASSAGEM

Pegue algumas porções de óleo aquecido e esfregue por toda cabeça e corpo. Uma massagem gentil no couro cabeludo trás felicidade, assim como previne dor de cabeça, calvície e cabelos grisalhos. Se você olear seu corpo antes de dormir, ajuda a induzir o sono profundo e sadio. A massagem com óleo promove circulação, acalma a mente e reduz o acúmulo de Vata, provocado pelo excesso de movimento e informação dos tempos modernos. Como benefício geral, a pele de todo corpo se tonará macia, suave e brilhante.

### BANHO

Após a oleação, tome um banho, pois ajuda a remover a fadiga, além de trazer energia, aumentar o estado de alerta e promover vida longa. Tomar banho todos os dias promove a espiritualidade.

### YOGA E EXERCÍCIOS FÍSICOS

Todos nós devemos fazer algum tipo de exercício todos os dias. Uma caminhada de 30min no início da manhã é boa para a maioria das pessoas. Exercícios aeróbicos podem ser bons, mas irá depender da sua natureza.

Yoga não é considerado exercício físico apesar de você usar o seu corpo durante a prática. O objetivo do Yoga é silenciar a mente para que você possa experimentar o verdadeiro EU. É uma prática especialmente benéfica se feita neste momento do dia.

### EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E MEDITAÇÃO

Após os exercícios, sente de forma silenciosa e faça respirações profundas, tais como:

- Doze respirações das narinas alternadas (NADI SHODONA) se você perceber sua mente agitada e sem foco;
- Dezesseis respirações esfriantes (SHITALI) se você se perceber inflamado ou irritado;
- Cem respirações do fogo (BHASTRIKA) se você se perceber apático ou preguiçoso.
- Nos final das respirações, vá direto para sua meditação.

Qualquer sistema ou técnica é válido neste momento, pois você irá descobrir que meditar trás paz e equilíbrio para vida.

### CAFÉ DA MANHÃ

Agora é a hora de você saborear seu café da manhã. Esta refeição deve ser bastante leve nos meses mais quentes e um pouco mais substancial nos meses mais frios. Mas coma somente se estiver sentindo fome. Caso contrário, prefira o jejum.

# DINACHARYA

*Inspiração para uma rotina diária ayurvédica*

## ESTUDOS E TRABALHO

Após o café da manhã, inicie o seu trabalho ou estudo. Se houver traslado, mantenha-se consciente a cada passo. Assim você poderá praticar sua mente meditativa. Nos intervalos da manhã ou da tarde, prefira os chás e frutas.

## ALMOÇO

Por volta do meio dia, você estará com fome. Porém, siga as recomendações:

- Prefira a ingestão grãos, legumes e vegetais;
- Opte por alimentos frescos e da estação;
- Não beba muito líquido durante a refeição. Se tiver sede, prefira uma copo de água morna para promover a digestão.
- Você pode tomar um copo de água uma hora antes ou uma hora depois do almoço, mas não imediatamente após, pois diminui a qualidade do fogo digestivo, provocando a criação de AMA.

## CAMINHE

Quando você terminar o seu trabalho, vá para casa e faça uma caminhada sozinho e de forma silenciosa. Dê preferência para lugares onde há natureza esteja presente, como parques, florestas ou na beira do rio. Ouça o latido dos cães, o barulho das folhas e dos pássaros.

Nessa escuta, o estado meditativo é restaurado. E desta forma, cada dia se torna encantador, cada dia se torna uma celebração. E é por isso que a rotina diária é tão importante! A disciplina do DINACHARYA cria espaço para conscientização, abertura e frescor.

## CEIA

Por volta das 18h00 ou até às 20h00, faça sua ceia e siga as recomendações:

- Não assista TV enquanto come;
- Preste atenção na comida, pois comer com atenção torna-se uma meditação. E quando a consciência aflora, comemos menos. Comemos o suficiente.
- É melhor comer quando o sol ainda está claro. Comer tarde da noite muda a química do corpo, o sono terá distúrbios, e você não se sentirá descansado pela manhã. Assim, se você comer por volta das 18h00, às 21h00, o estômago estará vazio e o seu sono será sadio.

## APÓS O JANTAR

Enquanto você finaliza a preparações para o próximo dia, sintase feliz e sorria. Você pode tentar cantar para estimular este estado de espírito. Se quiser, assista um pouco de TV saudável, leia um livro ou uma revista.

## ANTES DE IR PARA CAMA

Antes de dormir, escolha fazer uma leitura espiritual e evite o estímulo da visão pelo uso do celular, computador ou televisão. Não se esqueça de tomar um copo de leite morno com especiarias como gengibre, cardamomo, noz moscada e cúrcuma, pois esta bebida induz ao sono profundo e nutre os tecidos mais profundos. Ou mesmo os chás prescritos pelo Terapeuta.



# DINACHARYA

## *Inspiração para uma rotina diária ayurvédica*

Em dias de excesso, você pode passar óleo aquecido na sola dos pés e no topo da cabeça, pois acalma e promove um sono restaurador. Por esta mesma razão, faça alguns minutos de meditação:

Sente-se na cama e perceba sua respiração:

inspire e expire. Observe o intervalo entre uma respiração e outra, um hiato onde não encontramos nada. E nada é energia e inteligência. Desta forma você começa e termina o dia com meditação, e a meditação permanecerá com você mesmo durante o sono profundo.

### HORA DE DORMIR

É recomendado estejamos na cama por volta das 22h00. Se você estiver com sobrepeso, experimente acordar por volta das 4h30, pois dormir muito torna o metabolismo lento. Sendo assim, o tempo menor de sono irá induzir o aumento do metabolismo e estimular a perda de peso.

### CONCLUSÃO

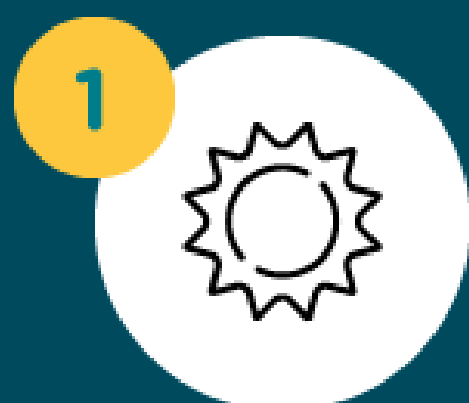
Os grande sábios da antiguidade perceberam que a grande chave para a boa saúde é nos colocar em harmonia com a natureza. Portanto, a rotina ideal do Ayurveda segue os padrões listados acima respeitando os horários doshicos e por consequência o ciclo biológico.

Estar em sintonia com a natureza também significa estar em sintonia com a SUA natureza. Significa ser verdadeiro com sua própria essência, de como você é, de forma física, mental e emocional. Isto significa que existe uma individualidade na quantidade de comida a ingerir ou no exercício a praticar, sobre o quanto de sono é necessário ou sobre qual clima é mais benéfico.

Por isso auto-observação e presença são a chave para processo de auto-conhecimento e saúde.

# INFOGRÁFICO

*Dinacharya*



1

Acorde cedo pela manhã



2

Realize um momento de oração ou gratidão antes de se levantar da cama



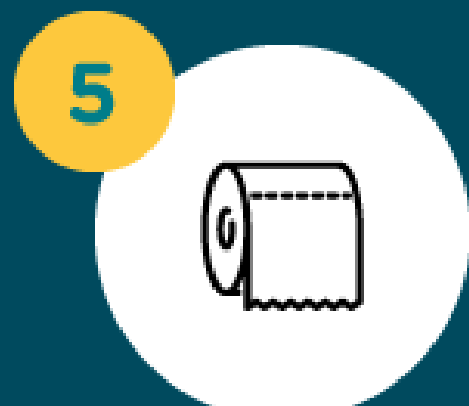
3

Lave o rosto, a boca e os olhos



4

Beba água



5

Evacue



6

Realize o Gandush



7

Limpe os sinus nasais e realize o Nasya



8

Realize a auto-massagem (Abhyanga) e tome banho



9

Pratique exercícios físicos



10

Yoga - Asana e Pranayama



11

Meditação



12

Desjejum balanceado



13

Almoço por volta das 12h



14

Jantar até às 19h



15

Prepare-se para descansar



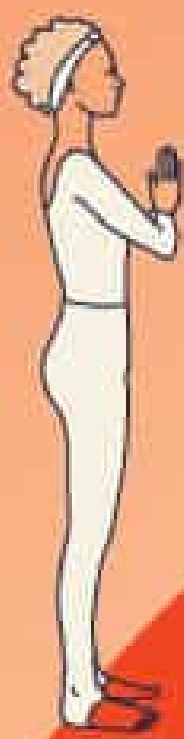
16

Antes de dormir, medite ou ouça áudios de relaxamento

# SURYA NAMASKAR

Saudação ao sol

Saudação ao Sol



**Pranamasana**  
postura de prece

HANTRA:  
Om Mitraaya Namaha  
Aquele que é amigo de todos



**Hastauttanasana**  
postura com os braços levantados

HANTRA:  
Om Ravaya Namaha  
Aquele que brilha, o radiante



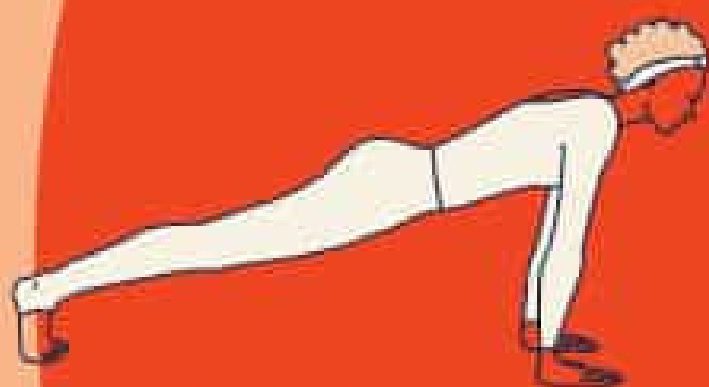
**Hastapadasana**  
postura das mãos tocando os pés

HANTRA:  
Om Suryaya Namaha  
Aquele que dissipa a escuridão e é responsável por trazer atividade



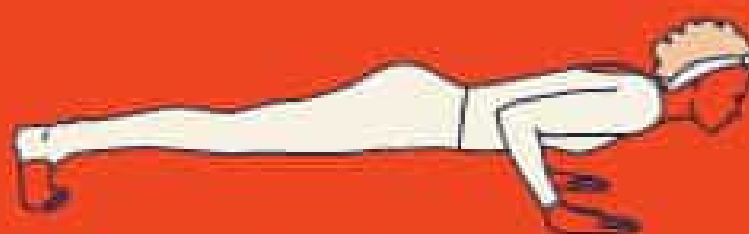
**Ashwa Sanchalanasana**  
postura do corredor

HANTRA:  
Om Bhaskarave Namaha  
Aquele que ilumina, o brilhante



**Phalakasana**  
postura da prancha

HANTRA:  
Om Khagaya Namaha  
Aquele que está presente em tudo, que se move através do céu



**Chaturanga Dandasana**  
postura do bastão

HANTRA:  
Om Pooshne Namaha  
Aquele que nutre e preserva



**Urdhva Mukha Shvanasana**  
postura do cachorro olhando para cima

HANTRA:  
Om Hiranyagarbhaya Namaha  
Aquele que tem uma cor dourada brilhante



**Adho Mukha Shvanasana**  
postura do cachorro olhando para baixo

HANTRA:  
Om Bhuvachoye Namaha  
Aquele que dá a luz tanto ao mundo quanto ao céu



**Ashwa Sanchalanasana**  
postura do corredor

HANTRA:  
Om Ardityaya Namaha  
O filho de Agni - o fogo cósmico ativo



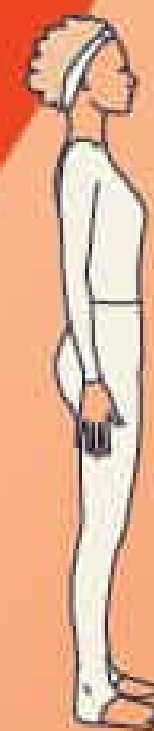
**Hastapadasana**  
Postura das mãos tocando os pés

HANTRA:  
Om Savitre Namaha  
Aquele que é responsável pela vida



**Hastauttanasana**  
Postura com os braços levantados

HANTRA:  
Om Arkaaya Namaha  
Digno de adoração e glória



**Tadasana**  
Postura da montanha

HANTRA:  
Om Bhaskarave Namaha  
Aquele que dá sabedoria e iluminação cósmica

## **PITADAS DE CHÁS**

*Beba no mínimo 3 vezes o dia*



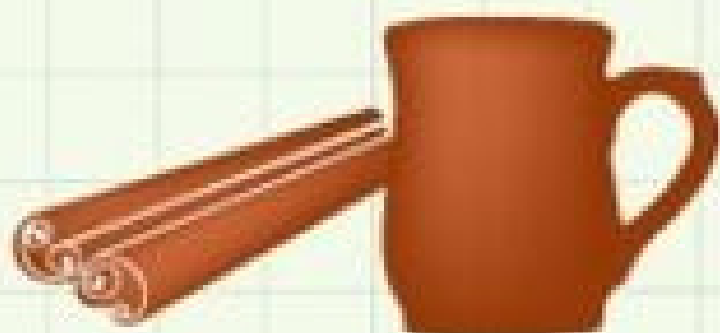
### *Animar seu dia*

**Chás preto, verde, vermelho ou branco:** Além de estimulantes, são antioxidantes, anti-inflamatórios e agem contra as doenças do coração



### *Dormir melhor*

**Camomila ou cidreira:** Reduzem dores abdominais, relaxam e potencializam os efeitos de medicamentos sedativos



### *Estimular o apetite*

**Canela:** O chá dessa especiaria ainda combate a má-digestão, gases e dores abdominais. Não deve ser utilizado por gestantes ou durante o período de amamentação



### *Dar uma força contra a gripe*

**Anis estrelado:** Essa é uma bebida expectorante, que facilita a eliminação do muco. Assim como o chá de canela, deve ser evitada pelas gestantes



### *Melhorar a digestão*

**Erva-doce ou hortelã:** Os dois chás também são excelentes contra dores abdominais e gases. O chá de hortelã não é indicado a gestantes e mulheres no período de amamentação. Crianças menores de dois anos, diabéticos e pessoas que apresentam liberação de pedras na urina também devem evitar essa bebida

E-BOOK

# DINACHARYA

*Agende uma consulta  
Receba seu protocolo de rotinas individuais  
conheça os produtos Mahara  
@rosamahara.ayurveda  
31 99264-1547*

**ROSA MAHARA AYURVEDA**