

Dinacarya – die Ayurvedische Tagesroutine

- Die Vata-Energie nutzen und vor 6:00 bzw. mit Sonnenaufgang aufstehen.
- Gleich Darm und Blase entleeren (generell gilt, allen Drängen wie Niesen, Weinen, Urinieren, Lachen... gleich nachgeben!!!)
- Zunge reinigen, Zähne putzen
- Gesicht und Augen mit kaltem Wasser reinigen
- Ölziehen
- Etwas Ghee in jedes Nasenloch massieren
- Ein Glas heißes, abgekochtes Wasser trinken
Zur Reinigung auch mit Ingwerscheiben, oder mit etwas Honig und Zitronensaft (Achtung erst auskühlen lassen, Honig soll nicht über 40°C erhitzt werden)
- Körper einölen
- Einige Yogaübungen machen (Sonnengruß)
- Duschen oder Baden
- Erst frühstücken, wenn Hungergefühle da sind!
- Je nach Typ, Alter, Jahreszeit viel (P), leicht und warm (V) oder gar nicht (K) frühstücken.
- Am Vormittag sind Körper und Geist leistungsfähig – die beste Zeit für schwierige und anstrengende Arbeit
- Zwischen 12:00 und 13:00 wenn die Sonne am höchsten steht, brennt das Verdauungsfeuer am Besten. Die ideale Zeit für das Mittagessen, die größte Mahlzeit des Tages.
- Danach etwas ruhen – aber nicht schlafen (außer bei Krankheit)
- Kleines Abendessen, nach Sonnenuntergang nicht mehr essen, besonders nichts Süßes!
- Abendspaziergang und gemeinsame Aktivität mit der Familie
- Frühestens 2,5 Stunden nach dem Essen schlafen gehen, idealerweise vor 22:00, dann ist der Nachtschlaf tief und erholsam.
- Vor dem Schlafen angenehme Literatur, spirituelle Schriften o.ö. lesen
- Tagesrückschau, Meditation
- Kopf nach Süden oder Osten, auf der linken Seite schlafen