



DINACHARYA

Questo rituale giornaliero viene seguito in India secondo l'antica tradizione Ayurveda per disintossicare il corpo e ripulirlo dalle tossine accumulate durante le ore notturne.

In Ayurveda il nostro corpo è costituito da 3 energie (Dosha), che se in equilibrio, ci permettono di avere il corpo fisico, mentale ed emotivo sempre in piena forma e con tanta energia.

Affinché questo equilibrio rimanga tale, ci sono alcuni piccoli accorgimenti che possiamo adottare in termini di prevenzione che, se praticati con costanza, davvero ci permettono di vivere una vita sempre al TOP.

Proprio la prevenzione sta alla base della filosofia Ayurveda atta a promuovere uno stile di vita sano che ci possa permettere di avere una vita longeva e di benessere a 360 gradi.

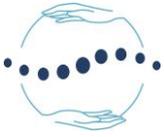
L'OROLOGIO DOSHICO

Come accennavo in precedenza, le 3 energie (Dosha) sono presenti in tutti gli esseri umani e per la maggior parte dei casi 1 o 2 di esse sono prevalenti rispetto alle altre.

Esiste un orologio che scandisce la nostra giornata in cui i singoli Dosha sono in maggiore evidenza.

Dalle 6 alle 10 il dosha Kapha

Dalle 10 alle 14 dosha Pitta



Dalle 14 alle 18 dosha Vata

Dalle 18 alle 22 dosha Kapha

Dalle 22 alle 2 dosha Pitta

Dalle 2 alle 6 dosha Vata

Il dosha Vata, rappresenta il movimento, l'aria e l'acqua, per questo è importante svegliarsi 1 ora prima dell'alba, in modo tale che in questa fase siamo subito pronti ad affrontare con energia la nostra giornata.

Lo svegliarsi 1 ora prima dell'alba ci aiuta a depurarci ed eliminare i prodotti di scarto. Inoltre prima di alzarci dobbiamo nutrire la nostra mente con pensieri positivi e di gratitudine.

RICORDA:

“Noi siamo il risultato delle 5 persone che maggiormente frequentiamo”

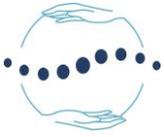
Quindi se nella tua cerchia ci sono persone negative, che abbassano la tua energia, che ti riempiono di pensieri “tossici”, devi semplicemente allontanarle.

SVEGLIA

L'Ayurveda consiglia di alzarsi un'ora prima del sorgere del sole.

In questo momento si può:

1. meditare
2. fare una piccola preghiera
3. Programmare ciò che dobbiamo fare nella giornata
4. Espletare le funzioni corporali. Quando si è costipati si sente maggiore stanchezza fisica, pesantezza e dolori articolari.



PULZIAI DEL VISO

Altra pratica del dinacharya è quella della pulizia del viso . È bene lavarsi con acqua fresca , mettere acqua in bocca, sgranare gli occhi, spruzzare gli occhi con acqua fresca, sfregare gli occhi con una pressione leggera, bere un bicchiere di acqua fatta bollire e poi stiepidita.

OIL PULLING

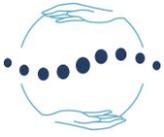
Una volta alzati, fatte le dovute evacuazioni, possiamo procedere al primo dei rituali per la nostra “pulizia”, il primo in assoluto da fare è l’oil pulling, che è una pulizia del cavo orale.

Possiamo utilizzare un cucchiaio grande di olio di sesamo o olio di cocco, lo mettiamo in bocca e facciamo dei gargarismi (proprio come se stessi usando il collutorio).

In India eseguono questa pratica per un tempo di 10/15 minuti, vanno benissimo 5 minuti, 3 minuti per iniziare.

Questo ci aiuta a:

- Avere denti più bianchi;
- Alito più fresco;
- Gengive più sane;
- Riduzione della placca e del tartaro;
- Migliorare il senso del gusto;
- Migliorare la digestione;
- Migliorare il sistema immunitario;
- Migliorare la forza della mandibola;



- Prevenire la secchezza della gola e della bocca;
- Controllare la salivazione.

E' importante non deglutire l'olio in quanto rimetteremmo in circolo le tossine eliminate.

PULIZIA DELLA LINGUA

Per fare questa pulizia occorre uno strumento (acquistabile anche online) in rame che viene chiamato in sanscrito Gibby , o più comunemente Nettalingua.



E' uno strumento con la forma ad U, simile ad un raschietto e deve essere strofinato sulla lingua prima nella zona della punta, poi nella parte mediana ed infine sulla parte più interna .

Serve a:

- Eliminare le tossine;
- Migliorare la digestione;
- Eliminare il muco;
- Ridurre il rischio di malattie gengivali;
- Ridurre l'alitosi.



A fine pulizia lavare i denti con un dentifricio a base di erbe.

PULIZIA DELL'ACQUA

Questa fase viene eseguita con uno strumento (acquistabile online) che viene chiamato Jala Neti.



Serve a pulire le cavità nasali con un preparato a base di sale rosa dell'Himalaia (1 cucchiaino) sciolto in ½ litro di acqua tiepida (tendente al caldo).

ATTENZIONE: da eseguire solo nei cambi stagione per 9 volte + 1 decima dove l'acqua viene sostituita dal latte con l'intento di nutrire le mucose.

Questa pratica ci aiuta a:

- Mantenere i centri dell'odorato puliti;
- Prevenire le congestioni nasali;
- Rimuovere sporco e microrganismi infettivi dalle cavità nasali;
- Espellere i batteri nocivi;
- Eliminare il calore in eccesso dalla testa;
- Promuovere la chiarezza mentale e la concentrazione;



- Ridurre i problemi allergici;
- Migliorare il senso dell'olfatto, del gusto e della vista;
- Ha un effetto armonizzante e calmante sulla mente;

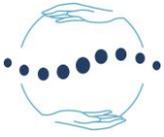
ATTENZIONE: mai eseguire la pratica durante un raffreddore!



Come procedere:

1. Inclinare il busto in avanti (verso il lavandino)
2. Girare bene la testa (a destra o sinistra è uguale, tanto andrà ripetuto dall'altro lato)
3. Respirare solo con la bocca
4. Ora procedere a far scorrere il nostro preparato (250 ml) nella narice.
5. Alla fine chiudere con il dito la narice opposta e soffiare energicamente.
6. Ripetere tutto dall'altra parte.
7. Alla fine massaggiare l'interno delle cavità nasali con dell'olio di sesamo o cocco.

Terminata la nostra pulizia, ci prendiamo 30 minuti di tempo per praticare una lezione di Yoga, in un luogo tranquillo e isolato senza la presenza di persone che stanno svolgendo altre attività.



MASSAGGIO DEL CORPO E DELLA TESTA

Uno dei testi antichi dell'Ayurveda, la Caraka Samhita parla della pratica quotidiana dell'oliatura.

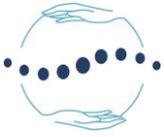
< se una persona pratica quotidianamente il massaggio con l'olio, il suo corpo non risente di ingurie o del lavoro duro. La sua struttura fisica diventa forte, flessibile ed attraente. Mediante questa pratica il processo dell'invecchiamento è rallentato >.

BAGNO O DOCCIA

Per eliminare l'olio in eccesso rimasto sulla pelle dopo il massaggio e per rimuovere le tossine, non è consigliato l'uso di saponi o detergenti. Sarebbe ideale utilizzare la sola farina di ceci, (lascia la pelle morbida e pulita).

ESERCIZIO FISICO

L'attività fisica è un'importante aspetto di una routine quotidiana equilibrata, conferisce leggerezza, stabilità, efficienza, resistenza alla fatica e rafforza la digestione.



IL CIBO SECONDO L'AYURVEDA

Cosa è meglio mangiare a colazione:

Prima di iniziare la nostra colazione, è importante bere a piccoli sorsi un bicchiere di acqua tiepida (non a temperatura ambiente, dobbiamo farla riscaldare in un pentolino).

Frutta di stagione, frutta secca (noci, mandorle) 30 gr.

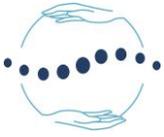
Accompagnare la colazione ad una tisana allo zenzero, meglio in inverno, perchè lo zenzero ha qualità riscaldanti , o a base di curcuma, o di cannella. In estate prediligere la menta.

Il latte non va mai consumato prima o dopo aver mangiato la frutta!

Per quanto riguarda il pranzo, è importante consumarlo durante le ore in cui è attivo maggiormente Pitta (10 -14), che stimola il nostro fuoco digestivo.

In Ayurveda vengono appunto preferiti sempre i cibi cotti al momento, (no surgelati) perchè contengono tutte le qualità nutritive del cibo stesso e perchè l'alimento cotto aiuta il nostro apparato digestivo a rimuovere velocemente i materiali di scarto.

Sono importanti anche gli abbinamenti, nello specifico è importante non mischiare pietanze calde con quelle fredde, anche se parliamo di verdura come ad esempio l'insalata non va mai consumata assieme ad un piatto di verdure cotte.



Ciò che non manca mai all'interno dei piatti Ayurvedici sono le spezie, in particolare la curcuma, lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano, ed altre spezie tipicamente indiane, che possono essere reperite facilmente nei negozi di alimentari indiani.

Il prodotto per eccellenza è il Ghee (burro chiarificato), un vero e proprio unguento miracoloso, da utilizzare per la cura del corpo e in tutti i piatti della cucina.

La cucina Ayurvedica è per lo più vegetariana, quindi nelle ricette non ci sarà mai la pasta, ma tanto riso e cereali, non ci sarà la carne ma legumi, non ci sarà il pane classico (quello lievitato per intenderci) ma il Chapati.

Per l'Ayurveda, la cucina è il primo dei segreti per avere una vita sana e longeva. Tutto inizia già dalla fase di scelta dei prodotti (freschi e di stagione), passando per la preparazione, che deve essere eseguita con tanto Amore, come se fosse una meditazione, bisogna trasferire l'energia della terra al nostro piatto in modo tale che nel momento in cui andiamo ad ingerirlo questa energia pervada il nostro corpo.

È importante, durante il pranzo, prendersi almeno 20 minuti, per mangiare in silenzio.

Durante il pranzo è sconsigliabile bere acqua, o comunque farlo in piccole quantità e a sorsi lenti.

L'Ayurveda ci insegna a bere ciò che è solido e mangiare ciò che è liquido, quindi masticare i cibi solidi fino a renderli piccolissimi e bere i cibi liquidi a piccoli sorsi come se fossero solidi.

Dobbiamo imparare ad ascoltarci durante il pranzo e non riempire il nostro stomaco oltre il dovuto, la proporzione è 50% di cibo



solido, 25% di acqua ed il 25% del nostro stomaco deve rimanere vuoto per permettere al fuoco digestivo di lavorare meglio.

Dopo il pranzo prendersi, 20 minuti per stare seduti in un luogo comodo con la schiena dritta prima di iniziare nuovamente con le nostre attività.

A fine lavoro, la sera, fare una doccia calda ci aiuta ad eliminare tutte le tossine accumulate durante la giornata.

Dopo la doccia possiamo sederci sul letto o sul divano e con dell'olio di sesamo massaggiarci i piedi, questo ci aiuta a lasciare andare le tensioni e ci farà fare un sonno migliore.

Namasté

Antonio