

Dinacharya 09.11.2024
Indicazioni generali

La routine giornaliera e la routine igienica quotidiana secondo l'Āyurveda

Dinacharya indica il tempo intercorrente tra l'alba e il tramonto, il periodo del giorno in cui l'attività deve essere massima riguardo la propria attività lavorativa, fisica, intellettuale o volta all'assunzione del cibo ed alla promozione attiva della propria salute.

Durante l'incontro esploreremo insieme nel dettaglio le diverse fasi della giornata, conosceremo, praticheremo le diverse tecniche previste nella routine igienica quotidiana secondo l'Āyurveda.



(questa immagine racchiude info fasi orarie e routine igienica giornaliera)

Dettagli programma

Concetti base Ayurvedici:

- i 5 elementi: aria, etere, fuoco, acqua, terra

- i 3 Dosha: Vata  Pitta  Kapha 

- Riconoscere la propria costituzione Prakriti

- Riconoscere la propria Vikriti, ovvero, identificare eventuali squilibri, disarmonie e relativo Dosha di appartenenza.

Conoscere ed imparare ad utilizzare strumenti semplici e pratici da portare nel quotidiano per favorire e ritrovare armonia, benessere e:

- Mantenere i Dosha il più possibile bilanciati, in equilibrio.

- Agni (fuoco digestivo) attivo ed efficace.

- Eliminare, evitare o ridurre quei cibi causa principale di produzione di muco, colle, tossine, acidità e infiammazioni.

Dinacharya i ritmi della giornata

- cosa è meglio fare nelle diverse fasi della giornata Vata Pitta Kapha:

Dinacharya: routine igienica quotidiana

- 1) Pulizia e igiene del corpo:
 - la pulizia della lingua
 - la pulizia delle fosse nasali
 - lavaggio denti con polveri dentifricio Ayurvediche
 - OIL PULLING
- 2) Un'adeguata e regolare idratazione quotidiana affinché il nostro sistema corpo, mente, psiche possa essere vitale.
- 3) Nutrire il corpo dall'esterno (Oliazione)

"Il corpo intero è fatto di sostanze oleose, di protezione e lubrificazione, indispensabili per avere una buona salute ed energia vitale, e tutta la vita dipende da esse".

-Auto massaggio, una sana abitudine, importante, da praticare **regolarmente**, per mantenere il corpo (e non solo) forte, elastico, giovane e vitale; praticheremo un rituale breve ma efficace di 5 minuti, uno medio di 15' - 20' e uno lungo 30 di minuti.

- 4) Respirazione: "Il soffio vitale" l'importanza di una buona, adeguata e regolare respirazione.
- 5) Meditazione: una breve, semplice ed efficace pratica di meditazione, da portare nella propria routine giornaliera e in qualsiasi momento della giornata e luogo, per generare e amplificare la sensazione di pace, calma, centratura, vitalità.
- 6) Movimento: indicazioni ed esperienza pratica di Yoga (e/o saluto al sole) per generare, mantenere ed aumentare l'energia vitale.

Al termine dell'incontro ci sarà la possibilità per chi lo desidera di pranzare degustando un piatto Ayurvedico

Tisane ayurvediche durante la mattinata.

Cosa portare:

- abbigliamento comodo, confortevole, preferibile a strati (è importante non prendere freddo);
- costume da bagno: slip e reggiseno per le donne (no costume intero), slip per gli uomini (no bermuda o pantaloncini)
- calzettoni antiscivolo o babbucce da interni
- un pareo e/o telo da bagno + un asciugamano piccolo (ospite)
- un telo bagno per la doccia dopo l'automassaggio
- 1 cucchiaio da cucina grande
- carta e penna

Porta con te, la tua curiosità, la voglia di conoscere, lavorare su di te, metterti in gioco, e collaborare insieme agli altri.

Ti aspettiamo!

Love and Gratitude  