

# Rotina Ayurvédica

Dinacharya



*Kapha*

*Pitta*

*Vata*

*Kapha*

*Pitta*

*Acordar*

*Relógio  
Ayurveda*

*Vata*

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

# ***Relógio Ayurveda***

ciclo do Sol

ciclos naturais

ritmo circadiano

*Relógio  
Ayurveda*

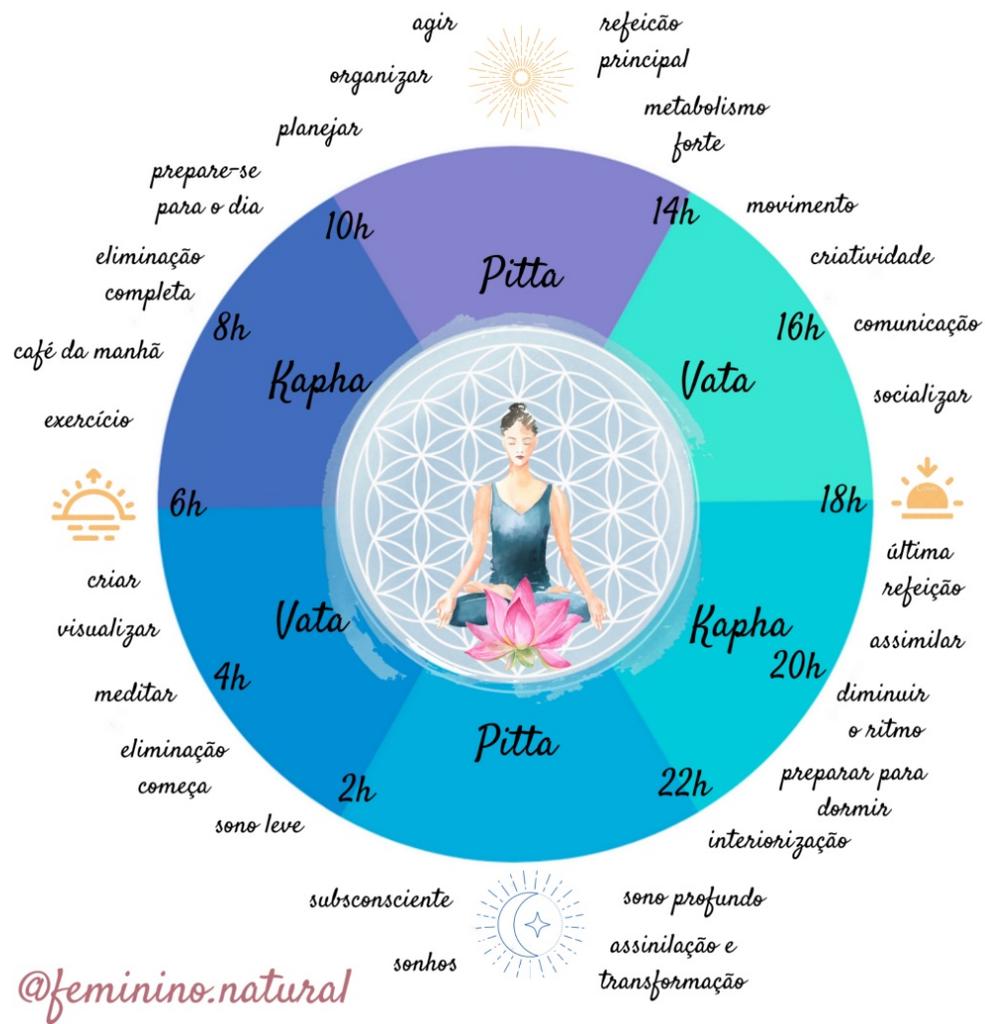
Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## Relógio Ayurveda



- 2H ÀS 6H - VATA - RESPIRAR E CENTRAR
- 6H ÀS 10H - KAPHA - ESTIMULAR E PRODUZIR
- 10H ÀS 14H - PITTA - TRANSFORMAR E DIGERIR
- 14H ÀS 18H - VATA - RELAXAMENTO CRIATIVO
- 18H ÀS 22H - KAPHA - CONECTAR E AMAR
- 22H ÀS 2H - PITTA - TRANSFORMAR E DESINTOXICAR

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra



**2H ÀS 6H**  
**6H ÀS 10H -**  
**10H ÀS 14H -**  
**14H ÀS 18H**  
**18H ÀS 22H**  
**22H ÀS 2H - PITTA**

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## ***Brahmamuhurtha***

*horas ambrosiais*

Acordar antes do nascer do sol,  
antes das 6h

Vata - 2h às 6h  
Respirar e centrar

conexão e intenção para o dia

higiene mental

*Práticas*

## ***Higiene física***



- raspar a língua
- bochecho com óleo de coco ou óleo de gergelim
- higiene do rosto
- lavagem nasal - jala neti
- beber um copo de água morna
- evacuação

## ***Kapha - 6h às 10h***

Estimular e produzir

- Auto-massagem Abhyanga com oleação
  - Garshana - escovar o corpo
    - banho
      - atividade física
        - Yoga, pranayamas
- ar livre, expor-se à luz do dia
- café da manhã

## ***Pitta - 10h às 14h***

Transformar e digerir

energia - tarefas desafiadoras

almoço - principal refeição.

chá digestivo - 20 minutos antes do almoço  
ajuda a ativar o agni e a estimular o apetite

## ***Vata - 14h às 18h***

Relaxamento criativo

movimento, criatividade e  
comunicação

atividades mentais e sociais

18h - práticas leves - tai chi, qi gong,  
pranayamas, meditação

## ***Kapha - 18h às 22h***

Conectar e amar

afetividade e conexão

última refeição leve

momentos em família  
e/ ou autocuidado

Ratricharya

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## Ratricharya

Rotina noturna

Sono - nidra -  
um dos pilares da saúde no Ayurveda

Pequeno ritual para propiciar um estado  
de relaxamento:

- reduzir todos os estímulos, luzes,  
aparelhos eletrônicos, telas, computado-  
res e celulares, que interrompem a  
produção de melatonina, de 1h a 2 horas  
antes de dormir

- cultivar atividades relaxantes: músicas  
suaves, ler um livro inspirador, curtir a  
companhia da família.

Ratricharya

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## Rotina noturna

- *Moon milk* - leite com especiarias noz moscada, chá de camomila, erva cidreira
- compressa de camomila no chakra frontal
- óleos essenciais: lavanda, camomila, manjerona, jasmim, rosa, neróli  
1 gota no travesseiro
- práticas restaurativas: Nadhi Sodhana
- Yoga Nidra
- Massagem nos pés e no couro cabeludo com óleo de gergelim

# Ratricharya

Rotina noturna

Sono - nidra -  
um dos pilares da saúde no Ayurveda

Pequeno ritual para propiciar um estado  
de relaxamento:

- reduzir todos os estímulos, luzes, aparelhos eletrônicos, telas, computadores e celulares, que interrompem a produção de melatonina, de 1h a 2 horas antes de dormir
- cultivar atividades relaxantes: músicas suaves, ler um livro inspirador, curtir a companhia da família.

Ratricharya

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## ***Pitta - 22h às 2h***

Transformar e detoxificar

Momento de dormir e deixar energia  
para o processo metabólico

sono mais profundo

***Vata - 2h à 6h***

sono mais leve

Resumo

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## Sadhana

### *Resumo*

Doshas	DIA	NOITE
KAPHA	6h às 10h: Vá contra o fluxo: energia, movimento, atividade física, trabalho.	18h às 22h: Acompanhe o fluxo: diminua o ritmo, desacelere, relaxe.
PITTA	10h às 14h: Permaneça ativa: comer, digerir	22h às 2h: Permaneça em descanso: metabolizar, transformar
VATA	14h às 18h: Movimente-se com pausas e recobre as energias	2h às 6h: Durma na primeira parte da noite. Acorde e faça suas práticas de limpeza física e mental.

## *Resumo*

Doshas	DIA	NOITE
<b>KAPHA</b>	6h às 10h: Vá contra o fluxo: energia, movimento, atividade física, trabalho.	18h às 22h: Acompanhe o fluxo: diminua o ritmo, desacelere, relaxe.
<b>PITTA</b>	10h às 14h: Permaneça ativa: comer, digerir	22h às 2h: Permaneça em descanso: metabolizar, transformar
<b>VATA</b>	14h às 18h: Movimente-se com pausas e recobre as energias	2h às 6h: Durma na primeira parte da noite. Acorde e faça suas práticas de limpeza física e mental.

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra

## Sadhana

“É uma oração comprometida. É um autoenriquecimento. Não é algo que é feito para agradar a alguém ou para ganhar alguma coisa. Sadhana é um processo pessoal no qual você acessa o seu melhor.”  
“ (Yogi Bhajan)

Ritual

Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra



Programa Detox Ayurvédico - © Jacqueline Guerra