



# RETROUVEZ VOTRE RYTHME NATUREL



La Dinacharya en Ayurveda est la routine mise en place selon notre profil ayurvédique, notre rythme circadien, notre âge et les saisons.

Les heures Kapha sont les heures de 6 ou 18 heure à 10 ou 22 heure. C'est durant ces heures que le dosha Kapha est le plus élevé. Il en va de même avec la saison de l'hiver et du début du printemps, soit de mi-février à mi-juin et de la naissance à 14-15 ans

Les heures Pitta sont les heures de 10 ou 22 heure à 14 ou 2 heure du matin. C'est durant ces heures que le dosha Pitta est le plus élevé. Il en va de même avec la saison de l'été et du début de l'automne, soit de mi-juin à mi-octobre et de l'âge de 15 à 50 ans.

Les heures Vata sont les heures de 2 ou 14 heure à 6 ou 18 heure. C'est durant ces heures que le dosha Vata est le plus élevé. Il en va de même avec la saison de l'automne et du début de l'hiver, soit de mi-octobre à mi-février et de l'âge à partir de 50 ans.

## Le matin

- Boire 2 tasses d'eau chaude, avec du citron pour augmenter l'alcalinité.
- Faire de l'exercice pendant 20 minutes en respirant par le nez (yoga, marche, torsion, assouplissements).
- Méditer (pendant au moins 10 minutes).
- Se masser le corps avec une huile végétale pure avant ou après un bain ou une douche.
- Commencer le petit-déjeuner par un jus de fruits frais et de saison accompagné de gingembre frais. Si vous avez faim, faites-vous un miam aux fruits (mélange de flocons de céréales complètes avec des fruits, de fruits à coque, des graines, des épices digestives et du lait végétal chaud.

## Le midi

- Ne pas réprimer ses pulsions naturelles telles que bâiller, éternuer, péter ou uriner.
- Manger le repas le plus copieux au milieu de la journée dans une ambiance calme et sereine.
- Ne boire que de l'eau ou de la tisane entre les repas.
- Rester calme, serein et prendre le temps de manger.

## Le soir

- Arrêter de travailler à partir de 18 h. Débranchez des écrans.
- Se faire plaisir ainsi qu'à ceux avec qui nous interagissons avec amour et douceur. Cultiver la gratitude avec aisance.
- Manger un repas léger.
- Faire une promenade.
- S'engager dans une activité qui nous apporte de la joie.
- Méditer à la fin des activités de votre journée.
- Se coucher tôt (avant minuit, au plus tôt à 22h).

*Cette horloge montre les phases durant lesquelles les trois doshas sont les plus actifs et la manière dont ils le sont.*

