

Jivananda

Rutina Diaria

1. Levántate antes de que salga el sol o antes de las 6:00 a. m.
2. Lávate los ojos. Llena tu boca con agua. Rocía agua en tus ojos abiertos, cinco veces.
3. Cepíllate los dientes y talla tu lengua con un limpiador de lengua. Dale masaje a las encías con aceite de sésamo, utilizando las yemas de los dedos.
4. Limpia tu nariz, absorbiendo con las fosas nasales, agua al tiempo, si vives en un lugar caliente. Si vives en un lugar frío, el agua deberá de estar tibia.
5. Has gárgaras con agua tibia salada.
6. Toma 200 mililitros de agua tibia. Toma en cuenta tu capacidad.
7. Ve al w. c. a evacuar.
8. Has los estiramientos y ejercicios. (ve los dibujos).
9. Has respiraciones profundas. (Cinco minutos).
10. Ejercicios de risa. (un minuto).
11. Ahora la Meditación Jivananda.
12. Automasaje. Aplica aceite en todo el cuerpo, incluyendo orejas, nariz, ombligo y cabeza.
13. Toma un baño de regadera. Usa solamente productos ayurvédicos o herbales, jabón shampoo, etc.
14. Usa ropa confortable, fragancias naturales y productos que te hagan sentir bien.
15. Toma dos cucharadas de jugo o pulpa de sábila (aloe vera), justo antes del desayuno.
16. Desayuno: comida fresca, natural sin preservativos, (atole, frutas, almendras hidratadas, pan integral, avena, leche tibia con miel).
17. Ve a trabajar: Mantente relajado. Sin prisas, la vida es divertida, disfrútala.
18. En el trabajo: Toma agua a temperatura ambiente. Practica la respiración profunda, toma recesos para tomar aire fresco. Haz estiramientos en hombros y pecho regularmente. Toma té ayurvédicos o herbales o jugos de fruta. Si necesitas, toma frutas naturales o nueces como refrigerios.

19. La comida: Come en paz. Has de la comida tu alimento principal. Para todo trabajo para tomar tu comida. Lava tus manos antes de comer. Tu comida debe ser fresca, natural, sin preservativos, y vegetariana. Mastica perfectamente.
20. Después de comer: Toma agua a temperatura ambiente. Practica respiración profunda. Toma aire fresco y has algunos estiramientos.
21. En la tarde: Deja tu oficina a tiempo, y deja todo el estrés relacionado a tu trabajo en tu oficina, para atenderlo al día siguiente. La casa es el lugar de la familia y el amor. Cuando tu llegues a tu casa relaja tu mente y tu cuerpo. Usa aromas relajantes y música.
22. Has respiraciones profundas mientras descansas acostado de espalda.
23. Masajea tu cabeza vigorosamente con tus dedos y palmas de las manos.
24. Toma una ducha con agua tibia. Si vives en clima cálido, con agua al tiempo.
25. No estimules tu cabeza con café, alcohol, música fuerte o con entretenimientos estridentes. Cocina tu cena, (cocinar es meditación). Disfruta cocinar los alimentos.
26. Toma tu cena con familiares o amigos, (personas que tú ames). Toma tu cena cuando menos dos horas antes de dormir. Come lentamente. Mastica despacio. No veas la televisión mientras comes.
27. Pasa tiempo con la familia o amigos. Lee tu libro favorito. Ve algunos programas relajantes en la TV, (música clásica, ciencia, cultura, historia, o comedia).
28. Toma una taza de leche tibia con tabletas o polvo de triphala, antes de ir a la cama.
29. Has dos o cinco minutos de meditación antes de ir a la cama. Ve a la cama temprano, alrededor de las 10 p. m.
30. Mientras te preparas para ir a la cama, practica la respiración profunda. Y di: "Yo estoy sano, Yo soy feliz, Yo soy alma".

Punto 8: Estiramientos y Ejercicios.

Shoulder Circles (10 circles)	Círculos con los hombros (10 círculos)
Neck Circles (10 circles)	Círculos con el cuello (10 círculos)
Ankle Circles (10 Circles)	Círculos con los tobillos (10 círculos)
Elbow Circles (10 circles)	Círculos con los codos (10 círculos)
Wrist circles (10 circles)	Círculos con las muñecas (10 círculos)
Leg Stretch (10 círculos)	Estiramientos de pierna (10 estiramientos)
Standing Spinal twist (three minutes)	De pie rotación de columna (tres minutos)
Superwoman Stretch (3 breaths)	Estiramiento Superpersona (tres respiraciones)
Hip circles (10 circles)	Círculos con la cadera (10 círculos)
Easy stretch (3 breaths)	Estiramiento fácil (3 respiraciones)
Belly breathing (5 minutes)	Respiración abdominal (5 minutos)

About Jivananda	<p>Acerca de Jivananda</p> <p>Jivananda es un programa de estilo de vida diario, basado en el sistema médico más antiguo del mundo, Ayurveda. Todos pueden hacer Jivananda. Es gratis, fácil y efectivo.</p>
About Dr. Chauhan	<p>Acerca del Dr. Chauhan</p> <p>El Dr. Partap Chauhan (Médico Ayurveda), es un autor, educador y médico Master en Ayurveda. El sueño del Dr. Chauhan es llevar la riqueza y sabiduría del Ayurveda a cada hogar, para que todos puedan vivir con salud, felicidad y paz.</p>

Sen Your Queris to:	Envía tus preguntas o comentarios a:
Jivananda The ayurvedic way to bliss	Jivananda El camino ayurvédico al gozo.

Easy and effective	Fácil y efectivo
Less tan 30 minutos	Menos de 30 minutos
Become healthy and happy	Se más saludable y feliz