

Die ayurvedische Routine oder tägliche Routine

Die ayurvedische Routine ist ein ganzheitliches Reinigungsprogramm für die fünf Sinnesorgane, die Schleimhäute und den Stoffwechsel.

Oft sind unsere Sinnesorgane nicht mehr fähig, die schönen Dinge des Lebens wahrzunehmen, die feinen Gefühle und Energien aufzufangen, die von allem ausgehen und die uns wie sinnliche Schauer durchfluten. Wir sind durch unsere Alltagsbelastungen abgestumpft, die Augen sind von Computerarbeit müde, die Nase von Staub verstopft, die Ohren vom Straßenlärm abgestumpft.

Neben der Selbsteinölung, dem Zungenschaben und dem Öl ziehen, sind individuell abgestimmte Yoga - Übungen, Bewegungsübungen und Meditation ein wichtiger Bestandteil der Morgenroutine nach klassischer Tradition.

Ich habe für Sie ein kleines Programm zusammengestellt, durch das Sie Tag für Tag Gesundheit, Vitalität und Schönheit aus Ihrer inneren Kraft schöpfen können.

- Bei Sonnen auf- und Untergang ist die beste und meiste Energie vorhanden mache einfach in dieser Zeit mehrere tiefe Atemzüge vor dem offenem Fenster und möglichst nach Osten wo die Sonne aufgeht uns auch abends im Westen wo sie wieder untergeht um die intensive Energie aufzunehmen
- Trinke dann schluckweise ein Glas warmes abgekochtes Wasser. (möglichst in der Zeit von 5.00 bis 7.00 Uhr hier wird der natürliche körpereigene Stoffwechsel angeregt und das regt die Ausscheidungsfunktion an.
- Einen Schluck Sesam - oder Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und zwischen den Zähnen durchziehen und im Mund schwenken bis zu ca. 10 Minuten lang; solange Sie es aushalten und das Öl etwas wässrig wird, eventuell bis zum Duschen. Das reinigt den Mund und Rachenraum , reinigt die Schleimhäute und stärkt das Immunsystem
- Dann schabe den grau - weißlichen oder gelb - grünlichen Belag der Zunge mit einem Kaffeelöffel oder einem Zungenschaber ab. Gibt es in Apotheken oder Gesundheitsshops
- Beginne nun die Zähne gründlich und ausreichend zu putzen
- Mit dem Nasenkännchen, mit warmen Wasser und einer Meersalzlösung, die für Sie verträglich ist ,die Nase mit den Nebenhöhlen reinigen und einen Tropfen Öl oder Ghee auf die Nasenschleimhaut mit dem kleinen Finger geben.
- Den ganzen Körper , ((mindestens jedoch den Kopf , Nacken , Gesicht; Arme, Hände und Füße bis zu den Kniegelenken)) mit Sesam oder Sonnenblumenöl einreiben, je nach dem welches Öl Ihr am besten zusagt und was Sie gut riechen können.
- Mit wenig Seife und viel warmen Wasser wieder alles abduschen.
- Danach ein kleines Bewegungsprogramm wie Yoga, Atemübungen oder wie Sie gerade Lust haben sich zu bewegen
- Mit Rosenwasser getränkten Wattepad auf die Augen legen das entspannt und beruhigt nach einem Stress- bzw. Arbeitsreichen Tag
- Zum Abschluß noch 2 Tassen warmes abgekochtes Wasser schluckweise trinken.

Alles was Sie tun, machen Sie es gerne, denn Sie machen es nur für sich selbst und das sollte Ihnen auch Spaß und Freude bereiten und zwingen Sie sich nichts auf.

Finden Sie Möglichkeiten, die für Sie die Richtigen sind und zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen.

Beginnen Sie mit kleinen Schritten..... dann wird es Ihnen auch gelingen.....