



DAGSRUTINER

En bra dag börjar kvällen innan.

Morgonrutiner:

- ◆ Stig helst upp innan Vatatiden helt är över (6:00 – 7:00)
- ◆ Drink kokt vatten för att få igång tarmen på morgonen.
- ◆ Lite skitsnack...se till att tömma tarmarna under morgontimmarna!
- ◆ När du borstar tänder passa på att också skrapa tungan för att få bort beläggning, använd tandborsten eller en tungskrapa. Tungan är förlängningen av de inre organen. Reflexpunkter finns även på tungan vilka blir stimulerade vid beröring.
- ◆ Ta en varm dusch. Att duscha före yoga och meditation väcker kroppen, renar våra sinnen och värmen mjukar upp kroppen. Har du mycket Pitta kan du avsluta med en kall dusch!
- ◆ Smörj in hela kroppen med olja ev. anpassad till din konstitution. Oljemassage med sesamolja stimulerar huden då den innehåller tusentals små nervfibrer och är rik på hormoner som påverkar hormonsystemet. Oljemassagen är speciellt bra för Vata och Pitta. För Kapha är det bättre att göra en torr massage med en mjuk svamp eller handske.
- ◆ Gör ett enkelt avspänningsprogram anpassat efter dig; t ex en enkel yoga, t ex. Solhalsningen, andningsövning och avsluta med en meditation.

Ät frukost *enligt din konstitution* i lugn och ro. Tänd ett levande ljus och upplev dagen som gryr. Nu har du skaffat dig en buffert inför dagens möjligheter och utmaningar.

Fler rutiner under dagen

- ◆ Drink kokt varmt vatten, ca 6-8 koppar klunkvis, regelbundet under dagen. Att dricka då och då under *hela* dagen håller vätskebalansen i ordning samt släcker ej "elden". Kokt vatten är mer tillgängligt för kroppen än kallt kranvatten. Att vattnet är varmt, innebär att kroppen slipper värma upp vattnet till kroppstemperatur. OBS! Anpassa värmen efter årstiden och efter din konstitution; är du kall, drick varmt, är du varm, drick svalare.
OBS! Blanda aldrig kokt vatten med vatten från kranen!
- ◆ Tugga maten ordentligt. Tugga maten innebär:
 - sönderdela maten
 - temperera maten
 - blanda mat med saliv = matsmältningsenzymer= påbörjar matsmältningsprocessen
 - ger reflexer till mag-tarm om att mat är på väg
 - gör att måltiden inte går så fort vilket innebär att man känner en naturlig mättnadskänsla
 - förstärker smakerna
- ◆ Ta regelbundet minipauser under dagen. Det är ett enkelt sätt att kontinuerligt sänka stresstopparna under dagen. **Minipaus**= ta ett djupt andetag, knyt händerna, håll andan några sekunder, andas ut, slappna av. Lägg märke till skillnaden i kroppen t ex i axlar och nacke, före och efter minipausen.

Kom ihåg: ***Carpe Diem! (Fånga dagen)***