

Rituales del día 1

Momento	Práctica (Categoría)	¿Por qué? (Fundamento Ayurveda)	¿Cómo hacerlo?
Antes de 6:00 am	Despertar temprano (Dinacharya)	Evita el periodo Kapha del día (6–10 am) que aumenta pesadez y lentitud. Los textos clásicos recomiendan levantarse en Brahma Muhūrta para preservar salud.	Levantarse entre 5:30–6:00 am. Exponerse a luz natural en los primeros minutos.
Al despertar	Raspar lengua de cobre (Dinacharya)	Elimina ama acumulada durante la noche y estimula Agni. Reduce congestión y pesadez matutina.	7–10 pasadas suaves con raspador desde atrás hacia adelante. Enjuagar después.
Después	Agua tibia con jengibre (Dinacharya)	Introduce cualidad caliente que contrarresta la frialdad Kapha y activa digestión.	½ taza, beber en sorbos lentos.
Mañana (antes 7:30 am)	Movimiento 20–30 min (Vihāra)	Reduce guru (pesadez) y manda (lentitud). Introduce dinamismo y ligereza.	Caminata rápida, yoga dinámico o movilidad que genere ligera sudoración.
Después del movimiento	Respiración 3 min (Manas)	Regula prāṇa y despeja mente pesada. Mejora claridad y motivación.	Inhalar 4 segundos, exhalar 6 segundos. Repetir 3 minutos.
Antes de 10:00 pm	Dormir temprano (Dinacharya)	Dormir antes del periodo Pitta nocturno previene acumulación Kapha matutina.	Apagar pantallas 30 min antes. Ambiente oscuro y tranquilo.