

As Rotinas do Ayurveda



Por Mohini – Terapeuta Ayurvédica e Professora de Yoga



*Namami Dhanvantarim Adi Devam
Sura Surai Vandita padapadmam
Loke jararuk bhaya mrutyu nashanam
Dhataramisham vivid aushadhinam*

Inclino-me e solicito humildemente ao Senhor Dhanvantari, que é a encarnação da saúde perfeita, respeitado por grandes videntes e também pelos demônios, que remova a velhice, a doença, o medo e a morte através de Sua presença Divina em todas as substâncias naturais.

As Rotinas do Ayurveda

Encontrando Saúde e Harmonia através dos Ciclos da Natureza

Em geral, a ideia de “rotina” é algo paradoxal. Por um lado, temos a clareza de que muitas ações, quando realizadas rotineiramente, com o tempo, tornam-se mais fáceis de serem praticadas e se estabelecem como hábitos em nosso dia-a-dia. No entanto, a depender de qual seja essa ação, ela pode ser configurar como um bom hábito ou como um hábito ruim.

Cabe, portanto, a cada um de nós, compreender separadamente cada hábito nosso e verificar se ele nos traz equilíbrio, saúde e bem-estar ou se nos prejudica. Muitas vezes descobriremos, inclusive, que para nos libertarmos de um hábito prejudicial será muito propício desenvolvermos hábitos salutareos para ocuparem seu lugar.

Para o Ayurveda e o Yoga, uma rotina adequada de práticas é um dos alicerces fundamentais para a saúde, o equilíbrio e o bem-estar. Uma rotina consciente gera tranquilidade, paz e segurança no corpo e na mente.

Vejamos, por exemplo, o cuidado e a dedicação que muitos pais desenvolvem na manutenção de rotinas saudáveis para seus bebês e crianças pequenas, pois isso é fundamental para a saúde deles. A pergunta que surge é: por que negligenciamos esses cuidados tão valiosos na vida adulta? Será que a dinâmica da vida social tem nos sequestrado tanto a ponto de nos privar dessa auto dedicação tão simples e benéfica?

Pois é justamente com base nesta reflexão que o Ayurveda nos convida a resgatar essa atenção para conosco, pois as consequências da desarmonia se manifestam primariamente no próprio indivíduo, e secundariamente se estendem para seus núcleos de convívio, trabalho e relações em geral. Assim, se desejamos um mundo mais harmonioso, o primeiro passo é justamente cultivar bons hábitos que possam se refletir em nossa saúde geral e assim inspirar aos demais, para que gradualmente possamos contemplar mudanças consistentes e positivas expandindo-se para além de nós.

O Ritmo e a Harmonia com a Natureza

O ritmo é o pulso invisível que harmoniza a vida. Ele é o movimento do Prana, a energia vital, em toda a manifestação, o "coração universal" que impulsiona e recolhe energia, mantendo os ciclos da natureza.

A natureza nos oferece exemplos constantes de seus próprios ritmos:

A Terra gira ao redor de si mesma e ao redor do Sol, que nasce e se põe, compondo a dinâmica do dia e da noite. As estações se alternam, as correntes de ar se movem por todo o globo e a água repete seu ciclo incessante de evaporar-se, condensar-se em nuvens e chover, voltando a se liquefazer. E todos os seres naturais expressam seus ritmos compondo essa grande orquestra junto com a Mãe Natureza.

Nós, seres humanos, somos também partes integrantes dessa criação. Estar em harmonia com esses ritmos nos conduz à manutenção da boa saúde e vitalidade, e naturalmente experimentamos:

Manifestações de Estar em Harmonia com o Ritmo da Natureza

- Sono reparador e de qualidade, profundo e livre de insônia;
- Digestão eficiente, com fome verdadeira e evacuações regulares;
- Níveis de energia estáveis ao longo do dia, sem picos e quedas;
- Clareza mental e capacidade de foco;
- Memória aguçada e aprendizado facilitado;
- Sentimento de contentamento e paz interior (Santosha);
- Estabilidade emocional e resiliência;
- Pele, olhos e cabelo com brilho saudável;
- Imunidade forte e rápida recuperação em caso de doenças;
- Livre de toxinas (Ama), com a língua limpa e sem mau hálito;
- Sensação de leveza e vitalidade no corpo;
- Melhor humor e disposição para a vida;
- Movimentos corporais fluidos, sem rigidez;
- Pensamento positivo e otimismo.

As Tri-Gunas ou Qualidades da Natureza

Estar em harmonia com a natureza significa fluir com a alternância de suas qualidades intrínsecas, ou Tri-Gunas. A palavra “guna”, do Sanscrito, significa “qualidade” ou “atributo”, e em geral todos os pares de opostos que expressam estas qualidades em todos os fenômenos são gunas.

Porém, existem três gunas principais - e por isso o prefixo “tri” - que fornecem o próprio fundamento essencial para toda a manifestação material. Elas são as três energias ou forças cósmicas que governam a mente (*Manas*) e, por extensão, todos os aspectos da matéria. Eles estão presentes em tudo, em diferentes proporções, e são dinâmicas, mudando constantemente. O equilíbrio entre elas é a chave para a saúde mental e física no Ayurveda.

- **Sattva** (Harmonia, Pureza, Luz): é a qualidade da pureza, do equilíbrio, da luz, do conhecimento e da bondade. É o estado de paz e clareza. Manifesta-se como a sensação de leveza no corpo, boa saúde e imunidade forte, disposição e bom metabolismo. Em termos psíquicos, Sattva manifesta-se como calma, clareza mental, foco, alegria, contentamento, compaixão, sabedoria, ausência de medo e profundidade meditativa. É o estado ideal de saúde e consciência, nosso modo natural de ser.
- **Rajas** (Movimento, Paixão, Ímpeto): é a qualidade da atividade, da paixão, do desejo, da energia e do esforço. É o princípio do movimento e da mudança. Quando em excesso, manifesta-se no campo físico como hiperatividade, agitação, excesso de calor, batimentos cardíacos acelerados, cansaço por excesso de esforço. E no campo psíquico, manifesta-se como: ambição, competitividade, desejo por poder e prazer, stress, ansiedade, inquietação, raiva, ciúmes, foco em resultados externos. O excesso de Rajas também pode ser percebido através das ações que desencadeia, como: obstinação por trabalho, fala acelerada, busca constante por estímulos (novas ideias, bens, experiências), ação motivada pelo ego e pelo apego aos resultados.
- **Tamas** (Quietude, Inércia, Escuridão): é a qualidade da inércia, da escuridão, da confusão e da ignorância. É a força que resiste ao movimento.

Quando em excesso, pode ser sentida como sensação de peso no corpo, lentidão, letargia, torpor, sono excessivo, digestão lenta e com formação de toxinas (*Ama*). Psiquicamente, o excesso de Tamas leva à depressão, preguiça (falta de motivação), confusão mental, apego, medo, tristeza, ignorância, comportamento destrutivo ou passivo. Tamas em excesso leva à inação ou ação baseada na ignorância, à procrastinação, e aos excessos autodestrutivos (álcool, drogas, *junk food*), falta de higiene e cuidado.

O objetivo do Ayurveda e do Yoga é sempre aumentar a qualidade Sattva na mente e no corpo, pois ela é a força que nos leva à saúde, ao equilíbrio e à evolução da consciência, utilizando rajas para iniciar as ações e controlando Tamas para evitar a estagnação.

As Rotinas Essenciais do Ayurveda

Tendo compreendido que o objetivo essencial do Ayurveda é guiar a mente para o estado de Sattva — clareza, equilíbrio e pureza — a questão que surge é: *como transformar essa intenção sutil em realidade tangível?* A resposta está nas Rotinas do Ayurveda, conhecidas como Charyā.

O termo Charyā, derivado da raiz sânscrita {car} (que significa "mover-se", "seguir" ou "conduta"), define o caminho prático, a rotina de comportamento que estabelecemos para a vida. Para nós, que estamos no caminho do ensino, essa conduta adquire um significado ainda mais elevado, pois o Mestre (Āchārya) é etimologicamente "aquele que faz os outros seguirem"; em outras palavras, é o professor que se torna um exemplo vivo de Charyā. As rotinas são, portanto, a disciplina que sustenta nosso próprio estado sáttvico, tornando-nos modelos autênticos para nossos alunos, e garantindo que nossa saúde física e mental esteja alinhada com os ritmos naturais do Universo.

Existem três rotinas principais que o Ayurveda nos recomenda seguir:

Rotina Diária	DINACHARYA	Os hábitos a serem seguidos durante o dia.
Rotina Noturna	RATRICHARYA	Os hábitos para garantir o descanso profundo e reparador.
Rotina Sazonal	RITUCHARYA	Os ajustes necessários para harmonizar-se com as estações.

RITUCHARYA: A ROTINA SAZONAL

À medida que a natureza ao nosso redor muda — do calor do verão para o frio do inverno, passando pelas nuances das meias-estações, nossa própria constituição física e mental também é afetada.

Cada estação tem suas próprias qualidades (Gunas) que podem influenciar os Doshas (energias biológicas) em nosso corpo:

- O calor do verão tende a aumentar o Dosha Pitta;
- A secura, o frio e o vento do outono aumentam o Dosha Vata;
- O frio e a umidade do inverno tendem a agravar o Dosha Kapha.

O Ritucharya é a prática de ajustar nossa dieta e estilo de vida para contrabalancear essas influências sazonais e manter os nossos Doshas em equilíbrio, prevenindo doenças e promovendo a vitalidade.

Rotinas Sazonais (Ritucharyā): Doshas e Recomendações:

Verão - Dosha Preponderante: Pitta (Calor).

Recomendações de Dieta e Estilo de Vida: Refrescar e acalmar Pitta.

Dieta: Dar preferência a alimentos refrescantes e nutritivos (frutas doces, vegetais de folhas verdes, água de coco, raízes, cereais integrais, ghee e especiarias refrescantes). Evitar comidas muito picantes ou quentes.

Estilo de Vida: Atividades físicas nas horas mais frescas (manhã cedo ou final da tarde). Evitar excesso de trabalho, discussões e conteúdos agressivos, evitar esportes competitivos e atividades estressantes. Tomar banhos mais frios ou levemente mornos, usar roupas leves e buscar refrescar a mente com atividades lúdicas e tranquilizantes.

Outono - Dosha Preponderante: Vata (Secura, frio e vento).

Recomendações de Dieta e Estilo de Vida: Nutrir, hidratar e aquecer.

Dieta: Preferir alimentos cozidos e sopas, com temperos aquecedores e que evitem a formação de gases e fermentação. Tomar chás digestivos e relaxantes e água morna. Evitar comidas frias ou cruas e excesso de itens na mesma refeição, a fim de evitar combinações incompatíveis.

Estilo de Vida: Manter regularidade nas práticas pacificadoras, dormir e acordar cedo, descansar entre as atividades, falar menos, meditar, aplicar-se uma automassagem diária e, se possível, receber uma massagem de um terapeuta com frequência, utilizando óleo de gergelim morno para combater a secura e nutrir.

A entrada do Outono também é o momento ideal para realizar uma desintoxicação (Ama Pachana) visando eliminar as biotoxinas (ama), o excesso de Pitta acumulado no Verão e reduzir o Dosha Vata que tenderá a aumentar nessa estação.

Inverno: Dosha Preponderante: Kapha/Vata (Frio).

Recomendações de Dieta e Estilo de Vida: Aquecer e movimentar.

Dieta: Alimentação leve, porém quente e picante, com especiarias (gengibre, canela) para estimular o fogo digestivo (*Agni*).

Estilo de Vida: Agasalhar-se. Inclusão de mais movimento e exercícios para combater a tendência à letargia, evitando embotamento e ganho de peso (Kapha). Os cuidados para com Vata que foram descritos no outono devem prosseguir durante o inverno.

Primavera: Cuidar de todos os doshas

Este é o período em que o dosha Kapha tende a alcançar seu estado de agravamento ou exacerbação, e por isso, também tende a transbordar de seu sítio original (estômago) e espalhar-se por todo o organismo, predispondo-o a enfermidades. Além disso, o clima começa a esquentar e o muco denso que é característico do dosha Kapha acumulado começa a derreter e a descer pelas vias respiratórias, ao mesmo tempo em que o ar está carregado de pólen, predispondo-nos ainda mais às alergias respiratórias.

É, portanto, um momento muito indicado para desintoxicar-se, buscando remover Ama (biotoxinas) e os Doshas acumulados.

Dieta: Foco em comidas leves, amargas, picantes e adstringentes. Evitar alimentos crus, gordurosos, complexos. Tomar água morna e chás digestivos.

Estilo de Vida: Seguir as orientações para a desintoxicação, praticar atividades físicas moderadas, manter as rotinas do dia e da noite e buscar equilibrar atividade e repouso.

DINACHARYA: A ROTINA DIÁRIA

Dinacharya — a Rotina Diária — é o manual de saúde do Ayurveda. É a prática de trazer ordem à nossa vida para apoiar nossa inteligência interna e equilibrar as energias que nos regem ao longo do dia. Uma rotina consistente é crucial para equilibrar as três energias:

Vata: aterra o Dosha leve e imprevisível, reduzindo a ansiedade e promovendo estabilidade;

Pitta: acalma o Dosha intenso e propenso ao esgotamento, ao fornecer estrutura e evitar a sobrecarga.

Kapha: ativa o Dosha que pode ser lento e pesado, estimulando o corpo e a mente para evitar a letargia e a procrastinação.

Horários de Regência dos Doshas e o Ciclo Circadiano

O Dinacharya respeita o ciclo circadiano, que é o relógio biológico que regula nosso ritmo. Ignorá-lo pode levar a problemas de saúde como insônia, estresse crônico, problemas digestivos e confusão mental, entre outros.

Período	Dosha de Regência	Qualidade
6h00 às 10h00	Kapha	Estruturação do Dia
10h00 às 14h00	Pitta	Crescente aumento do metabolismo
14h00 às 18h00	Vata	Comunicação e criatividade
18h00 às 22h00	Kapha	Desaceleração e recolhimento
22h00 às 02h00	Pitta	Metabolismo de Reparo celular e crescimento, com o sono mais profundo
02h00 às 06h00	Vata	Sono gradualmente mais leve, com intensa atividade mental (sonhos). Propício à meditação e ao despertar.

Sugestões do Dinacharya:

1. Levantar com o nascer do sol (ou um pouco antes);
2. Reverência e Agradecimento: Irradiar felicidade para todos os seres;
3. Bochecho com Óleo (Gandusha): Fazer um bochecho com óleo de gergelim ou coco por 5 minutos e depois cuspir;
4. Tomar uma xícara de água morna com gotas de limão e uma pitada de sal (sal marinho ou do Himalaia) em jejum. Lavar bem a boca e os dentes com água morna em seguida, para remover o ácido do limão;
5. Raspar a língua e escovar os dentes;
6. Tomar banho, esfregando o corpo com bucha vegetal e sabonete adequado ao seu Dosha (mais oleoso para Vata, mais neutro para Pitta e mais adstringente para Kapha);
7. Jala Neti: Limpar as vias respiratórias com o Lota (Neti Pot) e, quando estiver seco demais, pingar 1 gota de óleo de gergelim morno ou ghee nas narinas;
8. Prática de Asanas: 10 a 15 minutos;
9. Pranayama: 5 a 10 minutos;
10. Relaxamento: Savasana 3 a 5 minutos;
11. Meditação: 5 a 20 minutos;
12. Desjejum e atividades do dia.

OBS. O Almoço deve ser a principal refeição do dia, não devendo passar das 14h00. É permitido um pequeno repouso após o almoço, com o corpo reclinado, evitando dormir profundamente.

RATRICHARYA: A ROTINA NOTURNA

O Ratricharya é o conjunto de hábitos para preparar o corpo para o descanso profundo e restaurador. É a sintonia entre nossa rotina e o ritmo natural do corpo de se preparar para o sono, o que é fundamental para a desintoxicação, a regeneração celular e o fortalecimento do sistema imunológico.

O sono profundo é o objetivo do Ratricharya. Ele é considerado no Yoga como a realidade do Ser, livre de identificação com o corpo e com a mente, um estado de consciência vazia semelhante ao Samadhi.

Ignorar ou ir contra o Ratricharya, mantendo atitudes estimulantes durante o período da noite inibe a produção de melatonina, levando à insônia e impedindo o corpo de realizar funções vitais durante a noite.

Sugestões do Ratricharya

1. Jantar Cedo e Leve: Idealmente, entre 18h e 19h. O fogo digestivo (Agni) diminui com o pôr do sol. Escolha alimentos leves, quentes e cozidos. Sopas, vegetais no vapor, arroz ou outros cereais leves, de fácil digestão. Não comer carboidratos pesados com molhos e queijos, frituras ou alimentos gordurosos, nem tomar líquidos frios ou em excesso.
2. Repetir a limpeza da língua e escovação dos dentes. Lavar o rosto, mãos e pés com água morna para acalmar a mente e remover o excesso de calor.
3. Cerca de 1 a 2 horas antes de dormir, diminuir a exposição a telas (celular, tablet, TV), pois a luz azul inibe a produção de melatonina. Crie um ambiente suave: Diminua a iluminação da casa, use luzes mais amarelas ou velas.
4. Escalda-pés: Mergulhar os pés em água morna (com sal grosso e óleos essenciais ou ervas relaxantes, opcional) por 10 a 15 minutos. Essa prática

ajuda a liberar a tensão do dia e a direcionar a energia para baixo, promovendo um sono mais profundo.

5. Automassagem (Shiro-Abhyanga e Padabhyanga): Massagear o couro cabeludo (Shiro-Abhyanga) e as solas dos pés (Padabhyanga) com um óleo morno (de acordo com seu dosha). Prática poderosa para acalmar a mente, nutrir o sistema nervoso e induzir o sono.
6. Meditação ou Oração: Reserve alguns minutos para meditar, respirar profundamente ou fazer uma oração. Peça para vivenciar integralmente o ser e a desidentificação com a personalidade ilusória durante a noite, preparando a mente para o sono profundo.

E lembre-se: a forma como nos preparamos para a noite é tão importante quanto a maneira como vivemos o dia.

Que você encontre saúde, equilíbrio e harmonia em cada ciclo!

Hari Om!!

