

## Hygiène quotidienne selon l'Ayurvéda

Pour être en bonne santé, selon la définition de l'Ayurvéda, les trois Doshas doivent être en harmonie. Un travail médical au sens classique du terme ne suffit pas, il faut aussi effectuer un travail sur soi de longue haleine.

Pour cela, une discipline quotidienne est importante.

### Séquence d'une journée selon l'Ayurvéda :

#### Avant d'aller travailler

- Se lever tôt, si possible 2 heures avant le lever du soleil
- Boire deux ou trois verres d'eau cuivrée
- Eliminer les selles et l'urine
- Faire un bain de bouche à l'huile de sésame
- Se nettoyer les dents, la langue, les yeux, le visage, le nez
- Se masser 5 à 30 minutes
- Pratiquer quelques exercices physiques
- Faire un massage à sec
- Prendre une douche fraîche en saison chaude et tiède en saison froide
- Une fois purifié pratiquer quelques exercices de Hatha yoga ou de respiration qui amènent vers le calme
- Méditer
- Prendre un bon déjeuner
- Prendre soin de ses parents et grands-parents
- Lire quelques lignes d'un livre saint si on est croyant ou sinon se concentrer sur son bien-être et son idéal intérieur;
- S'habiller et aller travailler

#### La journée

- Travailler pour subvenir à ses besoins
- Déjeuner
- Si possible faire une sieste
- Travailler de nouveau

#### Le soir

- Accomplir un travail artistique, créatif ou pratiquer un sport
- Avoir un contact avec un des 5 éléments de la nature, ou se promener en bord de mer, de rivière, en montagne ou dans un parc
- Prendre une douche
- Dîner
- Avoir des contacts culturels, familiaux, religieux, sociaux ...
- Effectuer un petit travail de réflexion sur soi, essayer de chercher comment avancer dans la vie
- Puis repos, relaxation et sommeil

## Règles de base pour un bon sommeil

La journée doit se dérouler sans trop de remue-ménage et de fatigue. Faire des exercices physiques propices à une bonne circulation, une meilleure respiration et irrigation des énergies. Prendre un dîner simple et léger trois ou quatre heures avant le coucher. Faire une petite relaxation avant de dormir. La chambre doit être propre, silencieuse et dégager une atmosphère de beauté et de pureté. Orienter la tête vers l'Est ou le sud. Le matelas doit être assez dur et l'oreiller mou pas trop haut afin que les cervicales se détendent. Avant le coucher, il vaut mieux éviter la lecture ou la télévision si les scènes peuvent susciter la peur, la violence, la colère ou la tristesse. Pour dormir, le mental doit être apaisé, calme, on doit ressentir un état de bien-être intérieur et de calme profond.

## Règles de base pour une bonne alimentation

Pour l'Ayurvéda, la nourriture est très importante car la raison de toute maladie est due à l'alimentation. La théorie est simple, si la nourriture est bonne, équilibrée, on n'aura pas besoin de médicaments. Dans le domaine alimentaire, il est important de distinguer ce qui peut nous emmener vers le bien-être et la santé et ce qui peut nous rendre malade et éloigné du bonheur. Il est aussi recommandé de respecter les règles d'or suivantes :

- Manger lorsqu'on a faim
- Boire en dehors des repas
- Manger des fruits en dehors de repas
- Manger selon les saisons