

01

DESPERTAR

Limpieza de lengua

Un pequeño gesto para comenzar el día.



01

DESPERTAR

Limpieza de lengua

¿Qué es?

Hay prácticas que parecen demasiado simples para importar. Esta es una de ellas. Limpiar suavemente la lengua al despertar puede convertirse en una forma de empezar el día prestando atención al cuerpo, antes de que comiencen las prisas.

En Ayurveda, la limpieza de lengua forma parte de la rutina de la mañana. Se realiza con un limpiador lingual, pasando suavemente desde la parte posterior hacia la punta. La idea no es raspar con fuerza ni dejar la lengua “perfecta”, sino retirar con delicadeza la capa que se acumula durante la noche.

Cómo incorporarla

01 Hazla al levantarte, antes de desayunar.

02 Saca la lengua sin forzarla.

03 Pasa el limpiador suavemente de atrás hacia delante.

04 Enjuaga el limpiador entre pasadas y lávalo al terminar.

05 Continúa con tu higiene dental habitual.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Hazlo simple

01 Elige un limpiador lingual que sea cómodo de usar.

02 Haz pocas pasadas y siempre con suavidad.

03 Observa tu lengua sin convertirla en una prueba que debas aprobar.

04 Si la práctica te resulta agradable y cabe en tu vida, deja que se vuelva parte de tu mañana.

Una pausa

No necesitas una mañana perfecta. Solo un pequeño gesto que te recuerde que ya estás aquí.

TEN EN CUENTA

Si tienes heridas, dolor, sangrado, lesiones persistentes o cambios llamativos en la lengua, no insistas con el raspado y consulta con un profesional de salud.



Desde mi jardín · Lago Calafquén

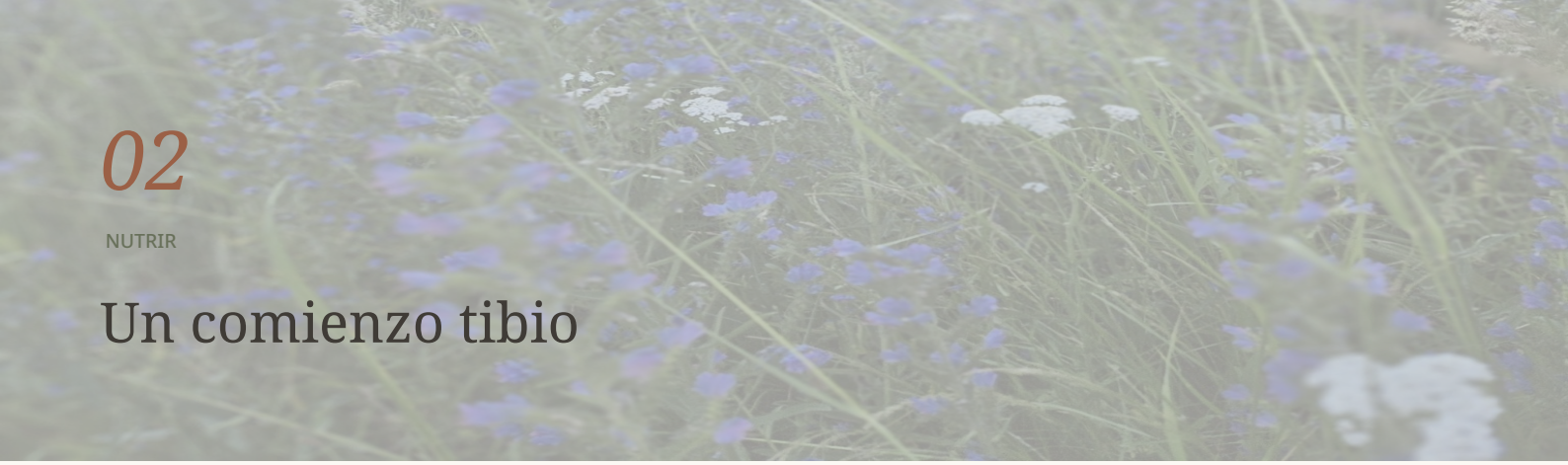


02

NUTRIR

Un comienzo tibio

Una forma sencilla de acompañar las primeras horas del día.



02

NUTRIR

Un comienzo tibio

La idea

No creo que exista una bebida que todos debamos tomar al despertar. Lo que sí me gusta del Ayurveda es la invitación a observar: ¿cómo amanecí hoy?, ¿tengo hambre?, ¿tengo frío?, ¿necesito algo suave antes de comenzar?

En la tradición ayurvédica, lo tibio suele asociarse a una forma suave de acompañar el comienzo del día. No hace falta complicarlo: puede ser agua tibia, una infusión suave o la bebida que te resulte agradable y te siente bien.

Hazlo posible

01 Elige una taza que realmente disfrutes usar.

02 Prepara una bebida tibia, no excesivamente caliente.

03 Siéntate aunque sea dos minutos.

04 Antes de mirar el teléfono, nota cómo está tu cuerpo.

05 Bebe despacio y observa si te hace bien.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Un pequeño ritual

01 Prepara algo tibio y sencillo.

02 Sostén la taza unos segundos y respira.

03 Bebe sin apuro, sin añadir ingredientes porque “deberías”.

04 Pregúntate: ¿qué necesito para empezar este día un poco mejor?

Una pausa

Cuidarte también puede parecerse a sostener una taza tibia entre las manos durante unos minutos.

TEN EN CUENTA

No necesitas añadir limón, jengibre, miel o especias. Si tienes indicaciones médicas sobre líquidos, alimentación o ingredientes, prioriza siempre esas recomendaciones.



Desde mi jardín · Lago Calafquén



03

MOVER

Despertar el cuerpo

Unos minutos de movimiento para comenzar sin exigirte.



03

MOVER

Despertar el cuerpo

Antes de empezar

Durante mucho tiempo confundimos movernos con entrenar. Pero el cuerpo también agradece esos movimientos pequeños que no buscan rendimiento: estirarnos al despertar, mover los hombros, respirar profundo o caminar un poco.

No necesitas una rutina perfecta ni una hora de yoga. Piensa en esto como una conversación breve con tu cuerpo. Empieza despacio y observa qué zonas se sienten rígidas, cansadas o simplemente necesitan espacio.

Cinco minutos pueden bastar

01 1 minuto para respirar y llegar al cuerpo.

02 1 minuto de hombros y cuello, sin forzar.

03 1 minuto para brazos y costados.

04 1 minuto para caderas y piernas.

05 1 minuto para detenerte y notar cómo estás.

Desde mi jardín · Lago Calafquén

Una secuencia simple

01 De pie o sentada, deja que la respiración encuentre su ritmo.

02 Mueve hombros y cuello dentro de un rango cómodo.

03 Alárgate suavemente hacia arriba y hacia los lados.

04 Camina o balancea el peso para despertar caderas y piernas.

05 Detente. Nota si algo cambió. Haz menos si hoy necesitas menos.

Una pausa

Moverte no siempre significa ir más rápido. A veces significa volver a habitar tu cuerpo.

TEN EN CUENTA

El movimiento debería dejarte un poco más presente, no agotada. Si algo duele, marea o se siente mal, detente y adapta la práctica a tus capacidades.



Desde mi jardín · Lago Calafquén