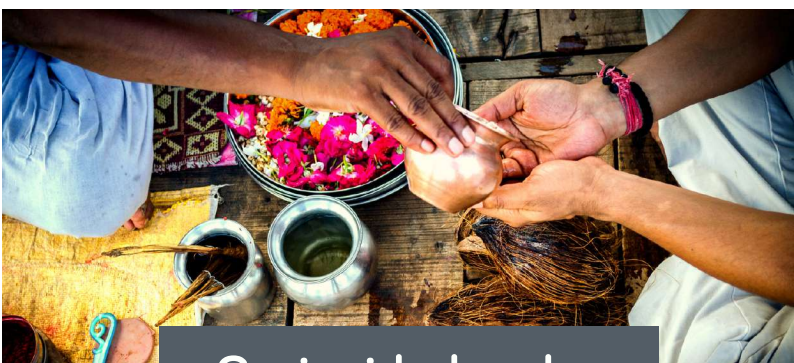
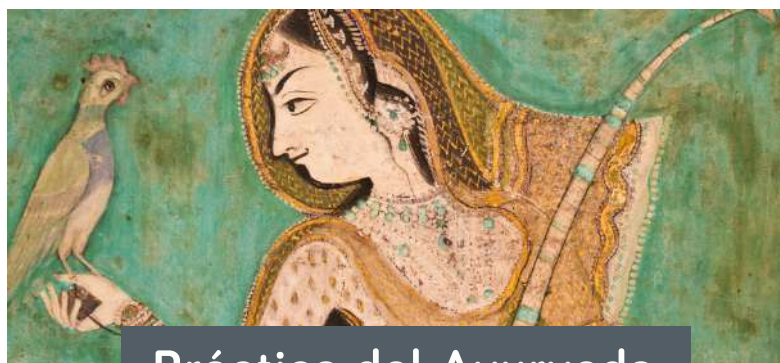




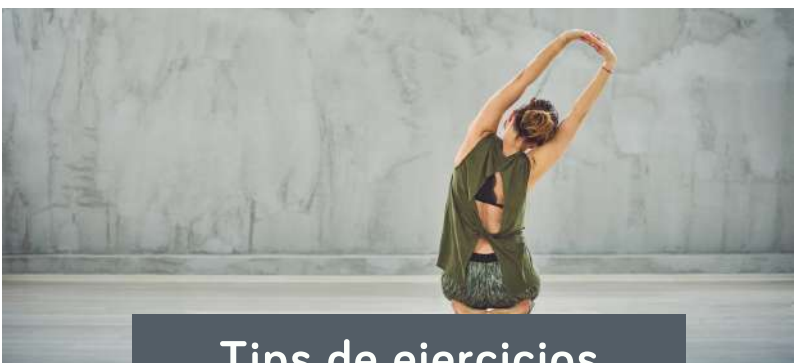
Agosto y el final de verano



Curiosidades de
la India



Práctica del Ayurveda
en la antigüedad



Tips de ejercicios
acorde a tu Dosha



Dinacharya



Editorial

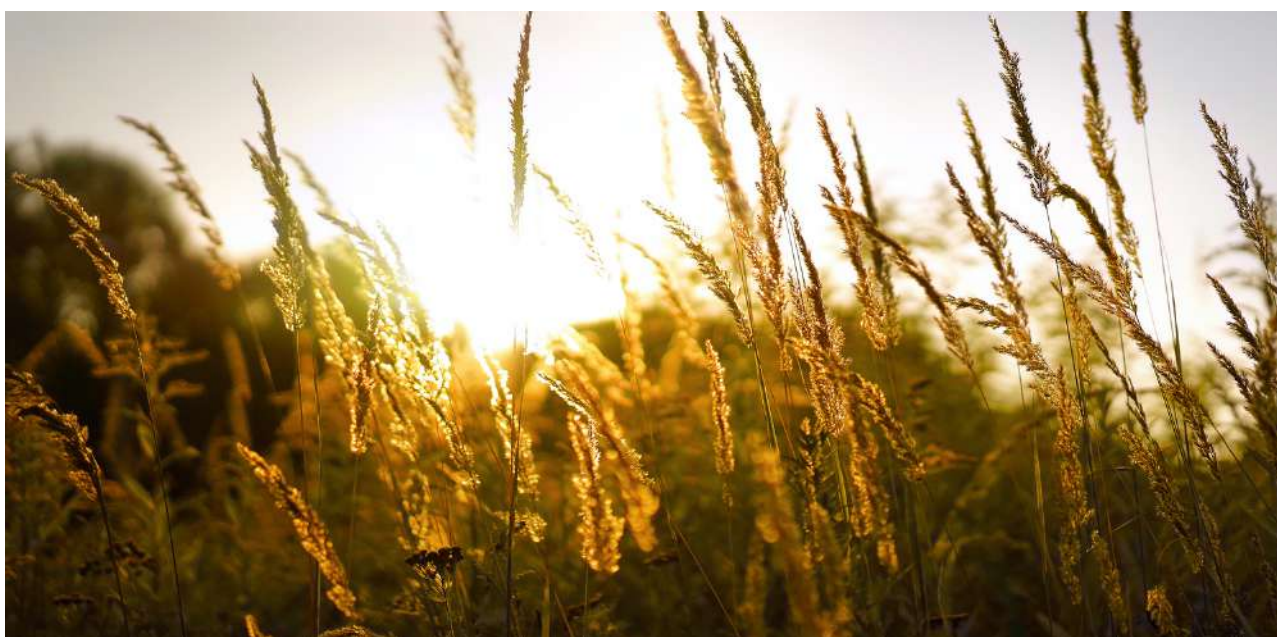
¿Volviendo a la actividad? En la Escuela sí, con fuerzas y ánimos renovados después de algunos días de descanso. Esta semana está siendo nuestro periodo de adaptación para volver a la rutina, algo que siempre recomendamos frente a una vuelta brusca, que puede aumentar el estrés y los pensamientos negativos.



En estos días hemos estado preparando un calendario muy ambicioso para lo que queda de año y el próximo 2024. La verdad es que es una tarea en la que se mezclan por igual la ilusión, y los “nervios” frente a los retos nuevos que te iremos contando. Si nos sigues en redes sociales ya conocerás alguna de esas novedades, y es que al Retiro de Panchakarma en India, que volvemos a ofrecer a finales de este año, añadimos otra experiencia mucho más próxima, el Retiro de Iniciación al Ayurveda en la Sierra de Guadarrama (Madrid). Un encuentro para descubrir y vivir el Ayurveda, en el que puede participar cualquier persona.

Seguiremos trabajando para ofrecerte la mejor formación y las mejores experiencias en salud y bienestar con Ayurveda.

Dr. José Manuel Muñoz.



El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

¡Hola a todos! Agosto ha sido un mes lleno de emoción. En nuestro blog hemos compartido un artículo muy interesante que no querrás perderte. Si aún no lo has leído, no te preocupes. A continuación tienes un adelanto y el enlace adjunto para leerlo completo.

En la Escuela Superior de Ayurveda, nos esforzamos por brindarte información veraz y de calidad sobre la ciencia Ayurveda.

¡Disfruta de la lectura! 🙏

ARTÍCULOS DESTACADOS

Práctica del Ayurveda en la antigüedad

No hay mucha información sobre cómo era la vida cotidiana en la historia más temprana de la India. Eso y la falta de traducciones, hace que tengamos un conocimiento limitado acerca de la práctica del Ayurveda en la antigüedad.

Este artículo de nuestro blog resume uno de los textos más conocidos y citados en la literatura dentro de este ámbito: *The Practice of Medicine in Ancient and Medieval India*, escrito por A. L. Basham y publicado por Charlie Leslie en 1976, dentro de una recopilación imprescindible para cualquier persona interesada en el orientalismo. Descubre cómo los vaidyas pasaron de ser curanderos místicos a profesionales médicos con valiosas habilidades terapéuticas. Esta época sentó las bases para la medicina en el subcontinente y sigue siendo relevante en la actualidad.

LEER MÁS





Curiosidades de la India

Si alguna vez has soñado con recorrer un país lleno de misterios, tradiciones y vivacidad, la India seguramente te llamará con su irresistible atractivo. Aquí te presentamos algunas curiosidades que harán que tu próxima aventura por este maravilloso país sea aún más enriquecedora.

“

1. Un mosaico religioso: la India es un crisol de creencias espirituales. Si bien el hinduismo es la religión más destacada, también es cuna de otras importantes religiones como el Jainismo, el Sijismo y el Budismo. Cada una de estas tradiciones ha dejado una profunda huella en la historia y el tejido cultural del país.

2. Hindúes e indios: no confundas estos términos. "Hindú" se refiere a aquellos que practican el hinduismo, mientras que "indio" se refiere a los habitantes de la India. Es una distinción importante en una tierra donde la diversidad es la norma.

3. Un país de rituales y espiritualidad: la India es famosa por su enfoque en rituales y espiritualidad. Es un destino que atrae a buscadores de todo el mundo, ansiosos por sumergirse en las prácticas de meditación, yoga, enseñanzas de los Vedas y el antiguo sistema de curación Ayurveda.

4. El poder de la dieta vegetariana: en un lugar donde la espiritualidad está entrelazada con la vida cotidiana, la dieta vegetariana es predominante. Esta elección alimentaria refleja los valores de no violencia y respeto por todas las formas de vida, tan presente en sus tradiciones.



5. Conviviendo con la fauna urbana: en las bulliciosas calles de la India, no te sorprendas al encontrarte con vacas, perros callejeros y monos. Estos animales forman parte del tejido urbano, añadiendo un toque único y a menudo encantador a la experiencia.

6. Una población en constante movimiento: en 2023 se considera ya el país más poblado del mundo después de China. La India es un torbellino de actividad y energía humana. Las ciudades están llenas de vida, con una diversidad de personas y culturas que se entrelazan de maneras asombrosas.

7. La danza de los gestos. Al contrario que en la cultura occidental, el Si, es No. El movimiento gestual que se utiliza para la negación, moviendo la cabeza de lado a lado, en la India se usa para decir Sí.
¡Cuidado si hablas con un local!





Tips ayurvédicos acorde a tu Dosha

¡Equilibra tu cuerpo y mente con ejercicios acordes con tu dosha!

Todos somos únicos y Ayurveda nos enseña que nuestras necesidades varían según nuestra constitución. Esto también aplica al tipo de ejercicio que más nos beneficia.

¡El ejercicio es una parte esencial para mantener un equilibrio físico y emocional en nuestra vida! 🏃‍♀️🏃‍♂️

- Vata: las personas Vata tienen una naturaleza ligera y variable, por lo que deben evitar ejercicios intensos.

El Yoga es especialmente beneficioso, ya que les ayuda a mejorar la concentración, la estabilidad emocional y a reducir la ansiedad.

Además, el Pilates fortalece los músculos de la zona central del cuerpo y mejora la postura, mientras que el baile y el patinaje les permiten expresar su creatividad y disfrutar sin excesiva exigencia.



▪ Kapha: tienden a tener una constitución más pesada y pueden acumular líquidos y grasa en el cuerpo. Por ello, necesitan ejercicios que promuevan la sudoración y el movimiento. El trotar o correr con la luz del día les ayuda a estimular su metabolismo. El baile, la bicicleta, caminatas, patinaje, crossfit, Yoga y Pilates son actividades que mantienen su energía en movimiento y les proporcionan una sensación de ligereza.

Recuerda que independientemente del Dosha, todos los ejercicios deben realizarse con atención plena y escuchando las necesidades de tu cuerpo.



▪ Pitta: los individuos Pitta son enérgicos y competitivos por naturaleza, por lo que necesitan ejercicios que les permitan liberar esa energía sin elevar su temperatura interna. La natación es ideal, ya que les brinda un ejercicio de resistencia sin generar calor. El trote en sombra durante las mañanas o noches también es una buena opción. Los ejercicios funcionales sin competencia y la práctica de Yoga o Pilates les ayudan a mantenerse en forma sin forzar su cuerpo y mente.



Long Life with

Dinacharya

¡Descubre los hábitos de bienestar Ayurveda y la práctica de Dinacharya para una vida equilibrada y saludable! 🧘♀️

- Levántate temprano: inicia el día con la salida del sol (entre 5:30 am y 6:30 am) para conectarte con la energía matutina y aprovechar la calma y frescura del amanecer.
- Limpieza: comienza con la limpieza del cuerpo y la mente. Lava tu lengua, rostro, ojos y dientes para mantener una higiene adecuada.
- Auto-masaje: disfruta de un auto-masaje utilizando aceite tibio, estimulando todo el cuerpo. Esta práctica, conocida como "Abhyanga", promueve la circulación y el bienestar general, nutriendo tanto la piel como los tejidos internos.
- Meditación y Yoga: dedica tiempo a la meditación y practica ejercicios de yoga para calmar la mente, mejorar la concentración y fortalecer el cuerpo.
- Desayuno ligero: opta por un desayuno ligero y nutritivo que facilite la digestión y evite la sensación de pesadez durante el día. "Aahar" es la alimentación consciente que nos nutre y satisface nuestras necesidades nutricionales.



- Almuerzo balanceado: disfruta de un almuerzo equilibrado entre las 12 pm y 1 pm, evitando comer en exceso. El poder digestivo es más fuerte durante este período, lo que permite una mejor asimilación de los nutrientes.
- Cena ligera: consume una cena ligera y asegúrate de no acostarte inmediatamente después de comer. "Ratri Bhojana" es la cena en la que se recomienda optar por platos más livianos para facilitar la digestión antes de dormir.
- Meditación nocturna: realiza una meditación relajante en la noche para mejorar el estado de ánimo y promover un sueño reparador. "Sushupta" es el sueño profundo y rejuvenecedor que nos permite recuperarnos completamente.
- Descanso temprano: acuéstate temprano para aprovechar el descanso profundo y restaurador durante las horas de sueño adecuadas. "Nidra" es el sueño reparador que nos permite rejuvenecer mente y cuerpo.



Si quieres estar a la última de toda la actualidad de la Escuela, y de más contenido de interés como el que acabas de leer, síguenos en las redes:



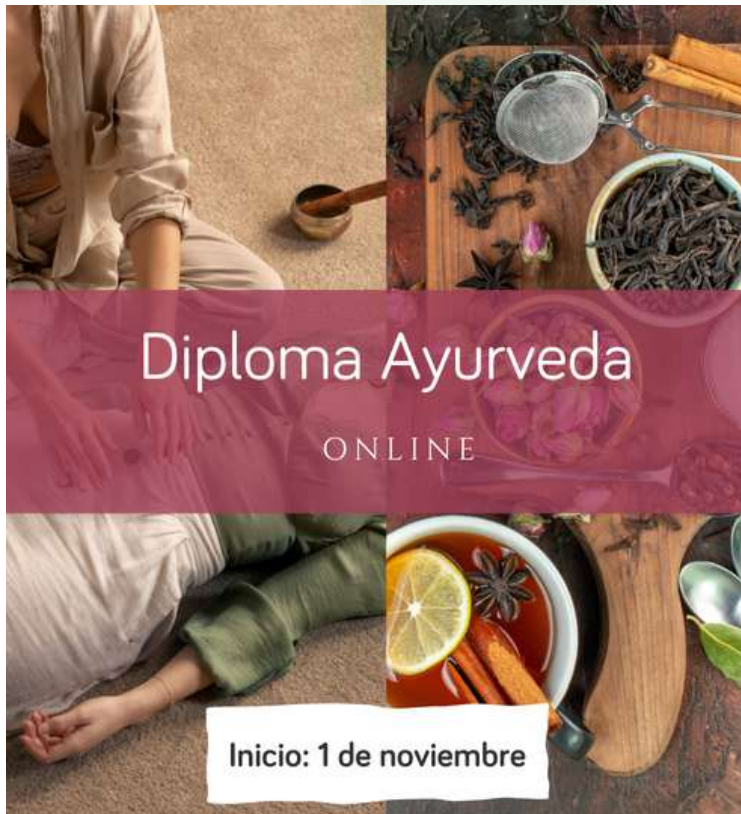
*Inscripciones abiertas para el
"Retiro de iniciación al Ayurveda"*



SABER MÁS

Y no olvides que tenemos...

*Inscripciones abiertas para el
"Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda"*



Diploma Ayurveda
ONLINE

Inicio: 1 de noviembre

SABER MÁS



DIPLOMA
AYURVEDA
ALIMENTACIÓN Y MASAJE

SEMIPRESENCIAL

1 DE NOVIEMBRE

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

