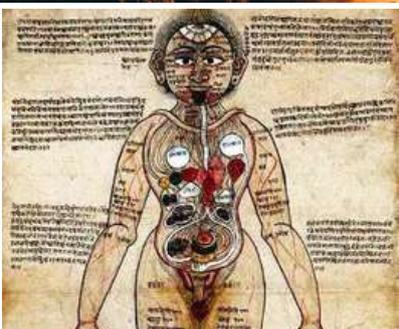


# esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



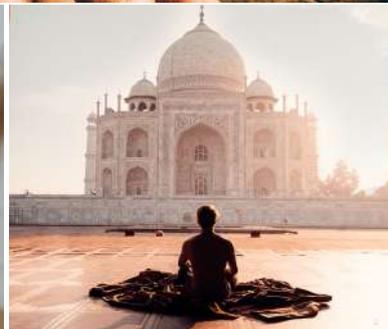
Octubre: el mes de la transformación



Srotas en  
Ayurveda



Estrés en  
Ayurveda



Ayurveda y turismo  
de salud en India



Ekadashi: ayuno  
ritual en el  
hinduismo



Festival de  
Navaratri



Festival de  
Dussehra



Cuidado del  
cabello en otoño



Pranayama y  
Ayurveda



## Editorial

En la Escuela todavía estamos conmocionados con las imágenes de unas lluvias que han resultado catastróficas en algunas regiones españolas. Por eso quiero empezar este editorial con un recuerdo para las víctimas y los familiares. Me cuesta empezar de otra forma cuando, al escribir estas líneas, me sobrecogen las imágenes y los testimonios que llegan continuamente... Por nuestra parte todos estamos bien y espero que sea así entre nuestros lectores.



Todo preparado para empezar ya la Xª edición de nuestro Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda online/semipresencial. Como seguramente sabrás, hemos programado un acto online que servirá para presentarlo el próximo lunes 4 de noviembre a las 17h (Madrid). En esta sesión podrás conocer al equipo docente, y estaremos ahí para atender cualquier duda que pueda surgir respecto del funcionamiento o los contenidos de esta formación.

Como hacemos habitualmente, en la revista de este mes introducimos los artículos escritos en nuestro blog. Empezamos por el concepto de srota, que es fundamental para comprender la fisiopatología ayurvédica. Profundizamos en el estrés como una verdadera epidemia de nuestro tiempo; ¿sabes cómo puede ayudarte Ayurveda? Te lo descubrimos. También nos hemos ocupado del fenómeno del turismo de salud, que está ganando fuerza, con sus ventajas e inconvenientes. Y por último, te explicamos el significado de Ekadashi en el marco del ayuno ritual. ¿Te interesan estos temas? Pues tampoco te pierdas los mejores consejos de nuestras redes, que resumimos igualmente en este número de esAyurveda News.

¡Disfruta de la lectura!

Dr. José Manuel Muñoz.



# El blog de la Escuela Superior de Ayurveda

¡Como cada mes nos complace presentarte una selección de artículos que estamos seguros que te encantarán!

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

¡Disfruta de la lectura! 🙏

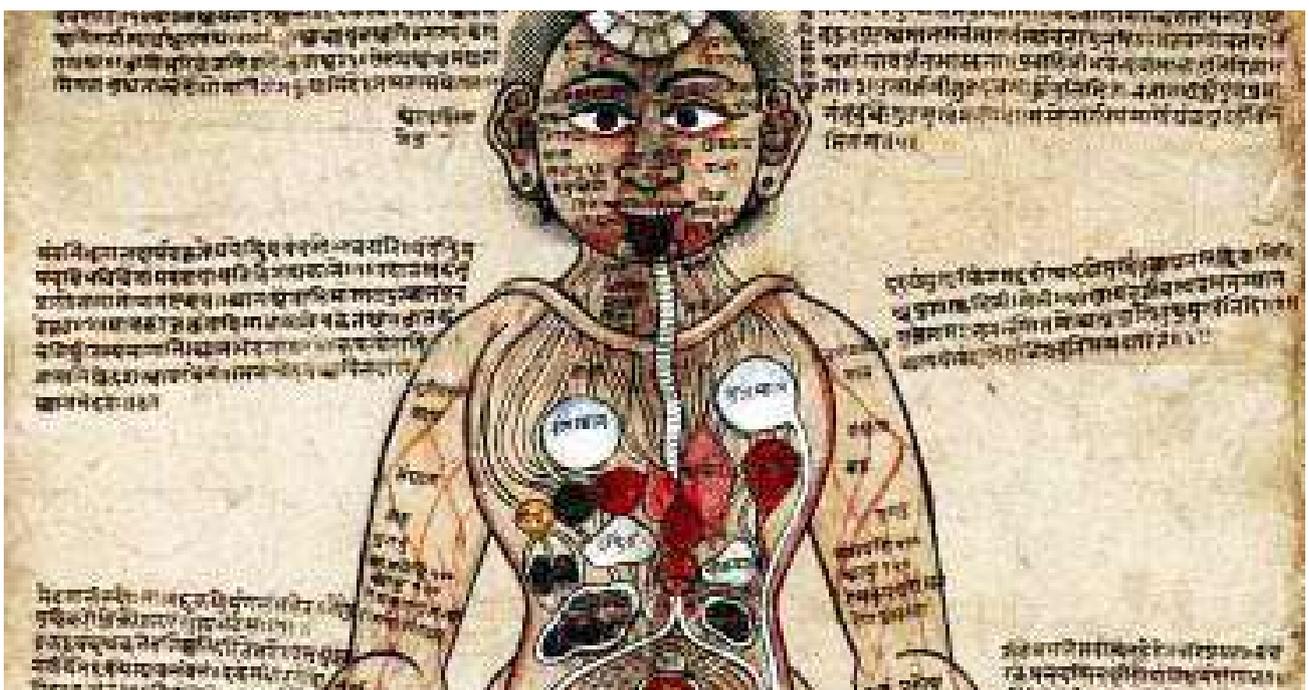
## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Srotas en Ayurveda

Srotasa o el sistema de srotas, es el conjunto de espacios o “canales” por donde fluyen las sustancias esenciales del organismo. Según los textos clásicos, los srotas son vitales para la homeostasis del cuerpo. Cuando surge un desequilibrio, el diagnóstico y el tratamiento ayurvédico se basa, en gran medida, en la evaluación del estado de los srotas y en la corrección de las posibles disfunciones.

En este artículo revisamos el concepto de srota, enumeramos los más importantes, sus raíces anatómicas y funcionales (moolasthanas), los problemas más habituales y los cuidados que debemos procurar para evitar la enfermedad.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Estrés en Ayurveda

La Organización Mundial de la Salud se ha referido al estrés como "la epidemia del siglo XXI". Hay algunos datos elocuentes, como el hecho de que nueve de cada diez personas han sentido estrés en el último año, y el 40 % de la población lo sufre de forma continua. Como consecuencia de eso, uno de cada cinco españoles consume algún tipo de fármaco para dormir. El estrés en Ayurveda se relaciona con la agravación de vata dosha, que afecta especialmente al tejido nutritivo (rasa dhatu), el sistema inmunológico y la vitalidad.

En el presente artículo analizamos el estrés dentro de la medicina Ayurveda, deteniéndonos en sus causas, sus manifestaciones más habituales, su fisiopatología y su abordaje más eficaz.

[LEER MÁS](#)





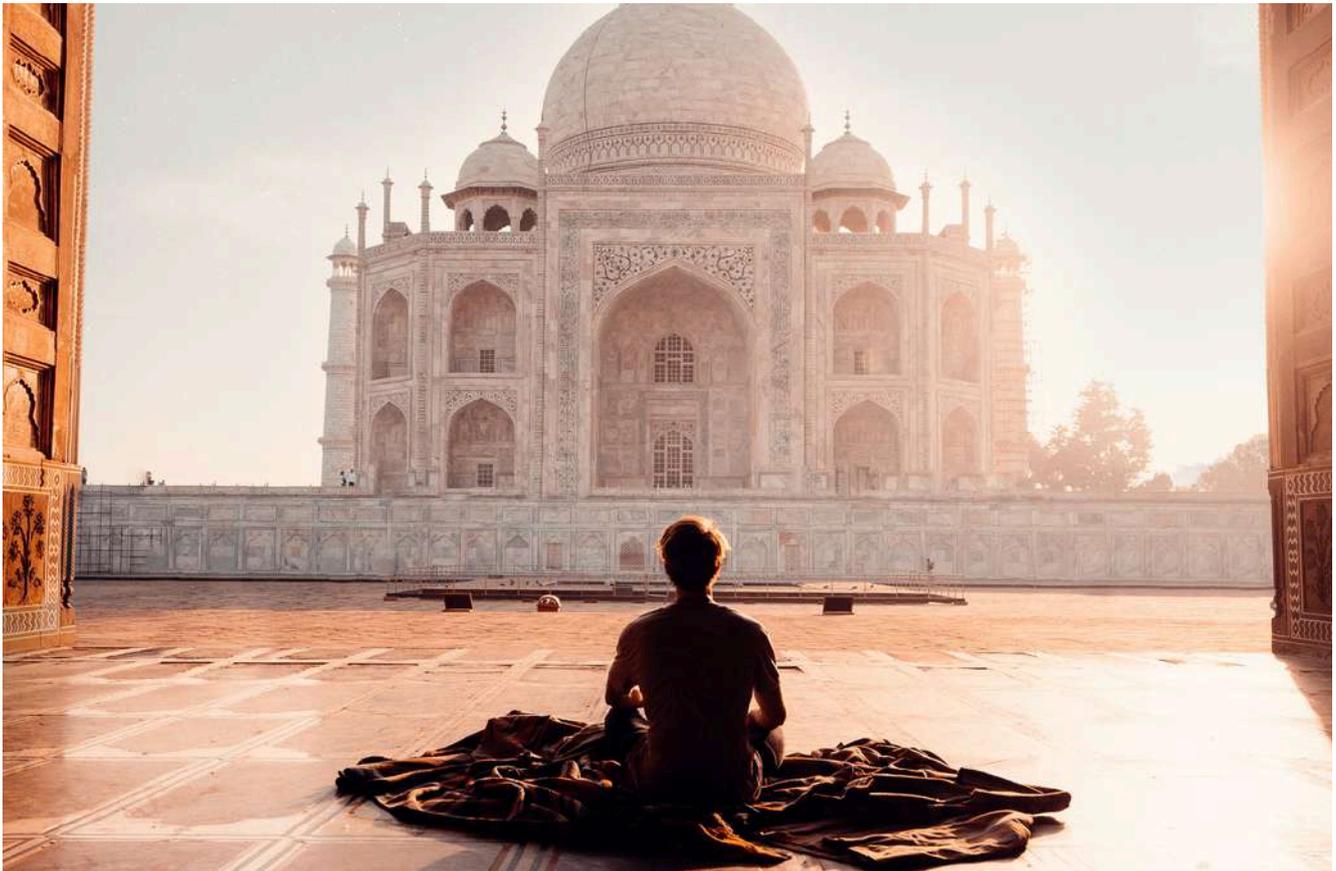
## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Ayurveda y turismo de salud en India

La medicina Ayurveda ha atraído una creciente atención global en los últimos años. India se ha posicionado como un destino destacado para el turismo de salud, gracias a la combinación de tratamientos de alta calidad a bajo costo, medicinas tradicionales, espiritualidad y hermosos paisajes.

En el presente artículo queremos profundizar un poco más en este fenómeno, revisando las iniciativas, las tendencias globales, la posición del Ayurveda y los posibles impactos y riesgos del binomio Ayurveda y turismo.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Ekadashi: ayuno ritual en el hinduismo

Ekadashi significa literalmente "el undécimo día", una jornada especial de ayuno y devoción observada en la tradición hindú y jainista. La práctica de Ekadashi o ayuno ritual simboliza el control sobre los once sentidos: cinco órganos de percepción, cinco órganos de acción y la mente. Estos actos rituales conectan con las bases filosóficas de la medicina Ayurveda. Se lleva a cabo el undécimo día de cada uno de los dos ciclos lunares del mes, conocidos como krishna paksha (fase menguante) y shukla paksha (fase creciente). Este día es venerado por su poder para purificar el cuerpo y la mente, y se considera muy auspicioso en la búsqueda de la liberación espiritual o moksha.

[LEER MÁS](#)





## Festival de Navaratri

Navaratri🌟, un festival de 9 noches y 10 días, se celebra este año entre el jueves 3 de octubre y el sábado 12 de octubre. En sánscrito, Navaratri significa "nueve noches" y es un homenaje a las nueve formas de la diosa Shakti o Durga, una festividad que ilumina la India con luces, colores, música y mantras sagrados.

Durante este festival, se rinde tributo a la fuerza femenina divina a través de rituales, oraciones y ofrendas especiales. Cada uno de los 9 días está dedicado a una de las formas de la diosa Durga:

- Diosa Shailputri (día 1)
- Diosa Brahmacharini (día 2)
- Diosa Chandraghanta (día 3)
- Diosa Kushmanda (día 4)
- Diosa Skandamata (día 5)
- Diosa Katyayani (día 6)
- Diosa Kaalratri (día 7)
- Diosa Mahagauri (día 8)
- Diosa Siddhidatri (día 9)



Cada región de India celebra Navaratri de manera única. En Gujarat, se realizan danzas folclóricas como la dandiya, mientras que en el este se lleva a cabo el Durga Puja. En el norte, el festival culmina con el Dussehra, una celebración que simboliza la victoria del bien sobre el mal.

🌸 ¿Qué significa Navaratri?

Este festival es un poderoso símbolo del triunfo del bien sobre el mal, y una oportunidad para reflexionar, ayunar y participar en celebraciones llenas de devoción.



## Festival de Dussehra

¡Celebra el vibrante festival de Dussehra 2024! 🔥

Dussehra, también conocido como Vijayadashami, es una de las festividades más emblemáticas de India, marcando el final de Navratri con un espectacular evento que simboliza la victoria del bien sobre el mal. Este año, el festival se celebra el sábado 12 de octubre.

Una de las tradiciones más destacadas es la quema de efigies de Ravan, junto con sus hermanos Kumbhakarna y Meghnad. Estas impresionantes figuras, que pueden alcanzar hasta 20 metros de altura, son construidas con meticulosa atención al detalle, y luego incendiadas en un impresionante espectáculo de fuego y luces. Este evento, comparable a las Fallas de Valencia en España, atrae a multitudes que se reúnen para presenciar el drama de la victoria de Rama sobre el demonio Ravan, tal como se relata en el épico Ramayana.

### 🔥 La historia de Dussehra

La celebración rememora la épica batalla en la que el Señor Rama, con la ayuda de su leal ejército, derrotó a Ravan para rescatar a su esposa Sita. La quema de las efigies no solo representa la destrucción del mal, sino también un triunfo sobre los desafíos y la maldad en nuestras vidas.



## 🌟 El gran espectáculo

La preparación para Dussehra comienza semanas antes, con artesanos trabajando arduamente para construir las colosales estatuas de Ravan. El día del festival, la atmósfera se llena de emoción y expectación, culminando en el momento en que las efigies son incendiadas, iluminando el cielo con un deslumbrante espectáculo pirotécnico.

## 💚 Tradiciones y celebraciones

Antes de la quema, se realizan representaciones teatrales del Ramayana en espacios abiertos, conocidas como "maidans", recordando la épica historia y sus enseñanzas morales. La celebración finaliza con una sensación de euforia colectiva y el poderoso simbolismo de la victoria del bien sobre el mal.

¡Únete a la celebración de Dussehra y experimenta la magia de este vibrante festival! 🌟





## Cuidado del cabello en otoño

El otoño trae cambios en el clima que pueden afectar a la salud de tu cabello. ¡Aquí tienes algunos consejos ayurvédicos para mantenerlo radiante y fuerte! 🌿👤

### 1. Hidratación

El aire seco puede deshidratar tu cabello. Usa aceites nutritivos como el coco o el sésamo para masajes regulares, que fortalecen y aportan vitalidad 🥥🌰

### 2. Alimentación

Incorpora alimentos nutritivos y untuosos en tu dieta (ricos en vitaminas A y E, y ácidos grasos). Nueces, semillas y vegetales de hoja verde son ideales para nutrir tu cabello desde adentro 🥑🥬

### 3. Protege tu cabello

Evita el uso excesivo de calor y productos químicos. Opta por champú y acondicionadores naturales que respeten el equilibrio de tu cabello 🌸

### 4. Infusiones beneficiosas

Prueba infusiones ayurvédicas como la ortiga para fortalecer el cabello, y mejorar la circulación del cuero cabelludo 🍵🌿

### 5. Masajes capilares

Realiza masajes suaves con aceite de bhringraj (Eclipta alba) para revitalizar el cuero cabelludo y mejorar la salud del cabello ✨

¡Cuida tu cabello con estos consejos ayurvédicos, y manténlo bonito y saludable durante el otoño! 🍁



## Pranayama y Ayurveda

En el mundo del yoga, Pranayama es fundamental, y se refiere a una serie de técnicas respiratorias diseñadas para equilibrar y potenciar nuestra energía vital. En Ayurveda, Pranayama se considera una herramienta esencial para el bienestar físico y mental 🌿

### ¿Qué es Pranayama?

La palabra Prana representa la energía vital que nos rodea y reside en nosotros, así como la respiración misma. Yama implica el control, la extensión y la regulación. Combinando estos conceptos, Pranayama se puede entender como la gestión consciente de nuestra respiración y energía vital.

### ¿Por qué es importante?

Aunque la respiración es un proceso automático, al enfocarnos en ella y realizarla de manera consciente, podemos transformar su impacto en nuestro cuerpo y mente. Una respiración calmada se traduce en serenidad y estabilidad emocional, mientras que una respiración agitada puede provocar (o indicar) ansiedad.

Beneficios de la práctica de Pranayama:

Equilibrio emocional: al controlar tu respiración, puedes manejar mejor los estados emocionales intensos y reducir el estrés.

Fortalecimiento del sistema respiratorio: mejora la eficiencia respiratoria, fortaleciendo el sistema inmunitario, y ayudando a protegerte contra enfermedades comunes del otoño y el invierno.

Mejora del enfoque y la concentración: la respiración consciente es una forma intuitiva y efectiva de meditación, que ayuda a centrar la mente y promueve la calma interior. 🌞🧘

Pranayama en otoño: el otoño invita a la introspección y puede traer emociones de melancolía. Practicar Pranayama durante esta estación te permite observar y liberar estos sentimientos, promoviendo el equilibrio interno 🍂

Técnicas Esenciales:

Anuloma Viloma: respiración alterna para equilibrar las energías.

Kapalabhati: respiración de fuego para energizar y limpiar.

Ujjayi: respiración victoriosa para calma y concentración.

Puedes practicar Pranayama al inicio o al final de tus sesiones de yoga, o incluso de forma independiente. Integra estas técnicas en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar físico y emocional 🌞🧘

*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 la Xª edición del "Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda" online y semipresencial*



**DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y  
MASAJE AYURVEDA**

**ONLINE Y SEMIPRESENCIAL**  
**Inicio: 6 de noviembre 2024**

**SABER MÁS**



# MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

*Inicio: 2 de abril 2025*

[SABER MÁS](#)



## RETIRO AYURVÉDICO

*en India*

## PANCHAKARMA

Del 1 al 13 de julio 2025

[SABER MÁS](#)



# DIPLOMA INTENSIVO

*en India*

**ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA**

Del 30 de julio al 23 de agosto 2025

SABER MÁS



RETIRO DE INICIACIÓN AL  
AYURVEDA

*Próximamente*

PRÓXIMAMENTE



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

