

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



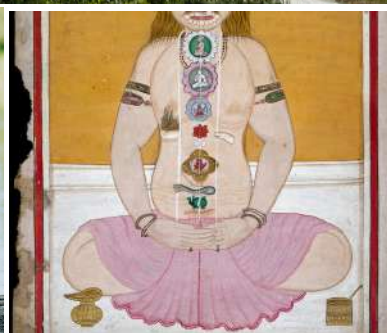
Enero: nuevos comienzos, equilibrio con Ayurveda



Aloe vera en
Ayurveda



Retiro de Iniciación
al Ayurveda



Ayurveda y
Tantra



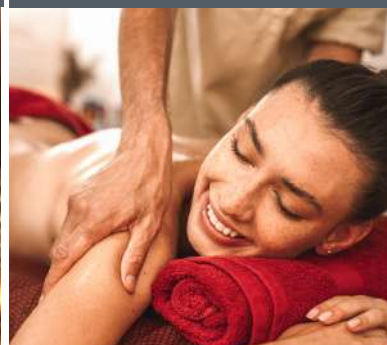
Preguntas frecuentes:
Retiro de Iniciación al
Ayurveda



Beneficios de
Shiroabhyanga y
el masaje facial



Beneficios del
masaje Udvaltana



Beneficios del
masaje Abhyanga



Especias
esenciales para
este invierno



Editorial

En esta época de búsqueda de respuestas rápidas basadas en algoritmos de IA, nosotros seguimos apostando por la pregunta, la pausa y la escucha interna. Frente a la última novedad tecnológica, nosotros seguimos recuperando un conocimiento ancestral que no ha cambiado en 20 siglos, y que no persigue otra cosa que mejorar la calidad de vida humana. Porque creemos que la sabiduría que nos hace mejores, está ahí desde siempre.



Ya sabes que nuestro deseo es que estas páginas te sirvan de inspiración para “Que tu Camino sea Ayurveda”. En la revista de este mes encontrarás los artículos de nuestro blog. Conoce las indicaciones ayurvédicas del Aloe vera, una planta que ya se usaba en Ayurveda desde tiempos inmemoriales. En otro artículo te explicamos en qué consiste el Retiro de Iniciación al Ayurveda previsto para finales de marzo 2025. Complementamos ese artículo con otro dedicado a las dudas más frecuentes que nos habéis trasladado en relación con el Retiro. Y no puedes perderte el artículo en el que exploramos las relaciones entre las tradiciones tántricas y Ayurveda. Además, encontrarás los consejos habituales, esta vez referidos a los masajes shiroabhyanga, udvartana y abhyanga. No podía faltar un especial dedicado a las especias en invierno.

Traemos también algunas fotos sobre los últimos seminarios de nuestros alumn@s. Y felicitamos a la promoción del Diploma 2023, que acaba de terminar su formación ¡Felicidades a tod@s! ¿Y tú? ¿Te lo estás pensando? Recuerda que **la próxima edición del Diploma empieza el 5 de marzo**. ¡Te esperamos!

¡Disfruta de la lectura!

Dr. José Manuel Muñoz.



¡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

Aloe vera en Ayurveda

Kumari es el nombre del Aloe vera en Ayurveda. Esta planta es conocida en todo el mundo por sus propiedades medicinales. Las primeras evidencias históricas de su uso cosmético y medicinal se remontan a la antigua Mesopotamia (2000 a. C). En la medicina Ayurveda se clasifica como una planta rasayana capaz de regular los tres doshas. Presenta acción antiinflamatoria, antiulcerosa y laxante. Destaca igualmente por su capacidad para tratar algunos trastornos menstruales, y promover la salud reproductiva en general.

En este artículo analizo las características farmacológicas de esta popular planta desde el punto de vista ayurvédico, las indicaciones más relevantes, y las mejores evidencias científicas disponibles en torno a sus aplicaciones.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Retiro de iniciación al Ayurveda

En el artículo de esta semana queremos hablarte del proyecto que estrenamos este año. Por fin podemos presentar con ilusión nuestro Retiro de Iniciación al Ayurveda, programado para los días 28, 29 y 30 de marzo de 2025 (Soria, España). Si te interesa la medicina Ayurveda pero no has encontrado el momento o la forma de acercarte a ella, esta es la oportunidad que estabas esperando. Hemos preparado una serie de charlas y talleres que te ayudarán a entender las bases de este conocimiento tradicional. Todo con una orientación práctica, para que puedas incorporar recomendaciones y hábitos de salud sencillos en tu vida, desde el primer día.

[LEER MÁS](#)

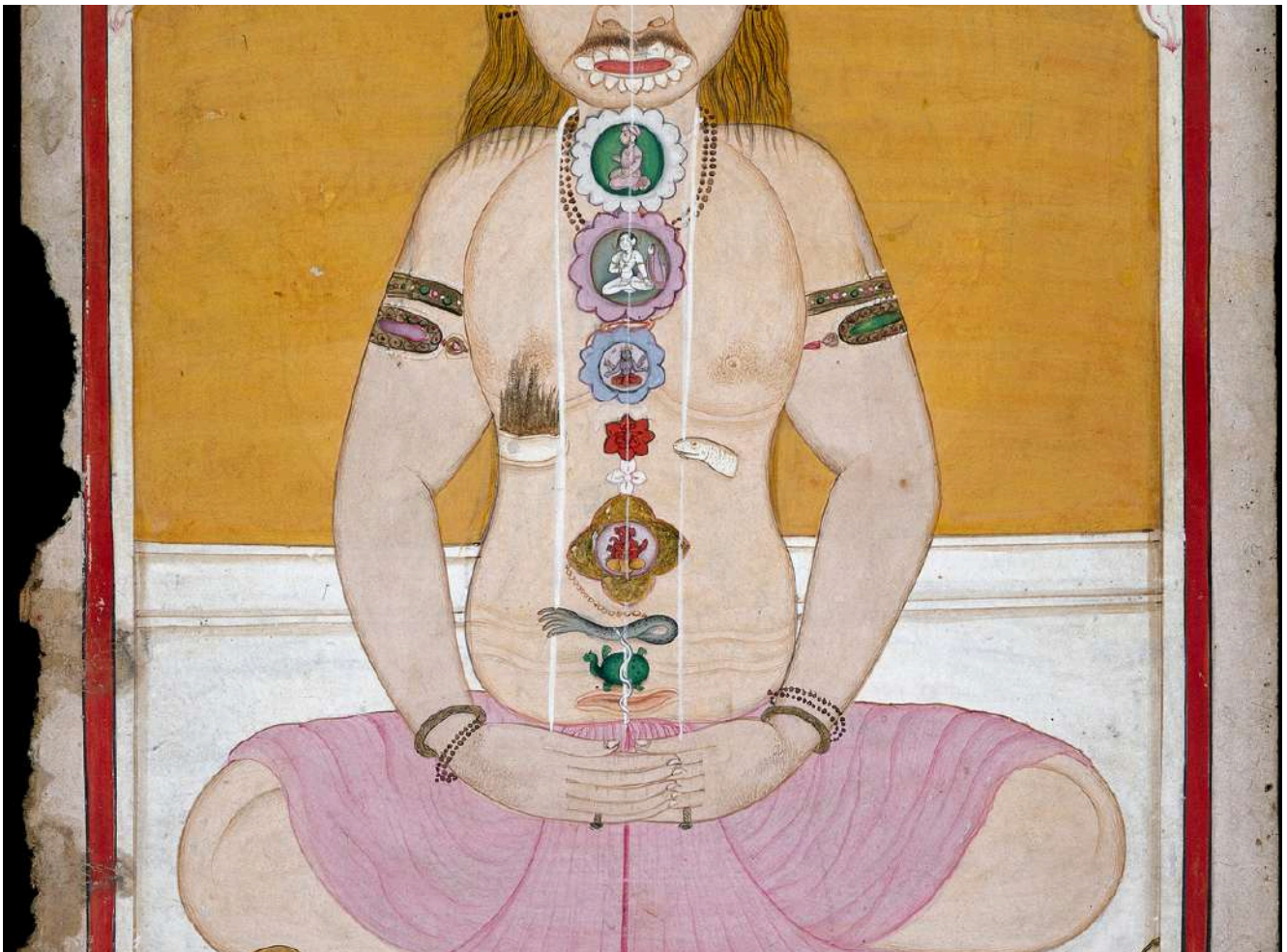


ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda y Tantra

Ayurveda y Tantra son tradiciones diferentes, pero han estado profundamente conectadas especialmente durante el período medieval. Comparten un origen común, el Atharva Veda o cuarto Veda. Y persiguen objetivos complementarios: bhoga (disfrute) y moksha (liberación espiritual). En este artículo, revisamos cómo el tantrismo ha influido en la medicina Ayurveda, prestando especial atención a la obra clásica del autor medieval Sarngadhara, y las prácticas que definieron esa época y perduran hoy día.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Preguntas frecuentes sobre el Retiro de Iniciación al Ayurveda

El artículo de esta semana lo vamos a dedicar a responder a las dudas más frecuentes sobre el Retiro de iniciación al Ayurveda, programado para los días 28, 29 y 30 de marzo de 2025. Como sabéis, estrenamos este proyecto para acercar la medicina ayurvédica a quien no la conoce todavía, o la conoce poco. En estos últimos días nos habéis preguntado por muchos detalles que son de interés para tod@s: cómo llegar, qué llevar, tipo de alimentación, características de las instalaciones, cómo inscribirse al Retiro de Ayurveda, etc. Te lo contamos todo.

[LEER MÁS](#)





Beneficios de Shiroabhyanga y el masaje facial

En Ayurveda, la cabeza (uttamanga) es considerada el órgano más importante del cuerpo, donde reside la energía vital (prana). Shiroabhyanga es un masaje terapéutico con aceite que, junto con el masaje facial, nutre profundamente y potencia el bienestar integral.

👤 Beneficios del Shiroabhyanga:

- ✓ Estimula los sentidos y promueve la relajación profunda.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea y nutre el cuero cabelludo.
- ✓ Previene y mejora el estrés, el insomnio y los dolores de cabeza.
- ✓ Fortalece las raíces del cabello y mejora su crecimiento.

🌟 Beneficios del masaje facial ayurvédico:

- ✓ Nutre y tonifica la piel, reduciendo flacidez y signos de envejecimiento.
- ✓ Favorece un sueño reparador y una complexión radiante.
- ✓ Proporciona elasticidad y brillo natural al rostro.

💡 Aceites adaptados a tu dosha:

- ◆ Vata: aceites como sésamo o almendra.
- ◆ Pitta: aceite de coco, almendra o kumkumadi tailam.
- ◆ Kapha: aceites como manjishtadi tailam (o hecho en casa con especias picantes, calientes y penetrantes).

🙏 Recomendaciones tras el masaje:

- Relájate y evita el frío durante 15 minutos.
- Usa harina de soja verde para retirar el aceite.
- Toma una infusión de jengibre o comino para estimular tu metabolismo (agni).



Beneficios del masaje Udvaritana

Udvaritana, que significa “movimiento hacia arriba”, es un masaje exfoliante que combina hierbas naturales y técnicas específicas para estimular la circulación linfática y equilibrar los doshas, especialmente Kapha.

Udvaritana también forma parte de las rutinas diarias y estacionales del Ayurveda, ayudando a mantener el bienestar integral.

Beneficios de Udvaritana:

- 💧 Reduce Kapha Dosha y tejido adiposo.
- 🔥 Estimula el metabolismo celular y mejora la circulación.
- 🧘 Tonifica los músculos y limpia los folículos del vello.
- ✨ Favorece una piel radiante y saludable.

Udvaritana en invierno y primavera:

Este ritual es ideal para finales del invierno y la primavera, épocas en las que Kapha dosha puede desequilibrarse. Preparar al cuerpo con Udvaritana ayuda a reducir grasa, revitalizar la piel y mantener el equilibrio natural del cuerpo.



Personalización según tu tipo de piel:

- Vata dosha (piel seca): hierbas mezcladas con aceites nutritivos. Poca frecuencia e intensidad.
- Pitta dosha (piel sensible): ingredientes suaves como pétalos de rosa o cúrcuma, con una cantidad pequeña de aceite de almendra o leche. Poca frecuencia e intensidad.
- Kapha dosha (piel grasa): polvos secos con efecto desintoxicante, como cúrcuma y jengibre. Más frecuencia e intensidad.

Precauciones importantes:

Consulta siempre a un profesional ayurvédico para adaptar este tratamiento a tu constitución y necesidades.

☞ Udvartana no solo mejora tu apariencia, sino que transforma tu bienestar físico y mental.





Beneficios del masaje Abhyanga

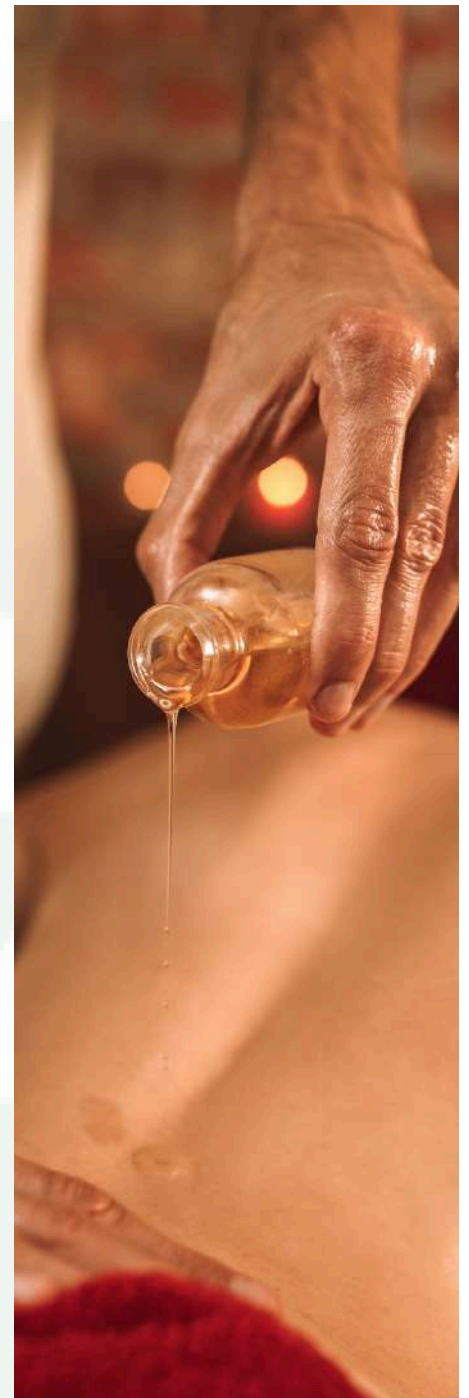
El Abhyanga es una técnica ayurvédica que se basa en la aplicación de aceite por todo el cuerpo, siguiendo la dirección anulomana (la misma del folículo piloso). La palabra "abhi" significa 'alrededor', y "anga" 'movimiento'. Este masaje es clasificado como masaje externo o bahya snehana, en contraste con el oleado interno o abhyantara.

El Abhyanga se utiliza tanto como una práctica preventiva y saludable (dinacharya), como un tratamiento terapéutico para diversas afecciones.

🧘‍♀️ Beneficios del Abhyanga:

- ✅ Fomenta la longevidad
- ✅ Ralentiza el envejecimiento
- ✅ Nutre profundamente
- ✅ Reduce la fatiga
- ✅ Mejora el sueño
- ✅ Agudiza la visión y el oído
- ✅ Hidrata y suaviza la piel
- ✅ Promueve la felicidad

Abhyanga es especialmente efectivo para equilibrar vata dosha, pero también ofrece beneficios significativos en otras constituciones.



✨ Beneficios específicos del Abhyanga:

- Nutre y fortalece los tejidos profundos.
- Controla y equilibra vata dosha, mejorando la salud mental y sensorial.
- Optimiza la salud de la piel al reducir daños externos, embellecer y ralentizar el envejecimiento.

🕉 Duración y recomendaciones:

El masaje Abhyanga puede autoadministrarse en 10 minutos, enfocándose en áreas clave como cabeza, orejas y pies. Sin embargo, como tratamiento terapéutico, puede extenderse hasta 60 minutos o más, bajo la supervisión de un profesional entrenado.

Se recomienda realizar Abhyanga temprano en la mañana, después de ejercitarse y antes del baño, o por la tarde antes del anochecer. Es importante evitar alimentos justo antes o después del masaje para mantener el equilibrio de kapha dosha.

🌿 Sustancias utilizadas para Abhyanga:

Los aceites medicados como Mahanarayana tailam, Balashwagandhadi tailam, Dhanwantaram tailam, y Ksheerbala tailam son ejemplos populares, cada uno formulado según las necesidades específicas de cada dosha.

🌿 Ejemplos de aceites medicados:

- Mahanarayana tailam: ideal para enfermedades articulares y neurológicas.
- Balashwagandhadi tailam: fortalece músculos y huesos.
- Dhanwantaram tailam: tratamiento para problemas neurológicos y enfermedades de vata.

Con Abhyanga potencias tu salud y bienestar a nivel físico y mental.



Especias esenciales para este invierno

El invierno puede traer consigo frío, humedad y desequilibrios en los doshas, especialmente Kapha, cuando estas condiciones son intensas y se alargan en el tiempo. En Ayurveda, las especias juegan un papel clave para mantener el calor interno y mejorar la digestión. Aquí te dejamos algunas especias esenciales para esta temporada:

✦ Jengibre: ideal para fortalecer el fuego digestivo (agni). Puedes usarlo fresco o seco, en infusiones o añadirlo a tus comidas. También es excelente para aliviar la tos y los resfriados.

✦ Pimienta negra: esta especia es perfecta para despejar las vías respiratorias y reducir la congestión. Además, ayuda a estimular la circulación. Puedes usarla en polvo o en grano, ya sea en tus platos o disuelta en miel, y en la dosis más adecuada para tu constitución (más en kapha y menos en pitta o vata dosha prakrti).

✦ Canela: la canela es una especia termogénica, lo que significa que ayuda a calentar el cuerpo desde adentro. Ideal para mejorar la circulación, equilibrar el azúcar en sangre y lograr un toque delicioso a tus infusiones, sopas o platos salados.

✦ Cardamomo: además de ser excelente para la digestión, el cardamomo también es eficaz para aliviar la tos y mejorar la respiración. Puedes añadirlo en infusiones o en platos dulces y salados.

✦ Clavo de olor: con propiedades antibacterianas y antivirales, el clavo es ideal para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones comunes del invierno. Úsalo en infusiones, guisos o incluso en aromatizantes naturales.

✦ Cúrcuma: reconocida por sus propiedades antiinflamatorias, la cúrcuma es excelente para reforzar el sistema inmunológico y reducir la inflamación. Agrégala a tus sopas, batidos dorados o platos de arroz para disfrutar de sus beneficios.

✦ Nuez moscada: esta especia es perfecta para relajar el cuerpo y mejorar la circulación. También es excelente para conciliar el sueño. Puedes añadirla a infusiones, postres o incluso en leche dorada (golden milk).

✦ Fenogreco: ideal para estimular el calor interno y equilibrar la digestión, el fenogreco es perfecto para aquellos que sufren de congestión o exceso de mucosidad. Puedes consumirlo en infusión o en polvo, mezclado con tus comidas.

Incorporar estas especias en tu dieta diaria durante el invierno no solo mejora tu digestión, sino que también ayuda a protegerte frente a los catarrros y otros procesos respiratorios🌿





Programación ESAY 2025

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2025.

Hay múltiples oportunidades para que te inicies o profundices en el Ayurveda. ¡Ya puedes reservar tu plaza!

PROGRAMACIÓN ESAY *2025*

PRÓXIMAS FORMACIONES

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA	5 DE MARZO 2025
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	2 DE ABRIL 2025
DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA	30 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO 2025
PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA	10 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2025

PROGRAMACIÓN ESAY *2025*

RETIROS

**RETIRO DE INICIACIÓN AL
AYURVEDA**

28, 29 Y 30 DE MARZO
2025

**RETIRO DE PANCHAKARMA
EN INDIA**

1 AL 13 DE JULIO
2025

No te pierdas la oportunidad de crecer y aprender con nosotros.

¡Te esperamos!



Nuestros alumnos del Diploma de noviembre 2023 finalizaron hace unas semanas su segundo seminario de Masaje Ayurveda con el profesor José Luis García, donde aprendieron y practicaron tratamientos ayurvédicos. Finalizan este mes su formación.

¡Gracias a tod@s! 🌿



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda.
Promoción 23-25**

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 XIª edición del "Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda" online y semipresencial

DIPLOMA AYURVEDA ALIMENTACIÓN & MASAJE

SEMIPRESENCIAL Y ONLINE

Inicio: 5 de marzo 2025

SABER MÁS



MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 2 de abril 2025

SABER MÁS



RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA

28 al 30 de marzo 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](#)



**PRÁCTICAS TUTELADAS
DE AYURVEDA**

en India

Del 10 al 27 de septiembre 2025

SABER MÁS





- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

