

# esĀyurveda news

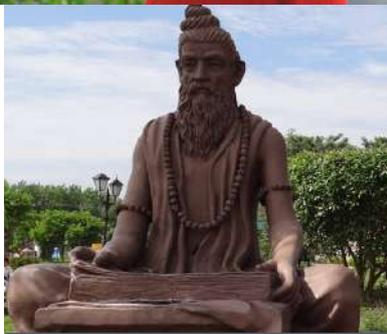
Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



**Abril: tiempo de florecer con Ayurveda**



**Langhana en  
Ayurveda**



**Hospitales de Ayurveda  
en el Caraka S. y en la  
antigua India**



**Swarnaprashana  
en Ayurveda**



**Ayuno en  
Ayurveda**



**Hierbas para  
calmar tu sistema  
nervioso**



**Rutina Ayurvédica  
para Kapha dosha**



**Rutina Ayurvédica  
para Pitta dosha**



**Rutina Ayurvédica  
para Vata dosha**

## Editorial

El próximo 7 de mayo celebramos el nacimiento de Rabindranath Tagore, el primer premio Nobel indio (y asiático). Su obra trascendió la literatura para ser reconocido como un reformador y modernizador de la cultura india. Se mostró siempre muy crítico con las tendencias europeas que relegaban a las tradiciones nativas.



El pensamiento de Tagore se caracteriza por una profunda espiritualidad, un humanismo universal y una visión de la educación que busca el desarrollo integral de la persona. Para la Escuela representa otro faro de inspiración que no dejamos de seguir.

En la revista de este mes destacamos las publicaciones de nuestro blog y redes. Descubre qué es langhana, es un concepto muy amplio que incluye a las terapias de reducción. Sabemos muy poco sobre cómo eran los hospitales en la India clásica, te lo contamos también en otro artículo. Swarnaprashana es una práctica ancestral que usa el oro para potenciar el desarrollo de los niños, te mostramos cómo. Y en el último artículo profundizamos en el ayuno ayurvédico, una práctica con grandes aplicaciones terapéuticas.

¡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

#### Langhana o tratamientos de reducción en Ayurveda

El estilo de vida occidental suele asociarse con unos hábitos de sueño alterados, una dieta irregular rica en comida rápida y procesada, y unos niveles de estrés poco saludables. A menudo el resultado de esta combinación es la aparición de indigestión, alteraciones en los patrones de eliminación, sobrepeso y ama, una causa importante de enfermedad. El abordaje terapéutico de estos problemas involucra a los tratamientos de reducción en Ayurveda. Están indicados para reducir peso, disminuir untuosidad, eliminar desechos, digerir ama e incrementar la capacidad digestiva. En este artículo reviso las diferentes formas de langhana, prestando especial atención a sus indicaciones y los signos de aplicación óptima.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Hospitales de Ayurveda en el Caraka Samhita y en la India antigua

La historia de los hospitales en la India no empieza con el colonialismo europeo. Por el contrario, tiene raíces históricas profundas documentadas en las tradiciones clásicas. Destaca la descripción de los hospitales de Ayurveda que encontramos en el Caraka Samhitā (s. I), y que se corresponde con instituciones con funciones similares a las clínicas modernas: hospitalización prolongada, diagnóstico y tratamiento en distintas especialidades, cuidados físicos, pero también emocionales y espirituales, personal especializado y una logística organizativa propia. Antes incluso, existen también evidencias históricas de cómo fueron los primeros espacios asistenciales dentro de los monasterios budistas indios. En el presente artículo revisamos esta parte de la historia relacionada con Ayurveda a través de los autores más autorizados.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

## Swarnaprashana en Ayurveda: el consumo de oro en la infancia

Swarnaprashana es una práctica ayurvédica milenaria, que aprovecha las propiedades del oro con fines preventivos y terapéuticos en la infancia. El consumo de oro en Ayurveda está documentado desde tiempos de Sushruta (s. V). Sus indicaciones más relevantes son la baja inmunidad, los déficits cognitivos (atención, memoria), la debilidad física y la capacidad digestiva disminuida. A pesar de su desconocimiento en occidente, su relevancia en India resurge hoy como una fórmula natural para reforzar la inmunidad infantojuvenil, y potenciar el desarrollo integral de la persona.

[LEER MÁS](#)





## ARTÍCULOS DESTACADOS

### Ayuno en Ayurveda

Upavasa o ayuno en Ayurveda es la abstinencia de alimentos durante un periodo de tiempo, bajo la supervisión de un profesional. La medicina Ayurveda reconoce los beneficios del ayuno para el cuerpo, la mente y el espíritu. Se considera un método preventivo, pero también terapéutico en la medida que está indicado para el manejo de muchas enfermedades. De hecho, se considera el tratamiento de primera elección cuando aparecen síntomas de ama. El ayuno estimula el fuego digestivo, deshace los bloqueos en srotasa, produce ligereza y bienestar, proporciona claridad sensorial y mental, etc. En el presente artículo profundizo en el concepto de ayuno ayurvédico, sus beneficios, indicaciones y contraindicaciones, tal y como son presentadas en los textos clásicos. También menciono las numerosas evidencias que se han acumulado sobre el tema en los últimos 50 años.

[LEER MÁS](#)





## Hierbas para calmar tu sistema nervioso

🧠 A menudo subestimamos la salud de nuestro cerebro, ¡pero es nuestro mayor tesoro! 🌿

🌱 En Ayurveda, equilibrar el sistema nervioso es clave para una mente clara y en calma. Estas hierbas pueden ayudarte a lograrlo:

- ✓ Brahmi: mejora la memoria y la concentración, reduciendo el estrés.
- ✓ Ashwagandha: potente adaptógeno que calma la mente y fortalece el sistema nervioso.
- ✓ Sándalo: su aroma relajante alivia la ansiedad y tranquiliza.
- ✓ Canela: favorece la circulación cerebral y estabiliza el estado de ánimo.
- ✓ Nuez moscada: mejora la calidad del sueño.

Descubre el poder de estas prácticas holísticas y potencia al máximo tu bienestar mental. ¡Comparte conocimiento ayurvédico!





## Rutina Ayurvédica para Kapha dosha

La primavera es la estación de Kapha dosha, que da estructura y estabilidad a nuestro cuerpo. Sin embargo, con el cambio de estación, Kapha tiende a agravarse, causando sensación de pesadez, letargo y digestión lenta. ¿Cuál es la clave?:

- ◆ Despierta temprano para evitar el exceso de sueño y el letargo☀️
- ◆ Opta por un desayuno ligero pero nutritivo, como arroz o cebada con leche desnatada, tostadas de mijo con claras de huevo, o una infusión de canela y albahaca.
- ◆ Cepilla tu piel con un cepillo seco o esponja vegetal para estimular la circulación.
- ◆ Practica saludos al Sol para despertar el cuerpo y combatir la pesadez.
- ◆ Masajea tu cuerpo con aceite de mostaza para un efecto estimulante y equilibrante 🧘
- ◆ Exfolia tu piel antes del baño con cúrcuma y un poco de aceite o leche, ideales para eliminar impurezas y revitalizar.
- ◆ Dúchate con agua caliente para eliminar toxinas y reactivar la circulación.

🌿 Equilibra Kapha con la alimentación incluyendo sabores amargos, astringentes y picantes en tus comidas, mientras minimizas los sabores dulces, salados y ácidos. Aunque Kapha tiene un apetito estable, su digestión es más lenta, por lo que optar por comidas ligeras y calientes es clave.

Con hábitos adecuados, mantener Kapha en equilibrio no solo mejora tu energía, sino que también favorece la longevidad y el bienestar.



## Rutina Ayurvédica para Pitta dosha

🔥 Hoy os recomendamos la rutina ayurvédica para el dosha Pitta, ideal para equilibrar su naturaleza cálida e intensa. Mantener un estilo de vida que le calme es clave para evitar el exceso de calor y la irritabilidad.

✨ Si eres Pitta, nunca te saltes el desayuno. Los alimentos que equilibran este dosha ayudan a refrescar el cuerpo, mantener la hidratación y regular la temperatura. Es fundamental evitar sabores ácidos, salados y picantes, y en su lugar, priorizar alimentos con sabores dulce, astringente y amargo para pacificar Pitta.

💛 Sigue esta rutina matutina:

- ✓ Despierta temprano para empezar el día con energía.
- ✓ Muévete. Una caminata ligera, jogging o senderismo, evitando entrenamientos intensos.
- ✓ Realiza un automasaje con aceite de coco antes de la ducha.
- ✓ Evita baños con agua muy caliente.
- ✓ No te saltes el desayuno: elige cereales como cebada o trigo con almendras y pasas, frutas dulces, claras de huevo con pan tostado o avena remojada.
- ✓ Reduce los alimentos picantes y evita el café. Ocasionalmente, puedes disfrutar de té negro con leche y un endulzante natural.



## Rutina Ayurvédica para Vata dosha

Hoy os recomendamos la rutina ayurvédica para el dosha Vata. Cada persona tiene un dosha o una combinación de doshas que define su constitución, y mantenerlos en equilibrio es clave para alcanzar la vitalidad y salud que queremos 🌿

💙 Sigue esta rutina matutina para equilibrar Vata:

- ✓ Despierta temprano, idealmente a las 6 a.m.
- ✓ Comienza el día bebiendo un poco de agua tibia para favorecer la digestión y eliminación.
- ✓ Nutre tu piel con aceite de sésamo o almendras antes/después del baño.
- ✓ Opta por alimentos como avena, crema de arroz, tapioca, sopas calientes, huevos con pan multigrano, vegetales salteados con ghee, o un pudding de arroz/sémola con frutos secos.
- ✓ Reduce el consumo de estimulantes (bebidas energéticas, cafeína...) para mantener tu energía estable.
- ✓ Practica yoga (posturas como montaña, guerrero, árbol) y meditación para sentirte enraizado.
- ✓ Date un baño caliente o hazte un masaje con aceite de sésamo antes de la ducha.



## Programación ESAY 2025

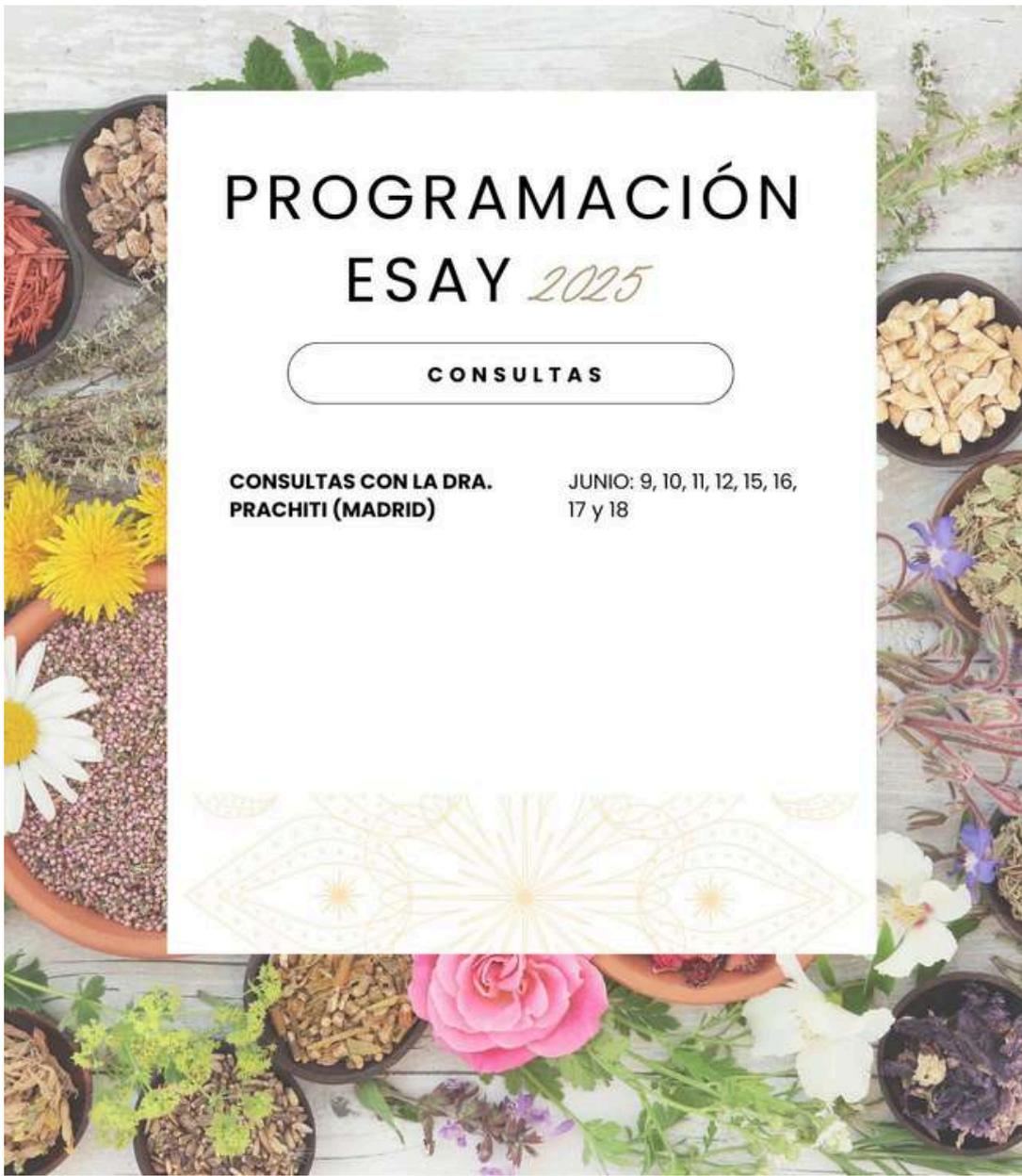
Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2025.

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

# PROGRAMACIÓN ESAY *2025*

**PRÓXIMAS FORMACIONES**

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



# PROGRAMACIÓN ESAY *2025*

CONSULTAS

**CONSULTAS CON LA DRA.  
PRACHITI (MADRID)**

JUNIO: 9, 10, 11, 12, 15, 16,  
17 y 18



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

¡Te esperamos!



*Hace unas semanas vivimos nuestro Retiro de Iniciación al Ayurveda del 28 al 30 marzo 🌿*

*Un fin de semana para conectar, aprender y vivir el Ayurveda desde la práctica: rutinas diarias, cocina, yoga, remedios y más.  
¡Gracias a quienes lo hicieron posible! 🌸*



**Retiro de Iniciación al Ayurveda  
28, 29 y 30 de marzo de 2025**

*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!*

**DIPLOMA AYURVEDA  
ALIMENTACIÓN & MASAJE**

**SEMIPRESENCIAL Y ONLINE**

*Inicio: 5 de noviembre 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 -

