

esĀyurveda news

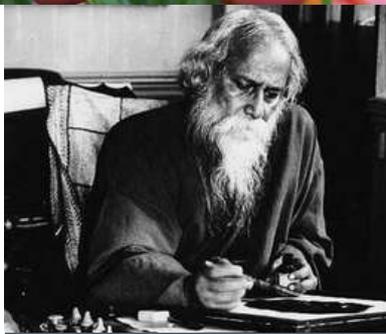
Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Mayo: vive Ayurveda, vive bienestar



Ayurveda y la obra
de García de Orta



El pensamiento
de Tagore



El corazón
en Ayurveda



Dieta para
vata dosha



El mejor aceite
para tu piel



Alimentos que
cuidan el corazón



Beneficios del
aceite de sésamo



Rutina de skincare
para Kapha dosha



Editorial

Este mes de mayo se cumple un año desde que el profesor Dr. Kulkarni, maestro y guía, dejó su cuerpo físico. La Escuela Superior de Ayurveda es una de las semillas que fue sembrando por el mundo. Quería aprovechar este editorial para rendirle homenaje de nuevo. Ayurveda es algo que se enseña y se transmite como una llama viva. Hoy, esa llama que él transmitió sigue encendida en todos nosotros. Honremos su memoria manteniéndola viva.



En la revista de este mes destacamos los artículos dedicados a otros dos grandes hombres. En el primero revisamos la obra del médico y humanista García de Orta, que recoge el contacto entre la medicina europea y la medicina india del S. XVI. En el segundo profundizamos en el pensamiento y la obra de Tagore, y las relaciones que presenta con la medicina Ayurveda. En otro artículo analizamos la literatura ayurvédica sobre el corazón, considerado como el "asiento del alma". Además hemos iniciado una serie de tres artículos dedicados a la dieta ideal para cada dosha; el primero es sobre vata dosha. Como siempre, acompañamos la revista los mejores consejos de nuestras redes.

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.

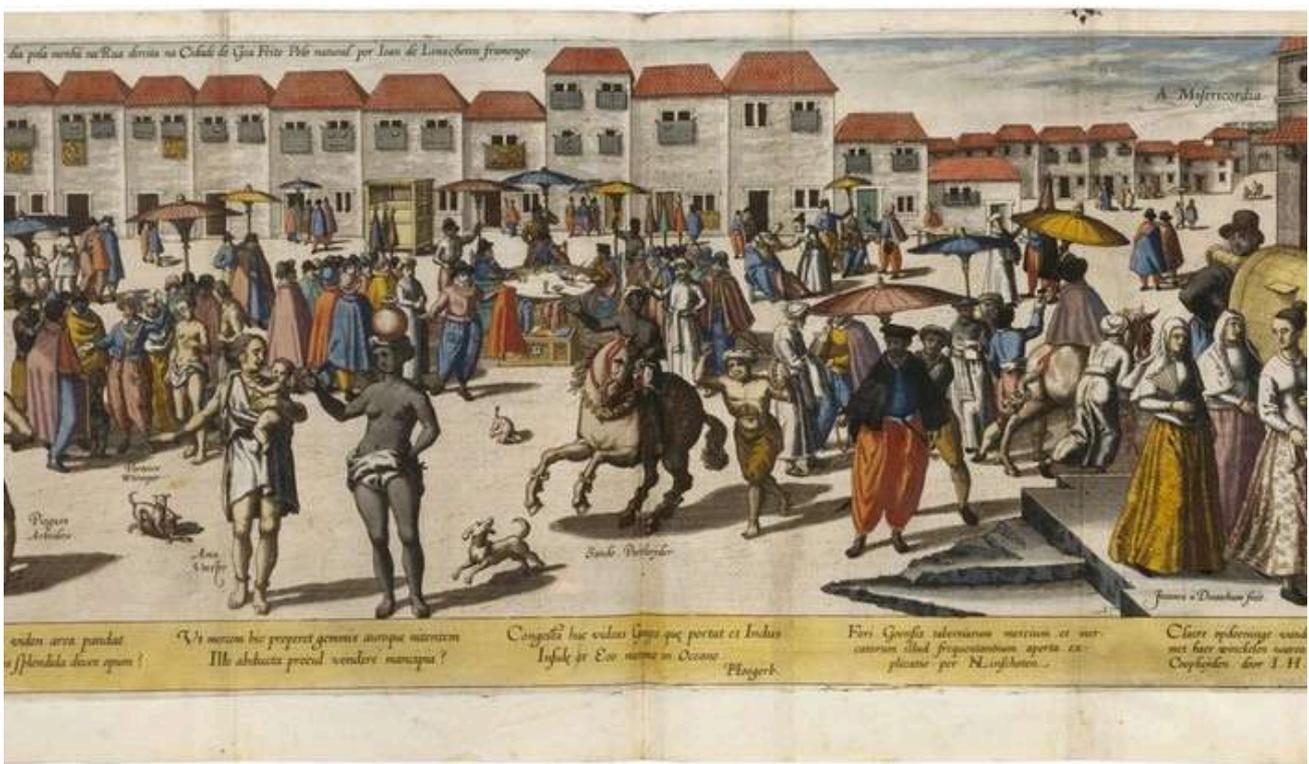
¡Disfruta de la lectura! 🙏

ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda y la obra de García de Orta

García de Orta es el autor de Colóquios, una obra tan poco conocida como deslumbrante, en la que se cuenta en primera persona el contacto entre un médico europeo y la medicina india del s. XVI. El binomio Ayurveda y García de Orta nos ha dejado un retrato de sus experiencias en Goa desde una mirada directa y clínica. Estos registros que combinan botánica, diálogo intercultural y medicina, han contribuido a comprender cómo se produjo el descubrimiento y la transferencia de saberes médicos de Oriente a Occidente, en el contexto de la India colonial.

[LEER MÁS](#)



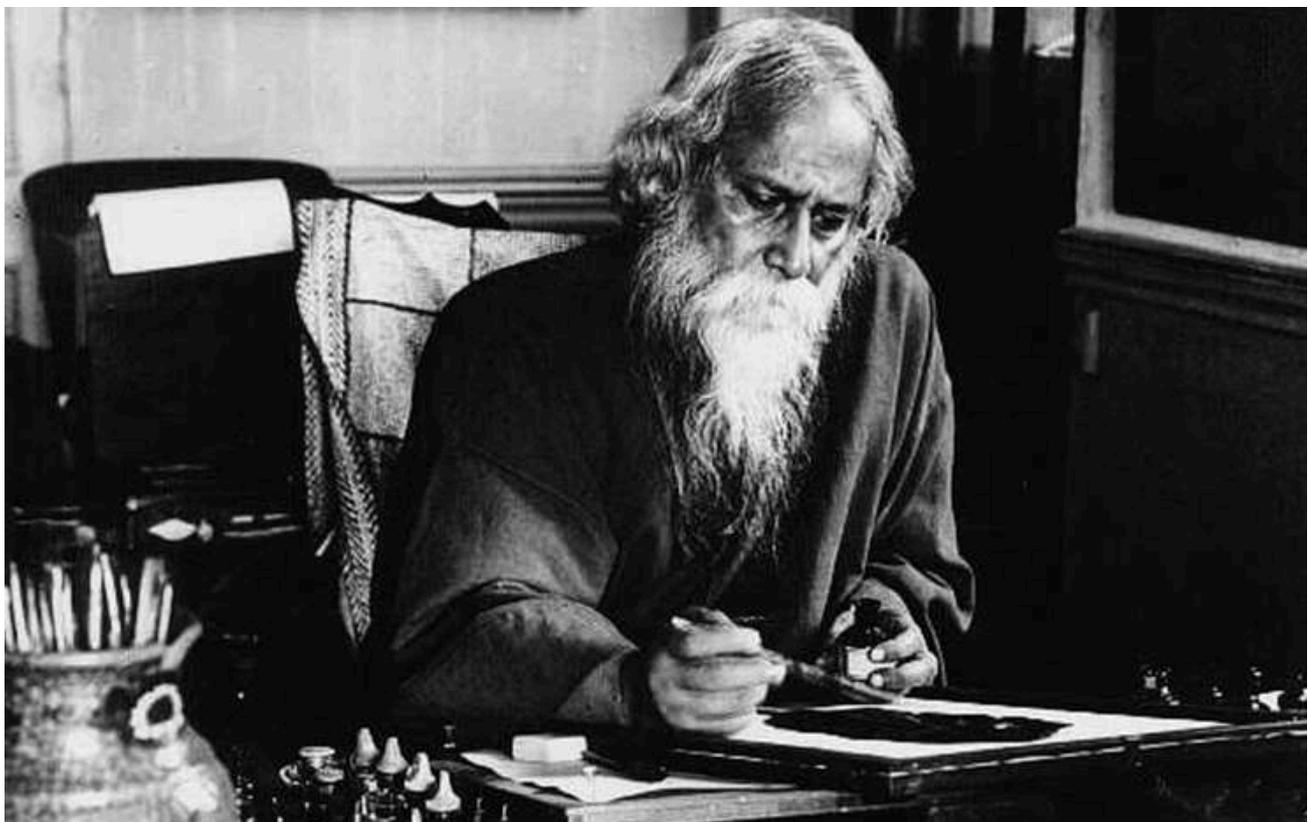


ARTÍCULOS DESTACADOS

El pensamiento de Tagore

El pasado día 7 de mayo celebrábamos el nacimiento de Tagore. Rabindranath Tagore (1861–1941) fue un poeta, filósofo, músico y educador bengalí, reconocido como una de las figuras más influyentes de la cultura india moderna. Nació en el seno de una familia rica de terratenientes. Recibió una educación privada, que completó con estudios de Derecho en Londres. En 1913 recibió el Premio Nobel de Literatura, convirtiéndose en el primer autor no europeo en obtenerlo. En su obra se integran elementos del Vedanta, las Upanisads y otras tradiciones filosóficas de la India, que proporcionan una visión holística del ser humano en comunión con la naturaleza y lo divino. El pensamiento de Tagore y Ayurveda comparten la concepción de la existencia como una totalidad interrelacionada, en la que cuerpo, mente, espíritu y naturaleza, forman una unidad inseparable.

[LEER MÁS](#)

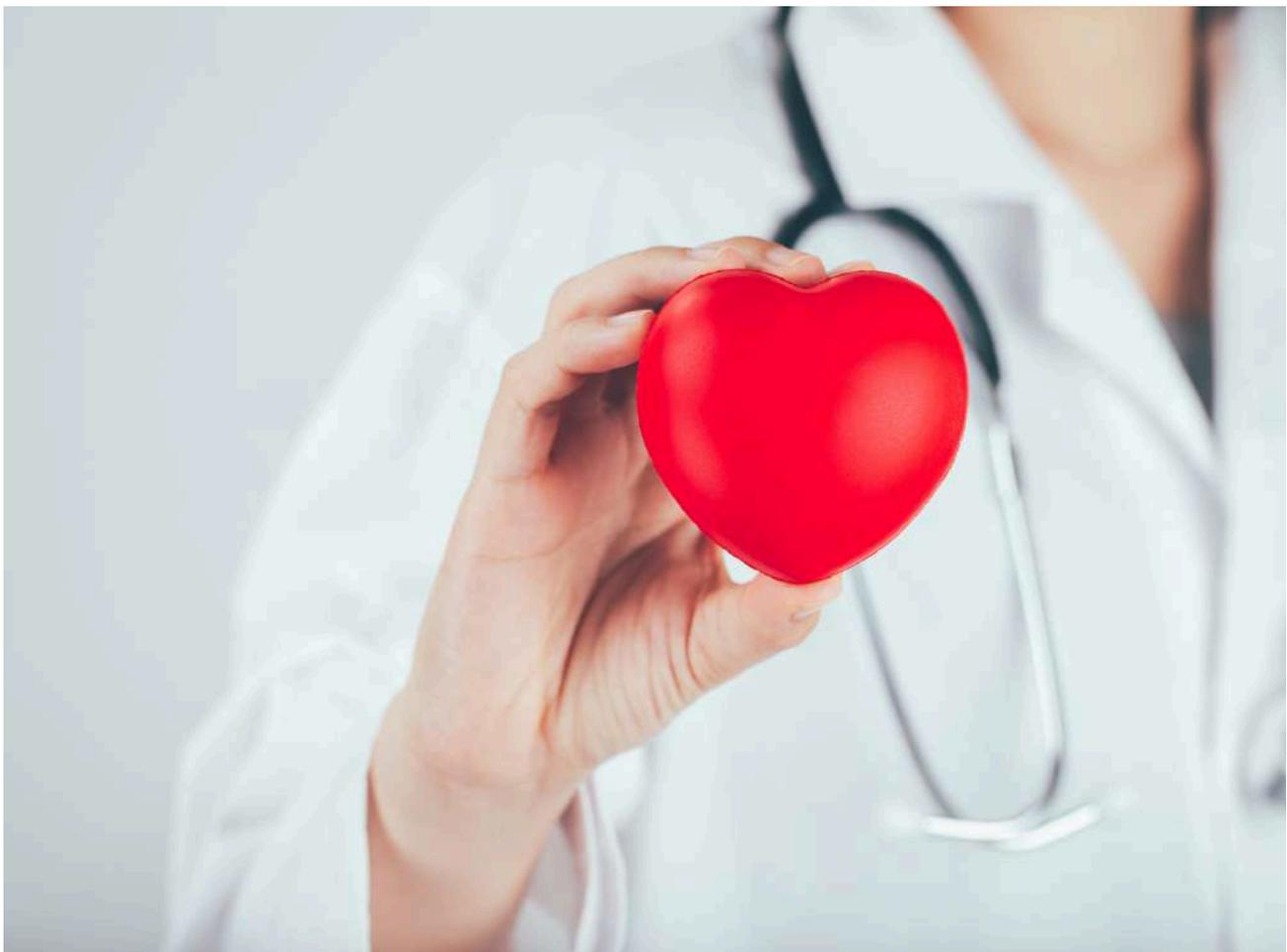


ARTÍCULOS DESTACADOS

El corazón en Ayurveda

En la literatura védica se consideraba al corazón como el "asiento del alma". Caraka continuó con esta idea, presentando al corazón no solo como una bomba mecánica, sino como la sede de la mente y el alma. El corazón sostiene al organismo y es la fuente de todo conocimiento. A medida que la ciencia moderna descubre las relaciones entre corazón y cerebro, la visión ayurvédica adquiere más relevancia y capacidad explicativa. En el presente artículo profundizamos en la comprensión del corazón en Ayurveda, analizando sus orígenes embriológicos, las principales funciones, su naturaleza de marma, y las relaciones con el resto de agente orgánicos.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Dieta para vata dosha

Vata dosha encarna en nuestro organismo al aire y al movimiento que encontramos en la naturaleza. Se caracteriza por las cualidades ligera, fría, seca, fluida... En las personas que tienen una constitución predominantemente vata dosha, encontramos características que son compatibles con esas cualidades. Es decir, son más ligeras, activas, irregulares, etc. La alimentación es uno de los tres pilares de la salud, y por tanto debe cuidarse especialmente para conseguir equilibrio físico y mental. En el presente artículo detallamos las claves de una dieta para vata dosha, revisando también otros aspectos de interés como las rutinas óptimas, prácticas de salud y factores que pueden desequilibrar esta constitución.

[LEER MÁS](#)





El mejor aceite para tu piel

Cada tipo de piel necesita un aceite para estar en estado óptimo. Pero... ¿sabías que estos aceites no solo actúan externamente? Así es, su efecto impacta también en los tejidos más profundos. Son aliados poderosos desde dentro 🤍

🌿 Si eres Vata, el aceite de sésamo es tu mejor amigo: nutre, hidrata y equilibra la sequedad y el frío interno.

🔥 Si eres Pitta, el aceite de coco calma y refresca. Es ideal para la piel más sensible.

☁️ Si eres Kapha, el aceite de mostaza estimula y activa la circulación, tonificando a pieles frías, gruesas o apagadas.

Pero esto va más allá de la piel...

Desde masajes ayurvédicos como el abhyanga, hasta prácticas como kayaseka, nasya o incluso basti, los aceites tienen efectos sistémicos que los convierten en verdaderos elixires de vida.





Alimentos que cuidan el corazón

La salud del corazón no solo depende de lo que comes, sino también de cómo vives



Ayurveda recomienda alimentos naturales, fáciles de digerir y ricos en prana para proteger tanto el corazón físico como el emocional.

Entre ellos están:

- 🍲 Sopa de soja verde o de kulattha (*Macrotyloma uniflorum*)
- 🍎 Frutas como plátano, mango y granada
- 🎃 Calabaza madura
- 🧂 Sal de roca (con moderación)
- 🍯 Jaggery (de más de 6 meses), miel, pasas
- 🧄 Ajo, cilantro y pimienta negra
- 🥛 Takra (suero de leche de cabra u oveja)

También pueden ser buenos los alimentos como el arroz rojo (arroz sali), haritaki (*Terminalia chebula*) y el caldo de carne (mamsarasa).

💡 No olvides que el estrés emocional y el sedentarismo también afectan al corazón.

Por eso, además de una alimentación adecuada, Ayurveda aconseja:

- ✨ Meditación diaria
- ✨ Prácticas suaves de yoga. Técnicas de respiración

♥ ¡Cuida tu corazón de forma integral!



Beneficios del aceite de sésamo

Ayurveda valora especialmente el aceite de sésamo, y no es para menos. Nutritivo, versátil y simbólicamente sagrado, este aceite equilibra especialmente Vata, pero se considera tridóshico.

- ◆ Fortalece los dientes y la salud bucal (Dantya)
- ◆ Mejora la digestión y el apetito (Deepana)
- ◆ Potencia la función cognitiva (Medhakara)
- ◆ Cura y limpia heridas (Vranashodhana)
- ◆ Nutre profundamente la piel (Twachya)
- ◆ Rejuvenece y ralentiza el envejecimiento (Vayasthapana)
- ◆ Aumenta la fuerza física (Balya)

En la tradición védica, el aceite de sésamo simboliza longevidad y vitalidad. Se recomienda tanto en la alimentación como en el uso externo, especialmente en masajes (abhyanga), enjuagues bucales (gandusha), o como hidratante natural.



♥ Incluirlo en tu rutina es una forma sencilla de reconectar con el autocuidado consciente.



Rutina de skincare para Kapha dosha

La piel de Kapha cuando está en desequilibrio tiende a producir exceso de sebo. Esto puede obstruir los poros y causar acné, puntos negros y otras molestias cutáneas, pero con la rutina adecuada, puedes mantener tu piel clara, radiante y equilibrada.



Sigue estas pautas:

🕒 Levántate temprano y practica yoga o algún ejercicio moderado: activa tu cuerpo y mente desde el inicio del día.

🍴 Sigue una dieta equilibrada. Los alimentos naturales con sabores picantes, amargos y astringentes, ayudan a contrarrestar el exceso de Kapha. Adapta tu dieta siempre con la ayuda de un profesional.

🌿 Opta por ingredientes naturales: el jengibre, el comino, la cúrcuma o la pimienta, mejoran el metabolismo de todos los tejidos del organismo.

👩♀️ Evita comidas muy grasas o aceitosas: tu piel y tu digestión lo agradecerán.

🧴 Exfolia suavemente con arcilla bentonita o harina de garbanzo antes del baño: purifica sin agredir.

🪄 Incluye el cepillado en seco y masajes con polvos secos: estimulan la circulación y revitalizan la piel.

💡 Tip ayurvédico: evita los exfoliantes agresivos. La clave está en la suavidad, la constancia y la elección de lo natural 🌸

¿Sientes tu piel grasa o congestionada? Sigue esta guía para devolverle el equilibrio a tu piel con Ayurveda 🙌🌟



Programación ESAY 2025

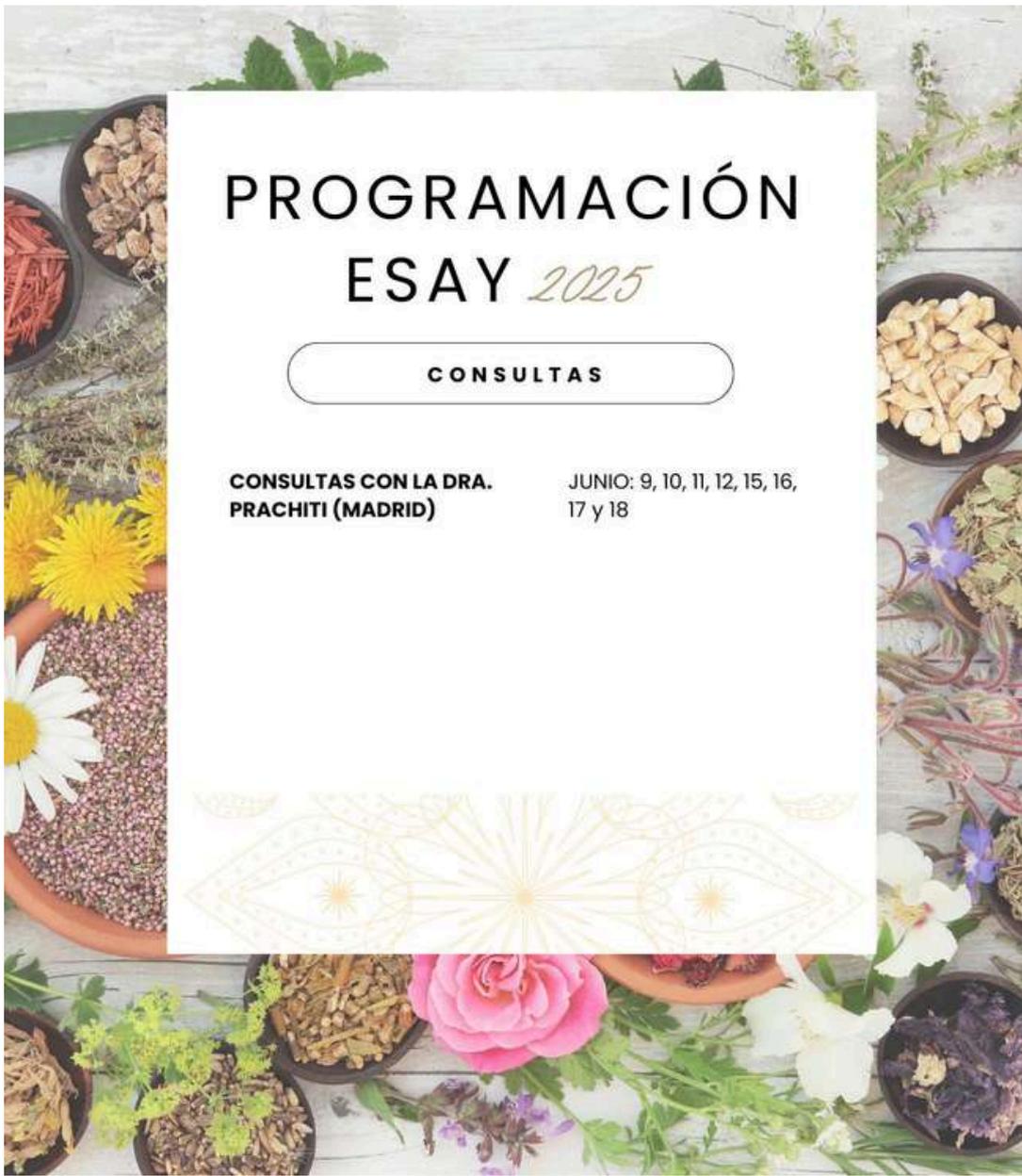
Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2025.

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 NOVIEMBRE 2025
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	ABRIL 2026
PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA	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!



*Así 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



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

