

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Agosto: final de verano, inicio de equilibrio



La medicina Unani
y Ayurveda



La sexualidad
en Ayurveda



Kasyapa Samhita y la
pediatría en Ayurveda



Shatavari
en Ayurveda



Puntos marma
en los pies



Puntos marma
faciales



El consumo de miel
en Ayurveda



Saludos a la luna
a través del yoga



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

Para muchos de nosotros el mes de agosto es el domingo de los meses. Las vacaciones se acaban, la arena ya no está en la playa, sino en el fondo del bolso, en la alfombrilla del coche y, misteriosamente, en la cama. Por si fuera poco, nuestro cuerpo y nuestra mente parecen un chiringuito a punto de cerrar: un poco quemados por el sol, con exceso de fritura y una ligera sensación de "¿y ahora qué?".

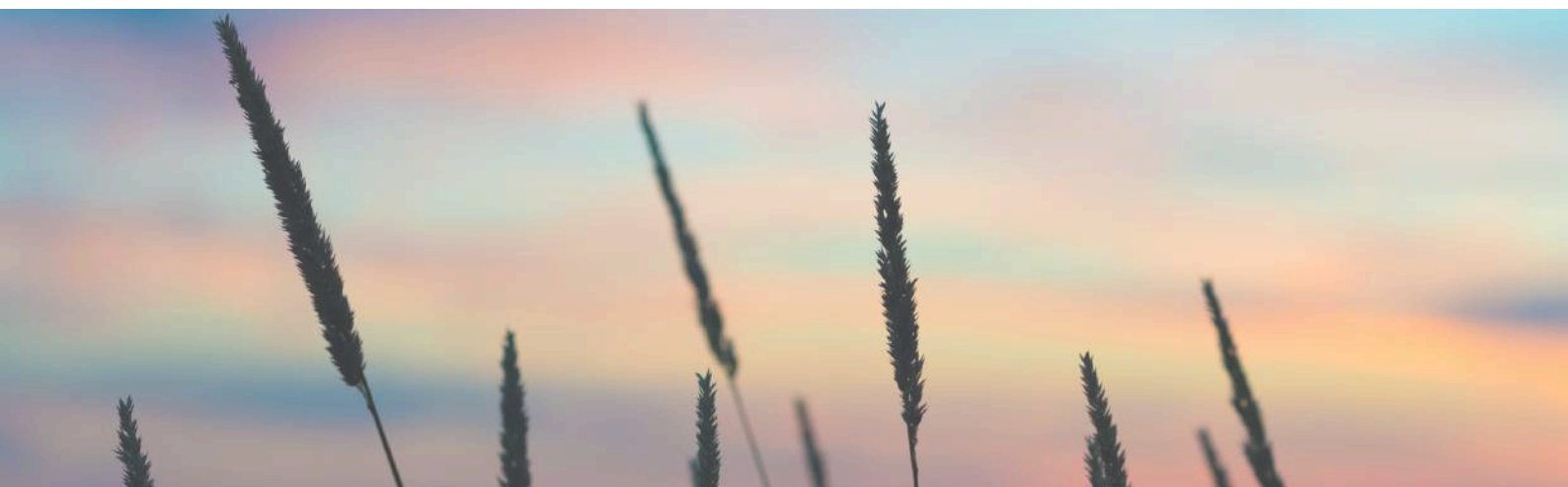


Pues nada, a retomar las rutinas: no en lunes si es posible, ni con las tareas más difíciles o pesadas. Por nuestra parte, ya estamos ultimando los preparativos para las **Prácticas en India** de nuestros alumnos de Máster, que empiezan en dos semanas. Y con el foco puesto en el **Diploma** en Alimentación y Masaje Ayurveda que arrancamos en noviembre.

Ya sabes que en la revista recogemos los mejores contenidos producidos durante el mes. En nuestro blog hemos escrito sobre las relaciones entre la Medicina Unani y Ayurveda, un encuentro entre los mundos árabe e hindú. También hemos profundizado en la visión ayurvédica de la sexualidad. En materia de literatura clásica, nos hemos aproximado al Kasyapa Samhita, una referencia imprescindible en el desarrollo de la pediatría ayurvédica. Y por último, reponíamos el análisis de una planta muy popular en Ayurveda: shatavari. No te pierdas tampoco nuestros consejos de Redes: yoga, puntos marma, consumo de miel, etc.

¡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

La medicina Unani y Ayurveda

La medicina Unani es uno de los tres grandes sistemas médicos tradicionales de la India, junto al Ayurveda y la medicina Siddha. De raíces grecoárabes, este sistema recoge los saberes de Hipócrates, Galeno, Avicena y otros sabios, adaptados y desarrollados en el subcontinente indio. Como en Ayurveda, la medicina Unani describe al ser humano como una unidad integral de cuerpo, mente y espíritu, y se orienta hacia el equilibrio y la prevención. En este artículo exploramos sus fundamentos, apoyándonos sobre todo en la revisión de Ansari et al.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

La sexualidad en Ayurveda

La sexualidad en Ayurveda se presenta como una función vital ligada al bienestar físico y mental, cuando se desarrolla dentro de unos parámetros de orden o dharma. Se aleja así de la visión elaborada por la tradición judeocristiana, donde la culpa y la represión han influido en la experiencia sexual de los últimos siglos. El abordaje clínico de la sexualidad es holístico: que comemos, cómo descansamos o qué sentimos, incide directamente en la salud sexual. En este artículo exploramos cómo se comprende la sexualidad en la visión ayurvédica, cuáles son sus conceptos clave, cómo influye el estilo de vida y qué enseñanzas podemos aplicar hoy para vivir una sexualidad más consciente.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Kasyapa Samhita y la pediatría en Ayurveda

El Kasyapa Samhita es una obra fundamental de la medicina ayurvédica, especialmente en el campo de la pediatría o kaumarbharitya. Esta obra, atribuida al sabio Kashyap (s. IV-VI), se centra en la nutrición, desarrollo, cuidado y tratamiento del niño, integrando conocimientos médicos, psicológicos y rituales. Aunque partes de la obra original se han perdido, lo preservado nos ofrece una visión completa del cuidado infantil en la tradición ayurvédica.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Shatavari en Ayurveda: la planta ideal para la mujer

Shatavari es el nombre vernáculo más usado en Ayurveda para referir a la planta *Asparagus racemosus* (Willd.). Se trata de una de las plantas más conocidas en la medicina tradicional india. Shatavari en Ayurveda se ha popularizado por su seguridad y numerosas indicaciones para la salud reproductiva de la mujer. En este artículo reviso sus características botánicas básicas, su farmacología y las principales aplicaciones descritas en los tratados clásicos. Por último resumo algunas de las evidencias más destacadas en la literatura científica moderna sobre esas aplicaciones fitoterapéuticas.

[LEER MÁS](#)





Puntos marma en los pies

¿Conoces la terapia de puntos Marma? 🌿

Los pies no solo te sostienen: albergan centros de energía que revitalizan cuerpo, mente y espíritu.

A través de la autoterapia Marma puedes estimular estos puntos y experimentar renovación a nivel celular mejorando tu digestión, respiración y circulación.

Aquí van algunos puntos clave que puedes explorar:

👣 KSHIPRA MARMA:

Ubicación: entre el primer y el segundo dedo.

Función: tonifica corazón y pulmones, regula el sistema linfático y respiratorio.

👣 KURCHA MARMA

Ubicación: parte dorsal del pie, un dedo debajo de la primera articulación del primer dedo.

Función: potencia el prana, favorece la digestión y agudiza los sentidos.

👣 TALAHRIDAYA MARMA

Ubicación: centro de la planta del pie.

Función: mejora la respiración, la circulación y la inmunidad. También controla el movimiento del pie.

👣 KURCHASHIRA MARMA

Ubicación: debajo del tobillo

Función: regula la postura, fortalece la digestión y favorece un sueño profundo.



Puntos marma faciales

Los puntos marma del rostro funcionan como centros dinámicos de energía, regulando el cuerpo, y manteniendo la armonía y el equilibrio. Son claves para la salud óptima, el rejuvenecimiento facial 🔥 y para combatir el envejecimiento.

🐯♀ SHANKHA

Ubicación: entre la oreja y la frente

Función: regula el sentido del tacto, el aire descendente y Vata en el intestino grueso (apana vayu)

🐯♀ APANGA

Ubicación: junto a la comisura lateral de los párpados

Función: controla los órganos sensoriales, Pitta relacionado con la visión (alochaka pitta) y los canales del ojo

🐯♀ STHAPANI

Ubicación: entre las cejas

Función: controla el sexto chakra (ajna), el prana, la mente, los sentidos y la glándula pituitaria, otorgando dominio sobre los sentidos.

🐯♀ VIDHUR

Ubicación: detrás y debajo de las orejas

Función: gestiona el sentido del oído, prana vayu y los canales de los oídos derecho e izquierdo.

🐯♀ PHANA

Ubicación: interior de la cavidad nasal

Función: regula la fuerza vital (prana) y el sentido del olfato, influyendo en Kapha en cabeza, fosas nasales, senos paranasales y orificios nasales.



El consumo de miel en Ayurveda

🍯 La miel es un auténtico regalo de la naturaleza y un ingrediente milagroso en Ayurveda. Pero cuidado: nada resulta más problemático que el ama (toxinas) generado por un consumo inadecuado de miel.

Para aprovechar todos sus beneficios, es fundamental seguir estas reglas con atención:

Nunca calientes la miel ni la añadas a alimentos o bebidas muy calientes. Calentar la miel altera su composición, ralentiza su digestión y puede convertirla en una sustancia pegajosa que bloquea los canales del cuerpo y genera toxinas.

🍵 Si vas a poner miel en tu té, asegúrate de que esté tibio o a temperatura ambiente, ¡nunca cuando esté hirviendo!

Otras recomendaciones importantes:

- No consumas más de 6 cucharaditas al día.
- Limita su ingesta en verano.
- Evita la miel si sufres indigestión.
- No mezcles miel y ghee en igual proporción, es una incompatibilidad.
- No bebas agua caliente justo después de consumir miel.

Consumida correctamente, la miel es un potente aliado para equilibrar el cuerpo, nutrir tejidos, mejorar la digestión y aportar energía pura y natural.



Saludos a la luna a través del yoga

En Yoga, prácticas como la meditación, el pranayama, el slow flow y el Hatha yoga, fomentan una mente tranquila, fresca y receptiva, alineada con la energía de Chandra, la luna.

La secuencia de “Saludo a la Luna” es una serie de posturas suaves y fluidas que sincronizan movimiento y respiración, estirando y fortaleciendo los principales grupos musculares. Es una práctica calmante, ideal para equilibrar mente y cuerpo, especialmente en momentos de estrés o agitación emocional. Más accesible que el saludo al sol, puede practicarse en luna llena, nueva o cuando necesites sintonizar con la energía lunar.

Posturas principales de la secuencia:

- 🌙 Parsva Urdhva Hastasana (media luna de pie)
- 🌙 Urdhva Hastasana (saludo hacia arriba)
- 🌙 Utkatakonasana (postura de la diosa)
- 🌙 Trikonasana (triángulo)
- 🌙 Parsvottanasana (pirámide)
- 🌙 Anjaneyasana (zancada baja)
- 🌙 Skandasana (zancada lateral)
- 🌙 Malasana (sentadilla del yogui)

Incorpora esta práctica para calmar tu mente, fortalecer tu cuerpo y conectar con la energía femenina y receptiva de la luna.



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)**

**4 AL 16 DE OCTUBRE
2025**

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

¡Te esperamos!



*Nuestros alumn@s de Máster (primer año) de abril 2025
participaron hace unas semanas en sus primeros seminarios con la
Dra. Prachiti, enfocados en la resolución de casos clínicos.*

¡Gracias a tod@s! 🌿



**Máster en Medicina Ayurveda
Promoción 25-28**

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 -

