

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Septiembre para renovarte con Ayurveda



La ciencia
del Ayurveda



Vegadharana
en Ayurveda



Shirobasti
en Ayurveda



Regulación de los
productos ayurvédicos



Asanas para
Vata dosha



Asanas para
Pitta dosha



Asanas para
Kapha dosha



Otoño y sus cambios
en Ayurveda



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

Pues sí, ya está aquí el otoño, la estación del alma, decía Nietzsche... Ese momento para olvidar lo que molesta, para dejarlo caer como una hoja caduca. Un tiempo de introspección y planificación que nos aplicamos con mucha seriedad en la Escuela. Hacemos un balance de los objetivos cumplidos y, lo que es más importante, analizamos las áreas de mejora basándonos en la valiosa interacción con nuestra comunidad de alumnos y lectores.



En ese balance quiero destacar la experiencia exitosa de las **Prácticas en India**, que justamente hoy está terminando. Nuestros alumn@s de segundo año de Máster han vivido la medicina Ayurveda en los escenarios más genuinos: consultas de especialistas, hospitales, fábricas de productos y centros de panchakarma. Una experiencia redonda que queremos seguir ofreciendo a nuestros alumnos más comprometidos. Así que ya estamos preparando la siguiente edición. Y para los que quieren empezar, ya queda poco más de un mes para arrancar el **Diploma**...

En la revista de este mes destacamos los artículos de nuestro blog. Revisamos los fundamentos de la ciencia que hay detrás del Ayurveda. Profundizamos en las consecuencias de la supresión de las necesidades fisiológicas, es lo que conocemos como vegadharana. También hemos dedicado otro artículo al procedimiento de oleado conocido como shirobasti, ideal para los trastornos y enfermedades de vata dosha. Y en el último artículo hemos puesto el foco en la normativa local que regula los productos ayurvédicos. No te pierdas tampoco nuestros consejos en 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

La ciencia del Ayurveda

La ciencia del Ayurveda es una de las tradiciones médicas más antiguas y profundas del mundo. Su origen en la India se remonta a miles de años, y aunque hoy se enfrenta a los retos de la modernidad, sigue siendo una fuente inagotable de sabiduría para la salud, la prevención y la sanación. La educación en Ayurveda, sin embargo, ha atravesado una evolución compleja. Entre 1870 y 1970 sufrió constantes cambios de política que afectaron la calidad y uniformidad de los programas. Ya en 1970 se creó el Consejo Central de Medicina India (CCIM), dependiente del Ministerio AYUSH, y encargado de estandarizar el currículo a nivel nacional. Aun así, hoy persisten grandes desafíos: muchos profesionales formados en Ayurveda optan por ejercer medicina occidental, y la falta de infraestructura y recursos de investigación limita la confianza en la práctica ayurvédica tradicional. En el presente artículo exploramos la evolución del sistema educativo ayurvédico, y la figura emergente del vaidya-científico, el profesional llamado a liderar un renacimiento en esta ciencia milenaria. Para ello tomamos como referencia el artículo de Patwardhan et al. publicado en Current Science en 2011.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Vegadharana en Ayurveda

La medicina Ayurveda plantea la salud como el resultado del equilibrio en cuerpo, mente y espíritu. Esto puede lograrse con una alimentación adecuada y un buen estilo de vida. Pero hay un aspecto fundamental que a menudo despreciamos y no tenemos en cuenta: la atención adecuada de los impulsos fisiológicos (hambre, sed, orinar, defecar, dormir, etc.). Cuando suprimimos de manera forzada estos impulsos incurrimos en lo que se conoce como vegavarodha o vegadharana en Ayurveda. En la literatura clásica, ignorar o reprimir estos impulsos naturales es un factor directo de muchas enfermedades. Y esto ocurre porque se afecta especialmente vata dosha, que es el principio que regula el movimiento y coordina a los demás doshas. En el presente artículo reviso este concepto, su importancia y consecuencias patológicas más frecuentes.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Shirobasti en Ayurveda

Shirobasti es una de las terapias más representativas de la tradición médica india. Consiste en depositar y mantener aceite o ghee sobre la cabeza. Se incluye dentro de los tratamientos murdhni taila, que abarcan diversos métodos de administración de aceite y ghee en la cabeza. Esta forma de oleado está especialmente indicada en pacientes que presentan enfermedades neurológicas y psicosomáticas. En el presente artículo reviso el concepto de shirobasti en Ayurveda, sus beneficios, indicaciones y contraindicaciones, así como el procedimiento completo.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Regulación de los productos ayurvédicos

El interés mundial por el Ayurveda no deja de crecer. Ese impulso trae consigo una responsabilidad: asegurar que los productos que llegan a las personas sean seguros, eficaces y de calidad. La regulación de los productos ayurvédicos garantiza precisamente esto, definiendo cómo se fabrican, etiquetan y comercializan los medicamentos de los sistemas tradicionales indios, incluyendo Siddha y Unani. En este artículo revisamos cómo funciona hoy la regulación de estos productos en India, qué retos existen y hacia dónde se dirige el sector. Lógicamente, esto también implica desentrañar cierta burocracia administrativa, que intentamos presentar de la forma más clara posible.

[LEER MÁS](#)





Asanas para Vata dosha

🌿 Si eres de constitución Vata o estás atravesando un periodo de exceso de movimiento, nerviosismo o insomnio, tu práctica de yoga debe enfocarse a la calma, la estabilidad y el calor interno.

🌙 Lo ideal es practicar a primeras horas de la mañana o al anochecer, en un espacio tranquilo, cálido y sin corrientes de aire.

❌ Evita secuencias demasiado rápidas o intensas, ya que pueden incrementar la agitación y la inestabilidad de Vata.

👉 Estas 3 asanas son ideales para enraizar, relajar y sostener la energía vital:

- 🧘♀️ Balasana: calma el sistema nervioso y aporta seguridad.
- 🧘♀️ Paschimottanasana: aquieta la mente y mejora la digestión.
- 🧘♀️ Vrikshasana: fortalece el equilibrio físico y mental, conectando con la tierra.

🌀 Finaliza tu práctica con una respiración profunda y calmada, como Anuloma Viloma, que equilibra cuerpo y mente suavemente.





Asanas para Pitta dosha

🔥 Si eres de constitución Pitta, o ahora en verano sientes exceso de fuego interno, tu práctica de yoga debería ayudarte a refrescar, soltar y no sobreestimar la energía que ya tienes...

☀️ Lo ideal es practicar a primera hora de la mañana o al atardecer, cuando el sol no está tan fuerte.

❌ Evita mantener posturas de cabeza por mucho tiempo, ya que aumentan el calor y pueden generar molestias como dolor de cabeza.

👉 Estas asanas trabajan sobre la zona abdominal, donde reside Pitta y suelen aparecer la mayoría de sus desequilibrios:

🧘♀️ Halasana: activa la digestión y equilibra el sistema abdominal.

🧘♀️ Marjaryasana-Bitilasana: relaja la columna, mejora la flexibilidad y calma la tensión interna.

🧘♀️ Shalabhasana: tonifica los órganos abdominales, equilibrando hígado y estómago.

🌀 Finaliza siempre con Sheetal pranayama, perfecta para enfriar el cuerpo y calmar la mente ardiente de Pitta.





Asanas para Kapha dosha

💧 Si eres de constitución Kapha o notas pesadez, lentitud o falta de motivación, tu práctica de yoga debe enfocarse en activar, dinamizar y estimular tu energía vital.

☀️ Lo ideal es practicar por la mañana para contrarrestar la inercia y empezar el día con vitalidad.

❌ Evita permanecer demasiado tiempo en posturas pasivas o relajadas, ya que pueden aumentar la pereza y el letargo.

👉 Estas 3 asanas son ideales para despertar tu energía y activar el metabolismo:

🧘♀️ Surya namaskar: calienta el cuerpo y moviliza la energía estancada.

🧘♀️ Utkatasana: fortalece piernas y activa la circulación.

🧘♀️ Setu bandhasana: abre el pecho, estimula el corazón y los pulmones.

🌀 Finaliza con una respiración estimulante como Kapalabhati pranayama, perfecta para eliminar toxinas, activar la mente y despejar la pesadez.





Otoño y sus cambios en Ayurveda

🍂 El otoño es una estación de transición: la luz disminuye, el frío se hace presente, el viento aumenta y la naturaleza se desprende de lo que ya no necesita. Según el Ayurveda, nuestro cuerpo y nuestra mente no son ajenos a estos cambios; lo que sucede afuera también repercute dentro de nosotros.

Al empezar esta estación podemos encontrar predominancia de dosha Vata (dependerá de cada lugar), cuya energía está asociada al aire y al éter. Sus cualidades son frías, secas, ligeras, ásperas e inestables, y cuando se intensifican en exceso, generan desequilibrios que afectan nuestra salud.

- ♦ Cambios físicos: el cuerpo se vuelve más seco y vulnerable, lo que puede manifestarse en resfriados frecuentes, dolor de articulaciones, estreñimiento, gases, falta de energía y sequedad en piel, cabello y mucosas.
- ♦ Cambios mentales: Vata rige la mente y el sistema nervioso; por eso, cuando se altera, sentimos dispersión, dificultad para concentrarnos, pensamientos acelerados y falta de claridad mental.
- ♦ Cambios emocionales: la vuelta a la rutina tras el verano, junto con los días más cortos, puede incrementar el estrés post-vacacional. Esto, sumado al aumento natural de Vata, eleva los niveles de ansiedad, nerviosismo e incluso problemas de sueño como el insomnio.

Ayurveda propone acompañar esta estación con prácticas que aporten calor, estabilidad y nutrición, como una alimentación tibia y untuosa (guisos, sopas, infusiones), mantener rutinas regulares de descanso, y realizar actividades que calmen la mente, como el yoga suave, la meditación y la respiración consciente.



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**

RETIROS

RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA	20, 21, 22 DE MARZO 2026
---	-----------------------------

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2025**

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHITI (MADRID)	4 AL 16 DE OCTUBRE 2025
--	----------------------------

Nuestros alumn@s de Máster finalizan ya las Prácticas en India junto a la Dra. Prachiti. Han visitado clínicas especializadas, hospitales, fábricas de productos, centros de panchakarma, etc.

¡Gracias a tod@s! 🌿



**Máster en Medicina Ayurveda
Promoción 24-26**

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 -

