

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



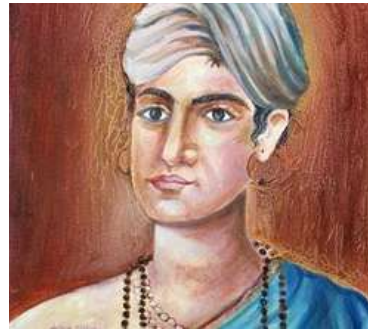
Octubre: introspección y equilibrio ayurvédico



Brahmacharya
en Ayurveda



Dhoomapana
en Ayurveda



Ashtanga Sangraha
en Ayurveda



Depresión
en Ayurveda



Plantas para el
dolor menstrual



Remedios para la
hiperacidez



Diwali: el festival de las
luces en India



Día Internacional
del Ayurveda

Editorial

Hace un año nos sobrecogía la mayor catástrofe humana de este siglo en España. Una dana se llevó la vida de 237 personas en Valencia, Málaga, Cuenca y Albacete. Hoy quiero volver a tener un recuerdo para las víctimas. También vaya nuestro homenaje para los familiares, y a todos los voluntarios que se volcaron para ayudar sin esperar, sin pensarlo, haciendo valer un lema que ha quedado para siempre: "el pueblo salva al pueblo"



Nosotros ya estamos listos para empezar la XIVª edición del **Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda** online/semipresencial. Como en todas las ediciones, en esta también haremos una **presentación online** en abierto, que servirá para conocer al equipo docente, el contenido de las asignaturas y resolver cualquier duda que pueda surgir. Si estás inscrito, lo estás pensando o simplemente quieres conocernos, ¡estás invitad@! Nos vemos el lunes 3 de noviembre a las 17h (5 PM de Madrid).

Como hacemos habitualmente, en la revista de este mes te mostramos los artículos escritos en nuestro blog. Empezamos por el concepto de brahmacharya, que es cardinal en la comprensión de la salud ayurvédica. Exploramos el tratamiento con humo o dhoomapana, especialmente indicado en los trastornos kaphaj. Revisamos el texto Ashtanga Sangraha, una brillante síntesis de la medicina Ayurveda y sus especialidades. Y, por último, abordamos la depresión en Ayurveda. Tampoco te pierdas nuestros consejos en redes sociales, que resumimos en este nuevo 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

Brahmacharya en Ayurveda

Brahmacharya es un concepto importante del hinduismo que se interpreta como la renuncia de los placeres sensoriales, a favor del estudio y la espiritualidad. Brahmacharya en Ayurveda es uno de los tres pilares de la vida sana, junto con la dieta adecuada y el sueño. También se considera una forma suprema de rasayana que facilita una vida más sana y longeva. En el presente artículo analizo el concepto de brahmacharya dentro de la literatura Ayurveda.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Dhoomapana en Ayurveda

La práctica de inhalar humo medicinal o dhoomapana en Ayurveda, es una de las técnicas terapéuticas más antiguas de la medicina tradicional india. Se administra con fines preventivos integrado en las rutinas diarias (dinacharya). Pero también como tratamiento en desequilibrios y patologías de kapha y vata dosha, especialmente cuando afectan a la cabeza, el cuello y las vías respiratorias. En este artículo abordo el origen, la evolución y las aplicaciones de dhoomapana en el contexto clínico actual.

[LEER MÁS](#)



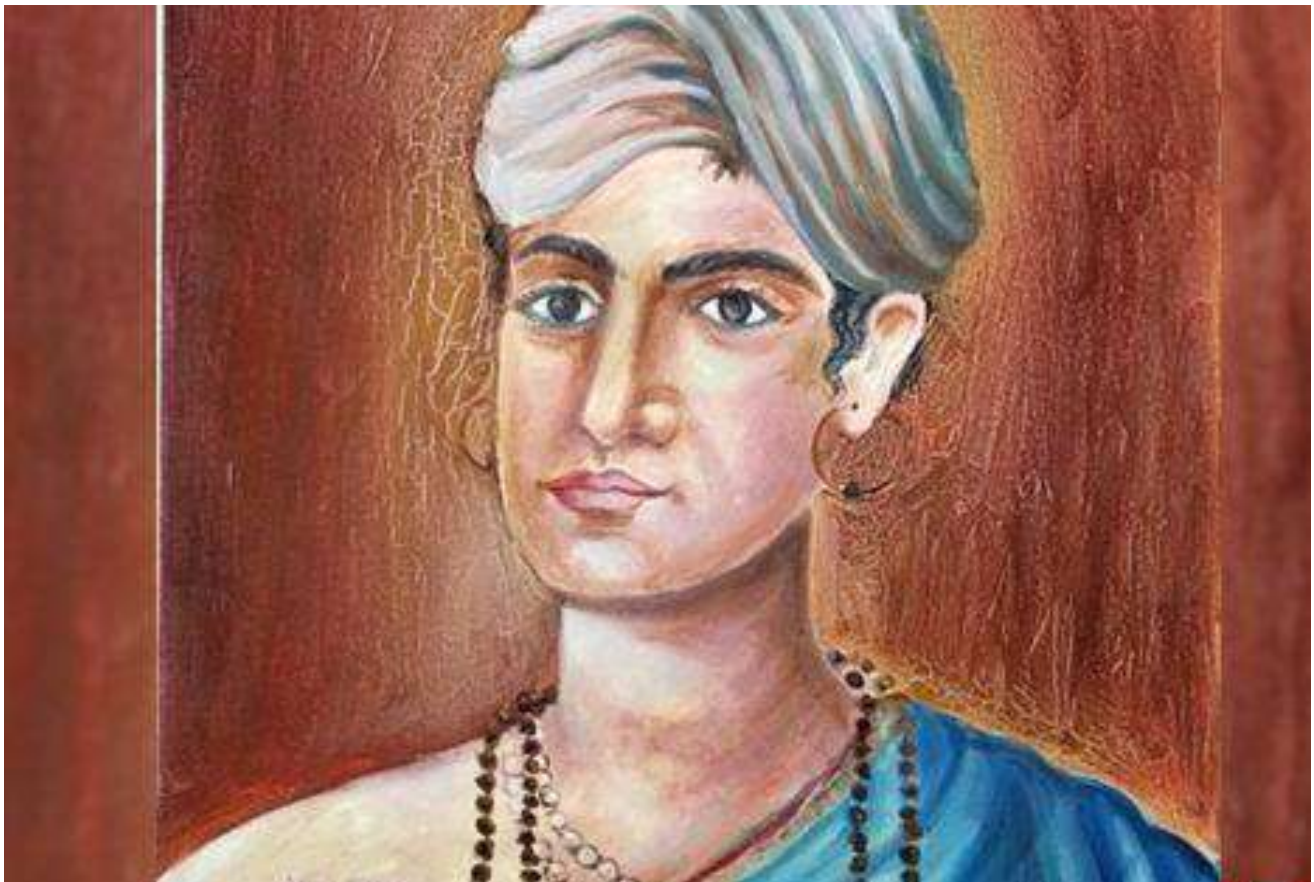


ARTÍCULOS DESTACADOS

Ashtanga Sangraha en Ayurveda

Los lectores más familiarizados con la literatura Ayurveda pueden relacionar rápidamente al autor clásico Vagbhata (s. VIII), con su magnífica obra Ashtangahridaya Samhita, que forma parte de la "triada mayor" o vriddha triya, junto con el Caraka Samhita y el Sushruta Samhita. Sin embargo, Vagbhata también es el autor de otra obra clásica menos conocida pero igualmente relevante: el Ashtanga Sangraha. Este texto destaca por ser más conciso, y recoger solo conocimientos médicos esenciales relacionados con el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades. El último de los libros o capítulos representa aproximadamente un tercio de la obra, y aporta conceptos y procedimientos nuevos al Ayurveda, en una suerte de miscelánea que resume seis de las ocho especialidades. Acerquémonos un poco más a esta joya desconocida.

[LEER MÁS](#)



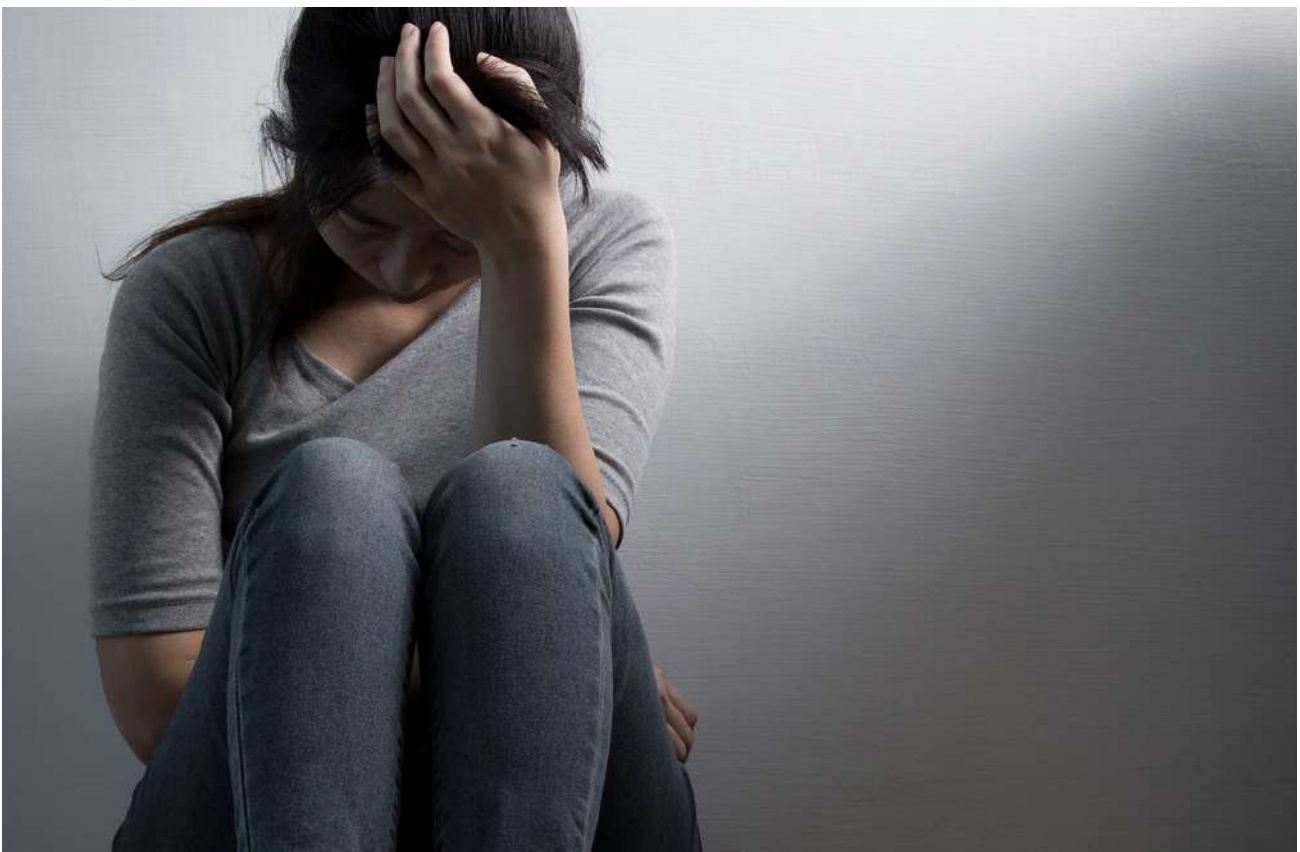


ARTÍCULOS DESTACADOS

Depresión en Ayurveda

El enfoque holístico de la medicina Ayurveda relaciona de forma indisoluble la salud física y la salud mental. Por eso, la depresión como trastorno mental se interpreta como una alteración que afecta a los doshas físicos y los doshas mentales, además de otras funciones básicas como el metabolismo (agni), los espacios sutiles (srotasa), la esencia vital (ojas) o el funcionamiento de los órganos sensoriales. Caraka destacaba la importancia de la depresión señalando que es un factor que agrava cualquier otra enfermedad, y que se relaciona sobre todo con la disfunción de vata, el dosha que gobierna el funcionamiento completo del organismo. En el presente artículo reviso las claves de la depresión en Ayurveda, centrándome en la etiología, la sintomatología más frecuente, y los factores relacionados. Menciono también las líneas de abordaje terapéutico, pero sin entrar en profundidad por su complejidad.

[LEER MÁS](#)





Plantas para el dolor menstrual

En Ayurveda, la menstruación es un proceso natural de purificación y equilibrio. Cuando los doshas se desajustan, pueden aparecer molestias como dolor abdominal, cambios de humor o flujo irregular. Para acompañar este ciclo de manera más armónica, la tradición ayurvédica recomienda hierbas e infusiones que ayudan a calmar el cuerpo y la mente.

Algunas plantas y combinaciones útiles:

- 🌿 Comino + hinojo: alivian cólicos y favorecen la digestión.
 - 🌿 Fenogreco + cilantro: ayudan a reducir la inflamación y la pesadez.
 - 🌿 Aloe vera y azafrán: equilibran el calor interno y suavizan el dolor.
 - 🌿 Cilantro (zumo o infusión): refrescante y calmante en casos de menstruación abundante.
 - 🌿 Semillas de apio en agua caliente: favorecen la eliminación de toxinas y mejoran la circulación.
- 👩 Además de las infusiones, el oleado abdominal o lumbar con aceites tibios puede relajar la zona pélvica y reducir la tensión.

Integra estas prácticas en tu rutina menstrual para transformar el dolor en un espacio de cuidado, descanso y reconexión contigo misma ✨



Remedios para la hiperacidez

Si controlas el reflujo ácido, tu digestión puede volver a estar en equilibrio.

Si tú (o alguien que conoces) sufre de acidez estomacal, ¡es momento de tomar acción!

Infusión de semillas de cilantro

Hierve semillas de cilantro en agua, endulza con un poco de azúcar y consume 2 veces al día.

Agua de coco fresca

Bebe entre 100 a 500 ml de agua de coco dos veces al día.

Semillas de hinojo

Mastica media cucharadita de semillas de hinojo después de las comidas para aliviar la acidez.

Té digestivo

Disfruta de una infusión hecha con semillas de cilantro y comino.





Diwali: el festival de las luces en India

✨ Diwali 20 de octubre de 2025: El Festival de las Luces en India ✨

En la India se viste de luz y color para celebrar el Diwali, su festividad más importante y esperada del año 🪔

Conocido como el Festival de las Luces, el Diwali simboliza en la tradición india el triunfo de la luz sobre la oscuridad, del conocimiento sobre la ignorancia y del bien sobre el mal.

Durante cinco días de celebración, millones de familias en toda la India:

- 🪔 Encienden lámparas de arcilla frente a sus hogares.
- 🙏 Rinden culto a Lakshmi, diosa de la fortuna y prosperidad.
- 🍬 Preparan y comparten dulces típicos.
- 💣 Disfrutan de fuegos artificiales que iluminan el cielo.
- 📺 Intercambian regalos y buenos deseos de abundancia.

Además de ser una celebración religiosa, el Diwali es una experiencia cultural que une a más de 1.000 millones de personas en India y en su diáspora, marcando también para muchos el comienzo de un nuevo año.

✨ Cada lámpara encendida en India refleja la esperanza de que la luz interior siempre vencerá a la oscuridad.



Día Internacional del Ayurveda

🌿 Día del Ayurveda 2025 🌸

El pasado 18 de octubre celebramos el conocimiento que da vida, la ciencia del equilibrio y la sabiduría que atraviesa los siglos: el Ayurveda ✨

Desde esAyurveda, honramos esta tradición ancestral que nos enseña que la verdadera salud no es solo ausencia de enfermedad, sino armonía entre cuerpo, mente y espíritu.

🕉️ ¿Qué significa Ayurveda?

Del sánscrito āyus (vida) y veda (conocimiento), Ayurveda es el “conocimiento de la vida”. Nacido de los Vedas hace más de 3.000 años, este legado fue revelado por los dioses a los sabios (rishis) para preservar la salud y guiar al ser humano hacia una existencia plena.

🌟 ¿Por qué sigue siendo esencial hoy?

En un mundo que vive a prisa, el Ayurveda nos invita a volver a lo natural, a escuchar nuestros ritmos, nutrirnos con consciencia y reconectar con lo esencial. A través de la alimentación, el masaje, el yoga, la meditación y las plantas medicinales, nos recuerda que el bienestar nace del equilibrio interior.

Hoy celebramos esta sabiduría viva, que nos inspira a cuidarnos, sanar y evolucionar cada día.

Feliz Día del Ayurveda 🌿



Programación ESAY 2025 - 2026

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2025 y 2026.

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

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

PRÓXIMAS FORMACIONES

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA	5 DE NOVIEMBRE 2025
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	15 DE ABRIL 2026
DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA	3 AL 25 DE AGOSTO 2026

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

RETIROS

RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA	6 AL 19 DE JULIO 2026
---	-----------------------

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHETI (MADRID)	19, 20, 21, 22, 23, 26, 27 y 28 DE ENERO 2026
--	--

Nuestros alumn@s de Máster han finalizado 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



RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA

20, 21 y 22 de marzo 2026

[SABER MÁS](#)



RETIRO AYURVÉDICO *en India* **PANCHAKARMA**

6 al 19 de julio 2026

[SABER MÁS](#)

DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2026

SABER MÁS





- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

