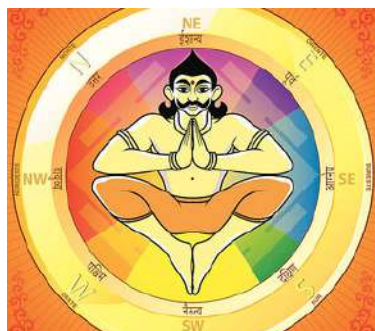


esĀyurveda news

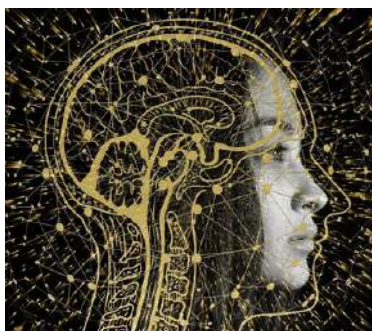
Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Febrero: fluye y equilibra con Ayurveda



Ayurveda y
Vastu Shastra



Prajnaparadha en
Ayurveda



Kshara sutra en
Ayurveda



Padabhyanga
en Ayurveda



¿Qué cenar si eres
vata dosha?



¿Qué cenar si eres
pitta dosha?



¿Qué cenar si eres
Kapha dosha?



Programación
ESAY 2026



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

Al terminar este mes nos situamos en un momento de transición estacional que exige capacidad de adaptación física y mental. En Ayurveda sabemos que la salud no es un estado pasivo ni un derecho, sino el resultado de una gestión consciente del equilibrio entre lo que somos (microcosmos) y lo que nos rodea (macrocosmos). La verdadera salud requiere autoobservación y una mente aguda. Ignorar nuestra naturaleza nos conduce a disonancias y enfermedades.



Es lo que conocemos como error de la mente o “prajnaparadha”, al que dedicamos uno de los artículos del blog este mes. La misión de la Escuela es divulgar y formar desde la visión más profunda y ortodoxa. No se trata de adoptar una mera estética espiritual, sino de ayudar a transmitir los principios que nos contaron nuestros maestros (Caraka, Sushruta, Vaghbata...). Pero en el contexto del s. XXI, con los problemas y retos de nuestro tiempo.

El mes de marzo que empieza es nuestra época más intensa de trabajo. Arranca una nueva edición del **Diploma** (no te pierdas la **presentación online** el día 9 de marzo) y seguidamente la edición anual del **Máster** en Medicina Ayurveda. No quiero olvidarme del **Retiro** de Iniciación al Ayurveda, un proyecto “boutique” que reúne a buena parte del equipo de la Escuela por unos días, para dar lo mejor de nosotros. ¡Ya quedan muy poquitas plazas!

En el boletín mensual recopilamos como de costumbre los principales contenidos de nuestro blog y redes. En esta edición exploramos las relaciones estructurales entre el entorno y la salud a través del Vastu Shastra. Abordamos la etiología de la enfermedad desde la psique con el concepto de prajnaparadha, el error del intelecto. Y en el ámbito más clínico y terapéutico, analizamos la evidencia detrás del procedimiento quirúrgico Kshara sutra, y los beneficios sistémicos del masaje de pies o Padabhyanga. No te pierdas tampoco los consejos prácticos que publicamos regularmente en las redes, y que seguro que inspiran tu día a día.

¡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 Vastu Shastra. Relaciones entre la medicina y la arquitectura védica

Vastu Shastra es el conocimiento arquitectónico tradicional de la India, que tiene sus raíces en el Veda (1500-1000 a. C.). La filosofía Vastu se basa en ubicar correctamente las actividades y las construcciones, atendiendo a la orientación, las zonas, los cinco elementos y la influencia de los planetas, para favorecer la prosperidad y la felicidad. Su núcleo es el Vastu-Purusha-Mandala, un diagrama geométrico que actúa como red de diseño para regular el flujo energético y la ventilación. En el presente artículo analizamos la historia y los fundamentos de la arquitectura védica, así como las relaciones entre Ayurveda y Vastu Shastra.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Prajnaparadha en Ayurveda: la primera causa de enfermedad

La mente ocupa un lugar central en la definición de la vida, la salud y la enfermedad en Ayurveda. Cuando tomamos decisiones que pueden perjudicarnos, conscientes o inconscientes, se desencadenan consecuencias que pueden conducirnos a la enfermedad. Prajnaparadha es el concepto ayurvédico que recoge esta idea, y se refiere los errores del intelecto que conducen a acciones inapropiadas, que a su vez resultan en desequilibrios en el organismo y la mente. Caraka se refería explícitamente a la comprensión incorrecta, la falta de control sobre el ego y la mente, y la incapacidad para recordar los peligros de las acciones acometidas previamente. La importancia de prajnaparadha en Ayurveda es capital en la medida que se considera la primera causa de enfermedad. En el presente artículo profundizo en este concepto, y sus relaciones con la filosofía y la patología.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Kshara sutra en Ayurveda. El mejor procedimiento quirúrgico para el tratamiento de la fístula

Entre los tratamientos quirúrgicos más populares y vigentes de la medicina tradicional, destaca sin duda kshara sutra en Ayurveda. En los hospitales indios se sigue aplicando el hilo terapéutico impregnado en sustancias medicinales, cuya indicación abarca la patología proctológica, y particularmente la fístula. La técnica aparece descrita ya en el Sushruta Samhita de la misma forma que sigue realizándose en la actualidad. Ensayos clínicos recientes han evidenciado las ventajas que tiene frente a la cirugía convencional. En el presente artículo reviso esa evidencia, así como el procedimiento, sus indicaciones y las sustancias más usadas.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Padabhyanga en Ayurveda. El masaje de pies y sus beneficios para la salud

Padabhyanga en Ayurveda, conocido también como masaje de pies, es una práctica tradicional que forma parte de la rutina diaria de cuidado corporal o dinacharya. Este masaje terapéutico no solo alivia molestias locales como la rigidez, la sequedad o la fatiga, sino que ofrece beneficios sistémicos: calma la mente, mejora el sueño, activa la inmunidad, previene y mejora la patología del ojo, etc. En el presente artículo reviso esta práctica ancestral, sus indicaciones y procedimiento.

[LEER MÁS](#)





¿Qué cenar si eres vata dosha?

En Ayurveda, la cena ideal es ligera, caliente y reconfortante, tomada al menos 2 horas antes de dormir para favorecer la digestión y un descanso profundo.

Cuando Vata está elevado, las cenas pesadas o frías pueden generar insomnio, gases o indigestión. Por eso, es clave elegir platos que aporten calidez, suavidad y estabilidad.

🥗 Cenas recomendadas para Vata:

- ✓ Sopas especiadas suaves, similares a la sopa “rasam”.
- ✓ Estofado de verduras bien cocidas.
- ✓ Kitchari acompañado de sopa de verduras.
- ✓ Pasta integral (en pequeña cantidad) con verduras cocinadas.
- ✓ Hamburguesa de soja verde.
- ✓ Roti de espinacas.
- ✓ Quinoa bien cocida con verduras.

Añade siempre grasas saludables:

Ghee u aceite de oliva para nutrir y equilibrar Vata.

🍵 Para acompañar:

Infusiones digestivas de comino, apio, cilantro, hinojo, o especias suaves como jengibre, canela o clavo.



¿Qué cenar si eres pitta dosha?

Según Ayurveda, la cena debe ser ligera, nutritiva y tomada 2-3 horas antes de acostarte. Este hábito ayuda a mantener una digestión equilibrada y un descanso reparador.

Cuando Pitta está elevado, o en constituciones que presenten mayoritariamente este dosha, las cenas copiosas o muy estimulantes pueden aumentar el calor interno, provocar acidez o alterar el sueño. Por eso, al final del día conviene simplificar y refrescar.



Cenas recomendadas para Pitta:

- ✓ Kitchari con arroz basmati, mung dal, ghee y coco.
- ✓ Bowl de quinoa con verduras cocidas.
- ✓ Risotto de verduras cocinado lentamente (sin queso ni otros productos fermentados y pesados).
- ✓ Pasta (en cantidad moderada) con verduras suaves.
- ✓ Sopa de verduras acompañada de vegetales hervidos.
- ✓ Pollo o pavo al horno con espárragos y limón.

Claves para equilibrar Pitta en la cena:

- Prioriza sabores suaves y refrescantes.
- Evita picantes, fritos y excesos de sal.
- Prefiere cocciones lentas y sencillas, o asados.



¿Qué cenar si eres kapha dosha?

Al final del día, Ayurveda recomienda que la cena sea ligera y sencilla. Para Kapha, esto es especialmente importante, ya que tiende a acumular pesadez cuando se cena en exceso. Idealmente, la cena debería ser la comida más pequeña del día.

Respetar este ritmo favorece una digestión más ágil, un mejor descanso y mayor ligereza corporal.

🍲 Cenas recomendadas para Kapha:

- ✓ Sopas y guisos ligeros.
- ✓ Crema de verduras (calabacín, berenjena, col, brócoli...) especiado con jengibre, pimienta, comino.
- ✓ Sopa de pollo.
- ✓ Sopa de guisante o lentejas con hierbas aromáticas frescas.
- ✓ Verduras hervidas (espárrago, berenjena, coliflor, rábano) con claras de huevo.
- ✓ Crema de calabacín y shiitake salteados con un poco de ghee.
- ✓ Verduras al curry tipo tandoor con un toque de leche de coco.

Claves para equilibrar Kapha en la cena:

- Prioriza comidas calientes y especiadas.
- Evita fritos, lácteos pesados y grandes cantidades.
- Cena temprano y con conciencia.



Programación ESAY 2026

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 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	11 DE MARZO 2026
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	20, 21, 22 DE MARZO 2026
RETIRO DE PANCHAKARMA EN INDIA	6 AL 19 DE JULIO 2026

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026**

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHETI (MADRID)	23 A 29 DE MARZO Y 7 AL 12 DE ABRIL 2026
--	---

Nuestros alumnos del Diploma (edición de noviembre 2024) realizaron hace unos días su segundo seminario de Masaje Ayurveda con el profesor José Luis García, donde aprendieron y practicaron tratamientos ayurvédicos.

¡Gracias a tod@s! 🌿



**Diploma en Alimentación y Masaje 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: 11 de marzo 2026

SABER MÁS

A photograph showing various Ayurvedic ingredients in wooden bowls. In the foreground, there is a bowl of green leafy herbs. Behind it, another bowl contains a white powdery substance. To the right, a mortar and pestle are visible, containing a brownish paste. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients.

MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE & SEMIPRESENCIAL

Inicio: 15 de abril 2026

[SABER MÁS](#)

A photograph of a woman with dark hair, wearing a white long-sleeved tunic, sitting in a lotus position in a shallow pond. She has her eyes closed and a serene expression. The background is a lush green forest with trees and foliage.

RETIRO DE INICIACIÓN AL AYURVEDA

20, 21 y 22 de marzo 2026

[SABER MÁS](#)



DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2026

SABER MÁS



RETIRO AYURVÉDICO

en India

PANCHAKARMA

6 al 19 de julio 2026

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

