

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Abril: siembra equilibrio, cosecha salud



Nutrición Ayurveda:
principios e historia



Agnikarma en
Ayurveda



Shiropichu
en Ayurveda



Rasaratna Samuccaya
en Ayurveda



Beneficios del
limón encurtido



Beneficios de la
mostaza negra



Beneficios del
trigo



Programación
ESAY 2026



Editorial

En este mes ya de primavera radiante, se celebra en la India el Rama Navami, que honra la luz interior y el dharma (nuestro propósito de vida). Se nos recuerda así la necesidad de volver a ritos minimalistas de silencio consciente y meditación. Vemos como el rito social nos ayuda a compensar el exceso natural, buscando aligerar mente y cuerpo con prácticas sencillas de Ayurveda. Siempre me maravilla descubrir cómo esta ciencia milenaria nos ayuda a recuperar la armonía.



Durante este mes de abril, en el blog de la Escuela hemos actualizado un antiguo artículo dedicado a la nutrición ayurvédica, su historia y principios. También hemos ahondado en las técnicas de agnikarma, poco conocidas en occidente, pero muy populares en la práctica ayurvédica de la India. También hemos escrito sobre shiropichu, una técnica de oleado sumamente sencilla y práctica para amortiguar el estilo de vida occidental, y sus trastornos asociados. Por último, hemos revisado un texto bastante desconocido, pero sumamente importante por cuanto es la referencia del Rasasastra o alquimia india. Como de costumbre, te recomendamos seguir los consejos prácticos que publicamos en nuestras redes sociales, para hacer más fácil tu día a día. Este mes te hablamos, entre otros, del limón, la mostaza y el trigo.

¡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

Nutrición Ayurveda: principios e historia

La nutrición representa una parte esencial de la vida de todos los seres humanos, ya que una dieta equilibrada es fundamental para garantizar un crecimiento adecuado, y el mantenimiento de una buena salud a lo largo de toda la vida. La evolución de los hábitos alimenticios, las técnicas culinarias y el procesamiento de alimentos ha transcurrido en paralelo con el desarrollo cultural y la evolución de la humanidad por doquier. La dieta y la nutrición Ayurveda son, por tanto, una expresión de la cultura india, y la aplicación de conocimientos médicos milenarios para conservar la salud. Con este artículo pretendemos presentar y difundir el enfoque de la nutrición Ayurveda y la dietética, con la esperanza de enriquecer la visión de los nutricionistas modernos frente a los nuevos retos de salud.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Agnikarma en Ayurveda

Agnikarma refiere la administración de calor intenso como tratamiento para diversas enfermedades. Se trata de aplicar el fuego de forma controlada como medicina, para “quemar” la raíz de la enfermedad. Este tratamiento se caracteriza por las cualidades caliente y penetrante, que permiten actuar específicamente sobre ama, kapha y vata dosha. En el presente artículo analizo el concepto de agnikarma en Ayurveda, su clasificación, materiales, procedimiento, indicaciones y contraindicaciones.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Shiropichu en Ayurveda

En Ayurveda, el cuerpo humano se asimila con un árbol invertido, donde la cabeza es la raíz principal y controla todos los sistemas del organismo. Shiropichu en Ayurveda destaca por ser un procedimiento sencillo y eficaz que aplica aceite sobre la cabeza, y está indicado especialmente en trastornos neurológicos y psicosomáticos. No es casualidad que sea una de las recomendaciones más frecuentes en las consultas que se realizan en la Escuela. El estrés de la vida moderna y los hábitos de vida inadecuados, provocan trastornos psicológicos en el 8% de la población, adultos y niños. La cefalea o la ansiedad son dos ejemplos clásicos que suelen responder positivamente con shiropichu. En el presente artículo describo el procedimiento, los materiales, sus indicaciones y contraindicaciones.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Rasaratna Samuccaya en Ayurveda

La medicina Ayurveda experimentó en el medievo una revolución que le permitió trascender el uso de plantas, para dominar el poder de los minerales y los metales. Florecía así Rasasastra, una disciplina dedicada a transformar metales, minerales y gemas en medicinas para curar y potenciar la longevidad. En el epicentro de esta transformación se erige Rasaratna Samuccaya en Ayurveda, el tratado más importante de la alquimia india. Este texto representa un rescate histórico del conocimiento que sobrevivió a la destrucción de las grandes bibliotecas de la antigüedad. A lo largo de sus 30 capítulos, la obra sistematiza desde la compleja purificación de sustancias hasta el tratamiento de 64 patologías diferentes, combinando la precisión química con la maestría clínica.

[LEER MÁS](#)





Beneficios del limón encurtido

El limón encurtido es un clásico de la cocina india que va mucho más allá del sabor

En Ayurveda, el limón estimula las secreciones digestivas, favorece el flujo de bilis y ayuda a una mejor digestión de las grasas. Además, equilibra el movimiento de apana vata, apoyando el correcto funcionamiento del sistema digestivo.

Entre sus beneficios:

- Mejora la digestión y reduce la pesadez
- Aporta energía y combate la fatiga
- Ayuda a equilibrar apana vata
- Contribuye a reducir la inflamación
- Refuerza el sistema inmunológico (rico en vitamina C)
- Favorece una piel más saludable
- Ayuda a mantener el aliento fresco

Rico en vitamina C, calcio, hierro y antioxidantes, el limón encurtido se convierte en un complemento sencillo pero muy potente para tu día a día.

Un pequeño gesto en tu alimentación que puede marcar una gran diferencia en tu equilibrio.



Beneficios de la mostaza negra

La mostaza negra es una especia intensa y poderosa dentro de la tradición ayurvédica

En Ayurveda, destaca por estimular la digestión, despertar el apetito y ayudar a equilibrar Vata y Kapha. Además, sus semillas se utilizan para apoyar procesos de limpieza interna del organismo.

Entre sus beneficios:

- Estimula el fuego digestivo (agni)
- Favorece el apetito y la digestión
- Ayuda a reducir la acumulación de toxinas
- Apoya el equilibrio de Vata y Kapha
- Favorece la depuración del organismo

Eso sí, debe consumirse con moderación, ya que en exceso puede aumentar Pitta y generar desequilibrios.

Una especia pequeña, pero con un gran impacto en tu bienestar cuando se utiliza de forma adecuada.



Beneficios del trigo

El trigo, conocido como godhuma, es un alimento nutritivo y fundamental en la alimentación ayurvédica

En Ayurveda, se considera un cereal con efecto refrescante, nutritivo y revitalizante, ideal para fortalecer el cuerpo y aportar estabilidad.

Entre sus beneficios:

- Nutre y fortalece los tejidos
- Aporta energía y vitalidad
- Favorece la salud reproductiva
- Contribuye a la regeneración y recuperación
- Ayuda a estabilizar el organismo
- Mejora el aspecto de la piel
- Apoya el tránsito intestinal





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 NOVIEMBRE 2026
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	ABRIL 2027
DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA	3 A 25 DE AGOSTO 2026
PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA	SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2027

PROGRAMACIÓN ESAY 2026

RETIROS

RETIRO DE PANCHAKARMA EN INDIA	6 A 9 DE JULIO 2026
---------------------------------------	---------------------

PROGRAMACIÓN ESAY 2026

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHETI (MADRID)	JUNIO: 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18 Y 19
--	--

*Nuestros alumnos del Diploma de marzo 2025 han finalizado su formación. Hace unas semanas participaban en su último seminario de Masaje Ayurveda con el profesor José Luis García, donde aprendieron y practicaron tratamientos ayurvédicos.
¡Enhorabuena a tod@s!*



**Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda
Promoción 25-26**

*Hace unas semanas vivimos nuestro Retiro de Iniciación al Ayurveda
del 20 al 22 marzo*

*Un fin de semana para conectar, aprender y vivir el Ayurveda desde
la práctica: rutinas diarias, cocina, yoga, remedios y más.*

¡Gracias a tod@s los que lo hicieron posible!



**Retiro de Iniciación al Ayurveda
20, 21 y 22 de marzo de 2026**

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**

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 11 de noviembre 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 -

