

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda



Mayo: tiempo de florecer con Ayurveda



Ksheerapaka en Ayurveda



Los riñones en Ayurveda



Recolección de plantas medicinales en Ayurveda



Puerperio en Ayurveda



¿Qué es Rasayana en Ayurveda?



Beneficios de la Boswellia Serrata



Preguntas frecuentes: Diploma Intensivo India



Programación ESAY 2026

Editorial

Decía Krishnamurti que la verdadera inteligencia reside en la capacidad de observar sin juzgar, de ver "lo que es" con absoluta claridad. Frente a eso, la memoria puede convertirse en la "gafa" con la que interpretamos el mundo. El problema es que esa memoria puede condicionar nuestra capacidad para relacionarnos con nuevas realidades, dificultando el descubrimiento y el crecimiento espiritual. ¿Has experimentado esto alguna vez?



En la revista de este mes destacamos los artículos del blog, el primero dedicado a las fórmulas medicinales elaboradas con leche o ksheerapaka. En el segundo artículo profundizamos en la anatomía y la fisiología del riñón, que ya era descrito como un órgano con funciones de limpieza en la literatura clásica. También hemos escrito sobre la ciencia que hay detrás de la recolección de plantas medicinales, para optimizar su acción cuando sean administradas. Y por último, dedicamos un artículo al puerperio según la medicina Ayurveda, con la descripción de los cuidados generales que permiten convertir este periodo en una experiencia positiva para la madre.

¡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

Ksheerapaka en Ayurveda

Ksheerapaka kalpana es una de las fórmulas medicinales más sencillas y populares de la farmacia ayurvédica. Consiste en elaborar una decocción de agua, leche y plantas medicinales. Ksheerapaka en Ayurveda destaca por combinar las propiedades nutricionales de la leche y las propiedades medicinales de diversas plantas. En este artículo exploramos en qué consisten las medicinas con leche en Ayurveda, cómo se preparan y por qué se consideran una de las primeras opciones medicinales, particularmente en niños y ancianos.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Los riñones en Ayurveda

Las descripciones sobre los riñones en los textos clásicos son escasas. No obstante, cuando las revisamos en conjunto y relacionadas con los demás sistemas orgánicos, podemos reconstruir una visión compleja y coherente sobre su importancia para la salud. Su función principal consiste en eliminar el exceso de líquidos del organismo, y los residuos solubles de la digestión y el metabolismo. En el presente artículo describo la anatomía y la fisiología fundamental de los riñones en Ayurveda, así como los cuidados de salud renal en forma de recomendaciones de dieta y hábitos. También hago una introducción a la terapéutica general de la patología renal, pero sin entrar en enfermedades específicas.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Recolección de plantas medicinales en Ayurveda

La recolección de plantas medicinales en Ayurveda ocupa un lugar central dentro de la tradición. Aunque los orígenes de este conocimiento se remontan al período prehistórico, las primeras referencias escritas aparecen en el Atharvaveda (s. XI a. C.), donde se destaca la enorme importancia de recolectar correctamente las plantas destinadas al uso terapéutico. En el presente artículo analizo los factores que están relacionados con la recolección y optimizan el efecto terapéutico de la planta: clima, estaciones, suelo, geografía e incluso la actitud del recolector.

[LEER MÁS](#)



ARTÍCULOS DESTACADOS

Puerperio en Ayurveda

El puerperio es el periodo que empieza después del parto y se extiende hasta las 6 u 8 semanas posteriores, aunque algunos cambios físicos y emocionales pueden prolongarse varios meses. Sutika paricharya describe el conjunto de cuidados ayurvédicos destinados a la madre en el posparto, con el fin de garantizar el bienestar de la madre y del neonato. En la literatura clásica se describen directrices específicas sobre alimentación, estilo de vida e intervenciones terapéuticas destinadas a manejar los principales cambios fisiológicos y psicológicos. En el presente artículo reviso cómo se enfoca el puerperio en Ayurveda, prestando especial atención a la recuperación de agni, el control de vata dosha y la nutrición de tejidos como ejes fundamentales.

[LEER MÁS](#)





¿Qué es Rasayana en Ayurveda?

En Ayurveda, Rasayana es una disciplina enfocada en el rejuvenecimiento, la longevidad y el fortalecimiento integral del cuerpo y la mente. Su objetivo es nutrir profundamente el organismo y mantener el equilibrio a largo plazo.

Estos son sus beneficios:

- 🌿 Regenera y nutre los tejidos.
Favorece la formación de dhatus de mayor calidad, fortaleciendo el cuerpo desde la base.
- 💧 Aumenta ojas (energía vital).
Mejora la inmunidad, la vitalidad y la capacidad de recuperación.
- 🔥 Optimiza digestión y metabolismo.
Equilibra el agni y favorece el buen funcionamiento de los srotas.
- 🛡️ Fortalece la salud y previene enfermedades.
No solo trata, también protege y mantiene el bienestar en personas sanas.
- 🧠 Apoya la mente y las emociones.
Promueve claridad mental, estabilidad y equilibrio emocional.
- 🌸 Potencia los efectos de las plantas medicinales.
Facilita que sus propiedades lleguen a todo el organismo.
- ✨ Efecto rejuvenecedor integral.
Aporta energía, fuerza y ayuda a ralentizar el envejecimiento.



Beneficios de la Boswellia serrata

La Boswellia serrata, conocida como árbol del incienso u olíbano, es una resina ancestral con un profundo valor en la tradición ayurvédica 🌿

En Ayurveda, destaca por su acción antiinflamatoria y su capacidad para aliviar el dolor, especialmente en articulaciones, además de favorecer la claridad mental y el equilibrio de Vata y Kapha.

Entre sus beneficios:

- ◆ Apoya la salud articular y reduce la inflamación
- ◆ Ayuda a aliviar molestias como rigidez o dolor
- ◆ Favorece la movilidad y flexibilidad
- ◆ Contribuye a la claridad mental y la calma
- ◆ Apoya el equilibrio de Vata y Kapha

💡 Eso sí, debe utilizarse con precaución en exceso, ya que puede resultar demasiado caliente y agravar Pitta en algunas personas.

Una resina milenaria que no solo conecta con lo espiritual, sino que también ofrece un gran apoyo para el bienestar físico cuando se utiliza de forma adecuada.





Preguntas frecuentes del Diploma Intensivo India

¡Ya quedan muy pocas plazas!

Sabemos que una experiencia única como esta puede generar muchas dudas. Por eso, hemos preparado un artículo con las preguntas más frecuentes:

? ¿Por qué elegir India para el Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda?

📅 July 17 ¿Cuál es la fecha límite para inscribirse?

📄 ¿Qué documentos necesitas para viajar?

💉 ¿Es necesario vacunarse?

👨‍⚕️ ¿Debes contar con un seguro médico?

✈️ ¿Cuándo y cómo organizar tu viaje?

... ¡Y mucho más!

🔗 Consulta nuestras preguntas frecuentes aquí:

➔ <https://esayurveda.com/curso-de-ayurveda-en-india-preguntas-frecuentes/>

También puedes pedirnos la grabación de la sesión informativa que tuvimos hace unos días, escríbenos por mensaje directo o contacta con nosotros por WhatsApp o a través del correo 😊 ¡Te la enviamos encantados!

✨ ¡Acompáñanos y sumérgete en la esencia del Ayurveda en India!





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 -

