

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Septiembre: volver a la rutina con Ayurveda



Shiropichu en
Ayurveda



Ayurveda y
Jainismo



Teoría de los cinco
elementos en Ayurveda



Ashtasthana Pariksha:
diagnóstico Ayurveda



Pranayama en
Ayurveda



Otoño y Ayurveda:
consejos



Cuidado del cabello
en otoño



Programación
ESAY 2026/27



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

¿Qué tal la vuelta a las rutinas? Si nos sigues habitualmente en redes sociales, ya conocerás infinidad de trucos para que esta época sea lo más llevadera posible. Y si no, también podemos recurrir a clásicos nuestros como San Ignacio de Loyola, cuando nos ilustraba con aquello de “En tiempo de tribulación, no hacer mudanzas”. O lo que es lo mismo, prudencia con las decisiones importantes cuando atravesamos cambios y crisis vitales.



En octubre, la India celebra Navratri, nueve noches dedicadas a la Diosa, que nos invitan a la reflexión y la introspección como ejercicio para liberarnos de la oscuridad. Los ritos terminan el noveno día, Vijayadashami, cuando se celebra el triunfo total, la purificación del cuerpo y la mente, y la iluminación del alma. Son días de limpieza y nuevos propósitos. ¿Qué queremos para nuestro mañana, y qué cultivamos hoy para conseguirlo?

En la Escuela seguimos inspirando sobre la base de que el conocimiento y el cuidado en salud destacan entre los propósitos más elevados. Esta semana arrancamos temporada con **nuevas consultas de la Dra. Prachiti en Madrid para octubre. Y en noviembre lanzamos la XVIª edición del Diploma**, la piedra angular de la Escuela por cuanto recoge los principios del autocuidado y el cuidado de las personas, con lecciones prácticas para reconocer nuestra naturaleza individual, y la manera en la que el entorno y los hábitos ayudan a equilibrarla.

En la revista de este mes recogemos los artículos de nuestro blog. Hemos repuesto los artículos de Shiropichu en Ayurveda, como procedimiento sencillo que nos permite regular vata dosha en casa. También hemos revisado las relaciones entre la medicina Ayurveda y el jainismo. El tercer artículo ha sido una introducción a la Teoría de los cinco elementos y el modo en que se imbrica en la práctica clínica ayurvédica. También hemos profundizado en el diagnóstico basado en Ashtasthana Pariksha, los ocho signos clave: pulso, lengua, orina, heces, ojos, piel, voz y ruidos corporales, y aspecto general. ¡No dejes de leer todos los consejos que publicamos en nuestras redes sociales!

¡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

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 unas 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](#)



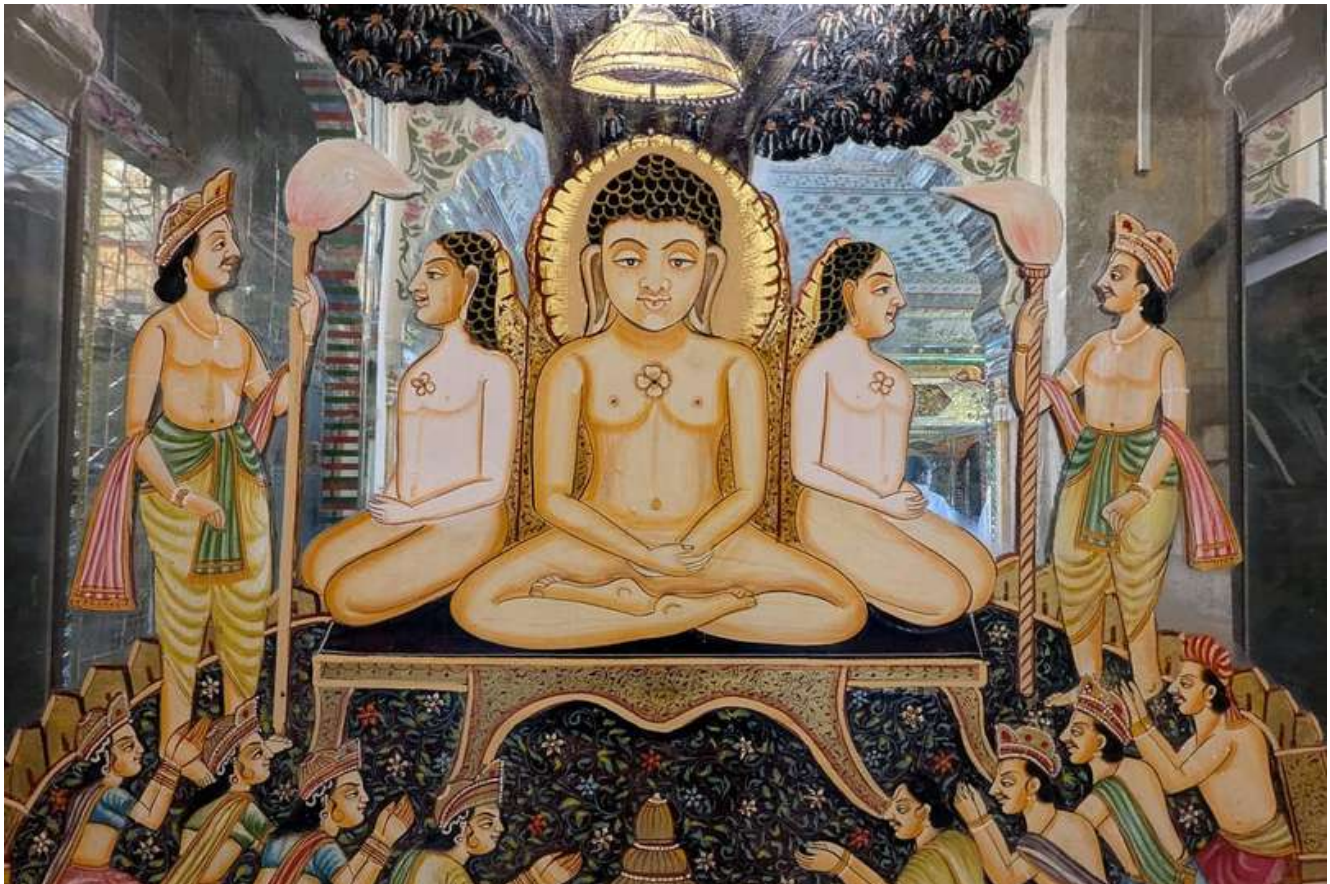


ARTÍCULOS DESTACADOS

Ayurveda y Jainismo

En artículos previos he revisado las relaciones entre Ayurveda y otras tradiciones religiosas relevantes de la India, como el budismo o el islam. Hoy quiero analizar una tercera conexión, menos conocida pero igualmente importante: Ayurveda y jainismo. Como suele ocurrir en la historia, las influencias no van solo en una dirección. Los monjes jainistas incorporaron los conocimientos ayurvédicos a sus propios textos médicos y, al mismo tiempo, surgió todo un género de tratados ayurvédicos que reformularon la farmacopea clásica de acuerdo con el principio jainista ahimsa (no violencia). En el presente artículo introduzco el jainismo, analizo esta influencia recíproca, reviso los casos mejor documentados, y reflexiono sobre el impacto que la ética jainista tiene hoy día en las tradiciones médicas indias.

[LEER MÁS](#)

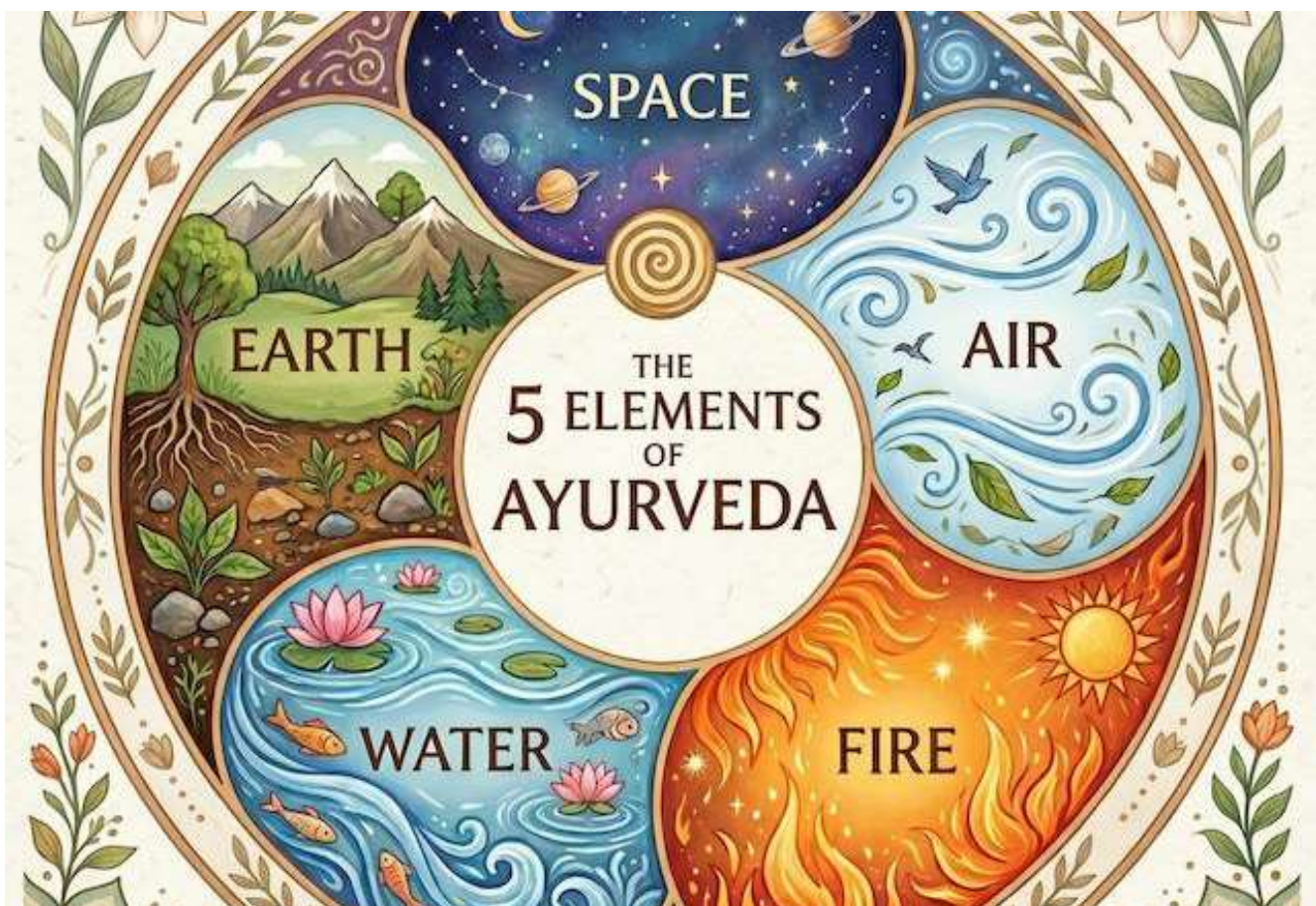


ARTÍCULOS DESTACADOS

Teoría de los cinco elementos en Ayurveda

El artículo de esta semana lo dedico a la teoría de los cinco elementos en Ayurveda. Se considera la base del pensamiento ayurvédico, y sus implicaciones se extienden a cualquier manifestación clínica. Para Caraka, existía una homología entre el mundo físico y el humano. Es decir, el individuo, igual que el mundo, es el resultado de la combinación de los cinco elementos o panchamahabhutas. Todo se define a partir de ellos. La constitución personal, cualquier desequilibrio o la lógica por el que actúa una medicina en nuestro organismo, se explican a partir de la composición y predominancia de estos cinco elementos. En este artículo introductorio revisaré los fundamentos filosóficos de la teoría y sus relaciones con la fisiología.

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Diagnóstico Ayurveda mediante el método Ashtasthana Pariksha u ocho signos clave

Todos los autores clásicos coinciden en señalar la importancia de obtener un diagnóstico de certeza, antes de proponer cualquier recomendación o tratamiento. No obstante, la manera de llegar al diagnóstico se ha mostrado diversa a lo largo del tiempo, oscilando desde un esquema simple, hasta la combinación de diez o doce parámetros de valoración clínica. Ashtasthana pariksha es el examen del paciente basado en ocho parámetros, que fue descrito en el Yogaratnakara (s. XVII). Es una de las metodologías más populares entre los profesionales ayurvédicos contemporáneos y se basa en el análisis del pulso (nadi), la orina (mutra), las heces (mala), la lengua (jihwa), la voz (shabda), el tacto (sparsha), los ojos (drik) y el aspecto o constitución corporal (akriti). Este es el primero de dos artículos dedicados a revisar cada uno de estos parámetros.

[LEER MÁS](#)





Pranayama en Ayurveda

¿Qué es Pranayama?

La palabra Prana representa la energía vital que nos rodea y reside en nosotros, así como la respiración misma. Yama implica el control, la extensión y la regulación. Combinando estos conceptos, Pranayama se puede entender como la gestión consciente de nuestra respiración y energía vital.

¿Por qué es importante?

Aunque la respiración es un proceso automático, al enfocarnos en ella y realizarla de manera consciente, podemos transformar su impacto en nuestro cuerpo y mente. Una respiración calmada se traduce en serenidad y estabilidad emocional, mientras que una respiración agitada puede provocar (o indicar) ansiedad.

Beneficios de la práctica de Pranayama:

Equilibrio emocional: al controlar tu respiración, puedes manejar mejor los estados emocionales intensos y reducir el estrés.

Fortalecimiento del sistema respiratorio: mejora la eficiencia respiratoria, fortaleciendo el sistema inmunitario, y ayudando a protegerte contra enfermedades comunes del otoño y el invierno.

Mejora del enfoque y la concentración: la respiración consciente es una forma intuitiva y efectiva de meditación, que ayuda a centrar la mente y promueve la calma interior 🧘

Pranayama en otoño: el otoño invita a la introspección y puede traer emociones de melancolía. Practicar Pranayama durante esta estación te permite observar y liberar estos sentimientos, promoviendo el equilibrio interno 🍂

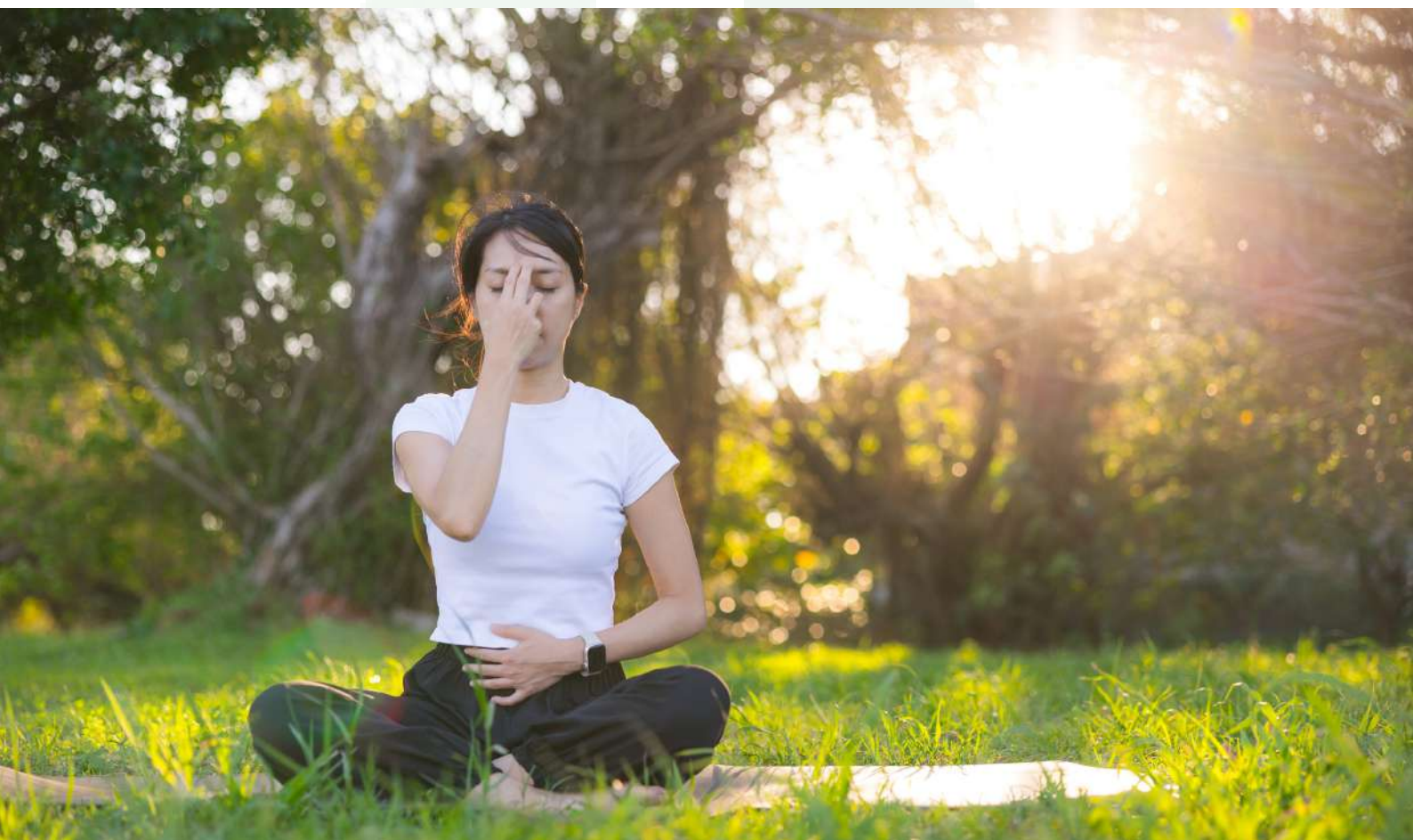
Técnicas Esenciales:

Anuloma Viloma: respiración alterna para equilibrar las energías.

Kapalabhati: respiración de fuego para energizar y limpiar.

Ujjayi: respiración victoriosa para calma y concentración.

Puedes practicar Pranayama al inicio o al final de tus sesiones de yoga, o incluso de forma independiente. Integra estas técnicas en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar físico y emocional 🌞 🧘





Otoño y Ayurveda: consejos

1. Hidrata y protege tu cuerpo 🥤

- Automasaje con aceite de sésamo. Realiza automasajes con aceite de sésamo para combatir la sequedad, y mantener tu piel suave y flexible. Esto también ayuda a reducir el malestar en articulaciones y a mantener el calor corporal.
- Ajusta tus horarios. Con el cambio en las horas de luz, intenta adelantar tus horarios de comida. Desayuna más temprano, cena antes de lo habitual y trata de acostarte alrededor de las 10:00 pm para alinear tu ritmo con la nueva estación.

2. Mantente activo y cálido 🍁

- Ejercicio moderado. Aprovecha la temporada para hacer ejercicio más activo. Mantente en movimiento para contrarrestar el frío y mejorar tu bienestar general.
- Ropa adecuada. Elige prendas en tonos cálidos como rojos y naranjas. En caso de necesidad, no olvides usar gorro y bufanda para protegerte del viento frío y evitar que la energía de Vata se adueñe de tu cuerpo.

3. Crea un entorno tranquilo 🌿

- Minimiza el ruido. La sensibilidad aumentada durante el otoño puede hacerte más receptivo a ruidos molestos. Crea un ambiente tranquilo evitando sonidos fuertes y opta por infusiones relajantes. Las infusiones de Tulsi (albahaca india) son perfectas para mantener la calma y mejorar la calidad del sueño.

4. Adopta una dieta acorde a Vata 🥑

- Comidas calientes y nutritivas. Prefiere alimentos cocinados, calientes y untuosos. Incluye en tu dieta el ghee, conocido como el oro del Ayurveda, que es ideal para nutrir y equilibrar el cuerpo. Agrega ghee a tus platos favoritos para aprovechar sus beneficios.



Cuidado del cabello en otoño

El otoño trae cambios en el clima que pueden afectar a la salud de tu cabello. ¡Aquí tienes algunos consejos ayurvédicos para mantenerlo radiante y fuerte! 🌿🧘

1. Hidratación

El aire seco puede deshidratar tu cabello. Usa aceites nutritivos como el coco o el sésamo para masajes regulares, que fortalecen y aportan vitalidad 🥥🌰

2. Alimentación

Incorpora alimentos nutritivos y untuosos en tu dieta (ricos en vitaminas A y E, y ácidos grasos). Nueces, semillas y vegetales de hoja verde son ideales para nutrir tu cabello desde adentro 🥑🥬

3. Protege tu cabello

Evita el uso excesivo de calor y productos químicos. Opta por champú y acondicionadores naturales que respeten el equilibrio de tu cabello 🌸

4. Infusiones beneficiosas

Prueba infusiones ayurvédicas como la ortiga para fortalecer el cabello, y mejorar la circulación del cuero cabelludo 🍵🌿

5. Masajes capilares

Realiza masajes suaves con aceite de bhringraj (Eclipta alba) para revitalizar el cuero cabelludo y mejorar la salud del cabello 🌞

¡Cuida tu cabello con estos consejos ayurvédicos, y manténlo bonito y saludable durante el otoño! 🍁



Programación ESAY 2026/2027

Compartimos con vosotros nuestro calendario de actividades y formaciones para 2026/2027.

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

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026/2027**

PRÓXIMAS FORMACIONES

DIPLOMA EN ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA	11 DE NOVIEMBRE 2026
MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA	15 DE ABRIL 2027
DIPLOMA INTENSIVO EN INDIA	3 A 25 DE AGOSTO 2027
PRÁCTICAS TUTELADAS DE AYURVEDA EN INDIA	PRÓXIMAMENTE

**PROGRAMACIÓN
ESAY 2026/2027**

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHITI (MADRID)	1 AL 11 DE OCTUBRE 2026
--	-------------------------

Con el grupo del Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda Intensivo en India, compartimos una experiencia única en Nanded. Descubrir la medicina Ayurveda en un centro especializado en panchakarma, conocer médicos especialistas, y disfrutar del paisaje y la cultura India, es algo para recordar toda la vida 🌿



**Diploma Intensivo en India
(agosto 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



MÁSTER EN MEDICINA AYURVEDA

ONLINE Y SEMIPRESENCIAL

Inicio: 15 de abril 2027

SABER MÁS



DIPLOMA INTENSIVO

en India

ALIMENTACIÓN Y MASAJE AYURVEDA

3 al 25 de agosto 2027

SABER MÁS



- QUE TU CAMINO SEA AYURVEDA -

