

esĀyurveda news

Boletín mensual de la Escuela Superior de Ayurveda

Octubre: vuelve a tu centro, cuida tu esencia



Ashtasthana Pariksha
en Ayurveda



Upashaya
en Ayurveda



Los Ashtavaidya
de Kerala



Koshtha
en Ayurveda



Infusiones Ayurveda
para el otoño



Consejos para equilibrar
vata en otoño



5 consejos ayurvédicos
para el otoño



Programación
ESAY 2026/27



esĀyurveda
Escuela Superior de Āyurveda

Editorial

En pleno otoño la naturaleza nos muestra el arte de soltar: el árbol se desprende de lo que ya no necesita sin renunciar a sus raíces. Es tiempo de recogimiento. Y en breve la India celebrará Diwali, la fiesta de la luz, que evoca los versos de la *Brihadaranyaka Upanishad*: “De lo irreal condúceme a lo real; de la oscuridad, condúceme a la luz; de la muerte, condúceme a la inmortalidad”. Ojalá estas semanas sean también la oportunidad de volver a nuestro centro.



Diwali (“hilera de lámparas”), es la fiesta más importante de los hindúes. Simbólicamente representa el triunfo de la luz sobre la oscuridad, del conocimiento (vidyā) sobre la ignorancia (avidyā) y del bien sobre el mal. Se rememora el regreso a Ayodhya de Rama, el hombre y el rey perfecto, tras su exilio y su victoria sobre el demonio Rávana. En muchos hogares se honra también a Lakshmi, diosa de la prosperidad, y por eso se limpian y adornan las casas y se encienden lámparas de aceite. No es casual que, en vísperas de Diwali, la India honre a Dhanvantari, el médico divino. Ese día, conocido como Dhanteras, se considera Día Nacional del Ayurveda (este año, el 6 de noviembre).

En la Escuela son fechas igualmente importantes. En cierto modo empieza nuestro curso académico, porque el día 11 de noviembre lanzamos la XVIª edición del **Diploma en Alimentación y Masaje Ayurveda**. Si quieres conocernos y saber más de esta formación, **acompañanos en la presentación que haremos por Zoom el día 9 de noviembre** a las 17h (5 PM de Madrid).

En la revista de este mes recogemos nuestros artículos del blog: completamos Ashtasthana Pariksha con la segunda parte del diagnóstico basado en la voz y los ruidos corporales, el tacto, los ojos y el aspecto general. Otro artículo dedicado al concepto Upashaya nos muestra cómo lo que nos alivia o empeora sugiere el diagnóstico. En el tercer artículo viajamos a Kerala para conocer a los Ashtavaidya, médicos de una tradición ancestral en riesgo. Y en el último artículo revisamos el concepto Koshtha, clave para entender la digestión. En las redes hemos compartido cinco infusiones para el otoño, consejos para equilibrar *vata dosha* en esta estación, y cinco pautas sencillas para recuperar energía.

¡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

Ashtasthana Pariksha en Ayurveda

En el artículo del mes pasado repasamos los cuatro primeros parámetros del diagnóstico Ashtasthana Pariksha: nadi, mutra, mala y jihwa. En esta segunda parte completamos el método revisando el resto de signos clave: la voz y los ruidos corporales (sabda), el tacto (sparsha), los ojos (drik) y el aspecto general (akriti).

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Upashaya en Ayurveda

Probablemente lo has observado: aplicas un poco de aceite caliente, o simplemente una manta eléctrica cuando tienes dolor lumbar, y mejora. Este tipo de relaciones tienen nombre y proporcionan información muy valiosa. Se denomina upashaya en Ayurveda, y forman parte de la información que aprovecha el profesional para llegar a un diagnóstico. La idea es sencilla pero muy reveladora: lo que produce alivio es muy sugerente de lo que está ocurriendo en nuestro organismo. Cuando los síntomas no están claros, o cuando dos patologías se parecen mucho, el vaidya puede proponer al paciente una dieta, un producto medicinal o un masaje, por ejemplo, y observar el resultado. Si el paciente mejora, hablamos de upashaya, y si empeora, de anupashaya. La respuesta del paciente a la propuesta del profesional es una prueba terapéutica en Ayurveda, bien descrita en los textos clásicos para ayudar en el diagnóstico y el tratamiento. En el presente artículo reviso este concepto, su clasificación, algunos ejemplos cotidianos y la utilidad que sigue conservando en la práctica moderna.

[LEER MÁS](#)



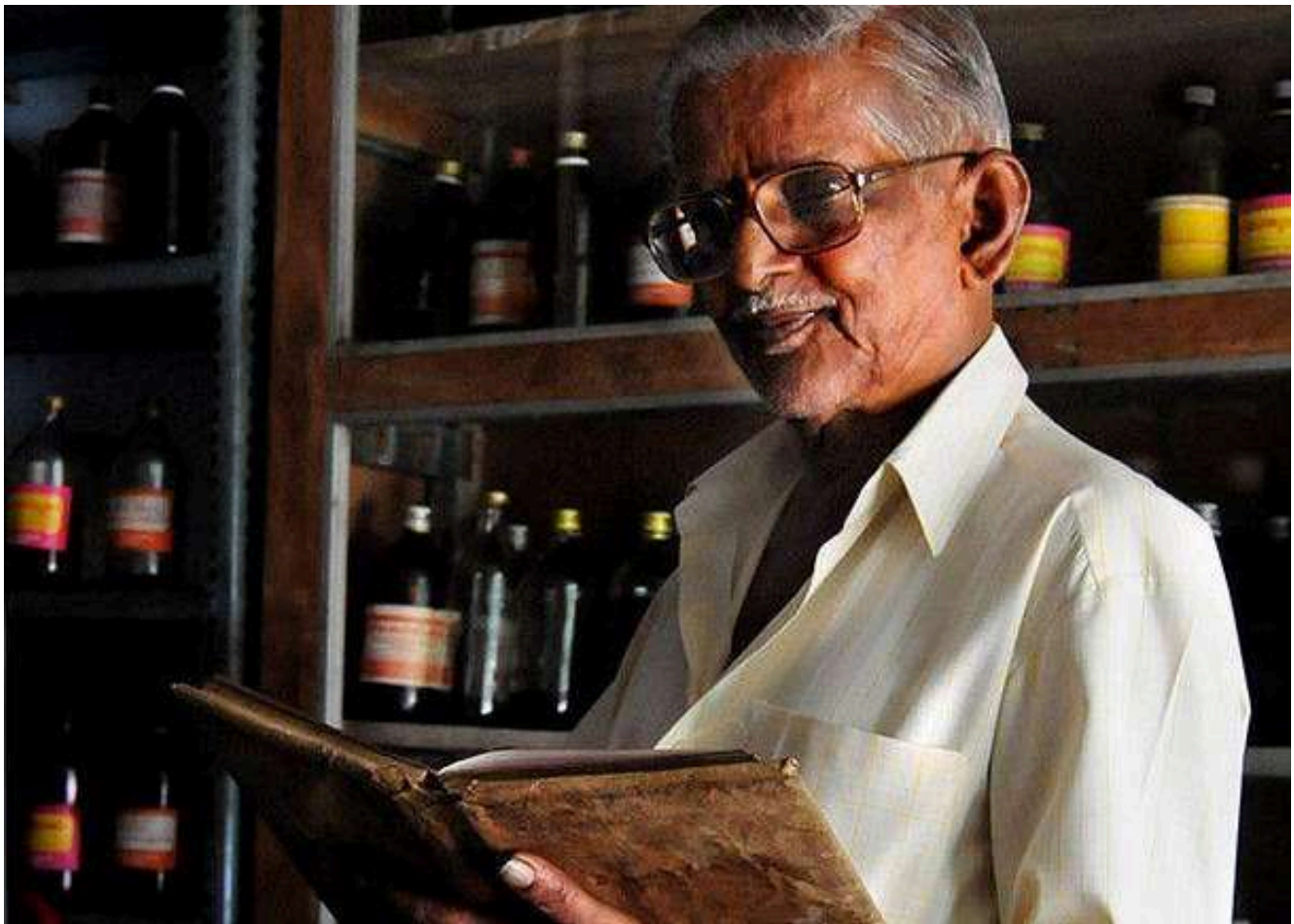


ARTÍCULOS DESTACADOS

Los Ashtavaidya de Kerala

En el artículo de esta semana comentamos la investigación llevada cabo en 2009, sobre los médicos ayurvédicos Ashtavaidya de Kerala. La percepción sobre el estado de Kerala como enclave destacado de Ayurveda, que todavía persiste, se debe en gran medida a ellos. Aunque sus métodos curativos se basan en la tradición textual clásica Ayurveda, estos se han enriquecido a lo largo de los siglos mediante las interacciones con las prácticas médicas populares de Kerala. Hoy en día, esta cultura y práctica tradicional del Ayurveda en Kerala se encuentran en una encrucijada por la influencia de las versiones más modernas de la medicina Ayurveda, y la convivencia con la medicina convencional (biomedicina).

[LEER MÁS](#)





ARTÍCULOS DESTACADOS

Koshtha en Ayurveda

El término koshtha en Ayurveda hace referencia a la naturaleza del tracto digestivo, particularmente del intestino. Define la motilidad intestinal (desplazamiento de los alimentos y de las heces hasta la evacuación) y también el movimiento de los doshas entre koshtha (tubo digestivo) y shakha (tejidos, zonas periféricas). Aunque se conoce poco, su importancia clínica es similar a agni. Las características de koshtha en cada persona están influenciadas por la constitución o predominancia de vata, pitta o kapha. Conocer bien koshtha es fundamental para personalizar las recomendaciones de salud, y también para diseñar los tratamientos y dosificaciones óptimas en cada paciente. En el presente artículo reviso la anatomía y la fisiología de koshtha, así como su importancia en el proceso patológico y el diseño del tratamiento.

[LEER MÁS](#)





Infusiones Ayurveda para el otoño

1. Infusión de Tulsi y Jengibre

Tulsi, también conocido como albahaca sagrada, junto con el jengibre, crea una infusión que fortalece el sistema inmunológico y combate el frío. Ideal para mantener la vitalidad y calmar Vata 🌿 🍵

2. Infusión de Cúrcuma y Canela

Combina canela con una pizca de cúrcuma para una bebida antiinflamatoria que fortalece la digestión y mantiene el calor interno. Perfecta para equilibrar Vata y Kapha 🍯 ✨

3. Infusión de Cardamomo y Clavo

El cardamomo y el clavo ofrecen una mezcla deliciosa que mejora la digestión y ayuda a equilibrar los tres doshas durante el otoño, particularmente Pitta y Vata. Su aroma también eleva el ánimo ☀️ 🍂

4. Infusión de Manzanilla y Anís

Una infusión de manzanilla con anís es suave, ideal para relajar el sistema nervioso y digestivo. Es perfecta para calmar Vata dosha y equilibrar durante el cambio de estación 🌿 🍵

5. Infusión de Jengibre y Limón

Combina jengibre fresco con limón para una infusión revitalizante que estimula el sistema digestivo y proporciona un toque de frescura. Ideal para mantener la energía y mejorar la circulación durante el otoño 🍊 🌿

Cómo prepararlas:

Hervir agua.

Añadir las hierbas y especias elegidas.

Dejar reposar 5 minutos.

Colar y disfrutar caliente.

El otoño es el momento perfecto para disfrutar de infusiones que equilibran y reconfortan. Estas infusiones ayurvédicas no solo te calientan, relajan o tonifican, sino que también te ayudan a mantener el equilibrio de tus doshas durante la temporada de transición 🍂 🍵





Consejos para equilibrar vata en otoño

🍂 El otoño es una estación de transición: la luz disminuye, el frío se hace presente, el viento aumenta y la naturaleza se desprende de lo que ya no necesita. Según el Ayurveda, nuestro cuerpo y nuestra mente no son ajenos a estos cambios; lo que sucede afuera también repercute dentro de nosotros.

Al empezar esta estación podemos encontrar predominancia de dosha Vata (dependerá de cada lugar), cuya energía está asociada al aire y al éter. Sus cualidades son fría, seca, ligera, áspera e inestable, y cuando se intensifican en exceso, generan desequilibrios que afectan nuestra salud.

- ♦ Cambios físicos: el cuerpo se vuelve más seco y vulnerable, lo que puede manifestarse en resfriados frecuentes, dolor de articulaciones, estreñimiento, gases, falta de energía y sequedad en piel, cabello y mucosas.
- ♦ Cambios mentales: Vata rige la mente y el sistema nervioso; por eso, cuando se altera, sentimos dispersión, dificultad para concentrarnos, pensamientos acelerados y falta de claridad mental.
- ♦ Cambios emocionales: la vuelta a la rutina tras el verano, junto con los días más cortos, puede incrementar el estrés post-vacacional. Esto, sumado al aumento natural de Vata, eleva los niveles de ansiedad, nerviosismo e incluso puede provocar insomnio.

Ayurveda propone acompañar esta estación con prácticas que aporten calor, estabilidad y nutrición, como una alimentación tibia y untuosa (guisos, sopas, infusiones), mantener rutinas regulares de descanso, y realizar actividades que calmen la mente, como el yoga suave, la meditación y la respiración consciente.



5 consejos ayurvédicos para el otoño

¿Te sientes más cansado y con menos energía desde que llegó el otoño? 🤔

Es normal. Durante esta temporada, el dosha Vata tiende a aumentar, lo que afecta nuestra resistencia física y mental. Es común sentir un impulso de energía que se desvanece rápidamente, dejándonos agotados y sin motivación para continuar.

Pero no te preocupes, ¡Ayurveda puede ayudarnos! ☀️ Aquí te compartimos 5 consejos sencillos que puedes aplicar para revitalizarte y mejorar tu energía durante estos meses. ¡El primero es clave!

1. Incorpora una rutina ayurvédica diaria. Establecer hábitos saludables y consistentes es la base para mantener altos niveles de energía.
2. Ajusta tu reloj biológico. Despierta temprano, exponte a la luz natural por la mañana y trata de acostarte antes de las 10 PM para respetar los ritmos naturales de tu cuerpo.
3. Añade grasas saludables a tu dieta, como el ghee, el aceite de coco y los frutos secos (almendras, nueces). Nutren los tejidos y te proporcionan energía.
4. Usa aceites esenciales revitalizantes, como el aceite de romero o menta. Masajéalos en las sienes o inhálalos para despertar los sentidos y energizar la mente.
5. Mantente activo, pero con moderación. Hacer ejercicios suaves como caminatas o yoga te mantendrá en movimiento sin agotar tus reservas de energía.

Cuéntanos, ¿cuál de estos consejos ya practicas? ¿Te animas a probar algo nuevo?





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 2027

CONSULTAS

CONSULTAS CON LA DRA. PRACHITI (MADRID)	ENERO: 18 A 22 y 25 A 29
--	--------------------------

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 -

