

Cuprins

Cursuri de specializare pag. 01

Cărți și publicații pag. 02

Resurse educaționale pag. 03-04

Informare de actualitate pag. 04-06

Cursuri de specializare

1

Curs de Psihofonoterapie: Modul 1 - Elemente fundamentale de psihofonoterapie și aplicații

Un curs introductiv dedicat înțelegerii vorbirii și a sunetului ca instrumente de purificare, reglare și transformare a conștiinței.



Programul de specializare în psihofonoterapie propune o abordare structurată a practicilor de vak-shuddhi, integrate în cadrul metodelor ayurvedice de sattvavajaya, în care vorbirea este înțeleasă ca expresie directă a conștiinței și ca mijloc de armonizare interioară.

Cursul intitulat „Bazele psihofonoterapiei” oferă repere clare pentru înțelegerea relației dintre gând, intenție, sunet și structura subtilă, abordând psihofonoterapia ca proces conștient de rafinare a exprimării și de echilibrare psiho-emoțională.

În cadrul acestui program sunt prezentate principiile fundamentale ale psihofonoterapiei, așa cum derivă din învățăturile tradiționale ale înțeleptului ayurvedic Vamadeva, cu accent pe rolul cuvântului rostit, al tăcerii trăite conștient și al verbalizării interioare în dinamica generală a conștiinței operative.

Conținutul este organizat astfel încât să susțină atât asimilarea teoretică a informațiilor, cât și integrarea practică a psihofonoterapiei ca disciplină de lucru personal cu conștiința.

Acces: <https://ayushcell.ro/psihofonoterapie>

2

Curs de Psihofonoterapie: Modul 2 – Cele șase dimensiuni emoționale ale exprimării

Un modul dedicat înțelegerii exprimării emoțiilor ca instrument de autocunoaștere, prin corelarea limbajului cu principiile ayurvedice ale gusturilor.



Acest modul din seria dedicată psihofonoterapiei propune o abordare originală a expresivității umane, pornind de la expresii uzuale din limbajul vorbit – precum „vorbă dulce”, „a-și spune amarul” sau „vorbă acră” – și corelându-le cu cele șase gusturi fundamentale din tradiția ayurvedică: dulce, sărat, acru, picant, amar și astringent.

Fiecare gust este analizat ca purtător al unei dimensiuni emoționale distincte, recognoscibile în tonalitatea, ritmul și modularea vocii.

Structurat în două lecții, modulul oferă o cartografiere simbolică și practică a acestor dimensiuni emoționale, descrise prin caracteristici psihologice și neurofiziologice, evidențiind modul în care exprimarea verbală poate susține echilibrul sistemului nervos sau, dimpotrivă, poate reflecta stări de tensiune și dezechilibru. Exprimarea emoțiilor specifice este abordată ca proces conștient de observare și transformare.

Acces: https://ayushcell.ro/dimensiunile_exprimarii

Cărți și publicații

3

Importanța sistemului ayurvedic Vimshati-Guna în gestionarea proceselor adaptative

O lucrare introductiv-aplicativă dedicată înțelegerii celor douăzeci de calități generale ayurvedice ca repere esențiale pentru adaptare, echilibru și autoreglare în viața de zi cu zi.



Cartea prezintă într-o formă sintetică și coerentă sistemul ayurvedic al celor douăzeci de calități generale (Vimshati-Guna), un cadru fundamental al gândirii ayurvedice prin care pot fi înțelese procesele biologice, psihologice și comportamentale ale ființei umane.

Lucrarea evidențiază modul în care aceste calități generale influențează dinamica forțelor vitale, a dosha-urilor și capacitatea de adaptare a organismului la factorii interni și externi.

Prin raportarea constantă la cele douăzeci de calități generale, practicantul dobândește repere clare pentru ajustarea alegerilor cotidiene și pentru gestionarea mai conștientă a proceselor adaptative din viața personală. Sistemul Vimshati-Guna este prezentat nu doar ca un instrument descriptiv, ci ca un model operațional care permite recunoașterea indiciilor dezechilibrelor și direcțiilor de orientare practică către restabilirea armoniei interioare.

Lucrarea subliniază faptul că aceste calități generale din Ayurveda sunt organizate în zece perechi polare, oferind un limbaj unitar pentru interpretarea fenomenelor vieții, de la stabilitate și transformare până la coerență și flexibilitate. Această abordare facilitează o înțelegere dinamică a modului în care ființa umană interacționează cu mediul și își menține homeostazia.

Prin corelări explicite cu concepte moderne de fiziologie, autoreglare și psihologie adaptativă, cartea creează o punte între tradiția ayurvedică și nevoile omului contemporan, propunând un cadru accesibil și aplicabil pentru optimizarea proceselor adaptative și pentru cultivarea unui stil de viață echilibrat.

Cartea este disponibilă pe site:

<https://animaplant.ro/produs/importanta-sistemului-ayurvedic-vimshati-guna-in-gestionarea-proceselor-adaptative-din-viața-personală/>

4

Sistemul ayurvedic al celor 20 de calități (Vimshati-Guna) și procesele adaptative ale ființei umane

O prezentare video sintetică dedicată înțelegerii celor douăzeci de calități generale ayurvedice ca instrument de analiză și orientare a proceselor adaptative din viața personală.

Această **înregistrare video** propune o introducere clară și structurată în sistemul ayurvedic Vimshati-Guna, evidențiind rolul celor douăzeci de calități generale în menținerea echilibrului interior și în reglarea răspunsurilor ființei umane la factorii interni și externi. Prezentarea urmărește să ofere repere conceptuale accesibile pentru înțelegerea modului în care aceste calități influențează procesele de autoreglare. Sistemul Vimshati-Guna este abordat ca un model operațional de interpretare a experienței de viață. Prezentarea se adresează celor interesați de aprofundarea bazelor teoretice ale Ayurvedei, precum și celor care caută instrumente clare pentru înțelegerea și gestionarea proceselor adaptative din viața personală.

Acces suport video:

https://ayushcell.ro/explorari_tematice/importanta_vimshati_guna

Resurse educaționale

5

Cinci cursuri revizuite pentru anul 1: Viziunea ayurvedică asupra stării de sănătate (Svasthya-Darśana)

Cursurile 09–13 din capitolul Svasthya-Darśana, secțiunea Doṣa-Prakṛti, oferă o prezentare sistematică a modului în care tradiția sistemului Ayurveda definește sănătatea.

Aceste cursuri introduc criterii esențiale pentru înțelegerea structurii ființei, a relației dintre constituția ayurvedică și nivelurile subtile ale existenței, precum și a modului în care conștiința participă activ la menținerea stării de echilibru.

Această suită de cursuri revizuite cuprinde 5 cursuri de Ayurveda pentru anul 1 (secțiunea Doṣa-Prakṛti, capitolul Svasthya-Darśana), respectiv cursurile 09–13 (ediția 2026), disponibile atât în format PDF A4, ușor lecturabil, cât și în format PDF A5, pliabil. Cele cinci cursuri revizuite înlocuiesc cursurile cu același număr din edițiile anterioare (2005, 2019, 2022, 2023) și pot fi solicitate de către absolvenții anului 1 de curs de Ayurveda, care au încheiat studiul acestui capitol, Svasthya-Darśana.

Pañca-kośa – structura ființei umane și starea de sănătate (cursurile 09–13)

În perspectiva ayurvedică, sănătatea este rezultatul unei integrări armonioase între nivelul fizic, bioenergetic, psiho-mental, supramental și spiritual al ființei, fiecare nivel având un rol distinct în menținerea echilibrului constituțional.

Cursul 09 introduce modelul tradițional al celor cinci învelișuri (pañca-kośa), oferind cadrul de înțelegere a structurii complete a ființei umane, de la nivelul material (anna-maya-kośa) până la cel mai subtil (ānanda-maya-kośa).

Cursul 10 aprofundează relația dintre aceste niveluri și mecanismele prin care conștiința se manifestă gradual, de la funcționarea vitală și instinctuală (prāṇa-maya-kośa) la nivelurile superioare ale cunoașterii.

Cursul 11 se concentrează asupra dimensiunii vitale și bioenergetice a ființei (prāṇa-maya-kośa), clarificând rolul energiei vitale (prāṇa) și al canalelor subtil-energetice în susținerea sănătății.

Cursul 12 analizează nivelul mental operativ (mano-maya-kośa), evidențiind dinamica gândirii, a emoțiilor și a mecanismelor reactive, precum și impactul acestora asupra echilibrului interior.

Cursul 13 explorează nivelul supramental al ființei (vijñāna-maya-kośa), sediul discernământului, al inteligenței superioare și al orientării morale conștiente, arătând cum activarea acestui nivel susține sănătatea profundă și procesul de evoluție personală.

În ansamblu, această suită de cursuri oferă o viziune coerentă asupra sănătății ca proces viu de conștientizare și integrare, fundamentând o raportare profundă la propria constituție ayurvedică și la responsabilitatea interioară față de echilibrul personal și direcția vieții.

6

Un curs nou pentru anul 1: Viziunea ayurvedică asupra stării de sănătate (Svasthya-Darśana)

Cursul 14 din capitolul Svasthya-Darśana, secțiunea Doṣa-Prakṛti descrie rolul învelișului beatitudinii (ananda-maya-kośa) în asigurarea stării de sănătate a ființei.

Acest curs face parte din programa anului 1 de curs de Ayurveda (secțiunea Doṣa-Prakṛti, capitolul Svasthya-Darśana), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Cursul poate fi solicitat de către participanții care studiază sau au încheiat parcurgerea acestui capitol.

Ananda-maya-kośa – stările de fericire ca fundament al unei stări de sănătate integrală în viziunea științei Ayurveda (cursul 14)

Cursul 14 din capitolul Svasthya-Darśana, secțiunea Doṣa-Prakṛti, aprofundează perspectiva ayurvedică tradițională asupra sănătății ca stare de stabilitate a ființei în propria sa esență, având ca punct central înțelegerea și rolul lui ananda-maya-kośa, învelișul beatitudinii.

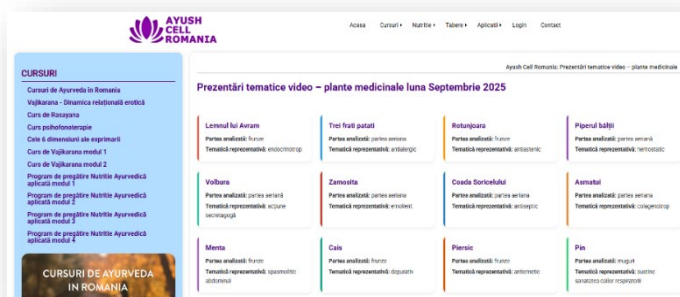
Acest curs evidențiază faptul că sănătatea nu se reduce doar la funcționarea corectă a trupului, ci include o dimensiune profundă a rolului conștiinței, în care pacea lăuntrică, stările autentice de fericire și sentimentul profund și stenic al unității devin factori esențiali ai vindecării și prevenirii bolilor.

În conformitate cu viziunea ayurvedică asupra vieții și a sănătății, trezirea lui ananda-maya-kośa susține armonia tuturor nivelurilor ființei și transformă radical raportarea la existență. Vindecarea este înțeleasă ca un proces de interiorizare și de transcendență a condiționărilor, iar sănătatea o expresie vie a unei conștiințe stabilizate în adevăr.

Informare de actualitate

7

Revista digitală de plante medicinale: prezentări din luna septembrie 2025



Ediția din luna septembrie 2025 include prezentări dedicate plantelor: Lemnul lui Avram, plantă analizată prin prisma frunzelor cu acțiune endocrinotropă; Trei-frați-pătați, partea aeriană, pentru efect anti-alergic; Rotunjoara, frunze, cu acțiune antiastenică; Piperul bălții, partea aeriană, pentru efect hemostatic; Volbura, partea aeriană, cu efect secretagog; Zamoșița, partea aeriană, cu acțiune emolientă; Coada-șoricelului, partea aeriană, ca antiseptic; Asmațui, partea aeriană, cu proprietăți collagenotrope; Menta, frunze, cu efect spasmolitic abdominal; Caisul, frunze, ca depurativ; Piersicul, frunze, cu orientare antiemetică; Pinul, muguri, analizat pentru susținerea sănătății căilor respiratorii. Toate prezentările video sunt integrate într-un format care facilitează identificarea rapidă a subiectului relevant. Accesarea prezentărilor video este integrată în infrastructura platformei și presupune autentificare în cont.

Acces: https://ayushcell.ro/prezentari_plante_medicinale

8

Prezentări video despre istoria Ayurvedei: Amnaya-Tantraka

Pagina intitulată „Istoria Ayurvedei” a site-ului <https://ayushcell.ro> este dedicată prezentării perspectivei tradiționale ayurvedice, Amnaya.

Amnaya este linia de cunoaștere ce exprimă continuitatea și transmiterea vie a învățaturii ayurvedice, păstrată neîntrerupt de-a lungul veacurilor. Prin intermediul acestei pagini sunt puse la dispoziție materiale video și prezentări care susțin informarea și formarea în domeniul Ayurvedei, cu accent asupra ideii că Amnaya desemnează o cunoaștere esențială, revelată prin mari spirite și ființe excepționale, mari înțelepți.

Prezentările video introduc și cadrul specific al sintagmei Amnaya Tantraka, descris ca un sistem structurat de cunoștințe și practici transmis în cadrul unor tradiții inițiatice a sistemului Ayurveda.

În prezentările din seria Istoria Ayurvedei sunt prezentate reperele tradiției ayurvedice consemnate în lucrările clasice ayurvedice, de exemplu Charaka-Samhita, Sushruta-Samhita, Ashtanga-Hridaya, Kashyapa-Samhita, Sharangadhara-Samhita sau în felurite scrieri tradiționale conexe, evidențiind faptul că acestea includ referințe la evenimente și aspecte reprezentative pentru tradiția ayurvedică (Ayurveda-Amnaya).

Înregistrările și prezentările disponibile pe această pagină facilitează parcurgerea și reluarea informațiilor în ritm propriu și oferă o arhivă video structurată, incluzând acces către materiale dedicate unor ființe exemplare ale tradiției ayurvedice precum Saunaka, Gargya, Ashmarathya, Vamadeva, Hiranyaksha, Nimi, Maudgalya, Jamadagni, Sharaloma, Asita, Jivaka, utile pentru cei care urmăresc constant aprofundarea istoriei Ayurvedei.

Cele mai recente înregistrări video puse la dispoziție în cadrul acestei pagini sunt dedicate înțelepților ayurvedici **Sarkaraksha** și **Shukracharya**, oferind repere actualizate pentru înțelegerea rolului lor în tradiția Amnaya și în transmiterea cunoașterii ayurvedice.

Acces: https://ayushcell.ro/traditia_ayurvedica/amnaya

9

Înțeleptul ayurvedic Sarkaraksha – promotorul unei viziuni originale asupra granularității percepției

Granularitatea percepției este capacitatea de a distinge fin, de a separa clar și de a integra coerent, fără a aluneca nici în amănunțimea detaliului, nici în extinderea generalităților.



Înțeleptul **Sarkaraksha** este menționat în mod explicit în *Charaka Samhitā*, în *Sūtra Sthāna* (sutrele 6–14), în cadrul adunării fondatoare a marilor rși reuniți pentru a identifica soluții la suferințele și dezechilibrele vieții umane.

Prezența sa în această listă inaugurală nu are caracter biografic, ci unul de recunoaștere tradițională, indicând apartenența la nucleul original al autorității ayurvedice.

Numele Sarkaraksha apare în mai multe forme grafice și flexionare în manuscrise și ediții diferite, însă tradiția confirmă stabilitatea și recurența acestui nume ca reper onomastic distinct. Această variabilitate controlată nu diminuează identitatea numelui, ci dimpotrivă, confirmă circulația sa reală și integrarea într-o memorie textuală coerentă, transmisă în straturi succesive ale literaturii clasice indiene.

Etimologia numelui constituie un element central al interpretării sale. Termenul *sarkarā* desemnează granulația, particulele distincte, iar *akṣa* sau *akṣi* indică ochiul, vederea. Din această compoziție rezultă ideea unei vederi care operează prin unități discrete, o percepție capabilă să distingă structura internă a fenomenelor fără a se pierde nici în fragmentare excesivă, nici în generalizare confuză.

Un element esențial al prezentării îl constituie asocierea lui Sarkaraksha cu *Viśvānara Agni*. Acesta este prezentat ca principiu universal al transformării, care funcționează atât în plan fiziologic, ca foc digestiv, cât și în plan cognitiv și contemplativ, ca mod esențial de prelucrare, discriminare și integrare a experienței de viață.

Pe această bază este dezvoltată analogia dintre digestia trupească și „digestia” conținuturilor psihice și cognitive. Experiențele care nu sunt corect prelucrate lasă urme reziduale (*āma*) la nivelul conștiinței, iar aceste acumulări produc opacizare, rigiditate și blocaj. Vederea granulară devine astfel o condiție a transformării lăuntrice, permițând descompunerea experiențelor compacte în elemente inteligibile.

Este introdusă explicit ideea de *granularitate perceptivă* (*pratyakṣa-sūkṣmatā*, *dṛṣṭi-sūkṣmatā*), definită ca finețe controlată a percepției.

Granularitatea percepției nu înseamnă acumulare de detalii, ci alegerea rezoluției potrivite, astfel încât percepția să rămână clară, funcțională și integrabilă în conștiință.

Granularitatea optimă este prezentată ca o formă de **igienă cognitivă**. Această vedere granulară este un principiu operativ regăsibil atât în procesele naturale ale percepției, cât și în mecanismele introspective. Percepția sănătoasă începe prin separare și se finalizează prin integrare, iar confuzia apare fie prin exces de detaliu neordonat, fie prin grosieritate conceptuală.

Înțeleptul Sarkaraksha se conturează ca un reper metodologic fundamental al epistemologiei ayurvedice. El nu reprezintă o doctrină separată, ci condiția de bază a oricărei cunoașteri valide: percepția fină, structurată și integrabilă.

Prin intermediul viziunii originale a înțeleptului Sarkaraksha, tradiția ayurvedică afirmă faptul că transformarea autentică în ființă începe întotdeauna cu claritatea modului în care vedem și percepem realitatea observată.

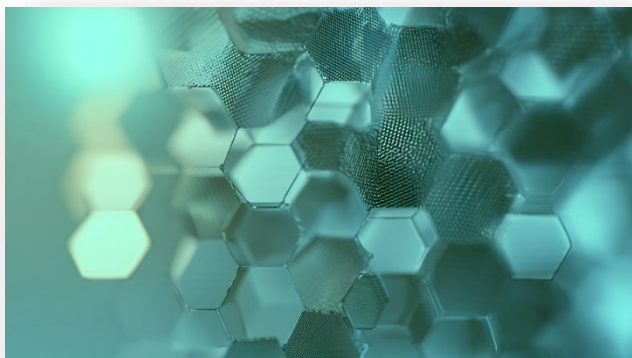
Acces:

https://ayushcell.ro/traditia_ayurvedica/sharkaraksha

10

Înțeleptul ayurvedic Shukracharya: o perspectivă inedită asupra ordinii relaționale a comunității

*Saṅgha Cikitsā – extinderea ayurvedică a
vindecării dinspre ființă către câmpul relațional*



În viziunea înțeleptului ayurvedic Shukracharya, sănătatea nu este exclusiv rezultatul unor procese personale, ci apare la intersecția dintre dinamica lăuntrică a ființei și **ordinea relațională a comunității** în care aceasta este integrată, vindecarea fiind înțeleasă ca fenomen emergent al unui câmp relațional armonizat.

Această perspectivă este formulată prin conceptul de Saṅgha Cikitsā, care extinde actul terapeutic dincolo de intervenția asupra unei ființe izolate. Termenul saṅgha desemnează o comunitate structurată prin relații funcționale, scopuri și valori comune, iar cikitsā indică procesul de îngrijire și vindecare, conceput aici ca demers colectiv, interactiv și participativ.

Shukracharya afirmă că relațiile umane nu sunt neutre din punctul de vedere al sănătății. Ele pot susține regenerarea, stabilitatea și claritatea vieții sau, dimpotrivă, pot deveni factori activi de dezechilibru. Din acest motiv, vindecarea nu poate fi redusă la un efort exclusiv personal, ci presupune în mod necesar o analiză și o armonizare a mediului relațional.

Comunitatea este recunoscută ca participant activ în procesul vindecării. Ordinea relațională favorizează continuitatea proceselor vitale personale, în timp ce dezordinea socială poate acționa ca factor patogen chiar și atunci când nu este conștientizată explicit.

Starea de sănătate personală se configurează astfel în interiorul unui câmp relațional viu.

Instrumentarul clasic ayurvedic este extins la nivel colectiv. Doșa-urile nu se manifestă doar în plan personal, ci și ca tipare energetice comunitare. Predominanța lui vāta la nivel social generează instabilitate și fragmentare, excesul de pitta favorizează conflictul și polarizarea, iar agravarea lui kapha conduce la inerție, rigiditate și rezistență la schimbare.

Conceptul de agni este reinterpretat ca principiu transformator relațional. Un agni sănătos al comunității permite procesarea adecvată a experiențelor comune, metabolizarea constructivă a conflictelor și integrarea diferențelor.

În mod analog, sistemele de canale (srota) sunt descrise ca rețele de comunicare, cooperare și schimb relațional. Atunci când aceste canale sunt blocate sau distorsionate, apare stagnarea socială, iar efectele se propagă rapid către nivelurile psiho-emoționale și somatice ale ființelor implicate. Câmpul relațional devine astfel un **determinant major al sănătății**.

Saṅgha Cikitsā este prezentată ca antidot direct pentru Atattvābhiniveśa, deoarece reorganizează câmpul relațional, reduce rigiditatea cognitivă și reactivează capacitatea de dialog constructiv și discernământ. Corecția nu este cerută exclusiv persoanei, ci poate fi și este asumată printr-o responsabilitate terapeutică distribuită la nivel comunitar.

În această perspectivă, comunitatea nu mai este un simplu cadru de suport, ci un agent activ de vindecare, un "remediu viu" care reduce uzura psiho-emoțională asociată stresului cronic și fragmentării sociale. Prin această contribuție, Shukracharya reconfigurează sensul vindecării în Ayurveda.

Sănătatea apare ca proprietate emergentă a relațiilor armonizate, iar vindecarea autentică devine inseparabilă de calitatea câmpului relațional în care ființa umană este implicată.

Acces:

https://ayushcell.ro/traditia_ayurvedica/shukracharya