

Cuprins

Evenimente	pag. 01-02
Resurse educaționale	pag. 02-05
➔ Nivel de studiu 01	pag. 02-04
➔ Nivel de studiu 15	pag. 04-05
➔ Nivel de studiu 06	pag. 05-06
Informare de actualitate	pag. 06

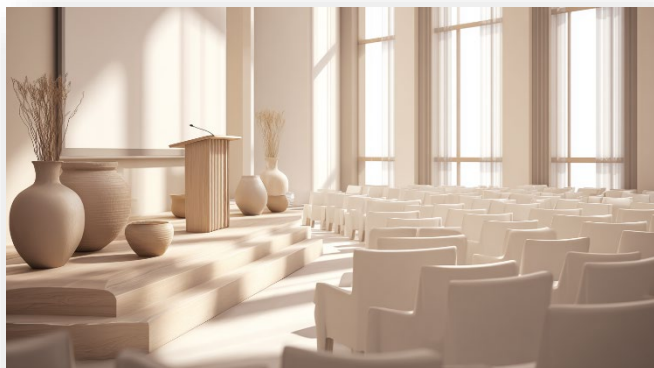
Evenimente

1

AMN-România sprijină inițiativele de dezvoltare a dialogului și colaborării educaționale în sănătatea integrativă

Participarea la Gala Sănătății Integrative organizată de ARTHA Giurgiu

AMN România privește cu interes și încredere dezvoltarea inițiativelor dedicate sănătății holistice în România și încurajează apariția unor structuri asociative care contribuie la consolidarea acestui domeniu într-un mod responsabil și orientat către calitatea actului educațional. În acest context, salutăm organizarea Galei Sănătății Integrative de către Asociația pentru Renaștere, Terapii Holistice și Armonie – ARTHA din Giurgiu, o inițiativă care reflectă intenția de a crea un cadru bine structurat pentru dialog, educație și colaborare. Apreciem în mod special implicarea doamnei Ciorică Denisa, inițiatora acestui demers, pentru energia, seriozitatea și dedicația cu care a organizat acest eveniment.



Astfel de inițiative sunt esențiale pentru dezvoltarea domeniului sănătății integrative în România, deoarece aduc în proximitatea comunității un spațiu de informare specializată și reflecție.

Invitația adresată domnului Andrei Gămulea, președinte AMN-România, de a participa la acest eveniment a reprezentat un prilej de dialog autentic și de reafirmare a valorilor comune. În calitate de coordonator al programelor naționale de pregătire în Ayurveda, domnul Andrei Gămulea a pus bazele unui cadru educațional coerent, cu programe sistematizate, activitate editorială constantă și deschidere către colaborări internaționale.

Participarea la Gala Sănătății Integrative s-a înscris firesc în această direcție de susținere a dialogului și de construire a unor repere colaborative solide.

În intervenția susținută în cadrul evenimentului, domnul Andrei Gămulea a prezentat perspectiva ayurvedică asupra sănătății holistice, evidențiind înțelegerea tradițională exprimată prin conceptul de *sampurna-svashtha*. Acesta desemnează o stare de armonie deplină, în care ființa umană este „stabilă în sine”, într-un echilibru integrat între trup, psihic, emoții și conștiință.

A fost subliniat faptul că, în Ayurveda, trupul și conștiința nu sunt entități separate, ci dimensiuni ale aceluiași sistem viu. În această viziune, sănătatea nu reprezintă un punct fix, ci un proces dinamic de autoreglare și adaptare continuă la mediul intern și extern. Un accent important a fost pus pe rolul ritmurilor naturale, al alimentației, al stilului de viață potrivit și al relației adecvate cu mediul social, precum și pe principiul echilibrului factorilor vitali, ai dosha-urilor, vata, pitta și kapha.

Cunoașterea propriei constituții (*prakriti*) a fost prezentată ca un prim pas esențial în procesul de pregătire în Ayurveda, dar și în demersul de prevenție, precum și în cultivarea responsabilității față de propria stare de sănătate.

Mesajul central a fost că, în conformitate cu principiile științei tradiționale a Ayurvedei, sănătatea holistică nu este un ideal abstract, ci o practică zilnică a armonizării, bazată pe autocunoaștere, discernământ și integrarea conștientă a tuturor dimensiunilor vieții, iar aceasta poate fi un obiectiv tangibil printr-o formare adecvată.

Prin participarea la acest eveniment, AMN-România își reafirmă deschiderea față de colaborarea cu organizațiile care, asemenea ARTHA din Giurgiu, își asumă rolul de a construi un cadru organizat, profesionist și orientat către dezvoltare durabilă în sfera modalităților neconvenționale de menținere a stării de sănătate.

A fost subliniat faptul că, prin conlucrarea organizațiilor cu obiective similare din România, prin cooperare, dialog și rigoare educațională, societatea civilă poate contribui în mod eficient la consolidarea unei culturi autentice a sănătății integrative, în beneficiul întregii comunități. În același timp, această colaborare creează premisele dezvoltării unei platforme comune de schimb de experiență și a unei viziuni unitare și coerente.



Resurse educaționale

Suporturi de curs pentru Nivelul 1 (An 1) de studiu al Cursului de Ayurveda

2

Un curs nou din seria Prakriti-Nikasha despre criteriile psiho-comportamentale

Cursul 34 din capitolul Prakriti-Nikasha introduce analiza triadei svabhava-anubhava-vyaktitva ca instrument de diferențiere constituțională.

Acest curs evidențiază faptul că temperamentul, modul de percepere a experienței și trăsăturile stabile ale personalității constituie repere fundamentale pentru evaluarea dominantei constituționale.

Cursul face parte din secțiunea Dosha-Prakriti, capitolul Prakriti-Nikasha, nivelul 1 (anul 1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. În forma sa actuală, cursul 34 oferă un cadru aplicativ pentru integrarea criteriilor subtile în examinarea constituțională ayurvedică. Acest curs completează edițiile anterioare din 2004 și 2010.

Svabhava-Anubhava-Vyaktitva – criteriul subtil al diferențierii constituționale

Acest curs aprofundează criteriile psiho-comportamentale utilizate în examinarea constituțională ayurvedică, prin analiza triadei svabhava-anubhava-vyaktitva.

Sunt clarificate nivelurile distincte ale naturii interioare, ale modului de trăire a experienței și ale manifestării personalității, ca expresii ale dominantei constituționale.

Cursul 34 evidențiază faptul că diferențierea tipologică nu se reduce la reacții exterioare, ci implică modul în care experiența este percepută, filtrată și integrată. Temperamentul, trăirile și trăsăturile stabile ale personalității devin repere operative în evaluarea constituțională.

Prin analiza detaliată a structurii predominante vata, sunt ilustrate mobilitatea, variabilitatea și sensibilitatea accentuată ca expresii ale unei dominante constituționale subtile.

3

Un curs nou din seria Prakriti-Nikasha despre diferențierea psiho-comportamentală

Cursul 35 din capitolul Prakriti-Nikasha continuă aprofundarea manifestărilor temperamentale specifice tipologiilor vata și pitta.

Cursul 35 evidențiază faptul că volatilitatea, polarizarea direcțională sau stabilitatea conservatoare constituie repere fundamentale pentru înțelegerea modului în care fiecare tip constituțional trăiește, interpretează și modelează experiența de viață.

Cursul face parte din secțiunea Dosha-Prakriti, capitolul Prakriti-Nikasha, nivelul 1 (anul 1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Acest curs completează edițiile anterioare din 2004 și 2010.

Vata, Pitta și Kapha – dinamica convingerilor și orientarea energiei temperamentale

Acest curs aprofundează manifestările psiho-comportamentale ale celor trei tipologii constituționale, analizând modul în care temperamentul influențează convingerile, stabilitatea ideilor și direcția energiei interioare.

În cazul predominanței vata, mobilitatea și variabilitatea se reflectă în volatilitatea convingerilor, în alternanța entuziasmului și a îndoielii, precum și în dificultatea menținerii unei direcții constante fără exercițiu de stabilizare.

Pentru pitta, accentul cade pe forța polarizatoare a personalității, pe orientarea pragmatică și pe capacitatea de organizare și conducere. Energia sa volitivă poate deveni factor de coerență și mobilizare, dar necesită rafinare pentru a evita rigiditatea, dominarea sau conflictualitatea. Armonizarea pitta presupune transformarea voinței intense în bunăvoință și orientarea energiei ardente către scopuri constructive.

În cazul predominanței kapha, stabilitatea și coeziunea constituie axa centrală a personalității. Calmă, constantă și loială, această tipologie oferă susținere și continuitate, însă poate aluneca în inerție sau conservatorism excesiv dacă nu este dinamizată conștient.

Direcția armonizării kapha constă în activarea rezervelor latente și în integrarea stabilității într-un proces evolutiv activ.

Prin analiza comparativă a acestor dinamici, cursul 35 oferă un cadru matur de înțelegere a modului în care natura constituțională modelează experiența, relațiile și direcția de viață, transformând cunoașterea tipologică într-un instrument practic de armonizare și responsabilizare personală.

4

Un curs nou din seria Prakriti-Nikasha despre armonizarea temperamentului constituțional

Cursul 36 din capitolul Prakriti-Nikasha dezvoltă analiza manifestărilor temperamentale ale tipologiilor pitta și kapha.

Cursul face parte din secțiunea Dosha-Prakriti, capitolul Prakriti-Nikasha, nivelul 1 (anul 1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Acest curs completează edițiile anterioare din 2004 și 2010.

Armonizarea temperamentului pitta și dinamizarea naturii temperamentale kapha

Acest curs integrează dimensiunea practică a examinării constituționale prin prezentarea unui exercițiu aplicativ destinat armonizării temperamentului pitta și prin analiza detaliată a mecanismelor de dinamizare a naturii kapha.

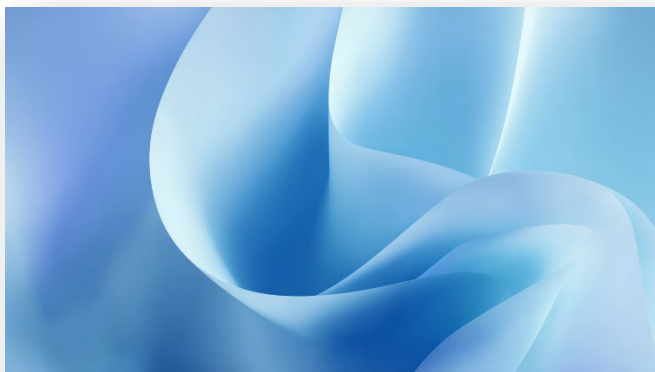
Pentru pitta, accentul este pus pe transformarea implicării strict volitive într-o dispoziție de bunăvoință, prin deplasarea conștientă a energiei din zona centrului afirmativ către centrul afectiv. Exercițiul propus nu reprimă forța interioară, ci o rafinează, transformând tendința de confruntare în compasiune activă și voința tensionată în claritate caldă.

În ceea ce privește kapha, cursul evidențiază natura stabilă, coezivă și conservatoare a acestei tipologii, precum și riscul de stagnare atunci când dinamizarea interioară este insuficientă. Stabilitatea poate deveni rigiditate, iar prudența deliberativă poate degenera în amânare. Aceeași structură constituțională dispune de un rezervor energetic considerabil, capabil de perseverență.

Sunt analizate modalități concrete de activare a acestei energii latente: mișcarea trupească regulată, ritmul muzical energizant, implicarea într-un context dinamic și asumarea unor responsabilități clare.

Cursul 36 subliniază importanța recunoașterii manifestărilor temperamentale dezechilibrate și a utilizării criteriilor constituționale în viața cotidiană. Observarea diferențelor tipologice în relații, în comportamente și în reacții permite ajustarea atitudinii personale și cultivarea unei armonii bazate pe înțelegere.

Numa arhiva: [Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C34-36](#)



Suporturi de curs pentru Nivelul 15 (An 15) de studiu al Cursului de Ayurveda

5

Un curs nou din seria Virodha-Gana despre restaurarea echilibrului funcțional în patologia acută

Cursul 1 din capitolul Virodha-Gana al secțiunii Virodha-Cikitsa introduce analiza intervenției terapeutice ([Gupta-Cikitsa](#)) orientate către restabilirea normativului funcțional.

Acest curs nou evidențiază faptul că susținerea eliminării acumulărilor nocive (*ama*), reactivarea focului digestiv (*agni*) și evaluarea dosha-urilor.

Cursul face parte din secțiunea Virodha-Cikitsa, capitolul Virodha-Gana, nivelul 15 (anul 15), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. În forma sa actuală, cursul 1 oferă un cadru clar pentru înțelegerea restaurării echilibrului funcțional ca principiu aplicativ în patologia acută.

Acest curs face parte din capitolul introductiv al programei de curs de Ayurveda pentru modulul 15 sau anul 15. Acest curs este accesibil absolvenților anului 14 de curs de Ayurveda care au parcurs complet capitolul intitulat Kasha.

Virodha-Cikitsa – restaurarea echilibrului funcțional în patologia acută

Acest curs introduce principiul *Virodha-Cikitsa* ca strategie terapeutică orientată către restaurarea echilibrului funcțional atunci când procesele patologice acute deviază de la normativul fiziologic, considerat ca reper.

Intervenția terapeutică indicată în [Gupta-Cikitsa](#) nu urmărește doar suprimarea mecanică a simptomului, ci reorientarea procesului către o funcționare adecvată, prin susținerea eliminării acumulărilor nocive (*ama*) și prin reactivarea focului digestiv (*agni*) ca instanță centrală de reglare a funcționării normale.

Sunt analizate situațiile în care reacțiile organismului, precum sindromul diareic (*atisara*) sau alte manifestări de expulzare, reprezintă tentative de autoreglare, iar intervenția corectă presupune discernământ în raport cu constituția și cu dinamica dosha-urilor.

Restaurarea echilibrului funcțional este astfel înțeleasă ca proces de realiniere la normativul intern, în care terapia ayurvedică devine un act de susținere a ordinii fiziologice și de reintegrare a funcției în parametrii săi adecvați.



Prezentare: ayushcell.ro/prezentare_gupta_cikitsa

6

Un curs nou din seria Virodha-Cikitsa despre restaurarea echilibrului funcțional

Cursul 2 din capitolul Virodha-Gana aprofundează analiza mecanismelor prin care abaterea de la fluxul normativ funcțional se poate transforma într-o perturbare rapid extensivă.

Acest curs nou evidențiază faptul că dinamica doșaurilor, afectarea sângelui și propagarea prin canalele de circulație constituie repere fundamentale pentru orientarea intervenției terapeutice în patologia acută.

Cursul face parte din secțiunea Virodha-Cikitsa, capitolul Virodha-Gana, nivelul 15 (anul 15), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

Acest curs face parte din capitolul introductiv al programei de curs de Ayurveda pentru anul 15. Acest curs este accesibil absolvenților anului 14 de curs de Ayurveda care au parcurs complet capitolul intitulat Kasha.

Virodha-Cikitsa – extinderea devierii și intervenția proporțională în patologia acută

Acest curs aprofundează modul în care abaterea de la fluxul normativ funcțional poate evolua de la reacții corective limitate către perturbări extensive, care implică mediile circulante și țesuturile de înveliș ale trupului.

Sunt analizate mecanismele prin care eliminarea, inflamația sau uscarea excesivă devin expresii ale unei contrarii persistente a proporției interne.

Prin exemple precum vărsătura patologică (*chardi*), afecțiunea inflamatorie extensivă (*visarpa*) sau setea patologică (*trishniya*), cursul evidențiază diferența dintre reacția corectivă fiziologică și transformarea acesteia într-o extremă consumatoare de resurse. Intervenția ayurvedică este prezentată ca un demers de restaurare a echilibrului funcțional prin degajare proporțională, purificare, răcorire sau refacere nutritivă, în funcție de dinamica doșaurilor și de nivelul la care s-a propagat devierea.

Numa arhiva: **Virodha-Cikitsa_Virodha-Gana_C01-02**

Suporturi de curs pentru Nivelul 6 (An 6) de studiu al Cursului de Ayurveda

7

Un curs nou din seria Manasa-Jnana despre natura, funcțiile și dinamica atenției

Cursul 17 din capitolul Citta dezvoltă analiza proceselor prin care atenția (avadhana) este generată, modelată și transformată.

Acest curs evidențiază faptul că purificarea conștiinței profunde, gestionarea transformărilor și cultivarea stării de martor constituie condiții esențiale pentru dezvoltarea atenției integratoare și pentru accesul la nivelul supraconștient al ființei.

Cursul face parte din secțiunea Manasa-Jnana, capitolul Citta, nivelul 6 (anul 6), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. În forma sa actuală, cursul 17 oferă un cadru sistematic pentru înțelegerea atenției ca mecanism cognitiv, energetic și transformator.

Atenția (avadhana): flux, purificare și integrare a conștiinței profunde (citta)

Acest curs (17) analizează atenția ca expresie dinamică a modului în care conștiința profundă (citta) își orientează și concentrează energia.

Fiecare transformare a conștiinței (vritti) lasă în urmă o urmă latentă (samskara), iar acumularea acestor tendințe influențează direct calitatea focalizării. Atenția devine astfel un indicator al gradului de purificare interioară.

Sunt prezentate cele trei tipuri principale de atenție: starea de martor, atenția activă și atenția adormită. Prima reprezintă forma lucidă și integratoare, capabilă să observe fără identificare. A doua formă de atenție este necesară pentru acțiune și implicare practică, dar poate deveni reactivă dacă nu este armonizată. A treia formă corespunde inerției și automatismului, fiind dominată de condiționări latente. Interacțiunea acestor trei tipuri determină modul concret în care ființa cunoaște și reacționează.

Cursul 17 aprofundează, de asemenea, relația dintre focalizarea atenției și diferențele de potențial energetic din structura ființei.

Este evidențiată atenția integratoare ca formă superioară de unificare, susținută de activarea nivelului supramental (vijnana-maya-kosha). Prin cultivarea lucidității, diminuarea egocentrismului și armonizarea voinței personale, atenția devine un instrument real de transformare, permițând transcenderea fluctuațiilor și stabilizarea într-o stare de claritate.

Numa arhiva: **Manasa-Jnana_Citta_C17**



Informare de actualitate

8 Accesarea suporturilor de curs scrise în format PDF în platformă

Actualizare privind organizarea și funcționalitățile paginii „Suport scris”

Materialele de studiu în format PDF sunt disponibile pe platforma Ayush Cell Romania, în pagina dedicată ayushcell.ro/suport_scris. Aici sunt publicate cursurile scrise și suporturile aferente fiecărei secțiuni de studiu, organizate în arhive.

Pentru consultarea materialelor este necesară existența unui cont de utilizator și autentificarea în contul personal, utilizând adresa de e-mail transmisă în procesul de înscriere. Accesul la materiale este asociat strict contului personal.

După autentificare, materialele pot fi accesate din meniul **Cont** → **Suport scris**. În această secțiune sunt afișate arhivele PDF organizate pe module și capitole, cu menționarea intervalelor de acces, în funcție de anul de curs parcurs și de drepturile asociate contului.

O funcție nouă de sortare a arhivelor disponibile în pagina personală

Începând cu această actualizare, pagina „Suport scris” include o funcție nouă de sortare.

Arhivele pot fi ordonate după trei criterii distincte: după numărul buletinului Ayurveda Agenda în care apar mențiunile referitoare la arhiva respectivă, după numele arhivei și după perioada de valabilitate a descărcării.

Această funcție permite o căutare din perspectiva cronologică a informărilor publicate, din perspectiva organizării tematice sau a termenelor de acces. Materialele beneficiază inițial de un interval de acces gratuit. După expirarea perioadei alocate, prelungirea accesului se poate realiza pentru o perioadă suplimentară de 14 zile.

Acces: ayushcell.ro/suport_scris

Agenda	Folder	Documente	Acces Valabil	Preț	Acces
6	Amnaya/Rishi-Pratna/C01-15	15 fișiere	03.02.2026 – 16.02.2026	12 lei	Cumpără
6	Amnaya/Amnaya-Tantraka/C01-03	6 fișiere	08.02.2026 – 23.02.2026	-	Descarcă

9

Denumirile arhivelor de curs din numerele de la 1 la 8 ale buletinului Ayurveda Agenda

Nr.	An.	Denumire
1	2	Svasthavritta - Dosha-Vaisamya - C12-19
1	6	Manasa-Jnana - Citta - C01-07
2	1	Dosha-Prakriti - Prakriti-Nikasha - C08-12
2	2	Svasthavritta - Tridosha-Guna - C08-09
2	6	Manasa-Jnana - Citta - C08-16
3	1	Dosha-Prakriti - Prakriti-Nikasha - C27-31
3	10	Nidana-Sthana - Sandhana-Karaniya - C12-C14
4	2	Svasthavritta - Dosha-Vaisamya - C20-22
4	32	Siddhi-Sthana - Phalamatra-Siddhi - C01-03
5	1	Dosha-Prakriti - Svasthya-Darshana - C09-14
6	1	Amnaya_Amnaya-Tantraka_C01-03
6	1	Amnaya_Rishi-Pratna_C01-15
7	1	Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C25-26_C32-33
8	1	Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C34-36
8	6	Manasa-Jnana_Citta_C17
8	15	Virodha-Cikitsa_Virodha-Gana_C01-02