

## Cuprins

<b>Cărți și publicații</b>	<b>pag. 01-02</b>
<b>Resurse educaționale</b>	<b>pag. 02-05</b>
➔ Nivel de studiu 01	pag. 02-03
➔ Nivel de studiu 04	pag. 04
➔ Nivel de studiu 06	pag. 05
<b>Informare de actualitate</b>	<b>pag. 06</b>

## Cărți și publicații

### 1 Ayurveda în România - Volumul 1 - Ediția 2018

*O lucrare introductivă dedicată prezentării cadrului conceptual, istoric și educațional al studiului Ayurvedei în România.*

Primul volum al seriei *Ayurveda în România* oferă o prezentare sistematică a principalelor repere care au stat la baza debutului și dezvoltării studiului ayurvedic în spațiul românesc. Lucrarea urmărește să ofere o perspectivă cuprinzătoare asupra modului în care Ayurveda a fost studiată și integrată într-un context cultural și educațional european.

Volumul 1 prezintă conceptele fundamentale ale sistemului ayurvedic, explicând modul în care acestea pot fi înțelese și utilizate într-un cadru de studiu modern. În același timp, cartea evidențiază procesul de organizare a activităților de studiu și cercetare dedicate Ayurvedei în România, prezentând inițiativele educaționale, programele de formare și aparițiile editoriale care au contribuit la conturarea unei baze solide pentru aprofundarea acestei tradiții.

Un rol central în această evoluție îl are activitatea constantă a cursurilor de Ayurveda organizate în cadrul AMN-România, inițiate încă din anul 1995 în mai multe localități din România. Aceste cursuri au oferit, de-a lungul timpului, un cadru sistematic de studiu atât pentru persoane implicate în domenii conexe medicinei, cât și pentru toți cei interesați de cultivarea sănătății, a echilibrului interior și a unei mai bune calități a vieții.



În paralel cu activitatea didactică propriu-zisă, în cadrul activității de Ayurveda din AMN-România s-a desfășurat o amplă activitate de cercetare interdisciplinară bazată pe aplicarea rodnică a principiilor ayurvedice.

Această cercetare a urmărit corelarea cunoașterii tradiționale cu observația practică și a evidențiat faptul că Ayurveda oferă nu doar numeroase mijloace naturale de menținere a sănătății și de vindecare, ci și un cadru conceptual adecvat care poate fundamenta o abordare științifică integrativă asupra vieții și sănătății.

Pentru a susține formarea sistematică în Ayurveda, activitatea educațională a fost completată printr-o gamă largă de inițiative complementare: organizarea de concursuri tematice, tabere de studiu și practică ayurvedică, publicarea unor materiale de curs seriale, realizarea unor înregistrări audio-video destinate procesului de formare, precum și elaborarea și actualizarea unor platforme online dedicate promovării sistemului Ayurveda.

De asemenea, au fost redactate lucrări de specialitate, au fost susținute seminarii tematice și au fost organizate congrese naționale și internaționale dedicate acestei tradiții.

Un aspect important evidențiat în volum este preocuparea constantă pentru aprofundarea dimensiunii teoretice și istorice a sistemului tradițional Ayurveda. În acest context au fost realizate studii și prezentări dedicate istoriei științei ayurvedice, marilor înțelepți ayurvedici, structurii conceptuale a Ayurvedei și modului în care principiile ayurvedice pot fi integrate într-o perspectivă contemporană asupra sănătății.

Totodată, în cadrul activităților educaționale de Ayurveda desfășurate în România au fost abordate și unele teme care aparțin tradiției ezoterice ayurvedice. Printre acestea se numără studiul cognitivității ayurvedice (*Prabodha-Vijnana*), teoria perspectivei supramentale (*Pancha-Artha-Naya*), doctrina celor șapte trepte ale integrării armonioase (*Sapta-Samaya*), analiza modurilor de manifestare ale energiei vitale (*Pancha-Prana-Prakara*), studiul principiilor operative universale (*Shad-Padartha*), doctrina scopurilor fundamentale ale existenței umane (*Chatur-Vishaya*) și cercetările privind bio-signalistica ayurvedică (*Jaivika-Sandesh*).

Prin ansamblul acestor activități educaționale, editoriale și de cercetare, *Ayurveda în România – Volumul 1* conturează imaginea unui proces de dezvoltare graduală și coerentă a studiului ayurvedic în spațiul românesc.

Lucrarea evidențiază faptul că dezvoltarea studiului științei milenare Ayurveda în România reprezintă un proces de integrare culturală și educațională, realizat prin studiu sistematic, cercetare interdisciplinară și activități de formare dedicate. Volumul oferă cititorului o imagine clară asupra modului în care învățătura ayurvedică a fost valorificată într-un cadru contemporan de studiu.

Lucrarea *Ayurveda în România* devine astfel o mărturie documentară asupra modului în care această tradiție milenară a fost cunoscută, studiată și promovată în România în ultimele decenii.

**Cartea este disponibilă pe site:**

[animaplant.ro/produs/ayurveda-in-romania-vol-1-ro/](http://animaplant.ro/produs/ayurveda-in-romania-vol-1-ro/)

## Resurse educaționale

### Resurse educaționale pentru Nivelul 1 de studiu al Cursului de Ayurveda (AY01)

#### 2 Un curs nou din seria Ayurveda-Padartha despre rolul conștientizării în evaluarea constituțională

*Cursul 20 prezintă funcțiile procesului de conștientizare în observare, auto-observare și interpretarea rezultatelor testelor constituționale.*

Cursul 20 face parte din secțiunea Dosha-Prakriti (AY01), capitolul Ayurveda-Padartha (AY01A1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Acest curs completează metodologia practică de evaluare a tipologiei constituționale din Ayurveda și încheie seria cursurilor din capitolul Ayurveda-Padartha.



#### Conștientizarea – fundamentul observării corecte în evaluarea constituțională ayurvedică

Acest curs evidențiază rolul esențial al conștientizării în procesul de evaluare a tipologiei constituționale ayurvedice (dosha-prakriti).

În Ayurveda, identificarea predominanței tipologice a dosha-urilor se bazează pe capacitatea de observare lucidă a manifestărilor trupești, vitale, psihice și comportamentale.

Conștientizarea este prezentată ca un proces cognitiv și reflexiv prin care experiențele interioare trec din registrul implicit și difuz în direcția clară a înțelegerii.

Cursul 20 explică faptul că observarea constituțională autentică presupune mai mult decât o simplă trecere în revistă a aspectelor constitutive. Observarea constituțională implică atenție susținută, discernământ și capacitatea de a diferenția între trăsăturile stabile ale constituției (prakriti) și manifestările tranzitorii ale dezechilibrelor (vikriti).

Este subliniat rolul conștientizării în interpretarea rezultatelor testelor constituționale. Scorurile obținute prin astfel de instrumente nu este cazul să fie privite ca rezultate absolute, ci ca repere orientative care necesită o confruntare cu observația directă și de asemenea cu descrierile tipologice tradiționale.

Din această perspectivă, conștientizarea devine un instrument practic de autocunoaștere și de rafinare a discernământului. Ea permite transformarea evaluării constituționale într-un proces activ de clarificare interioară, prin care ființa umană ajunge să înțeleagă mai profund propria structură constituțională și să își orienteze în mod înțelept modul de viață.

### 3 Un curs revizuit din seria Ayurveda-Padartha care prezintă un test de evaluare a tipologiei ayurvedice

*Cursul 19 explică principiile identificării predominanței dosha-urilor și introduce un test constituțional orientativ, destinat aprecierii predominanței tipologice vata, pitta sau kapha.*

Cursul face parte din secțiunea Dosha-Prakriti (AY01), capitolul Ayurveda-Padartha (AY01A1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

### Evaluarea constituțională ayurvedică – repere practice pentru identificarea tipului constituțional (dosha-prakriti)

Acest curs prezintă principiile practice prin care poate fi realizată evaluarea tipologiei constituționale ayurvedice (dosha-prakriti).

În Ayurveda, recunoașterea predominanței celor trei dosha-uri – vata, pitta și kapha – constituie baza tuturor demersurilor de menținere a sănătății, de prevenire a bolilor și de orientare a intervenției terapeutice.



Tipul constituțional reflectă modul particular în care cele trei forțe vitale se combină și se exprimă în microcosmosul fiecărei ființe umane. Această configurație determină caracteristicile trupești, tendințele fiziologice, modul de reacție psiho-mentală și anumite predispoziții specifice în ceea ce privește starea de sănătate sau apariția unor dezechilibre.

Cursul subliniază importanța observării atente a factorilor constituționali și explică rolul experienței și al discernământului în procesul de evaluare ayurvedică. Identificarea corectă a tipologiei nu se bazează pe un singur indicator, ci pe corelarea mai multor elemente observabile care caracterizează structura unei ființe.

În acest context este prezentată o metodă orientativă de autoevaluare constituțională, realizată prin intermediul unui test bazat pe descrierea unor trăsături specifice fiecărei dosha. Prin analiza răspunsurilor și compararea scorurilor obținute se poate contura o apreciere preliminară asupra predominanței constituționale.

Cursul evidențiază rolul autocunoașterii constituționale în orientarea stilului de viață, în alegerea alimentației și în adoptarea unor comportamente favorabile menținerii echilibrului.

Evaluarea tipologiei ayurvedice (dosha-prakriti) devine astfel un instrument fundamental de prevenție și de armonizare a vieții în perspectiva tradițională ayurvedică.

#### Denumire arhivă:

Dosha-Prakriti\_Ayurveda-Padartha\_C19&C20

## Resurse educaționale pentru Nivelul 04 de studiu al Cursului de Ayurveda (AY04)

### 4 Două cursuri revizuite din seria Avastha-Dhatu despre conceptul ayurvedic de constituent corporal

Cursurile explică rolul stabilității structurale și energetice în formarea constituenților corporali și descrie relația dintre substanța constitutivă (dravya), funcțiile fiziologice și corespondențele subtile ale structurii trupului.

Cursurile 2 și 3 fac parte din secțiunea Sharira-Jnana (AY04), capitolul Avastha-Dhatu (AY04A1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Aceste cursuri completează seria cursurilor din capitolul Avastha-Dhatu, ediția 2026.



### Avastha-dhatu – starea stabilă de configurare a constituenților corporali

Cursul 2 continuă analiza conceptului ayurvedic de constituent corporal (dhatu), aprofundând noțiunea de stare de constituire stabilă a substanței vii, numită în tradiția ayurvedică *avastha-dhatu*. În această perspectivă, fiecare constituent corporal nu este doar o structură materială, ci o stare specifică de organizare stabilă a substanței constitutive (dravya).

Ayurveda descrie trupul ființei umane prin intermediul celor șapte constituenți corporali fundamentali (*sapta-dhatu*), fiecare reprezentând o formă distinctă de manifestare a substanței universale. Acești constituenți nu sunt definiți exclusiv prin compoziția lor materială, ci prin stabilitatea unei anumite frecvențe predominante de manifestare energetică și funcțională.



În această viziune, un *dhatu* reprezintă o stare de stabilitate structurală (*sthira*), în care substanța constitutivă a trupului se organizează într-o formă coerentă și relativ constantă.

Stabilitatea acestei stări face posibilă funcția structuratoare a fiecărui constituent corporal și menținerea continuității structurii trupesti în timpul transformărilor permanente ale materiei biologice.

Cursurile 2 și 3 evidențiază totodată existența unei corespondențe între constituenții corporali și anumite dimensiuni subtile ale ființei și a unor relații de continuitate funcțională.

Manifestările fizice ale constituenților corporali sunt corelate cu anumite tendințe energetice, emoționale sau psihice, ceea ce permite interpretarea integrativă a structurii trupesti și a dinamicii interioare a ființei umane.

Prin această abordare, cunoașterea sistemului *sapta-dhatu* devine nu doar un instrument de înțelegere a fiziologiei trupului, ci și o bază pentru aplicarea practică a metodelor de menținere a echilibrului și de corectare a eventualelor dezechilibre.

În acest sens, conceptul de *avastha-dhatu* oferă o cheie fundamentală pentru înțelegerea modului în care structura, energia și funcțiile se integrează în fiziologia ayurvedică tradițională ce face obiectul de studiu al secțiunii referitoare la descrierea ayurvedică a alcătuirii și funcțiilor trupului uman (Sharira-Jnana).

Denumire arhivă:

Sharira-Jnana\_Avastha-Dhatu\_C02&C03

## Resurse educaționale pentru Nivelul 06 de studiu al Cursului de Ayurveda (AY06)

### 5 Un curs nou din seria Manasa-Jnana despre rolul impregnărilor din conștiință (samskara)

*Cursul 18 din capitolul Citta analizează natura urmelor latente ale experienței (samskara) și modul în care acestea se formează și influențează dinamica vieții psihice.*

Cursul 18 face parte din secțiunea Manasa-Jnana (AY06), capitolul Citta (AY06A2), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Acesta este un curs nou care se adaugă seriei existente, ediția 2026.

### Urmele latente ale experienței (samskara) în conștiința profundă (citta)

Cursul 18 analizează natura samskara-urilor, adică a urmelor subtile lăsate de experiențele de viață în conștiința profundă (citta). Samskara-urile reprezintă impregnări latente care se formează prin repetarea gândurilor, emoțiilor și acțiunilor și care influențează ulterior modul în care ființa umană percepe realitatea și reacționează la ea.

Cursul 18 explică diferența dintre manifestările dinamice ale gândirii, care apar în sfera conștiinței operative (manas), și urmele stabile pe care acestea le lasă în substratul conștiinței profunde. Gândurile sunt procese energetice în mișcare, în timp ce samskara-urile reprezintă amprente relativ stabile ale acestor procese, care persistă în structura subtilă a conștiinței.

Intensitatea emoțională, repetitivitatea experiențelor și focalizarea atenției determină puterea impregnării subconștiente.

Cursul 18 analizează relația dintre samskara-uri și procesele memoriei. Urmele latente ale experiențelor constituie baza rememorării.

Cursul evidențiază rolul samskara-urilor în formarea tendințelor psihice și în modelarea comportamentului. Prin conștientizare și practică spirituală, samskara-urile pot fi transformate, ceea ce face posibilă restructurarea progresivă a vieții interioare și orientarea conștiinței către stări armonioase și elevate.

### 6 Un curs nou din seria Manasa-Jnana despre depășirea condiționărilor generate de impregnările latente din conștiință

*Cursul 19 din capitolul Citta analizează rolul samskara-urilor în formarea tendințelor psihice, relația lor cu procesele karmice și modul în care practica spirituală poate diminua influența acestor impregnări latente (samskara).*

Cursul 19 face parte din secțiunea Manasa-Jnana (AY06), capitolul Citta (AY06A2), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

### Depășirea condiționărilor datorate samskara-urilor și libertatea conștiinței

Cursul 19 analizează rolul samskara-urilor în condiționarea conștiinței și modul în care aceste impregnări latente influențează gândirea, dorințele și comportamentele ființei umane.

Cursul evidențiază faptul că depășirea acestor condiționări nu se realizează printr-o confruntare directă cu ele, ci prin orientarea conștiinței către stări superioare de rezonanță spirituală. Practica spirituală sistematică conduce treptat la diminuarea influenței samskara-urilor inferioare și la consolidarea unor impregnări benefice care susțin echilibrul interior și claritatea conștiinței.

Un aspect important prezentat în curs este relația dintre samskara-uri, dorințele latente și apariția dezechilibrelor psihice. În perspectiva ayurvedică, dezechilibrul dosha-urilor are o cauză mai profundă, legată de structura latentă a conștiinței și de acumularea anumitor tipare repetitive.

Cursul evidențiază rolul transformării în procesul evoluției interioare. Prin introspecție, meditație și cultivarea stărilor spirituale benefice, aceste impregnări pot fi transformate, rafinate și orientate către dezvoltarea armonioasă a ființei. Astfel, procesul de autocunoaștere devine totodată un proces de purificare a conștiinței și de apropiere de starea de libertate spirituală.

Denumire arhivă:

Manasa-Jnana\_Citta\_C18&C19

Acces: [ayushcell.ro/suport\\_scris](http://ayushcell.ro/suport_scris)

## Informare de actualitate

### 7 O nouă prezentare video din seria dedicată tradiției ayurvedice (Amnaya): Înțeleptul Gālava

*Înțeleptul ayurvedic Gālava este exponentul metriterapiei, o formă de practică interioară modelatoare orientată spre cunoașterea și folosirea justă a resurselor ființei.*



### Abordarea profundă a cauzalității dezzechilibrelor în Cikitsā-Sthāna

Lucrarea de Ayurveda Caraka Saṃhitā îl enumeră pe înțeleptul Gālava între marii rși reuniți pentru a delibera asupra mijloacelor de protejare a sănătății și a vieții omenești, într-un context în care sănătatea este afirmată drept temei al celor patru obiective fundamentale ale vieții: dharma, artha, kāma și mokṣa.

Expunerea dezvoltă o perspectivă inedită asupra înțeleptului Gālava ca exponent al metriterapiei, o formă de practică interioară orientată spre cunoașterea și folosirea justă a resurselor ființei (Sattvāvajaya Cikitsā). Această perspectivă pune accent pe cultivarea măsurii în dozarea voinței, a efortului, a refacerii și a utilizării resurselor regenerative ale organismului și ale conștiinței.

Contribuția înțeleptului Gālava evidențiază astfel o pedagogie a rezilienței și a capacității adaptive, prin care impulsul autodepășirii este integrat într-o justă proporționare a efortului, ferită atât de inerție, cât și de suprazură.

Expunerea urmărește să pună în lumină continuitatea dintre contextul ayurvedic original, simbolismul indian clasic și relevanța actuală a unei terapii a măsurii, metriterapia, orientată spre claritate lăuntrică, discernământ și o implicare adaptativă sănătoasă.

Prezentarea a fost realizată în 07.03.2026 și este accesibilă sub formă de înregistrare video:

Acces: [ayushcell.ro/traditia\\_ayurvedica/galava](http://ayushcell.ro/traditia_ayurvedica/galava)

### 8 Un test online pentru evaluarea tipologiei ayurvedice (prakriti)

*Instrument digital pentru aprecierea orientativă a predominanței constituționale ayurvedice.*

Aplicația de evaluare a tipologiei ayurvedice din site-ul [ayushcell.ro](http://ayushcell.ro) oferă un mod clar și accesibil de explorare a tipului constituțional din perspectiva tradiției ayurvedice.

Prin intermediul unui test structurat în trei părți, utilizatorul poate analiza caracteristici specifice asociate celor trei principii fundamentale – vata, pitta și kapha – obținând astfel o imagine de ansamblu asupra predominanței constituționale proprii, pe baza instrucțiunilor din pagină.

Structura aplicației este concepută pentru a susține o evaluare graduală și ușor de parcurs, pe baza unor afirmații organizate pe criterii diferențiatore relevante. Prin acordarea unui punctaj pentru fiecare caracteristică observată, sunt generate scoruri comparative care permit o apreciere orientativă a raportului dintre cele trei dosha-uri și facilitează înțelegerea particularităților constituționale ayurvedice.

Aplicația include funcții automate de calcul și vizualizare a rezultatelor, disponibile după autentificarea în contul personal.

Aplicația este un suport util atât pentru autocunoaștere, cât și pentru familiarizarea cu reperele de bază ale evaluării ayurvedice a tipologiei constituționale (dosha-prakriti).

Acces: [ayushcell.ro/evaluare\\_tipologie\\_ayurvedica](http://ayushcell.ro/evaluare_tipologie_ayurvedica)