

Cuprins

Cărți și publicații	pag. 01
Resurse educaționale	pag. 02-05
➔ Nivel de studiu 01	pag. 03-04
➔ Nivel de studiu 04	pag. 04
➔ Nivel de studiu 06	pag. 05
➔ Nivel de studiu 32	pag. 05-06
Informare de actualitate	pag. 06

Cărți și publicații

1 Aplicații fitoterapeutice bazate pe criteriile constituționale din Prakṛti-Nikāśa, ediția 2026

Lucrarea prezintă fundamentul aplicativ al evaluării constituționale ayurvedice și modul în care aceasta poate fi valorificată în selecția plantelor medicinale în funcție de criterii.

Lucrarea "Aplicații fitoterapeutice bazate pe criteriile constituționale din Prakṛti-Nikāśa" dezvoltă cadrul conceptual al ramurii Prakṛti-Nikāśa din analiza constituțională ayurvedică, evidențiind rolul criteriilor constituționale în alegerile fitoterapeutice. Prin această abordare devine posibilă diferențierea clară între manifestările firești ale constituției și tendințele către dezechilibru, oferind baza unei intervenții corecte și orientate în mod selectiv.

Este prezentată relația dintre structura constituțională ayurvedică și utilizarea fitoterapiei prin corelarea calităților fundamentale. Fitoterapia este prezentată în acest cadru ca un proces de adecvare contextuală, în care alegerile sunt calibrate în funcție de predominanța doșa-urilor și de modul lor specific de manifestare.

Lucrarea subliniază importanța criteriilor constituționale (nikāśa) ca instrumente de analiză care permit o înțelegere fină a caracteristicilor fiziologice, psihice și comportamentale. Aceste criterii (nikāśa) devin repere funcționale pentru alegerea intervențiilor fitoterapeutice, contribuind la construirea unui model coerent și aplicabil.



Evaluarea constituțională ayurvedică este prezentată ca un demers dinamic, orientat către prevenție și corecție timpurie, care permite identificarea tendințelor înainte de stabilizarea dezechilibrelor. Prin această perspectivă, Ayurveda își afirmă caracterul preventiv și educativ.

Integrarea conceptelor tradiționale, precum guṇa, doṣa-vṛtti și nija-Prakṛti, susține o înțelegere aprofundată a modului în care structura subtilă a ființei influențează manifestările concrete. Pe această bază, selecția plantelor medicinale devine precisă și diferențiată. Atunci când este fundamentată constituțional, fitoterapia devine un instrument de armonizare globală. Este configurat astfel un model aplicativ original, în care evaluarea constituțională și selecția fitoterapeutică se integrează într-un demers preventiv-corectiv unitar, adaptat specificului fiecărei ființe umane.

Cartea este disponibilă pe site:
animaplant.ro/produs/aplicatii-fitoterapeutice-prakrti-nikasa/

Resurse educaționale

2 Organizarea pe niveluri de studiu, secțiuni și capitole în structura Cursului de Ayurveda

Clarificarea structurii didactice a cursului de Ayurveda și evidențierea rolului acesteia în înțelegerea coerentă a cunoașterii ayurvedice

În cadrul studiului Ayurvedei, noțiunea de **nivel de studiu** desemnează o etapă distinctă de aprofundare, corespunzătoare unui anumit grad de complexitate și de înțelegere a conceptelor.

Nivelurile de studiu ale cursului de Ayurveda sunt codificate convențional (de exemplu AY01, AY02, AY06) și reflectă progresia de la noțiuni fundamentale către aspecte din ce în ce mai specializate, permițând structurarea coerentă a parcursului educațional și facilitând orientarea cursantului în cadrul întregului sistem de învățare.

Un nivel de studiu poate fi asociat unui parcurs educațional complet, comparabil cu cel al unui an universitar, însă nu este neapărat echivalent cu o durată predeterminată de tipul unui an, a unui semestru sau a unui trimestru. Acesta reflectă în primul rând atingerea unor obiective educaționale și parcurgerea unui anumit conținut tematic, fiind definit prin nivelul de cunoaștere dobândit și nu printr-o limitare temporală strictă.

În interiorul fiecărui nivel, conținutul este organizat pe **secțiuni**, care delimitează domenii tematice majore și tipuri distincte de activități educaționale. În cadrul unui nivel de studiu, secțiunile pot fi de mai multe tipuri. Secțiunea principală, numerotată cu A, reprezintă nucleul cursului de bază și include conceptele esențiale ale programei de curs.



De exemplu, în cadrul nivelului AY01, secțiunea A01 abordează teme fundamentale legate de știința tipologiilor constituționale ayurvedice (Dosha-Prakriti), constituind un reper central pentru înțelegerea tipologiei constituționale în Ayurveda.

Secțiunile de tip B includ anumite conținuturi complementare, cum este, de exemplu, secțiunea B01 din nivelul AY01, care face referire la tradiția ayurvedică (Amnaya-Tantraka). Aceste subiecte sunt, de regulă, abordate în cadrul unor activități educaționale suplimentare, precum seminare sau prezentări tematice, și au rolul de a extinde și contextualiza informațiile din cursul de bază.

Secțiunile de tip S reunesc materiale destinate studiului și aprofundării personale. De exemplu, secțiunea S01 din nivelul AY01 include resurse introductive referitoare la sistemul tradițional Ayurveda (Ayurveda-Parichaya), oferind un suport suplimentar de lectură, fără a face parte în mod direct din prezentările cursului de bază.

Fiecare secțiune este subdivizată în **capitole**, care organizează informația în unități tematice bine definite, mai restrânse și mai ușor de parcurs. De exemplu, în cadrul secțiunii A01, intitulată Dosha-Prakriti, capitolul A1, Ayurveda-Padartha, introduce noțiunile și principiile de bază ale sistemului Ayurveda, capitolul A2 prezintă viziunea ayurvedică asupra stării de sănătate (Svasthya-Darshana), iar capitolul A3 dezvoltă o perspectivă aplicativă asupra criteriilor constituționale (Prakriti-Nikasha), esențiale pentru evaluarea constituțională.

În cadrul fiecărui capitol, **cursurile** sunt numerotate în ordine progresivă, începând cu numărul 1, ceea ce permite o parcurgere etapizată, logică și ușor de urmărit a conținutului, atât în cadrul studiului coordonat, cât și al studiului personal.

Această structurare pe **niveluri, secțiuni, capitole** și **cursuri** are o utilitate didactică majoră, deoarece permite organizarea riguroasă a informației, susține învățarea progresivă și facilitează orientarea precisă în cadrul materialelor. În același timp, ea reflectă, într-o anumită măsură, modul tradițional de sistematizare a cunoașterii întâlnit în tratatele clasice de Ayurveda, contribuind la menținerea unei perspective coerente și integrate asupra acestui sistem și oferind un cadru stabil pentru acumularea și corelarea informațiilor pe termen lung.

Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

3 Un curs actualizat din secțiunea Ayurveda-Parichaya despre modalitățile practice ayurvedice

Cursul 2 enumeră o serie de metode practice naturale din Ayurveda pentru menținerea sănătății, prevenirea bolilor și susținerea longevității prin echilibru și conștientizare.

Cursul 2 este integrat în nivelul 1 (AY01) de studiu al Ayurvedei, secțiunea suplimentară Ayurveda-Parichaya (S01), capitolul 1, Maulika-Siddhanta (S1), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

Practica în Ayurveda – metodele fundamentale de menținere a sănătății și longevității

Acest curs prezintă dimensiunea practică a sistemului tradițional Ayurveda, evidențiind metodele prin care sănătatea poate fi menținută și restaurată într-un mod natural, neinvaziv și adaptat specificului fiecărei ființe. Sunt descrise principalele tipuri de procedee – preventive și vindecătoare – precum și rolul lor în menținerea echilibrului funcțional al organismului.

Cursul subliniază importanța prevenției ca obiectiv fundamental al științei ayurvedice, arătând că menținerea sănătății este superioară intervenției terapeutice ulterioare. În acest context, sunt prezentate principalele grupe de metode practice – alimentația adecvată, utilizarea plantelor medicinale, purificarea organismului, echilibrarea psihică și practicile yoga – ca instrumente ale unui stil de viață armonios.



Un accent deosebit este pus pe alimentația ayurvedică, înțelegând ca proces direct de interacțiune între hrana naturală și principiile vitale (dosha-urile). Sunt explicate rolul gustului (rasa) și importanța percepției senzoriale în alegerea alimentelor, evidențiindu-se diferența dintre abordarea naturală ayurvedică și modelul analitic al nutriției moderne.

Cursul integrează, de asemenea, perspectiva asupra longevității, prezentând relația dintre stilul de viață, alimentația naturală și menținerea echilibrului structural și energetic al organismului. Ayurveda este conturată ca un sistem practic complet, care oferă repere concrete pentru cultivarea sănătății, prevenirea dezechilibrelor și susținerea unei vieți lungi și armonioase.

Denumire arhivă:

Ayurveda-Parichaya_Maulika-Siddhanta_C02

4 Un curs nou din seria Svasthya-Darshana despre rafinarea percepției asupra constituțiilor

Cursul 17 prezintă rolul învelișurilor ființei în rafinarea observației și fundamentarea analizei constituționale ayurvedice prin integrarea nivelurilor existenței umane (pancha-kosha).

Cursul 17 face parte din nivelul 1 (AY01), secțiunea Dosha-Prakriti (A01), capitolul Svasthya-Darshana (A01A2), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

De la viziunea integratoare asupra ființei la analiza constituțională ayurvedică

Acest curs evidențiază rolul fundamental al studiului celor cinci învelișuri ale ființei (pancha-kosha) în pregătirea analizei constituționale ayurvedice (Prakriti-Nikasha). În această perspectivă, ființa umană este înțeleasă ca o structură stratificată, în care nivelurile fizic, vital, psiho-mental și cele ale conștiinței subtile se intercondiționează permanent.

Cursul arată că analiza constituțională nu poate fi realizată corect fără această viziune integratoare. Manifestările dosha-urilor vata, pitta și kapha nu se limitează la trup, ci se exprimă simultan în dinamica energiei vitale, în procesele conștiinței și în capacitatea de discernământ.

O astfel de perspectivă impune o abordare mult mai profundă decât simpla observare a trăsăturilor și aspectelor exterioare.

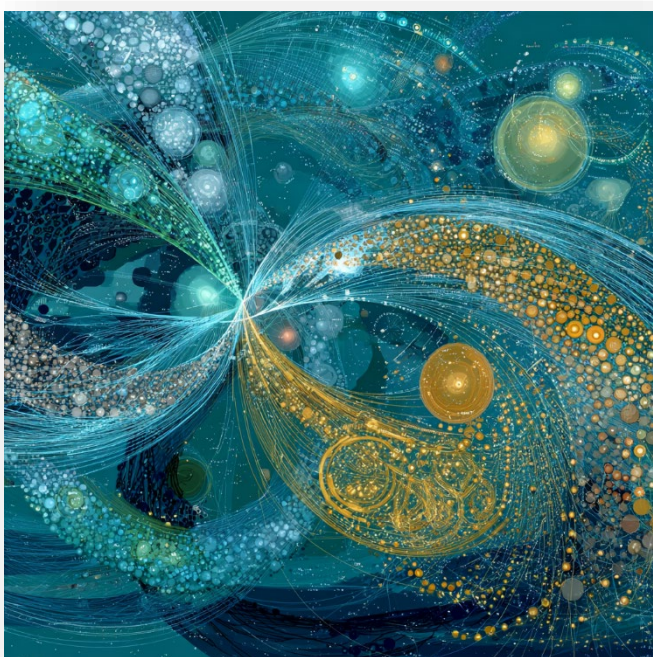
Un aspect esențial prezentat în cursul 17 este trecerea de la observația senzorială directă la o observație integrativă, mult mai rafinată.

Practicantul ayurvedic învață să coreleze manifestările vizibile cu structurile subtile care le determină și să identifice focarele constituționale (nikasha) în care energiile dosha-urilor se organizează și se exprimă în mod specific.

Cursul introduce, de asemenea, noțiunea de **metaobservare**, prin care actul observațional devine el însuși obiect al conștientizării. Această capacitate permite reducerea influențelor subiective și rafinarea discernământului, conducând către o evaluare constituțională mai precisă și mai profundă.

Prin această abordare, analiza ayurvedică a constituției devine nu doar un instrument de clasificare tipologică, ci o metodă de cunoaștere integrativă a ființei umane, orientată către menținerea și restabilirea echilibrului în toate planurile existenței (pancha-kosha).

Denumire arhivă: Doshya-Prakriti_Svasthya-Darshana_C17



Ayurveda - Nivelul 4 de studiu - AY04

5 Un curs revizuit din capitolul **Avastha-Dhatu despre funcțiile constituenților corporali**

Cursul 5 prezintă funcțiile celor șapte constituenți corporali și rolul lor în menținerea sănătății și echilibrului funcțional al ființei umane.

Cursul face parte din nivelul 4 (**AY04**), secțiunea Sharira-Jnana (**A04**), capitolul Avastha-Dhatu (**A04A1**), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

Sapta-Dhatu – funcțiile esențiale ale constituenților corporali (dhatu) și rolul lor în sănătatea ființei umane

Cursul 5 aprofundează rolul și funcțiile generale ale celor șapte constituenți corporali (sapta-dhatu), evidențiind atât dimensiunea lor fiziologică, cât și cea subtilă.

Fiecare dhatu este prezentat ca o structură care susține viața, exprimând prin funcțiile sale necesități esențiale ale sufletului (jivatman) în manifestarea fizică.

Cursul 5 subliniază relația profundă dintre structura trupească și conștiință, arătând că starea de sănătate depinde de armonia dintre funcțiile dhatu-urilor și echilibrul dosha-urilor.

Dezechilibrul unei dosha poate afecta direct un anumit constituent corporal, generând tulburări specifice și slăbirea capacității de adaptare și apărare a organismului.

Este prezentată dinamica formării succesive a celor șapte dhatu-uri, precum și interdependența lor funcțională. Fiecare constituent contribuie la hrănirea și susținerea următorului, iar buna funcționare a întregului sistem depinde de calitatea acestei transformări continue.

Cursul evidențiază rolul cunoașterii structurii corporale în înțelegerea sănătății și a bolii, oferind totodată repere practice pentru evaluarea stării organismului și pentru susținerea echilibrului funcțional al ființei umane.

Denumire arhivă: Sharira-Jnana_Avastha-Dhatu_C05

Ayurveda - Nivelul 6 de studiu - AY06

6 Un curs nou din seria Manasa-Jnana despre rolul atribuirii în formarea identității limitate

Cursul 2 prezintă mecanismele conștiinței identitare (ahamkara) și rolul puterii de atribuire în generarea și menținerea sentimentului individualității separate.

Cursul face parte din nivelul 6 (AY06), secțiunea Manasa-Jnana (A06), capitolul Ahamkara (A06A5), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil.

Ahamkara și mecanismul atribuirii – formarea și depășirea identității limitate

Acest curs analizează conștiința identitară (ahamkara) ca funcție a conștiinței instrumentale, responsabilă de generarea sentimentului de individualitate. Este evidențiat mecanismul central al acesteia, puterea de atribuire (abhimana), prin care ființa ajunge să se identifice cu trupul, gândurile, emoțiile și experiențele trăite.

Cursul prezintă modul în care această funcție creează iluzia unei identități stabile și separate, prin suprapunerea ideii de „eu” asupra conținuturilor experienței. Sunt analizate mecanismele de consolidare ale acestei identități, inclusiv rolul gândirii conceptuale, al memoriei și al raportării la mediul social în întărirea structurii egotice. Un accent important este pus pe dinamica depășirii acestei identificări, prin procesul de dezatribuire conștientă și prin activarea discernământului (viveka).

Sunt prezentate condițiile prin care influența conștiinței identitare poate fi diminuată, inclusiv rolul practicii spirituale, al meditației și al orientării către dimensiuni superioare ale conștiinței.

Cursul evidențiază faptul că depășirea conștiinței identitare nu presupune negarea experienței personale, ci transformarea modului de raportare la aceasta. Prin această transformare, ființa poate trece de la identificarea cu structuri tranzitorii la recunoașterea naturii sale profunde.

Denumire arhivă: Manasa-Jnana_Ahamkara_C02

Ayurveda - Nivelul 32 de studiu – AY32

7 Trei cursuri noi din seria Siddhi-Sthāna despre aplicarea diferențiată a terapiei prin clismă (basti)

Cursurile 1-3 prezintă principiile formulării și aplicării terapiei prin clismă (basti), evidențiind evaluarea contextuală și discernământul terapeutic necesar.

Cursurile fac parte din nivelul 32 (AY32), secțiunea Siddhi-Sthana (A32), capitolul Basti-Siddhi (A32A2), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Capitolul Basti-Siddhi este cel de-al 10-lea capitol al secțiunii Siddhi-Sthana, a lucrării clasice de Ayurveda Caraka Saṃhitā. Capitolul Basti-Siddhi (A32A2) este urmat de capitolul Phalamātrā-Siddhi, a cărui notație actualizată este A32A3, față de cele anterioare.

Basti-Siddhi – discernământul terapeutic și aplicarea diferențiată a intervenției ayurvedice prin clismă (basti)

Acest set de cursuri din capitolul Basti-Siddhi dezvoltă în mod progresiv cadrul operativ al terapiei ayurvedice prin clismă (basti), evidențiind trecerea de la principiile formulării terapeutice la aplicarea lor diferențiată în contexte clinice reale.

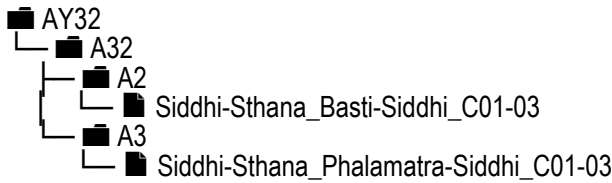
Sunt prezentate criteriile de evaluare prealabilă – cei zece factori fundamentali – și modul în care aceștia condiționează alegerea corectă a intervenției, subliniind că eficiența terapeutică depinde de adecvarea precisă la starea pacientului și la contextul patologic.

Cursurile evidențiază diferența dintre celelalte terapii eliminatoare și terapia prin basti, arătând caracterul său dual, eliminator și nutritiv, care permite menținerea integrității tisulare și a echilibrului funcțional în condiții de vulnerabilitate.

Este conturat un model avansat de gândire terapeutică, în care succesul intervenției (siddhi) derivă din integrarea cunoașterii, a experienței și a discernământului aplicativ, transformând practica ayurvedică într-un proces fin de calibrare a intervenției în raport cu dinamica organismului.

Denumire arhivă: Siddhi-Sthana_Basti-Siddhi_C01-03

Structura actualizată a Nivelului 32 (AY32)



Acces: ayushcell.ro/suport_scris



Informare de actualitate

8 Revista digitală de plante medicinale: setul de prezentări din luna martie 2026

Noul număr al revistei digitale de plante medicinale – martie 2026: O nouă serie de 12 resurse vegetale valoroase analizate funcțional în prezentări video accesibile.

Prezentări tematice video – plante medicinale luna Martie 2026

Brad Partea analizată: secretomotor mucocinetic Tematică reprezentativă:	Busuioc sălbatic Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: hepatotonic	Busuiocul cerbilor Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: ergostimulant	Fenicul Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: energetic antireflex
Floarea soarelui Partea analizată: petale Tematică reprezentativă: imunomodulator	Lofantus Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: aromateptic	Porumb Partea analizată: stigmate Tematică reprezentativă: diuretic	Salcam - flori Partea analizată: mucoprotector gastrointestinal Tematică reprezentativă:
Tătăneasa Partea analizată: frunze Tematică reprezentativă: adiporeparator	Tei Partea analizată: flori Tematică reprezentativă: anxiolitic neurovegetativ	Trifoi roșu Partea analizată: flori Tematică reprezentativă: fitoestrogenic	Ciuboțica-cucului Partea analizată: partea aeriană Tematică reprezentativă: secretolitic expectorant

Prezentare: youtube.com/watch?v=Goho90Lqwf0

Explorarea funcțională a plantelor medicinale: proprietăți, utilizări tradiționale și direcții aplicative, în format video

A apărut un nou număr al revistei digitale de plante medicinale, continuând seria prezentărilor tematice video cu o selecție actualizată de plante analizate din perspectivă funcțională și aplicată.

Ediția din luna martie 2026 a revistei digitale include prezentări dedicate unor plante medicinale relevante pentru practica tradițională.

Sunt prezentate resurse vegetale precum **bradul** (*Abies alba*), explorat prin utilizarea mugurilor pentru efectul secretomotor mucocinetic, **floarea-soarelui** (*Helianthus annuus*), analizată prin petale pentru acțiunea imunomodulatoare, **tătăneasa** (*Symphytum officinale*), prezentată prin frunze pentru efectele adiporeparatoare, **busuiocul sălbatic** (*Prunella vulgaris*), utilizat prin partea aeriană pentru susținerea funcției hepatice, **lofantus** (*Agastache foeniculum*), cu profil aromato-eupeptic, **teiul** (*Tilia cordata*), analizat prin flori pentru efectele anxiolitice neurovegetative, **busuiocul cerbilor** (*Mentha pulegium*), cu acțiune ergostimulantă, **porumbul** (*Zea mays*), prezentat prin stigmate pentru efectul diuretic, **trifoiul roșu** (*Trifolium pratense*), analizat prin flori pentru acțiunea fitoestrogenică, **feniculul** (*Foeniculum vulgare*), utilizat prin partea aeriană pentru efectele sinergice antiinfecțioase, **salcâmul** (*Robinia pseudoacacia*), analizat prin flori pentru acțiunea mucoprotectoare gastrointestinală, și **ciuboțica-cucului** (*Primula veris*), prezentată prin partea aeriană a plantei pentru efectul secretolitic expectorant.

Toate prezentările sunt reunite într-un format accesibil, actual și ușor de parcurs, orientat spre identificarea rapidă a subiectului de interes. Accesarea prezentărilor video este integrată în infrastructura platformei și presupune autentificare în cont, iar pentru cei care doresc să rămână la curent cu aparițiile recente este disponibilă și opțiunea de abonare la newsletter.

Acces selectiv pentru fiecare număr lunar:
ayushcell.ro/prezentari_plante_medicinale