



Evenimente

1 **Întâlnirea lectorilor de Ayurveda AMN-România – 5 iulie 2026**

Prezentare tematică privind programa educațională de curs de Ayurveda, actualizarea aplicației pentru suporturile scrise de studiu și organizarea activităților formative și aplicativ-practice din perioada de vară.

În data de 5 iulie 2026, duminică, începând cu ora 11:00, se va desfășura în sistem online o nouă întâlnire a lectorilor de Ayurveda din cadrul AMN-România, dedicată prezentării secțiunii Pravritti-Jnana și actualizării principalelor direcții de studiu aferente etapelor curente de pregătire în Ayurveda.

Întâlnirea urmărește aprofundarea structurii programei de curs de Ayurveda, cu accent pe modul în care secțiunea Pravritti-Jnana contribuie la înțelegerea dinamicii interioare a conștiinței instrumentale, a tendințelor active și a orientărilor care participă la formarea experienței lăuntrice.

Un punct central al prezentării îl constituie continuarea expunerii dedicate secțiunii Pravritti-Jnana, prin clarificarea reperelor metodologice și didactice necesare integrării acestei teme în parcursul educațional al cursurilor de Ayurveda.

În cadrul întâlnirii vor fi prezentate și noile suporturi scrise introduse la capitolul Svasthya-Darshana, ca resurse de studiu destinate aprofundării viziunii ayurvedice asupra stării de sănătate, a echilibrului interior și a proceselor de auto-observare. Aceste materiale urmăresc să susțină o înțelegere mai clară a modului în care principiile vindecării din Ayurveda pot fi integrate într-o practică personală adecvată, progresivă și aplicabilă.

Vor fi analizate, de asemenea, reperele generale privind tematica Taberei de Ayurveda 2026, etapa de vară, partea a 2-a, cu prezentarea principalelor direcții de studiu, a structurii tematice și a modului de integrare a acestei etape în ansamblul pregătirii personale. Această secțiune a întâlnirii lectorilor de Ayurveda va avea rolul de a clarifica orientarea generală a tematicii Taberei de Ayurveda 2026, aspectele specifice acestei etape și modul de desfășurare a părții a 2-a a etapei de vară.



Întâlnirea va include și o prezentare organizatorică referitoare la înscrierile pentru activitățile aplicativ-practice care se vor desfășura în perioada lunii august. Vor fi precizate direcțiile principale ale acestor activități, cadrul general de participare, modalitățile de înscriere și aspectele necesare pentru buna pregătire a celor care doresc să participe la aceste activități de formare.

În cadrul întâlnirii va fi realizată și o actualizare privind utilizarea platformei online dedicate cursurilor de Ayurveda, cu accent pe secțiunea de suport scris, pe accesul la noile materiale educaționale și pe noile funcții ale platformei destinate activității curente a lectorilor de Ayurveda. Vor fi evidențiate modalitățile de acces la documentele disponibile, utilizarea resurselor digitale existente și procedurile de actualizare a informațiilor necesare desfășurării activităților didactice și organizatorice curente ale lectorilor.

Întâlnirea are ca scop aprofundarea pregătirii lectorilor în activitatea educațională, informarea cu privire la conținutul programei cursului de Ayurveda și facilitarea unei mai bune coordonări a lectorilor în raport cu conținutul materialelor din secțiunea Suport-scris, cu programul Taberei de Ayurveda, etapa de vară și cu activitățile aplicativ-practice programate pentru a se desfășura în luna august.



Cărți și publicații

2 **Importanța sistemului ayurvedic Vimshati-Guna în gestionarea proceselor adaptative**

O lucrare dedicată valorificării sistemului celor douăzeci de calități generale ca instrument modern de autocunoaștere, evaluare și optimizare a capacității adaptative.

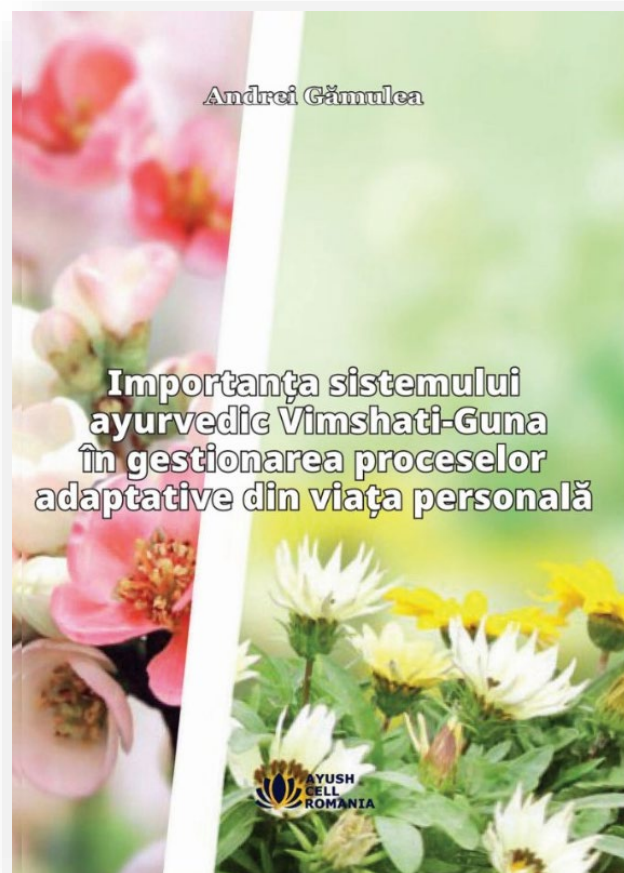
Lucrarea propune o abordare amplă și argumentată asupra unuia dintre sistemele fundamentale ale Ayurvedei, Vimshati-Guna, evidențiind rolul celor douăzeci de calități generale în înțelegerea proceselor biologice, psihologice și comportamentale care susțin echilibrul ființei umane. Lucrarea dezvoltă un veritabil model de interpretare a mecanismelor adaptative, raportând permanent principiile ayurvedice la cercetările moderne din fiziologie, psihologie și medicină.

Un element distinctiv al lucrării îl constituie analiza detaliată a fiecărei dintre cele zece perechi de calități complementare – Guru/Laghu, Ushna/Shita, Ruksha/Snigdha, Tikshna/Manda, Chala/Sthira, Sandra/Drava, Khara/Slakshna, Vishada/Picchila, Kathina/Mridu și Sukshma/Sthula – fiecare fiind explicată din perspectiva tradiției ayurvedice, prin analogii și corelații cu procese fiziologice și funcționale descrise de știința contemporană.

Cartea dezvoltă într-o manieră originală conceptul adaptării ca proces central al vieții. Sunt analizate mecanismele implicate în răspunsul adaptativ, relația dintre stres și reziliență, homeostazia, funcționarea sistemului nervos autonom și implicațiile sistemului endocrin și imunitar în menținerea stării de sănătate.

O contribuție valoroasă a lucrării este prezentarea unor metode accesibile de autoevaluare a eficienței proceselor adaptative. Sistemul Vimshati-Guna este prezentat ca un instrument practic de observare a propriilor reacții fiziologice, emoționale și comportamentale, facilitând identificarea timpurie a tendințelor de dezechilibru și orientarea către măsuri de autoreglare adaptate.

Volumul acordă o atenție deosebită dimensiunii educative a acestui sistem tradițional, evidențiind rolul său în dezvoltarea discernământului.



Numeroase exemple practice ilustrează modul în care cele douăzeci de calități generale pot orienta alegerile referitoare la alimentație, odihnă, activitate, gestionarea emoțiilor și relația cu mediul.

Lucrarea include, de asemenea, direcții de aprofundare și resurse educaționale dedicate studiului sistemului Vimshati-Guna în cadrul programelor de Ayurveda desfășurate în România.

Volumul se constituie ca un ghid metodologic de actualitate destinat integrării practice a principiilor ayurvedice în viața contemporană. Prin caracterul său interdisciplinar și prin orientarea constantă către aplicabilitatea practică, această lucrare originală oferă un cadru adecvat pentru înțelegerea relației dinamice dintre adaptare, echilibru și dezvoltarea conștientă a propriei ființe.

Cartea este disponibilă pe site:

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



Cuprins



Resurse educaționale

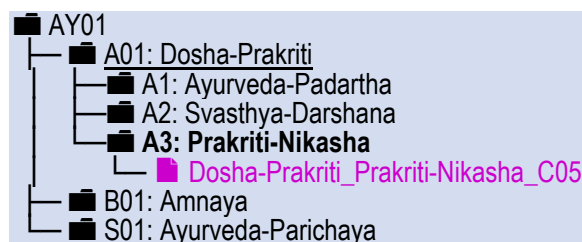
Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

4 Un curs revizuit din capitolul Prakriti-Nikasha despre criteriile trupesti din Prakriti-Nikasha

Cursul 5 explică identificarea tipului constituțional prin intermediul unor criterii constituționale fizice (nikasha) referitoare la pielea, transpirație, unghii, păr, gură și dinți.

Cursul 5 este inclus în nivelul 1 (AY01) de studiu, secțiunea Dosha-Prakriti (A01), capitolul 3, Prakriti-Nikasha (A3), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil. Acest curs are codul: **AY01-A01-A3-C05**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda



Criterii constituționale observabile: pielea, transpirația, unghiile, părul și dinții

Acest curs continuă prezentarea criteriilor constituționale fizice (nikasha) cu analiza unor indicatori trupesti importanți pentru identificarea predominanței vata, pitta sau kapha.

Sunt descrise diferențiat culoarea pielii, caracteristicile pielii, transpirația, unghiile, părul, gura și dinții, fiecare criteriu fiind corelat cu manifestarea calităților specifice fiecărei dosha.

Se arată că vata se exprimă prin uscăciune, neregularitate și sensibilitate la rece, pitta prin căldură, intensitate, iritabilitate și tendință inflamatorie, iar kapha prin lubrifiere, stabilitate, consistență și rezistență. Prin aceste observații, examinarea constituțională devine mai precisă și aplicabilă în practica ayurvedică.

Denumire: Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C05

3 Structura conținutului curent al revistei digitale Ayurveda Agenda

Cuprinsul revistei digitale Ayurveda Agenda include precizări despre capitolele resurselor educaționale ale fiecărui nivel de studiu inclus.

Evenimente pag. 01

Cărți și publicații pag. 02

Cuprins pag. 03

Resurse educaționale pag. 03-04

Ayurveda - Nivel 01 pag. 03

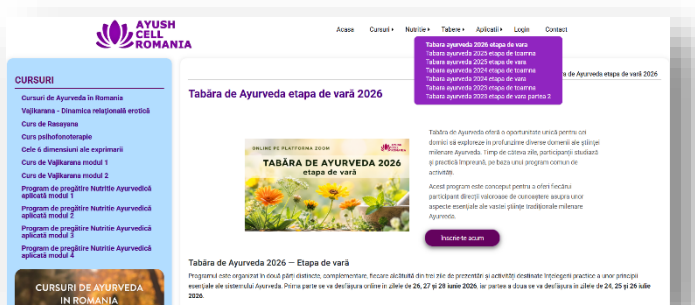
► **Prakriti-Nikasha** C05 (R)

Ayurveda - Nivel 02 pag. 04

► **Dosha-Samya** C02 (A)

Ayurveda - Nivel 32 pag. 04

► **Phalamatra-Siddhi** C05&06 (N)





Ayurveda - Nivelul 2 de studiu - AY02

4 Un curs actualizat din capitolul Dosha-Samya despre reordonarea lăuntrică și domeniile principale ale intervenției echilibrante

Cursul 2 explică reordonarea conștiinței și domeniile practice prin care Dosha-Samya susține echilibrarea forțelor vitale.

Cursul 2 face parte din nivelul 2 (AY02) de studiu, secțiunea principală Svasthavritta (A02), capitolul Dosha-Samya (A3), fiind disponibil atât în format PDF A4, ușor lecturabil, cât și în format PDF A5, pliabil, având codul: **AY02-A02-A3-C02**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda

- AY02
 - A02: Svasthavritta
 - A1: Tridosha-Guna
 - A2: Dosha-Vaisamya
 - A3: Dosha-Samya
 - Svasthavritta_Dosha-Samya_C02
 - A4: Dosha-Sambandha

Reordonarea lăuntrică și domeniile echilibrării dosha-urilor

Cursul 2 continuă prezentarea recomandărilor generale Dosha-Samya prin accentul pus pe reordonarea lăuntrică necesară procesului de echilibrare. Armonizarea forțelor vitale se realizează prin transformarea orientărilor, obișnuințelor și conținuturilor din conștiință.

Sunt evidențiate importanța clarității viziunii, stabilizarea noilor conduite, verificarea transformării prin fapte concrete și necesitatea unei participări conștiente.

Cursul 2 descrie domeniile principale ale intervenției echilibrante: alimentația, activitatea fizică realizată conștient, activitatea curentă și activitățile sezoniere. Dosha-Samya este o disciplină practică de integrare a conștiinței, trupului, energiei vitale și ritmurilor vieții cotidiene într-o stare stabilă de sattva. Această orientare susține prevenția, corectarea dezechilibrelor și menținerea unei conduite armonioase.

Denumire: Svasthavritta_Dosha-Samya_C02

Ayurveda - Nivelul 32 de studiu – AY32

5 Două cursuri noi din capitolul Phalamātrā-Siddhi despre saṅga-vighaṭa și implicațiile psihice ale reglării funcționale prin basti

Cursurile 5 și 6 explică conceptul dual saṅga-vighaṭa ca principiu al conectării și separării care conduce la reglare fiziologică, echilibru psihic și aplicarea terapeutică adecvată și controlată.

Cursurile 5 și 6 fac parte din nivelul 32 (AY32), secțiunea Siddhi-Sthāna (A32), capitolul Phalamātrā-Siddhi (A3), fiind disponibile în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codurile: **AY32-A32-A3-C05** și **AY32-A32-A3-C06**.

Denumirea cursurilor și locul în programa de studiu a Cursului de bază de Ayurveda

- AY32
 - A32: Siddhi-Sthāna
 - A3: Phalamātrā-Siddhi
 - Siddhi-Sthāna_Phalamātrā-Siddhi_C05&C06

Saṅga-vighaṭa și funcția reglatoare a lui vāta-doṣa

Cursurile 5 și 6 aprofundează suturele 17-18 din Phalamātrā-Siddhi prin analiza rolului lui vāta-doṣa ca principiu coordonator al mișcării, conectării și separării funcționale.

Cursul 5 clarifică perechea saṅga-vighaṭa, arătând cum asocierea și disocierea pot susține fiziologia, patologia și efectele terapiei prin climă terapeutică (basti). Sunt explicate conceptul operativ anulomana, reglarea direcției fiziologice și extinderea acestor principii în sfera conștiinței.

Cursul 6 continuă prin implicațiile psihice și terapeutice ale dezechilibrului saṅga-vighaṭa, accentuând relația dintre manas și buddhi, rolul sattvāvajaya-cikitsā, prevenție și observație.

Cursurile evidențiază valoarea universală a principiilor ayurvedice în înțelegerea ființei umane, dar și în aplicațiile veterinare.

Denumire: Siddhi-Sthana_Phalamatra-Siddhi_C05&C06

Acces: ayushcell.ro/suport_scris