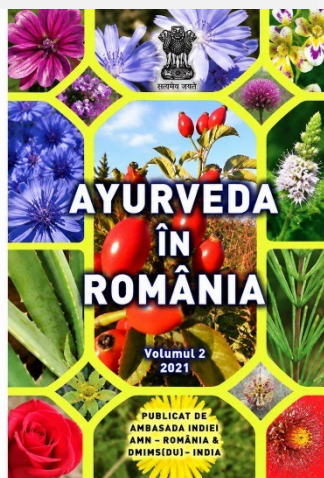


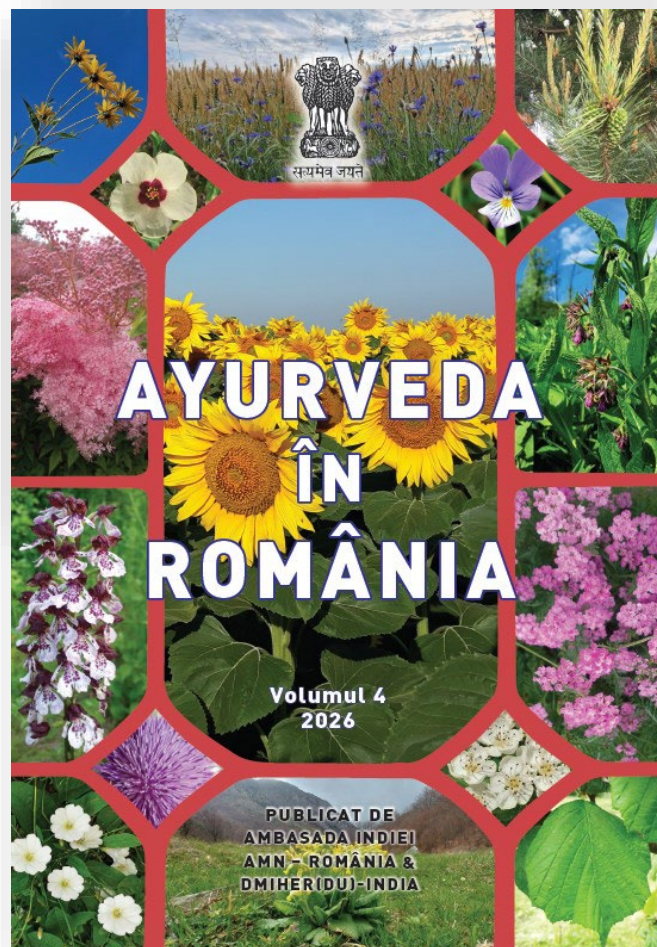
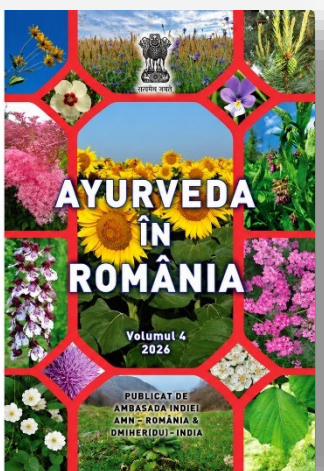
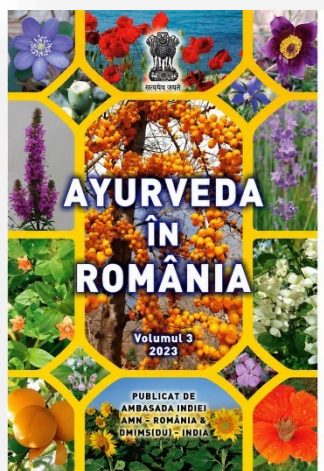


Cărți și publicații

1 Volumul 4 al lucrării „Ayurveda în România”, un proiect educațional și cultural româno-indian

O nouă etapă a unei lucrări care atestă prezența activă a Ayurvedei în România, pornind de la evenimente și până la tradiția marilor înțelepți, cercetarea plantelor medicinale și experiența directă a celor care studiază Ayurveda.

Apariția volumului 4 al lucrării „Ayurveda în România” marchează o nouă etapă a unui proiect editorial început în anul 2018 și dezvoltat, de atunci, printr-o succesiune de volume care urmăresc să evidențieze prezența în România a Ayurvedei, sistemul tradițional indian al cunoașterii vieții.



În România, Ayurveda este studiată, aprofundată, aplicată și valorificată în cadrul cultural autohton.

Lucrarea „Ayurveda în România” a fost realizată la inițiativa Ambasadei Indiei în România și este publicată de Ambasada Indiei la București în colaborare cu Asociația Națională pentru promovarea Medicinelor Neconvenționale din România – AMN-România.

Volumul 4, al cărui coordonator, autor și redactor este Andrei Gămulea, reafirmă intenția care a stat la baza întregii colecții: evidențierea modului în care cunoașterea tradițională indiană asupra vieții a devenit parte integrantă din preocupările unui număr mare de persoane din România. Această intenție explică și caracterul inedit al lucrării „Ayurveda în România”. Fiecare volum poate fi privit atât ca un manual modern de Ayurveda, cât și ca o colecție de date relevante privind activitățile de Ayurveda din România.



Cele patru volume publicate până acum alcătuiesc progresiv o arhivă tematică în care actualitatea, tradiția, educația, cercetarea, experiența practică și mărturia personală se completează reciproc.

Volumul 4 păstrează această identitate editorială. Cuprinsul pornește de la Ziua Ayurvedei, continuă cu dimensiunea educațională și istoria proiectului editorial, pătrunde apoi în tradiția ayurvedică prin referințele la reperele sale majore: Angira, Daksha, Marichi, Bhela și Kankayana, deschide o secțiune amplă consacrată plantelor medicinale și aromatice, prezintă structura programei cursului de Ayurveda din România și proiectul „Ayurveda Agenda”, iar partea finală este rezervată mărturiilor.

Privită astfel, cartea urmărește mai multe planuri ale aceleiași realități: de unde provine cunoașterea, prin cine a fost transmisă, cum este studiată astăzi, cum poate fi cercetată, cum este comunicată public și, în cele din urmă, ce produce ea în experiența concretă a ființei umane.

Ziua Ayurvedei în România – continuitatea unei celebrări internaționale

Volumul se deschide cu secțiunea „Ziua Ayurvedei în România”. Ziua Ayurvedei a devenit, de-a lungul anilor, unul dintre principalele repere prin care activitatea desfășurată în România este conectată la evoluția contemporană a Ayurvedei în lume.

Un spațiu important este acordat ediției din 2025, organizată sub tema „Ayurveda pentru oameni și planetă”. Volumul 4 consemnează și semnificația stabilirii datei de 23 septembrie pentru celebrarea anuală a Zilei Ayurvedei, o dată fixă făcând posibilă sincronizarea manifestărilor internaționale.

În programul derulat în România a fost inclusă și o retrospectivă a edițiilor din 2022, 2023 și 2024, ceea ce transformă evenimentul dintr-o simplă celebrare anuală într-un reper al continuității.

Volumul 4 reconstituie și manifestarea desfășurată în Parcul Floreasca, unde mesajul diplomatic, prezentarea activităților de Ayurveda din România și participarea publicului au fost reunite într-un cadru natural. Înaintea acestei manifestări, un program online de șase zile tematice a cuprins prezentări tematice, retrospective istorice ale activităților de Ayurveda și contribuții ale unor specialiști dedicate cercetării, educației și sănătății.

Ziua Ayurvedei în România

ZIUA AYURVEDEI ÎN ROMÂNIA

VALOAREA INTERNAȚIONALĂ A ZILEI AYURVEDEI ȘI SEMNIFICAȚIA CELEBRĂRII SALE ÎN ROMÂNIA

Ziua Internațională a Ayurvedei reprezintă una dintre cele mai importante și antrenante inițiative internaționale consacrate promovării sistemului tradițional Ayurveda în lume.

Instituită oficial în India în anul 2016, celebrarea Zilei Ayurvedei a urmărit încă de la început afirmarea rolului preventiv, educațional și cultural al Ayurvedei și integrarea acesteia într-un dialog contemporan despre sănătate, stil de viață și responsabilitate față de mediu.

De-a lungul edițiilor succesive, temele anuale au reflectat preocupări majore ale societății actuale: prevenția, nutriția, sănătatea tinerilor, imunitatea, accesibilitatea, integrarea în politicile de sănătate, sustenabilitatea și relația dintre oameni, animale, plante și planetă.

În anul 2025, la cea de-a zecea ediție, stabilirea datei fixe de 23 septembrie a oferit evenimentului o identitate internațională clară și un reper anual comun pentru instituții, comunități academice și organizații din numeroase țări.

În România, Ziua Ayurvedei este celebrată în mod constant începând din anul 2018, prin programe educaționale, conferințe, prezentări tematice, activități editoriale și evenimente realizate de AMN-România, Ayush Cell România și Ayus Grup România în colaborare cu Ambasada Indiei la București și cu instituții universitare din India. Continuitatea acestor manifestări a contribuit la formarea unei comunități stabile de persoane interesate de studiul sistematic al Ayurvedei și a creat un cadru de întâlnire între practicieni, cursanți, specialiști, cercetători și publicul preocupat de cunoașterea tradiției ayurvedice indiene.

Pentru această comunitate, Ziua Ayurvedei are o funcție distinctă. Acest



Excelența Sa, dr. Manoj Kumar Mohapatra, Ambasador al Republicii India în România

În acest context se evidențiază una dintre caracteristicile definitorii ale volumului 4: evenimentele sunt consemnate pentru a urmări apariția unor noi direcții de dezvoltare.

Contribuția dedicată ramurii Kayacikitsa este prezentată în relație cu metabolismul, prevenția, tratamentul și regenerarea, dar și cu preocupările contemporane pentru medicina preventivă, personalizată și integrativă.

O altă zi a programului a fost consacrată publicațiilor și cercetării în direcția valorizării unor cunoștințe remarcabile din tradiția ayurvedică, reunind într-o singură perspectivă cursurile, seminariile, conferințele, congresele, taberele de Ayurveda, concursurile, prezentările de plante medicinale și proiectele editoriale, toate acestea realizate în România.

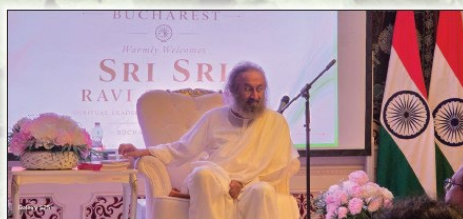
Se conturează astfel ideea că Ziua Ayurvedei reprezintă un important moment festiv care se constituie ca un punct anual de întâlnire între ceea ce s-a realizat și ceea ce urmează să fie dezvoltat.



Festivități cu ocazia Zilei Himachal, 15 aprilie 2026, București



Excelența Sa dr. Manoj Kumar Mohapatra împreună cu profesorul Achyuta Samanta, d-na Aurora Nicolae și d-l Andrei Gămulea la București, 22 mai 2026



Gurudev Sri Sri Ravi Shankar la India House, București, 12 iunie 2026

Punți de cunoaștere între India și România

A doua mare secțiune a cărții, „Punți de cunoaștere între India și România deschise de Ayurveda”, lărgște perspectiva. Această secțiune urmărește infrastructura umană, instituțională și academică prin care dialogul româno-indian a devenit posibil.

Un reper semnificativ îl constituie discursul susținut în anul 2024 de Excelența Sa Manika Jain, la acea dată Ambasador al Indiei în România. Volumul reține aprecierea activității educaționale desfășurate în România și referirea explicită la cele trei volume deja publicate ale seriei „Ayurveda în România”.

Este evidențiată complementaritatea dintre proiectul editorial și activitatea Centrului de Informare Ayush Cell România: volumele conservă și structurează informația, în timp ce centrul facilitează transmiterea acesteia prin cursuri, conferințe și alte programe.

Deosebit de importantă este însă deschiderea către cercetarea interdisciplinară.

Colaborarea dintre Datta Meghe Institute of Higher Education and Research – DMIHER, Wardha, și AMN-România este prezentată în relație cu evaluarea resurselor vegetale și cu integrarea criteriilor tradiționale ayurvedice într-un cadru modern de cercetare. Dialogul cu dr. Manish P. Deshmukh pune în relație activitatea românească de caracterizare ayurvedică a plantelor cu infrastructura indiană pentru cercetare clinică, farmacologică, toxicologică și epidemiologică.

Aici apare una dintre direcțiile cu cel mai mare potențial pentru dezvoltările viitoare ale proiectului: corelarea criteriilor ayurvedice tradiționale cu instrumentele cercetării moderne.

Volumul 4 formulează această complementaritate foarte clar. Analiza ayurvedică urmărește gustul, proprietățile, puterea activă, efectul postdigestiv și influența asupra echilibrului, în timp ce cercetarea modernă poate investiga compoziția chimică, activitatea farmacologică, biodisponibilitatea și interacțiunile. Cele două perspective pot genera direcții de cercetare și pot contribui la clarificarea condițiilor de utilizare a resurselor vegetale.

Educația ca formă de continuitate

„Dimensiunea educațională a proiectului «Ayurveda în România»” constituie un nucleu tematic al cărții.

Un reper important îl reprezintă prelegerea academică internațională din 21 aprilie 2026, organizată online de DMIHER, Wardha, împreună cu Mahatma Gandhi Ayurved College, Hospital & Research Centre, pentru studenții Departamentului de Kayacikitsa. Tema a fost consacrată evaluării formulelor din Charaka Samhita și relației dintre metodologia examinării descrise în Vimana-Sthana și formulele terapeutice din Cikitsa-Sthana.

Semnificația includerii acestei prelegeri în volum arată o schimbare de scară. Un proiect început prin activitatea educațională desfășurată în România ajunge să producă schimburi de conținut într-un cadru universitar indian, inclusiv pentru studenți aflați în programe undergraduate și postgraduate.

Este importantă și metoda educațională sugerată aici: Ayurveda este prezentată prin informații relevante, de actualitate, și totodată prin relația dintre evaluare și decizie, dintre criteriu și intervenție, dintre textul clasic și aplicarea sa.



Discursul Excelenței Sale domnul Rahul Shrivastava la lansarea celui de-al treilea volum al lucrării „Ayurveda în România”



Discursul domnului Andrei Gărnulea la lansarea celui de-al treilea volum al lucrării „Ayurveda în România”



Excelența Sa domnul Rahul Shrivastava împreună cu membrii AMN-România

Volumul 3 privit din interiorul volumului 4

O particularitate interesantă a noii cărți este faptul că ea păstrează memoria propriului proiect editorial. Secțiunile „Lansarea volumului 3 al lucrării «Ayurveda în România»” și „Ecouri și perspective asupra lucrării «Ayurveda în România»” transformă volumul 4 și într-un document despre evoluția seriei.

Volumul 3, publicat în anul 2023, a prezentat evenimente și proiecte din perioada 2020-2023, interval în care s-a produs o extindere a cooperării internaționale și a fost inaugurat, în iunie 2021, Centrul de Informare Ayush Cell România la București. Lansarea volumului 3 la reședința Ambasadorului Indiei devine, în volumul actual, un reper despre felul în care proiectul era perceput.

În mesajul său, ambasadorul Rahul Shrivastava remarcă munca necesară pentru ajungerea la cel de-al treilea volum și experiența de zeci de ani consemnată în mărturiile practicanților români.

Mesajul încuraja explicit continuarea cursurilor, taberelor, congreselor și acțiunilor educative dedicate Ayurvedei în România.

La rândul său, Aurora Nicolae prezenta Ayurveda ca pe o viziune unitară asupra vieții și sublinia valoarea formativă a principiilor sale.

Cartea consemnează apoi prezentarea celor trei volume la Târgul de Carte Gaudeamus 2023. Cu această ocazie a fost explicată structura cvadruplă care definește seria: actualitatea Ayurvedei și evenimentele; istoria sistemului și marii înțelepți; plantele medicinale autohtone analizate prin criterii ayurvedice; mărturiile celor care au studiat și practicat Ayurveda în România. Această structură se regăsește și în volumul 4, fiind îmbogățită prin două componente cu o vizibilitate aparte: programa educațională și publicația „Ayurveda Agenda”.

Tradiția ayurvedică: Angira și Daksha

Secțiunea „Tradiția ayurvedică (Amnaya-Tantraka)” cuprinde două studii ample: Marele înțelept Angira și zeul Daksha.

În prezentarea înțeleptului Angira, cititorul este condus către fundalul vedic al Ayurvedei. Angira este prezentat drept unul dintre cei șapte mari înțelepți ai primei perioade spirituale și ca inițiator al liniei din care face parte Bharadvaja.

Capitolul despre Daksha extinde această perspectivă către cosmologia vedică. Daksha este prezentat drept expresie a voinței creatoare, iar relația sa cu Brahma și Aditi este utilizată pentru a introduce cititorul în limbajul simbolic prin care tradiția vedică exprimă principiile creației.

Importanța acestor capitole în economia volumului este considerabilă. Ele arată că Ayurveda nu poate fi înțeleasă complet dacă este desprinsă de universul filosofic și spiritual în care s-a format.

Marichi, Bhela și Kankayana – trei repere ale istoriei cunoașterii ayurvedice

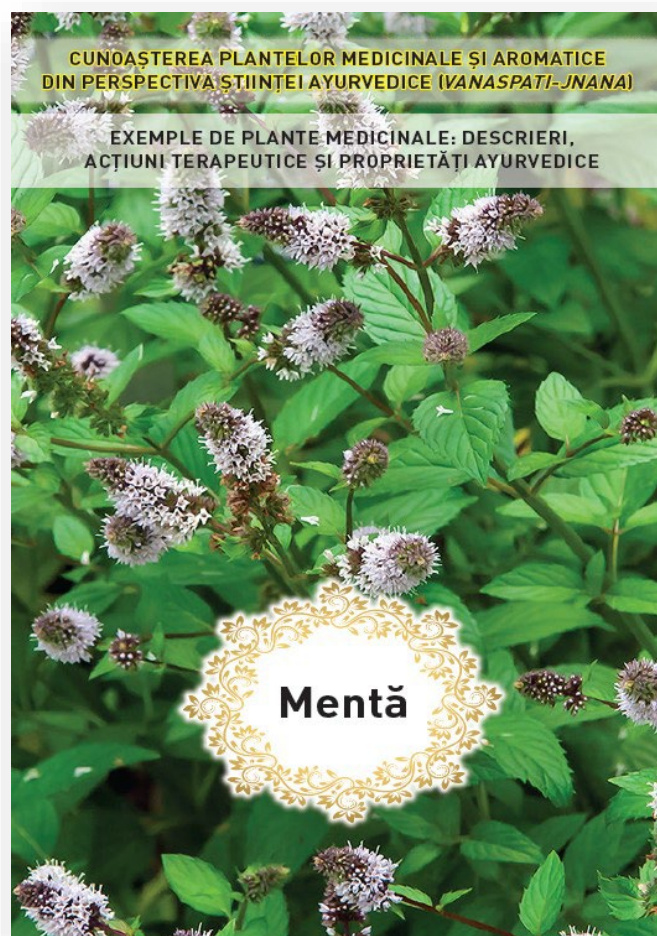
Secțiunea următoare, „Mari înțelepți ai tradiției Ayurveda”, continuă direcția istorică, dar se apropie mai mult de literatura clasică. Primul profil este consacrat înțeleptului Marichi. Acesta este o autoritate a cunoașterii ayurvedice. Prezentarea pune accentul asupra perspectivei sale originale referitoare la rolul principiului transformator (agni).



Înțeleptul Bhela deschide o altă direcție. El este prezentat ca unul dintre cei șase discipoli direcți ai marelui înțelept Atreya și ca autor al Bhela-Samhita. Textul urmărește transmiterea învățăturilor înțeleptului Atreya și locul pe care Bhela l-a ocupat în literatura ayurvedică ulterioară, fiind citat de Vagbhata, Dalhana, Chakrapani și alți comentatori.

Kankayana este, la rândul său, readus în atenție ca unul dintre înțelepții clasici menționați în lucrarea Charaka-Samhita. Asociat regiunii Bahlika și cunoscut ca Bahlika-Bhishaka, el apare în debaterile privitoare la originea și cauzele bolilor și în discuțiile doctrinare care au contribuit la cristalizarea criteriilor ayurvedice de interpretare.

Cele trei profiluri arată ceva esențial pentru înțelegerea Ayurvedei: rolul dialogului în procesul formării cunoașterii. În textele clasice, ideile sunt adeseori formulate prin întrebări, răspunsuri, diferențe de perspectivă și debateri între înțelepți. Cunoașterea apare astfel ca o tradiție vie.



Vanaspati-Jnana – plante cunoscute în România primate prin criteriile Ayurvedei

Una dintre cele mai aplicative secțiuni ale volumului este „Cunoașterea plantelor medicinale și aromatice din perspectiva științei ayurvedice (Vanaspati-Jnana)”. În volumul 4 au fost selectate cinci plante: menta, nukul, socul, salcia și gutuiul. Alegerea lor ilustrează una dintre direcțiile originale dezvoltate constant în proiectul „Ayurveda în România”: plante familiare spațiului românesc sunt examinate printr-o metodologie bazată pe criteriile ayurvedice.

Menta – de la familiaritate la analiză sistematică

Mentha × piperita L. este una dintre cele mai cunoscute plante aromatice europene. Tocmai această familiaritate face studiul interesant. Volumul pornește de la botanică, partea utilizată și compoziția aromatică, apoi amintește utilizările tradiționale. Cititorul este astfel invitat să depășească asocierea simplă „plantă-efect” și să observe planta printr-un profil mai complex.

Nukul – valorificarea unei părți vegetale mai puțin utilizate

În cazul nukului, atenția este orientată nu către frunză sau fruct, ci către scoarța ramurilor tinere de *Juglans regia* L. Această alegere este semnificativă pentru metoda proiectului. Prezentarea observă că scoarța este mult mai puțin prezentă în fitoterapia europeană și românească decât frunzele, pericarpul sau miezul, dar o descrie, în cadrul perspectivei ayurvedice adoptate de lucrare, ca pe o resursă cu un profil intens și purificator.

Socul – planta reconfortării și a armonizării

Florile de *Sambucus nigra* L. sunt analizate într-o direcție diferită. Volumul descrie efectele lor în relație cu calmarea, stabilitatea și reconfortarea, iar în sistemul folosit de lucrare sunt indicate reperiile ayurvedice majja-vaha-srota și mano-vaha-srota. Un aspect deosebit de interesant este rolul florilor de soc în formule vegetale complexe. Este prezentată compatibilitatea dintre ingrediente. O formulă valoroasă presupune mai mult decât însumarea unor proprietăți. Sunt menționate asocieri cu roinița și cu vița-de-vie.



Salcia – între utilizarea tradițională și profilul fitochimic

Scoarța de *Salix alba* L. oferă unul dintre exemplele cele mai clare de apropiere dintre observația tradițională și datele fitochimice. Prezentarea descrie partea vegetală folosită, recoltarea, textura, gustul amar-astringent și prezența salicinei și a taninurilor, alături de alte componente. Sunt apoi prezentate utilizările tradiționale ale scoarței de salcie.

Gutuul – completarea unei mici monografii a resurselor familiare

Prin includerea gutuului, seria celor cinci plante capătă o coerență aparte: au fost incluse specii autohtone recunoscutibile, apropiate cititorului român, pentru a demonstra astfel că metoda ayurvedică de observare nu este limitată la plante provenite din India. Aceasta este una dintre ideile de fond ale întregului proiect Vanaspati-Jnana.



Programa cursului de Ayurveda – imaginea unei direcții educaționale de amploare

După incursiunea în tradiție și plante, volumul 4 revine la realitatea contemporană din România prin secțiunea „Aspecte cu privire la activitatea de Ayurveda din România”. Primul capitol prezintă reperele programei cursului de Ayurveda.

Datele sunt relevante pentru înțelegerea dimensiunii proiectului: cursul de bază este organizat în 32 de secțiuni de bază și peste 170 de capitole. Scopul acestei structuri este formarea progresivă a unei gândiri ayurvedice capabile să coreleze principiile generale cu structura ființei umane, funcțiile organismului, procesele conștiinței, evaluarea stării de sănătate și metodele tradiționale.

Primele repere sunt Dosha-Prakriti, Ayurveda-Padartha, Svasthya-Darshana și Prakriti-Nikasha. Urmează Svasthavritta, unde sunt studiate calitățile dosha-urilor, stările de dezechilibru și echilibrare, relațiile dintre predominanțele constituționale, ciclurile temporale și sistemul celor 20 de guna-uri.

Secțiunea Dravyaguna introduce apoi o metodologie complexă de analiză a substanțelor naturale: dravya, rasa, virya, vipaka, prabhava și karman. Domeniul Vanaspati-Jnana extinde această metodă către studiul plantelor medicinale.

Sunt integrate secțiunile Sharira-Jnana, Kritya-Jnana, Manasa-Jnana, Pravritti-Jnana, Nidana-Sthana, Indriya-Sthana și Cikitsa-Sthana, precum și domeniile Pancha-Karma, Upa-Krama, Rasayana și Vajikarana. Nivelurile 27–29 includ Vimana-Sthana, iar nivelurile 30–32, Siddhi-Sthana.

Această programă explică un aspect care apare repetat în celelalte capitole ale volumului: continuitatea activității de Ayurveda din România se bazează pe existența unei structuri educaționale dezvoltate progresiv timp de peste trei decenii.



„Ayurveda Agenda” – actualitatea proiectului are un parcurs constant

Prezența revistei „Ayurveda Agenda” în volumul 4 este deosebit de semnificativă, deoarece leagă două ritmuri editoriale foarte diferite.

„Ayurveda în România” fixează în volume ample etapele importante ale unei evoluții de durată. „Ayurveda Agenda”, în schimb, urmărește săptămânal această evoluție. Publicația este inițiată de Ayush Cell România, are frecvență săptămânală și este înregistrată ca publicație online, este disponibilă atât în format HTML, cât și PDF, iar versiunea HTML permite inclusiv utilizarea instrumentelor de traducere automată.

Conținutul său reunește programe educaționale, publicații, resurse de studiu, evenimente și colaborări instituționale. Primele ediții au fost construite în jurul rubricilor dedicate cursurilor de specializare, cărților și publicațiilor, resurselor educaționale și informării de actualitate.

Prin includerea „Ayurveda Agenda” în volumul 4 se produce un efect editorial inedit: publicația săptămânală documentează prezentul, iar cartea selectează și integrează acest prezent într-o memorie de durată. În această perspectivă, cele două proiecte sunt complementare. Revista surprinde dinamica. Cartea îi conferă perspectivă.

Mărturiile – locul în care cunoașterea întâlnește experiența

Ultima mare secțiune a volumului este consacrată mărturiilor. Această componentă există încă de la începutul proiectului și are o semnificație specială.

La inițiativa Ambasadei Indiei, experiențele celor care studiază Ayurveda în România au fost incluse în structura seriei pentru ca realitatea prezenței Ayurvedei în România să fie documentată prin experiența directă a oamenilor. Volumul 4 păstrează această perspectivă. Relatările provin de la persoane cu profesii, experiențe și perioade de studiu diferite. Unele descriu transformări în modul de înțelegere a sănătății. Altele pun accent pe autocunoaștere, relații, alimentație, plante medicinale, educație sau integrarea principiilor ayurvedice în activitatea profesională.

În finalul volumului apare formulată poate una dintre cele mai simple explicații ale valorii practice atribuite Ayurvedei de către participanți: aceasta oferă instrumente pentru înțelegerea interacțiunii dintre propria ființă și mediul înconjurător. Alimentația, stilul de viață și factorii de mediu sunt percepuți ca elemente ale unei rețele de interacțiuni.

Patru volume în prezent, o construcție editorială care continuă

Ajuns la volumul 4, proiectul „Ayurveda în România” permite deja o lectură retrospectivă.

Inițiat în anul 2018, proiectul a urmărit consemnarea dezvoltării Ayurvedei în România, a activităților educaționale și de cercetare, a cooperării cu India, a valorificării plantelor medicinale autohtone și a experiențelor celor care au studiat Ayurveda.

Volumul 3 documenta perioada 2020-2023 și etapa în care s-au extins cooperarea internațională și activitatea online și a fost inaugurat Ayush Cell România. Volumul 4 arată ce s-a dezvoltat din aceste premise.





Centrul de informare a devenit un nucleu pentru proiecte educaționale și editoriale. Cooperarea internațională se extinde către schimburi universitare. Cercetarea plantelor medicinale dobândește o orientare interdisciplinară. Programul cursului este prezentat ca o structură amplă și sistematică. Apare o publicație digitală săptămânală cu identitate bibliografică proprie. Ziua Ayurvedei capătă continuitate și vizibilitate. Iar seria editorială însăși începe să devină obiect de retrospectivă.

Această evoluție explică de ce volumul 4 nu trebuie citit doar succesiv, de la prima la ultima pagină. El poate fi utilizat și ca lucrare de referință, prin revenirea la anumite secțiuni în funcție de domeniul de interes. Cititorul preocupat de actualitatea Ayurvedei poate porni de la Ziua Ayurvedei și cooperarea româno-indiană. Cel interesat de izvoarele tradiției poate consulta Angira, Daksha, Marichi, Bhela și Kankayana. Cel preocupat de plante poate utiliza capitolul Vanaspati-Jnana. Cel interesat de educație poate urmări structura programei. Iar cel care dorește să înțeleagă ce înseamnă Ayurveda pentru oamenii care o studiază de câțiva ani sau de câteva decenii poate începe chiar cu mărturiile.

O carte despre Ayurveda, dar și despre formarea unei continuități

Există însă un fir care unește toate aceste secțiuni și care devine mai vizibil tocmai odată cu apariția celui de-al patrulea volum: continuitatea dintre India și România; continuitatea dintre izvoarele tradiționale și cercetarea contemporană; continuitatea dintre marii înțelepți ai Ayurvedei și oamenii care studiază astăzi textele lor; continuitatea dintre o plantă medicinală cunoscută de generații și demersul actual de a-i înțelege proprietățile prin criterii precise; continuitatea dintre cursul susținut săptămână de săptămână și programa educațională de Ayurveda construită de-a lungul deceniilor; continuitatea dintre eveniment și documente; continuitatea dintre numărul săptămânal al revistei „Ayurveda Agenda” și cartea care păstrează pentru viitor reperiile.

Din această perspectivă, volumul 4 poate fi privit ca un punct de întâlnire între memorie și dezvoltare. El consemnează ceea ce s-a realizat, dar, în același timp, face vizibile direcțiile aflate în evoluție.

Poate că tocmai aici se află una dintre valorile cele mai importante ale proiectului „Ayurveda în România”. După patru volume, avem în față o documentație construită în timp asupra modului în care un sistem tradițional de cunoaștere originar din India poate fi studiat, înțeles, cercetat și transmis într-un alt spațiu cultural, fără ca legătura cu sursele sale să fie pierdută.

În paginile volumului 4, diplomația culturală se întâlnește cu educația, istoria cu actualitatea, botanica cu Dravyaguna, textele clasice cu cercetarea universitară, iar experiența personală cu documentarea editorială.

Aceste direcții alcătuiesc împreună o imagine pe care proiectul „Ayurveda în România” a urmărit să o construiască încă de la început: Ayurveda este un sistem amplu de cunoaștere a vieții, capabil să genereze educație, cercetare, dialog intercultural, reflecție și experiență. Volumul 4 confirmă astfel dezvoltarea proiectului început în anul 2018.





Cuprins

2 Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 39

Cuprinsul revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 39 include referințele numerice ale articolelor incluse în cadrul diferitelor rubrici și precizări despre capitolele resurselor educaționale ale fiecărui nivel de studiu inclus.

Cărți și publicații pag. 01-08

- (1) Volumul 4 al lucrării „Ayurveda în România”, un proiect educațional și cultural româno-indian

Cuprins pag. 09

- (2) Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 39

Resurse educaționale pag. 09-10

Ayurveda - Nivel 01 pag. 09

- (3) Prakriti-Nikasha C23 (R)

Ayurveda - Nivel 02 pag. 10

- (4) Vela-Chakra C02 (R)

Ayurveda - Nivel 03 pag. 10

- (5) Vimshati-Guna C03 (A)



Resurse educaționale

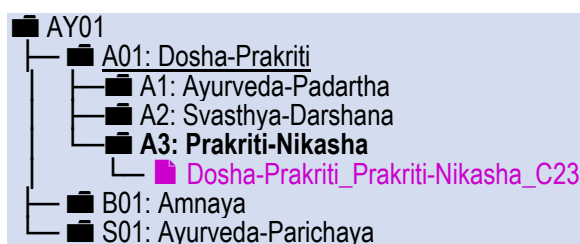
Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

3 Un curs revizuit din capitolul Prakriti-Nikasha despre respirația specifică celor trei tipologii

Cursul 23 diferențiază respirația tipologiilor vata, pitta și kapha și explică relația reciprocă dintre ritmul respirator, energia vitală, stările psihomentele și vorbire.

Cursul 23 face parte din nivelul 1 (AY01), secțiunea Dosha-Prakriti (A01), capitol Prakriti-Nikasha (A3), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codul: **AY01-A01-A3-C23**.

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



Respirația reflectă dinamica specifică fiecărei constituții

Cursul 23 examinează respirația ca reper al constituției dinamice și evidențiază particularitățile tipologiilor vata, pitta și kapha.

Respirația de tip vata este descrisă ca rapidă, neregulată și predominant claviculară.

Tipologia pitta prezintă o respirație mai ales toracică, de ritm mediu, corelată cu intensitatea, concentrarea și dozarea efortului.

Respirația kapha este lentă, amplă, profundă și predominant abdominală, susținând calmul, stabilitatea și rezistența.

Conștientizarea și educarea respirației permit reglarea agitației, tensiunii sau inerției, prin alegerea atentă a componentei claviculare, toracice ori abdominale, potrivit necesităților.

Denumire: Dosha-Prakriti_Prakriti-Nikasha_C23



Ayurveda - Nivelul 2 de studiu - AY02

4 Un curs revizuit din capitolul Vela-Chakra despre ritucharya și echilibrul sezonier

Cursul 2 prezintă practica ritucharya, predominanțele calitative ale anotimpurilor ayurvedice și recomandările pentru menținerea echilibrului în perioadele kapha și pitta.

Cursul 2 face parte din nivelul 2 (AY02) de studiu, secțiunea principală Svasthavritta (A02), capitolul Vela-Chakra (A5), fiind disponibil atât în format PDF A4, ușor lecturabil, cât și în format PDF A5, pliabil, având codul: **AY02-A02-A5-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
 - A4: Dosha-Sambandha
 - A5: Vela-Chakra
 - Svasthavritta_Vela-Chakra_C02

Adaptarea modului de viață la ritmurile anuale ale Naturii

Cursul 2 continuă prezentarea ciclului vieții și introduce recomandările ayurvedice pentru adaptarea modului de viață la succesiunea anotimpurilor.

Practica Ritucharya urmărește păstrarea echilibrului constituțional prin cultivarea calităților complementare celor predominante în Natură.

Anotimpul kapha este asociat calităților greu, umed-uleios și rece, anotimpul pitta cu fierbinte, umed-uleios și ușor, iar anotimpul vata cu uscat, ușor și rece. Pentru perioada kapha sunt recomandate alimentația ușoară, gusturile picant, amar și astringent și activitatea dinamizatoare.

Pentru perioada pitta sunt indicate alimentele răcoroase, gusturile dulce, amar și astringent, relaxarea și evitarea efortului excesiv. Adaptarea sezonieră urmărește prevenirea acumulării ori agravării dosha-urilor în ființă.

Denumire: Svasthavritta_Vela-Chakra_C02

Ayurveda - Nivelul 3 de studiu - AY03

5 Un curs actualizat din capitolul Vimshati-Guna despre calitatea generală de ușor și efectele sale

Cursul 3 descrie manifestările armonioase și excesive ale calității de ușor (laghu-guna), precum și rolul acesteia în sublimare, digestie, mobilitate și terapiile ayurvedice.

Cursul 3 face parte din nivelul 3 (AY03), secțiunea Dravyaguna (A03), capitolul Vimshati-Guna (A5), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codul **AY03-A03-A5-C03**.

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

- AY03
 - A03: Dravyaguna
 - A1: Dravya
 - A2: Rasa
 - A3: Virya
 - A4: Vipaka
 - A5: Vimshati-Guna
 - Dravyaguna_Vimshati-Guna_C03

Calitatea generală de ușor (laghu-guna) și manifestările sale

Cursul 3 prezintă aspectele definitorii ale calității generale de ușor (laghu-guna), complementară calității de greu și comună tipologiilor vata și pitta.

Sunt descrise sensurile termenului sanscrit, polaritatea sa și manifestarea ascensională, asociată sublimării, mobilității și entuziasmului.

La nivel trupesc, manifestarea armonioasă susține suplețea, digestia, asimilarea, purificarea și disponibilitatea către mișcare. Plantele amare, picante și arome pot amplifica această calitate.

Excesul calității generale de ușor (laghu-guna) poate determina slăbire, devitalizare, deficit nutrițional, instabilitate, neatenție față de trup și dificultăți de orientare. Echilibrarea prin calitatea de greu (guru-guna) rămâne esențială pentru armonie, stabilitate, vitalitate și integrare deplină.

Denumire: Dravyaguna_Vimshati-Guna_C03

Acces: ayushcell.ro/suport_scris