# Ayurveda Agenda

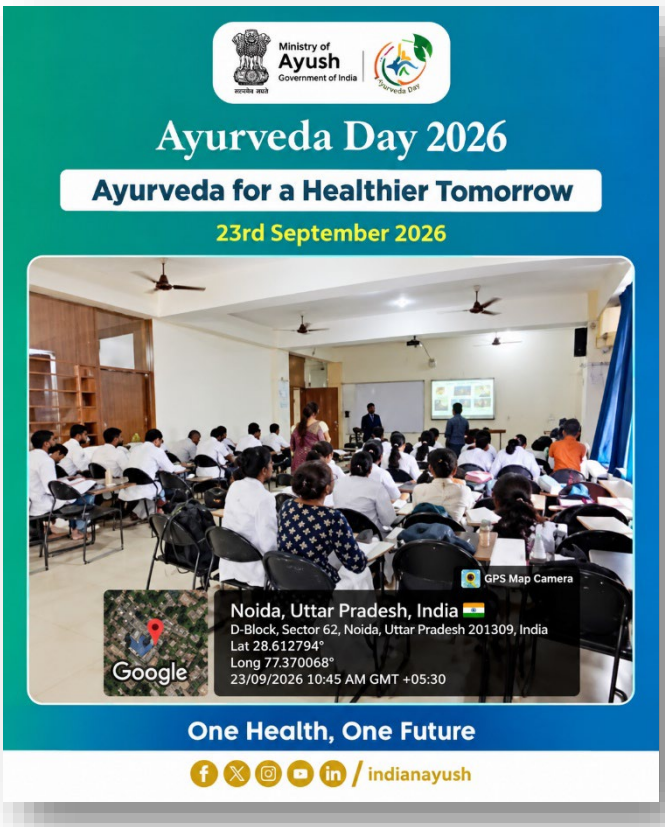
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026

buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda

ISSN: 3120 – 0893








## Perspective

### 1 Ziua Ayurvedei 2026 în România, o celebrare dedicată dialogului dintre tradiție, cercetare și cunoaștere

*Evenimentul internațional organizat la 23 septembrie 2026 de AYUSH Cell România a reunit specialiști din România, India și Marea Britanie, evidențiind noile perspective ale cercetării plantelor medicinale și contribuția Ayurvedei la dezvoltarea unui viitor mai sănătos.*

În data de 23 septembrie 2026, Centrul de Informare AYUSH Cell România a organizat o manifestare internațională online dedicată celebrării celei de-a XI-a ediții a Zilei Ayurvedei, eveniment consacrat promovării cunoașterii ayurvedice și evidențierii contribuției acesteia la sănătatea și bunăstarea oamenilor. Întâlnirea a reunit specialiști și invitați din România, India și Marea Britanie.

Tema ediției din acest an, „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos”, a oferit cadrul general al prezentărilor și dialogurilor. Manifestarea desfășurată în România a evidențiat una dintre direcțiile promovate de Ministerul AYUSH al Guvernului Indiei: dezvoltarea cercetării, consolidarea dovezilor științifice și stimularea inovării în domeniul Ayurvedei.

Începând din anul 2025, Ziua Ayurvedei este celebrată anual la 23 septembrie, dată stabilită de Guvernul Indiei în locul celei variabile utilizate anterior, asociată sărbătorii tradiționale Dhanteras. Alegerea acestei date, situate în apropierea echinocțiului de toamnă, evidențiază simbolic ideea echilibrului și a armoniei, principii fundamentale ale cunoașterii tradiționale ayurvedice.

Manifestarea din România a avut un caracter deosebit prin diversitatea temelor abordate și prin prezentarea unor rezultate concrete ale colaborării dintre specialiștii români și indieni. Au fost examinate perspectivele cercetării clinice, posibilitățile de studiere și aclimatizare a plantelor medicinale și dezvoltarea unor proiecte editoriale.




Un moment semnificativ l-a constituit dialogul dintre doamna profesor dr. Sadhana Misar (Wajpeyi), din India, și doamna cercetător Sorina Nițu (Năstase), din România, în cadrul căruia au fost conturate o serie de noi posibilități de cooperare în domeniul studiului resurselor vegetale.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893

Dialogul a adus în atenție o direcție de cercetare cu un potențial deosebit: valorificarea experienței agronomice românești și a cunoașterii ayurvedice indiene în cadrul unor proiecte științifice comune.



## Tradiția ayurvedică și cercetarea contemporană, două direcții complementare

În deschiderea evenimentului, Andrei Gămulea, coordonatorul AYUSH Cell România, a prezentat principalele direcții ale ediției 2026, subliniind importanța dialogului constructiv dintre patrimoniul tradițional al Ayurvedei și instrumentele cercetării științifice contemporane.

Tema „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos” a fost abordată prin raportare la posibilitățile actuale de aprofundare a cunoașterii ayurvedice, în special în domeniul cercetării plantelor medicinale.

În tradiția ayurvedică, ramura Dravyaguna oferă un sistem complex de analiză a proprietăților plantelor, luând în considerare gustul, calitățile, potența, transformarea postdigestivă și acțiunile specifice.

Cercetarea contemporană adaugă acestei perspective posibilitatea identificării constituenților fitochimici, examinării mecanismelor moleculare și enzimatice și evaluării activității biologice prin studii experimentale și clinice.

A fost evidențiată necesitatea corelării riguroase a acestor două modalități de cunoaștere. Observațiile tradiționale ayurvedice pot orienta formularea unor ipoteze noi, iar metodele cercetării moderne pot contribui la examinarea, confirmarea sau delimitarea aplicabilității acestora.

O asemenea abordare presupune diferențierea permanentă între proprietățile menționate tradițional, rezultatele studiilor experimentale, mecanismele biologice identificate și efectele confirmate prin cercetări clinice.

România dispune de un patrimoniu vegetal valoros, care poate constitui obiectul unor cercetări interdisciplinare realizate în cooperare cu instituțiile academice din India.

Studierea plantelor din flora românească prin raportare la principiile Ayurvedei poate contribui la formularea unor direcții originale de cercetare, în special atunci când este completată prin expertiză botanică, agronomică și farmacologică.

A fost evidențiată și importanța metodologiei utilizate în cadrul proiectului editorial „Plantheonia”, care urmărește analiza sistematică a plantelor pornind de la trei elemente precis delimitate: specia vegetală, partea utilizată și proprietatea investigată.

Această metodă permite dezvoltarea unei explorări coerente, în care observațiile tradiționale sunt corelate cu datele fitochimice și cu rezultatele cercetărilor contemporane, păstrând nivelurile de certitudine corespunzătoare fiecărei informații.

## Cooperarea cu India, de la schimburile academice la programe comune de cercetare

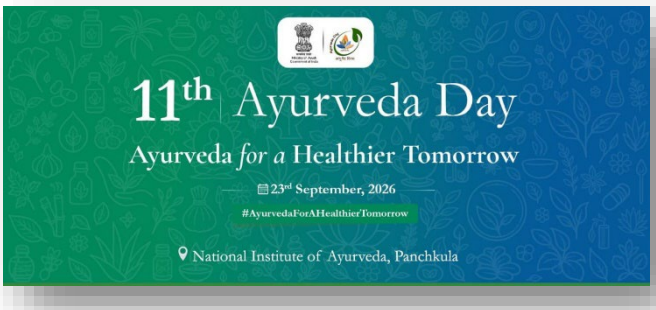
O parte importantă a intervenției de deschidere a fost consacrată dezvoltării colaborărilor dintre AYUSH Cell România și instituțiile din India.

Experiența acumulată în cadrul acestor colaborări evidențiază posibilitatea realizării unor proiecte care să reunească studiul tradițional al Ayurvedei, cercetarea asupra plantelor medicinale și expertiza specialiștilor din diferite domenii.

În această perspectivă, cooperarea internațională reprezintă un proces în care fiecare partener poate contribui prin propriile resurse și competențe.

Instituțiile indiene oferă experiența academică și clinică acumulată în studiul Ayurvedei, în timp ce specialiștii români pot aduce contribuții prin cercetarea patrimoniului vegetal local, tehnologiile de cultivare, documentarea tradițiilor fitoterapeutice europene și elaborarea unor metode sistematice de analiză bazate pe principiile ayurvedice.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893




Un asemenea schimb reciproc creează posibilitatea dezvoltării unor direcții inovative de cercetare interdisciplinară, în care observațiile tradiționale să poată fi examinate prin metode experimentale și clinice adecvate. Andrei Gămulea a evidențiat faptul că orientarea către cercetare și inovare promovată de Ministerul AYUSH corespunde direcțiilor dezvoltate deja în România. Activitățile desfășurate prin intermediul AYUSH Cell România urmăresc atât prezentarea fundamentelor tradiționale ale Ayurvedei, cât și identificarea posibilităților de aprofundare a acestora prin colaborări științifice.

A fost evidențiată perspectiva extinderii colaborărilor către proiecte în care cercetarea agronomică realizată în România să poată fi corelată cu investigațiile farmacologice desfășurate în India.



## Expunerea doamnei profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) despre Ayurveda și provocările sănătății contemporane

Prima invitată a evenimentului a fost doamna profesor dr. Sadhana Misar (Wajpeyi), șef al departamentului de Kaya-Chikitsa din cadrul Mahatma Gandhi Ayurveda College, Hospital and Research Centre, Salod, Wardha, instituție aparținând Datta Meghe Institute of Higher Education and Research din India. Activitatea sa reunește învățământul universitar, practica clinică și cercetarea ayurvedică, iar colaborarea cu AYUSH Cell România s-a dezvoltat prin prelegeri și proiecte de cercetare. Prezentarea a subliniat contribuția Ayurvedei la dezvoltarea unei perspective preventive și integratoare asupra sănătății.

Pornind de la obiectivele fundamentale ale științei ayurvedice, doamna profesor a explicat că protejarea sănătății persoanelor sănătoase și abordarea afecțiunilor existente constituie două direcții complementare ale practicii ayurvedice.

Din perspectiva ramurii Kaya-Chikitsa, evaluarea clinică presupune examinarea atentă atât a afecțiunii, cât și a particularităților pacientului. Au fost menționate principiile roga și rogi, referitoare la boală și la persoana afectată, evaluarea echilibrului dosha-dhatu-mala și importanța lui agni, principiul transformărilor metabolice.

Un loc important în prezentare l-a ocupat particularizarea intervențiilor, prin raportare la constituția persoanei, metabolism, alimentație, condițiile de viață și starea psiho-mentală. Au fost explicate conceptele dinacharya și ritucharya, referitoare la organizarea regimului zilnic și sezonier, precum și sadvritta, care privește conduita armonioasă. Aceste principii au fost corelate cu prevenția tulburărilor metabolice și cu necesitatea intervenției timpurii asupra factorilor de risc.

Doamna profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) a abordat și perspectivele dezvoltării cercetării clinice prin studii randomizate, cercetări pragmatice, analize sistematice și protocoale standardizate.

În același timp, a evidențiat posibilitățile oferite de instrumentele digitale, inteligența artificială, dosarele electronice de sănătate și monitorizarea la distanță, cu respectarea principiilor de siguranță, validare și responsabilitate profesională.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893




## Rezultatele colaborării academice dintre România și India

Dialogul cu doamna profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) a continuat printr-o retrospectivă a activităților realizate în colaborare în perioada septembrie 2025 – septembrie 2026.

Un rezultat important îl constituie elaborarea a două protocoale de cercetare, transmise pentru evaluare și revizuire științifică. Observațiile și propunerile formulate în cadrul acestui proces au contribuit la îmbunătățirea documentației, unul dintre protocoale aflându-se în perspectiva publicării.

A fost menționată și prelegerea susținută de Andrei Gămulea în cadrul programului de inițiere destinat studenților postuniversitari ai instituției universitare din Wardha. Prezentarea a abordat proprietățile substanțelor naturale și mecanismele lor de acțiune, contribuind la dialogul academic privind analiza sistematică a resurselor vegetale.

Un alt rezultat concret îl reprezintă acceptarea spre publicare a unei lucrări realizate în colaborare, menționată de doamna profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) în cadrul intervenției sale. Au fost discutate, de asemenea, perspectivele organizării unor noi activități educaționale, inclusiv a unor concursuri de cunoștințe de tip quiz, precum și continuarea proiectelor comune de cercetare.

Un reper editorial al acestei colaborări îl constituie interviul acordat de doamna profesor pentru inaugurarea rubricii „Interviuri” a publicației „Ayurveda Agenda”, în care sunt abordate formarea practicienilor ayurvedici, cercetarea contemporană și perspectivele cooperării academice internaționale.

Aceste rezultate evidențiază dezvoltarea progresivă a unei colaborări care reunește educația universitară, elaborarea de protocoale, activitatea editorială și cercetarea științifică.




## Cercetarea plantelor medicinale, o nouă direcție de cooperare româno-indiană

Unul dintre momentele relevante ale evenimentului l-a constituit dialogul cu doamna cercetător Sorina Nițu (Năstase), de la Institutul de Cercetare-Dezvoltare pentru Pajiști Brașov (ICDP Brașov), specialistă în domeniul plantelor medicinale și aromatice. Activitatea sa cuprinde cercetări asupra biologiei și morfologiei plantelor, introducerii unor specii în cultură și elaborării tehnologiilor de cultivare. În intervenția sa, doamna Sorina Nițu a prezentat principalele preocupări referitoare la conservarea biodiversității și dezvoltarea culturilor de specii vegetale periclitate în flora spontană.

Printre plantele aflate în cercetare au fost menționate Arnica montana L., specii din genul Linaria Mill. și soiuri de topinambur, Helianthus tuberosus L., provenite din Republica Moldova și studiate în vederea aclimatizării.

Au fost amintite și cercetările anterioare asupra speciei Senna alexandrina Mill., cunoscută în literatura botanică mai veche sub denumirea Cassia angustifolia Vahl, specie pentru care au fost obținute rezultate favorabile în experiențele de introducere în cultură realizate în zona Brașovului.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893



O direcție importantă a acestor cercetări constă în obținerea unor soiuri cultivate care să prezinte un conținut cât mai bogat și uniform de constituenți activi. Prin selecție, ameliorare și dezvoltarea unor tehnologii corespunzătoare, se urmărește diminuarea recoltării plantelor din flora spontană, în special în cazul speciilor rare sau protejate.

Această orientare are o semnificație ecologică importantă. Cultivarea controlată a plantelor medicinale poate contribui simultan la protejarea biodiversității și la obținerea unor resurse vegetale cu caracteristici reproductibile, necesare cercetării.

Discuția a evidențiat, totodată, faptul că evaluarea unei plante medicinale trebuie să țină seama de condițiile concrete în care aceasta a fost cultivată sau recoltată. Particularitățile solului, condițiile climatice, perioada de recoltare și metodele de cultivare pot influența compoziția fitochimică și, implicit, rezultatele cercetărilor efectuate asupra materialului vegetal. Această observație se corelează cu metodologia prezentată anterior de Andrei Gămulea, referitoare la necesitatea identificării precise a resursei vegetale investigate și a condițiilor care îi determină proprietățile.



## De la aclimatizarea plantelor la cercetarea proprietăților biologice

Dialogul dintre doamna profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) și doamna cercetător Sorina Nițu (Năstase) a deschis posibilitatea dezvoltării unei colaborări care să reunească experiența agronomică românească și cercetarea ayurvedică desfășurată în India. În cadrul discuției au fost menționate câteva plante de interes pentru cercetările ayurvedice, între care Picrorhiza kurrooa Royle, cunoscută sub denumirea tradițională kutki, și Andrographis paniculata (Burm.f.) Wall. ex Nees, cunoscută în Ayurveda sub denumirea kalmegh.



Aceste plante au fost evocate în legătură cu cercetările privind metabolismul lipidic, funcțiile hepatice și reglarea tensiunii arteriale, domenii de interes pentru proiectele dezvoltate în cadrul instituției universitare din Wardha. Au fost discutate și cercetări referitoare la khadira, resursă vegetală tradițională ayurvedică.

Totodată, Andrei Gămulea a amintit experiențele anterioare de aclimatizare în România a plantei Withania somnifera (L.) Dunal, cunoscută sub numele de ashwagandha. Unele exemplare cultivate în condiții de spațiu protejat au demonstrat capacitatea de a supraviețui și de a produce material vegetal pentru continuarea cercetărilor.

Un aspect deosebit de interesant a fost posibilitatea examinării influenței aclimatizării asupra compoziției fitochimice. Adaptarea unei plante la condiții ecologice diferite de cele din arealul său obișnuit poate modifica anumite caracteristici fiziologice și metabolice, motiv pentru care introducerea în cultură trebuie însoțită de analize corespunzătoare.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893

Sorina Nițu (Năstase) a menționat existența unei colecții de aproximativ 50 de specii vegetale, alcătuită în principal din plante aparținând florei spontane românești, dar și din specii aduse din alte regiuni și aclimatizate.

În acest context, a fost examinată posibilitatea realizării unor schimburi de semințe și material vegetal, precum și a dezvoltării unor activități comune de cercetare asupra plantelor care prezintă interes pentru specialiștii din ambele țări.

Doamna profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) a confirmat existența unei grădini botanice în cadrul instituției universitare din Wardha și a exprimat deschiderea către dezvoltarea unor schimburi reciproce, inclusiv prin studierea unor plante românești în India.

Astfel, întâlnirea a conturat perspectiva unei cooperări în care resurse vegetale selectate și cultivate în România ar putea fi analizate ulterior prin metode fitochimice și farmacologice în cadrul unor instituții de cercetare din India.

Reciproc, plante utilizate în tradiția ayurvedică ar putea fi investigate în România din perspectiva adaptabilității la condițiile ecologice locale și a dezvoltării unor tehnologii corespunzătoare de cultură. Această direcție prezintă interes atât pentru conservarea resurselor vegetale, cât și pentru dezvoltarea unor cercetări noi, realizate prin complementaritatea competențelor specialiștilor.

Un asemenea proiect ar putea contribui și la constituirea unor colecții comparative de material vegetal, utile pentru examinarea influenței factorilor ecologici asupra compoziției fitochimice și a caracteristicilor biologice.

## „Plantheonia”, un proiect editorial dedicat cunoașterii resurselor vegetale

În legătură directă cu aceste preocupări, participanților le-a fost prezentată structura extinsă a revistei digitale educaționale „Plantheonia”, proiect dedicat cercetării și prezentării sistematice a plantelor medicinale și aromatice.

Publicația online „Plantheonia” reunește informații provenite din tradiția ayurvedică, din experiența fitoterapeutică românească și europeană, precum și din cercetările botanice, agronomice, fitochimice și farmacologice contemporane din întreaga lume.




Organizarea materialelor urmărește identificarea precisă a fiecărei specii vegetale, a părții utilizate și a proprietății investigate, completată prin examinarea compoziției fitochimice, a mecanismelor biologice și a rezultatelor cercetărilor disponibile. Această structură facilitează explorarea comparativă a resurselor vegetale și oferă posibilitatea formulării unor noi direcții de cercetare, pornind de la proprietățile descrise în tradiție și de la datele experimentale actuale.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893




## Raja-yoga și dimensiunea interioară a sănătății

O perspectivă complementară asupra temei Zilei Ayurvedei a fost oferită de Brahma Kumari Jasulatva, profesoară de meditație raja-yoga din Londra, cu peste patru decenii de experiență în programe educaționale internaționale.

În intervenția sa din 23 septembrie, Brahma Kumari Jasulatva a prezentat importanța armoniei dintre trup, conștiință și suflet, evidențiind rolul conștientizării propriilor gânduri și al transpunerii intențiilor constructive în acțiuni concrete.

Un loc important în expunere l-a ocupat organizarea ritmului zilnic, prin acordarea unui interval de timp pentru meditație, reflecție și orientarea conștientă a activităților. Practica meditației a fost prezentată ca o modalitate de dezvoltare a stabilității interioare și a capacității de a răspunde armonios situațiilor cotidiene. Au fost abordate, de asemenea, relația cu natura și semnificațiile simbolice ale celor cinci elemente fundamentale: pământul, apa, focul, aerul și spațiul. În prezentarea invitatei, acestea au fost asociate cu stabilitatea, flexibilitatea, iubirea, vitalitatea și deschiderea conștiinței.

Dialogul a permis evidențierea unor puncte de întâlnire între practica raja-yoga și preocupările ayurvedice referitoare la dinamica psiho-mentală.

Andrei Gămulea a amintit conceptul ayurvedic de atattva-abhinivesha, studiat în cadrul disciplinelor Manasa-Jnana și Pravritti-Jnana din programele de curs de Ayurveda desfășurate în România.

Prin această referire a fost evidențiată posibilitatea explorării unor corespondențe între metodele de educare a conștiinței și principiile tradiționale ayurvedice referitoare la procesele cognitive și la organizarea conduitei. Prezentarea a completat astfel tematica, aducând în atenție importanța dezvoltării unei relații armonioase între viața interioară, activitățile cotidiene și mediul natural.

## Noi contribuții la întâlnirile internaționale viitoare

Dimensiunea internațională a dialogului inițiat cu ocazia Zilei Ayurvedei 2026 va continua prin participarea unor specialiști care și-au anunțat disponibilitatea de a contribui la întâlniri viitoare.

Printre aceștia se numără doamna profesor dr. Punam Sawarkar, din India, specialistă în Pancha-Karma, cu o activitate universitară și de cercetare desfășurată în cadrul Mahatma Gandhi Ayurveda College. Experiența sa profesională oferă posibilitatea abordării unor teme referitoare la metodele tradiționale pancha-karma, la cercetarea clinică și la integrarea cunoașterii ayurvedice în programele contemporane de educație medicală.

De asemenea, dl. Manish Deshmukh și-a exprimat disponibilitatea de a participa la viitoare activități de colaborare, inclusiv în cadrul proiectelor educaționale și editoriale dedicate plantelor medicinale și farmacologiei ayurvedice.

Aceste perspective contribuie la continuitatea dialogului internațional și la extinderea domeniilor de cooperare dintre specialiștii din România și India.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893

## Perspectivele deschise de celebrarea Zilei Ayurvedei 2026 în România

Manifestarea organizată la 23 septembrie 2026 a evidențiat orientarea către dezvoltarea unei cunoașteri ayurvedice care valorifică tradiția, încurajează cercetarea și promovează cooperarea între specialiști din domenii complementare.

Prezentarea doamnei profesor Sadhana Misar (Wajpeyi) a adus în atenție importanța prevenției, personalizării îngrijirii și consolidării dovezilor științifice. Dialogul cu doamna cercetător Sorina Nițu (Năstase) a deschis noi perspective pentru studiul resurselor vegetale, aclimatizarea plantelor medicinale și conservarea biodiversității. Intervenția Brahma Kumari Jasulatva a completat această abordare prin evidențierea rolului echilibrului interior și al educării conștiinței.

Un rezultat deosebit de important îl constituie conturarea posibilităților de colaborare dintre cercetarea agronomică românească și instituțiile universitare din India, de la selecția și cultivarea plantelor până la examinarea compoziției fitochimice și investigarea proprietăților biologice.

Aceste direcții se înscriu în continuitatea activităților dezvoltate de AYUSH Cell România. Totodată, ele oferă premisele unei contribuții românești distincte la dezvoltarea studiului contemporan al Ayurvedei, prin valorificarea patrimoniului vegetal local și prin reunirea expertizei tradiționale și științifice. În acest context, publicațiile „Ayurveda Agenda” și „Plantheonia” constituie instrumente importante pentru documentarea și transmiterea rezultatelor, facilitând accesul publicului la informații actualizate și la evoluția proiectelor desfășurate în România.

Celebrarea Zilei Ayurvedei 2026 a reprezentat un prilej de evaluare a realizărilor recente și de formulare a unor noi direcții de cooperare internațională. Prin diversitatea contribuțiilor și prin perspectivele conturate, întâlnirea a evidențiat posibilitatea ca tradiția ayurvedică și cercetarea contemporană să participe împreună la dezvoltarea unor forme tot mai aprofundate de cunoaștere.

Tema „Ayurveda pentru un viitor mai sănătos” și-a găsit o expresie concretă în proiectele, dialogurile și inițiativele prezentate, oferind un reper pentru continuarea activităților educaționale și științifice desfășurate în România, în colaborare cu India.



# Ayurveda Agenda

43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026

buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda

ISSN: 3120 – 0893


## Cuprins


**2 Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 43**

*Cuprinsul revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 43 include referințele numerice ale articolelor incluse în cadrul diferitelor rubrici și precizări despre capitolele resurselor educaționale ale fiecărui nivel de studiu inclus.*

**Perspective** — ***pag. 01-08***

*(1) Ziua Ayurvedei 2026 în România, o celebrare dedicată dialogului dintre tradiție, cercetare și cunoaștere*

**Cuprins** — ***pag. 09***

*(2) Structura conținutului revistei digitale Ayurveda Agenda nr. 43*

**Resurse educaționale** — ***pag. 09-10***

**Ayurveda - Nivel 01** — ***pag. 09-10***

*(3) Ayurveda-Padartha* — C04-06(R)

**Ayurveda - Nivel 07** — ***pag. 10***

*(4) Cetas-Pravritti* — C08 (N)

**Expuneri tematice** — ***pag. 11-14***

*(5) Relieful experiențial, o nouă perspectivă asupra înțelegerii stilului de viață*





## Resurse educaționale

### Ayurveda - Nivelul 1 de studiu - AY01

**3 Trei cursuri revizuite din secțiunea Dosha-Prakriti, capitolul Ayurveda-Padartha despre constituția trupească și constituția dinamică**

*Cursurile 4, 5 și 6 prezintă funcțiile dosha-urilor, clasificarea tipurilor constituționale, particularitățile trupești ale predominanțelor vata, pitta și kapha și criteriile dinamice.*

Cursurile 4, 5 și 6 fac parte din nivelul 1 (**AY01**), secțiunea Dosha-Prakriti (**A01**), capitolul Ayurveda-Padartha (**A1**), fiind disponibile în format PDF A4, ușor lecturabil, și format PDF A5, pliabil. Cele trei cursuri de Ayurveda au codurile: **AY01-A01-A1-C04**, **AY01-A01-A1-C05** și **AY01-A01-A1-C06**.

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

- AY01
  - A01: Dosha-Prakriti
    - **A1: Ayurveda-Padartha**
      - Dosha-Prakriti_Ayurveda-Padartha_C04-06
    - A2: Svasthya-Darshana
    - A3: Prakriti-Nikasha

#### Funcțiile dosha-urilor și introducerea criteriilor constituționale

Cursul 4 prezintă funcțiile generale ale celor trei dosha-uri și diferența dintre manifestarea constituțională armonioasă, prakriti, și abaterea de la echilibru, vikriti. Expunerea compară apoi tipologia ayurvedică și tipologia hipocratică, subliniind caracterul integrator al evaluării ayurvedice, care reunește aspecte trupești, dinamice, psihomentale și comportamentale.

Sunt definite constituția ființei umane, valoarea criteriilor comparative și necesitatea unei observări lucide, detașate. Cursul 4 descrie cele șapte tipuri constituționale principale, formate prin predominanța uneia, a două sau a tuturor celor trei dosha-uri. Sunt prezentate criteriile trupești generale și cele care diferențiază aspectul, proporțiile, înălțimea, greutatea și dimensiunile capului pentru vata, pitta și kapha.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893

## Particularitățile constituționale ale trupului

Cursul 5 continuă examinarea constituției trupești prin descrierea comparativă a particularităților capului și ale principalelor regiuni corporale.

Pentru predominanțele vata, pitta și kapha sunt diferențiate fruntea, ochii, sprâncenele, genele, chipul, obrajii, urechile, nasul, gura, buzele, gingiile, dinții și bărbia. Analiza este extinsă apoi asupra pieptului, umerilor, brațelor, mâinilor, picioarelor, coapselor, articulațiilor, musculaturii, oaselor, tenului, pielii, părului și unghiilor.

Fiecare criteriu evidențiază manifestarea particulară a dimensiunii, formei, culorii, consistenței, mobilității și rezistenței.

Compararea acestor semne oferă repere pentru identificarea predominanței constituționale, prin recunoașterea predominanțelor calitative. Interpretarea corectă presupune corelarea mai multor indicii și raportarea lor la ansamblul particularităților ființei umane.

## Constituția dinamică și funcțiile vitale

Cursul 6 introduce constituția dinamică și criteriile prin care predominanța dosha-urilor poate fi observată în funcționarea vitală.

Sunt analizate pulsul, respirația, frecvența cardiacă și durata potențială a vieții, cu particularitățile tipologiilor vata, pitta și kapha.

Exercițiul simplu de citire a pulsului dezvoltă sensibilitatea tactilă și de percepție, precum și capacitatea de a recunoaște calitativ ritmul, intensitatea și profunzimea pulsației.

Exercițiul respirator diferențiază fazele abdominală, toracică și claviculară, apoi urmărește integrarea lor în respirația completă.

Cursul evidențiază legătura dintre ritmul respirator, dinamismul vital și stările interioare. Potențialitatea longevivă este asociată constituției, modului de viață, echilibrării resurselor și alegerilor realizate constant.

Este subliniat rolul important al antrenării capacității practice de autoevaluare.

**Denumire:** Dosha-Prakriti_Ayurveda-Padartha_C04-06

## Ayurveda - Nivelul 7 de studiu - AY07

### 4 Un curs nou din secțiunea Pravritti-Jnana, capitolul Cetas-Pravritti despre cele trei guna și mobilitatea conștiinței instrumentale

*Cursul 8 prezintă influența tendințelor fundamentale sattva, rajas și tamas asupra dinamicii conștiinței instrumentale, reglării biologice și capacității de adaptare funcțională.*

Cursul 8 face parte din nivelul 7 (**AY07**), secțiunea Pravritti-Jnana (**A07**), capitolul Cetas-Pravritti (**A1**), fiind disponibil în format PDF A4, ușor lecturabil, și PDF A5, pliabil, având codul: **AY07-A07-A1-C08**.

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

AY07
└ A07: Pravritti-Jnana
└ **A1: Cetas-Pravritti**
└ Pravritti-Jnana_Cetas-Pravritti_C08

### Sattva, rajas și tamas în reglarea funcțională a conștiinței instrumentale (antahkarana)

Cursul 8 analizează rolul tendințelor sattva, rajas și tamas în organizarea conștiinței instrumentale și în solidaritatea sa funcțională cu trupul.

Sattva susține claritatea, discernământul și adaptarea; rajas mobilizează energia și inițiativa, dar poate conduce, prin exces, la agitație și epuizare; tamas oferă stabilitate, însă predominanța sa perturbatoare favorizează inerția și rigiditatea.

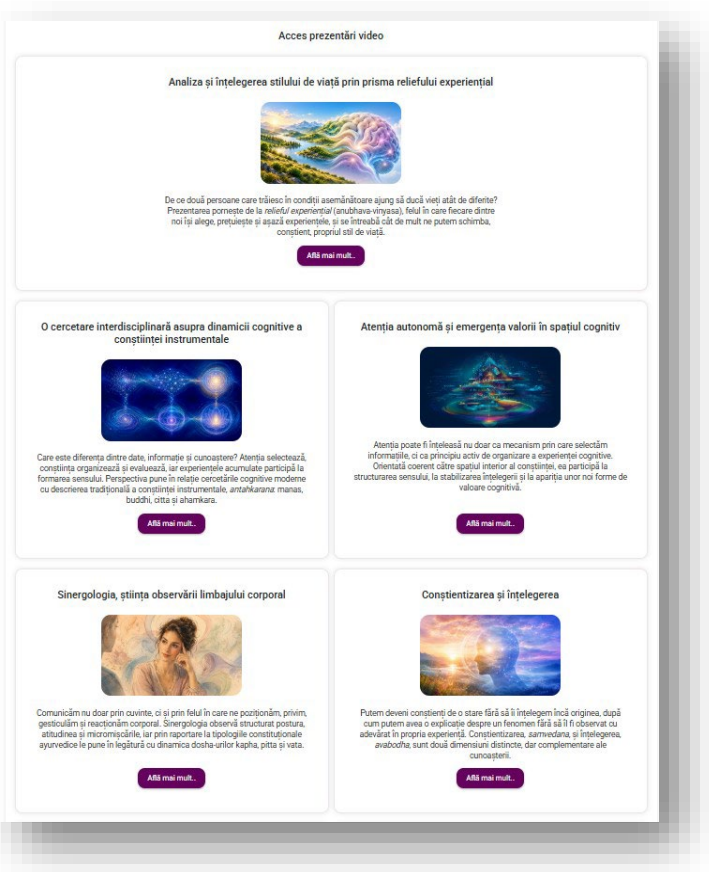
Cursul diferențiază intensitatea armonioasă de suprasolicitare și perseverența de fixarea contraproductivă. Sunt prezentate drept criterii intensitatea activării, flexibilitatea reglării, persistența reacțiilor și capacitatea de revenire.

Mobilitatea funcțională permite trecerea adecvată între explorare, analiză, planificare, decizie și executarea acțiunii, în acord cu cerințele concrete ale fiecărei situații din viața ființei umane.

**Denumire:** Pravritti-Jnana_Cetas-Pravritti_C08

***Acces:*** *ayushcell.ro/suport_scris*

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893




# Explorări tematice

## 5 Relieful experiențial, o nouă perspectivă asupra înțelegerii stilului de viață

*O explorare a modului în care experiențele, preocupările și orientările preferențiale ale conștiinței instrumentale configurează stilul de viață, oferind posibilități de autocunoaștere și transformare conștientă.*

De ce două persoane care trăiesc în condiții asemănătoare beneficiază de oportunități comparabile și sunt expuse unor influențe similare ajung să dezvolte stiluri de viață atât de diferite? Ce anume determină orientarea constantă a unei persoane către anumite preocupări, în timp ce alte domenii ale experienței rămân aproape neexplorate? Și, mai ales, în ce măsură poate fi modificată această organizare interioară pentru a favoriza dezvoltarea unui mod de viață mai armonios?

Aceste întrebări constituie punctul de plecare al seriei de prezentări „Analiza și înțelegerea stilului de viață prin prisma reliefului experiențial”, realizată în cadrul programului de explorări tematice al AYUSH Cell România – Centrul de Informare AYUSH.

Seria propune o perspectivă originală asupra relației dintre experiență, conștiință și stilul de viață, pornind de la conceptul de relief experiențial, desemnat prin expresia sanscrită anubhava-vinyāsa. Această abordare permite examinarea configurațiilor preferențiale ale conștiinței instrumentale, care influențează selecția experiențelor, organizarea preocupărilor și constituirea progresivă a unui anumit mod de a trăi.



### Relieful experiențial, o configurație interioară a existenței

Noțiunea de relief experiențial pornește de la o analogie cu relieful geografic. Asemenea unui peisaj alcătuit din înălțimi, depresiuni, văi și întinderi, universul experiențelor unei persoane prezintă anumite zone de interes predominant, orientări preferențiale și domenii care dobândesc relevanță.

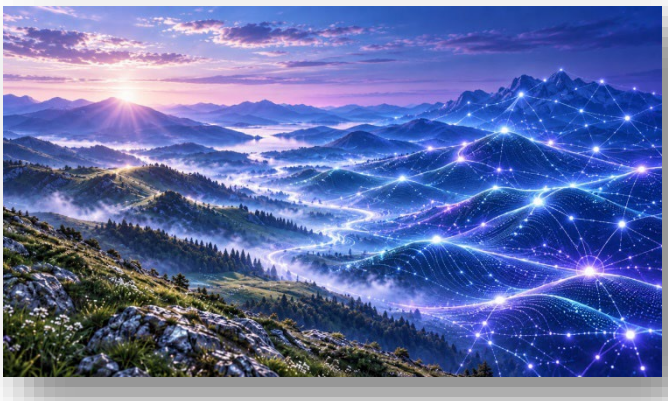
În această analogie, înălțimile pot sugera experiențele intens valorizate, preocupările dominante și direcțiile către care se îndreaptă frecvent atenția. Zonele mai puțin reliefate pot corespunde unor posibilități experiențiale insuficient explorate, unor preocupări secundare sau unor domenii care nu au dobândit încă o semnificație.

Relieful experiențial reprezintă, așadar, o configurație dinamică, rezultată din modul în care conștiința instrumentală selectează, organizează, valorizează și reactualizează experiențele.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893

Termenul sanscrit anubhava se referă la experiență, la ceea ce este trăit sau cunoscut prin experiență directă, în timp ce vinyāsa exprimă ideea de așezare, dispunere sau organizare. Asocierea celor doi termeni permite desemnarea unei organizări specifice a experiențelor, care dobândește relevanță pentru înțelegerea stilului de viață.

Expresia anubhava-vinyāsa este utilizată în cadrul acestei explorări ca formulare conceptuală proprie, construită prin valorificarea terminologiei sanscrite și a principiilor tradiției ayurvedice.

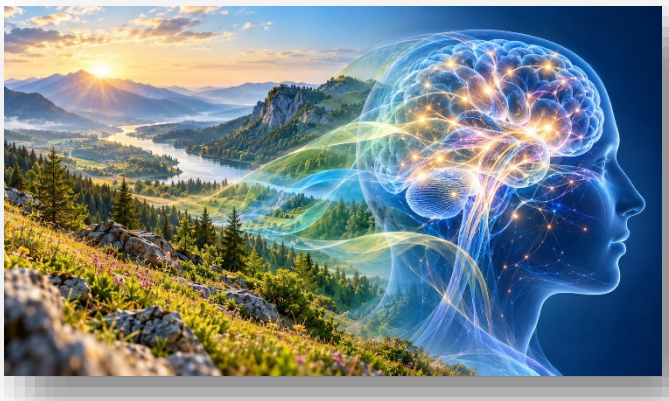


## Conștiința instrumentală și organizarea preferențială a experiențelor

În perspectiva ayurvedică, experiențele umane sunt corelate cu funcționarea conștiinței instrumentale, antaḥkaraṇa, ale cărei componente permit receptarea, evaluarea, organizarea și integrarea informațiilor. În cadrul acestei structuri sunt examinate funcțiile specifice ale lui manas, asociat coordonării activităților cognitive și proceselor de atenție; buddhi, implicat în discriminare și determinare; ahaṃkāra, referitor la conștiința identitară; și citta, corelat cu păstrarea și reactualizarea impresiilor experiențiale.

Prin funcționarea acestor componente, anumite experiențe pot dobândi o importanță deosebită, fiind preferate, repetate și integrate în organizarea obișnuită a vieții.

O persoană poate manifesta, de exemplu, o orientare predominantă către explorare și descoperire, alta către organizare și planificare, iar a treia către acțiune și realizare practică. Aceste orientări pot coexista în proporții diferite, generând configurații individuale variate.



Relieful experiențial permite examinarea modului în care asemenea orientări ajung să se stabilizeze, dar și a condițiilor în care ele pot fi reorganizate.

O importanță particulară o prezintă fenomenul de coerență polarizatoare, prin care anumite centre de interes devin suficient de pregnante pentru a atrage și organiza în jurul lor numeroase activități, alegeri și experiențe ulterioare.

Astfel, o preocupare inițială poate deveni treptat o orientare dominantă, influențând organizarea timpului, relațiile personale, modul de utilizare a resurselor și chiar perspectiva generală asupra existenței.

## Stilul de viață, expresie a reliefului experiențial

În mod obișnuit, stilul de viață este descris printr-un ansamblu de comportamente, obișnuințe și activități cotidiene. Sunt avute în vedere alimentația, odihna, activitatea profesională, relațiile sociale, preocupările intelectuale și modul de petrecere a timpului liber.



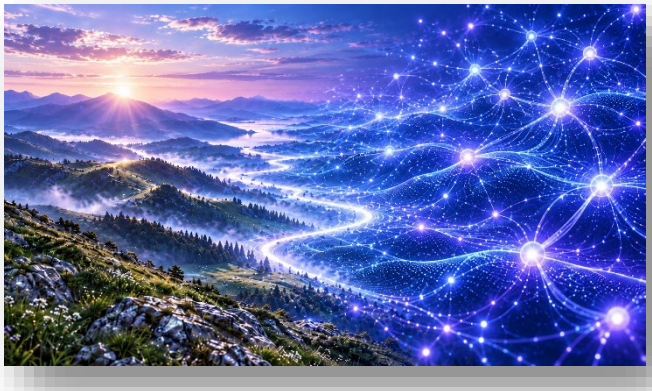
Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893



Perspectiva reliefului experiențial permite aprofundarea acestei analize, prin examinarea configurației interioare care favorizează apariția și perpetuarea anumitor comportamente.

De exemplu, două persoane pot dispune de același interval de timp liber, dar una îl va utiliza pentru studiu, alta pentru activități sociale, iar a treia pentru explorarea unor locuri sau experiențe noi. Diferența nu constă doar în comportamentul observabil, ci și în modul în care fiecare persoană valorizează posibilitățile disponibile.

În timp, repetarea unor asemenea alegeri contribuie la consolidarea unui anumit relief experiențial, care, la rândul său, favorizează continuarea acelorași orientări. Se constituie astfel o relație reciprocă: relieful experiențial influențează stilul de viață, iar experiențele generate prin stilul de viață contribuie la configurarea și transformarea reliefului experiențial. Această perspectivă oferă posibilitatea înțelegerii unor particularități ale vieții individuale care nu pot fi explicate suficient doar prin enumerarea obișnuințelor și comportamentelor.

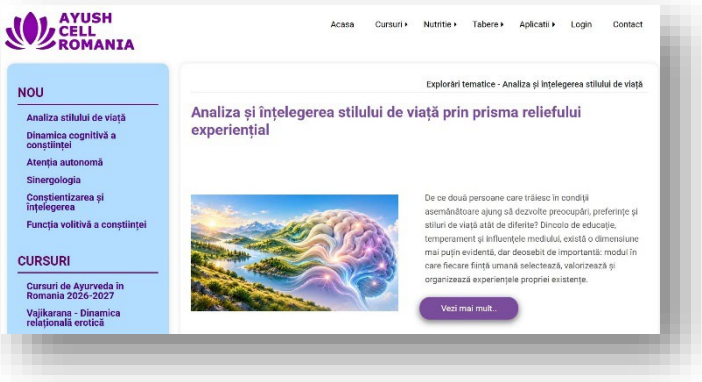


## Autocunoașterea și transformarea conștientă a stilului de viață

Una dintre cele mai importante implicații ale acestei abordări privește posibilitatea transformării conștiente a reliefului experiențial.

Dacă anumite preocupări au devenit dominante prin repetare, valorizare și consolidare experiențială, atunci explorarea deliberată a unor domenii noi poate contribui la diversificarea și reorganizarea configurației interioare.

În această perspectivă, modificarea stilului de viață presupune mai mult decât înlocuirea mecanică a unor obișnuințe. Ea poate implica transformarea modului în care persoana identifică oportunitățile, apreciază experiențele și își stabilește orientările preferențiale.




Autocunoașterea devine astfel un proces activ, prin care sunt observate atât preocupările dominante, cât și posibilitățile insuficient valorificate.

În tradiția ayurvedică, importanța organizării armonioase a vieții este evidențiată prin numeroase principii referitoare la conduită, ritmurile existenței și adecvarea activităților la particularitățile individuale. Explorarea reliefului experiențial oferă un cadru suplimentar de înțelegere a acestor principii, prin examinarea dinamicii interioare care precedă și susține comportamentele cotidiene.

Prin raportare la psihologia contemporană și la științele cognitive, pot fi identificate corespondențe explicative cu procesele de atenție selectivă, formare a preferințelor și consolidare a obișnuințelor, fără ca aceste corespondențe să presupună identitatea dintre sistemele conceptuale.

Ayurveda Agenda
43 / 2026
27 OCTOMBRIE 2026
buletin informativ săptămânal cu anunțuri despre evenimente, activități, publicații și resurse educaționale de Ayurveda
ISSN: 3120 – 0893



Relieful experiențial constituie un instrument valoros de autocunoaștere, prin care putem examina modul în care interesele, preferințele senzoriale și orientările interpretative se distribuie, se polarizează și dobândesc coerență, contribuind la configurarea propriului stil de viață. Înțelegerea acestei organizări permite recunoașterea predispozițiilor consolidate, a centrelor de interes care ne orientează alegerile cotidiene, precum și a relațiilor dintre experiențele personale, oferind repere pentru cultivarea unor noi preocupări și pentru identificarea posibilităților de transformare conștientă.

## O serie de prezentări pentru aprofundarea cunoașterii ayurvedice

Seria „Analiza și înțelegerea stilului de viață prin prisma reliefului experiențial” dezvoltă progresiv aceste teme, într-o manieră expozitivă, urmărind clarificarea conceptelor și evidențierea aplicabilității lor în analiza vieții cotidiene.

Prima prezentare a avut loc la 17 octombrie 2026, iar materialele sunt disponibile în format video, prin intermediul platformei AYUSH Cell România. Primele două părți pot fi deja accesate, oferind posibilitatea urmăririi expunerilor în ritm propriu.

Prin această nouă direcție de explorare, studiul Ayurvedei este extins către o analiză nuanțată a relației dintre organizarea conștiinței instrumentale și configurarea stilului de viață.

Relieful experiențial devine astfel un instrument conceptual pentru observarea propriei existențe și pentru înțelegerea diferențelor personale.




Armonizarea stilului de viață poate fi înțeleasă ca un proces de reorganizare progresivă a experiențelor, preocupărilor și orientărilor personale, prin care ființa umană dobândește posibilitatea de a participa tot mai conștient la modelarea propriei existențe.

***Acces prezentări în format video:***
*ayushcell.ro/explorari-tematice/analiza-stilului-de-viata*

