



## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

16.01.2017

### COMUNICAT DE PRESĂ

# 4 sfaturi pentru o dimineață perfectă

**Dimineața este cea mai importantă perioadă din zi deoarece, în funcție de starea psihică pe care ne-o putem induce încă de la primele ore, putem avea o zi perfectă.**

Pe lângă muzica optimistă, energică și stretching-ul cu care ne putem începe ziua, profesorul internațional de yoga Dana Țupa ne recomandă să parcurgem și câțiva pași simpli recomandați de tradiția yoghină, pentru detoxifiere, care ne pot reda vigoarea, vitalitatea și energia de care avem nevoie pentru a începe ziua.

- 1. Curățarea toxinelor de la nivelul limbii.** “Curățarea se face cu o linguriță, menținând curbura spre interior. Procedeu se realizează din spate către în față, de la dreapta la stânga și viceversa, până când nu mai există nicio impuritate care să se adune în linguriță. Nu se va înghiți nimic, ci se va scuipa orice reziduu. De ce facem acest lucru? Deoarece pe timpul nopții, sistemul limfatic scoate la suprafața limbii o cantitate de reziduuri”, afirmă profesorul de yoga Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, PURNA Yoga Academy.
- 2. Curățarea nasului cu ajutorul apei ușor saline** (concentrație de jumătate de linguriță la 200 ml de apă caldă). “Acest procedeu este menit să înlăture praful și impuritățile din nări, permițând astfel absorbția mai bună de oxigen din aer, eliminarea treptată a sinuzitei și a mucusului în exces cauzat de răceli. Tehnica presupune să umplem alternativ câte un căuș al palmei cu apă salină și să o aspirăm pe nas încet, astupând câte o nară, iar apoi să suflăm nasul cu putere pe aceeași nară pe care am absorbit, blocand-o cu un deget pe cea opusă”, afirmă Dana Țupa.
- 3. Masarea gingiilor și interiorul obrazilor.** “O mulțime de bacterii se află atât la nivelul gingiilor, cât și pe mucoasa obrazilor sau cerul gurii; acestea fiind înlăturate într-o mare măsură cu ajutorul sării măcinate fin. Din antichitate se cunoșteau efectele terapeutice ale sării, privind eliminarea infecțiilor, a inflamațiilor. Pe vremuri, când pasta de dinți nu exista, oamenii obișnuiau să își frece gingiile cu sare, pentru a-și curata dantura. Pentru a începe procedeu de curățare, trebuie să punem sare





## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

nerafinată și neiodată, marunțită fin pe degete și apoi să masăm zonele respective. Acest masaj va elimina toate reziduurile. În final, se clătește gura cu apă”, continuă specialistul.

4. **Curățarea globilor oculari cu apă rece.** “Curățarea zilnică a ochilor, pe lângă energizarea specifică, poate duce și la imposibilitatea dezvoltării unui mediu bacterian, apariția conjunctivitei și o vedere mult mai clară. Putem lua în căușul palmei apă rece (dar nu foarte rece pe timpul iernii) și să clipim astfel încât apa respectivă să curețe ochiul. Imediat vom simți o stare de revigorare, imaginea va deveni mai clară, iar mintea se va limpezi instantaneu”, conchide profesorul de yoga Dana Țupa.

*Dana Tupa este primul Expert Yoga Teacher din România care s-a acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înalta calificare, E-RYT500. Este și Fondatorul PURNA Yoga Academy, prima școală de yoga din România acreditată la același for internațional, școală care a scos, în 2014, primii instructori yoga din România, acreditați internațional. A participat la multiple cursuri yoga pe diferite ramuri (Hatha, Kriya, Kundalini, Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maestri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat cu Tony Robbins și Chloe Madanes, Strategic Interventions. A urmat cursuri de Vipassana în Chiang Mai, Thailanda, participând și la seminarii cu Dalai Lama în Elveția și India. A susținut cursuri de yoga și seminarii, atât în România, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, îl consideră Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.*

### Persoană de contact

Dana Țupa

Telefon: 0727.563.529

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Transmite,  
Dr. Tănase Tasește  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508

