



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

Website: www.purna.ro

06.06.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

5 posturi de Yoga care înlătură durerea nervului sciatic în 15 minute

Sciatica este denumirea durerii care radiază de-a lungul nervului sciatic, de la nivelul spatelui până spre picior și este experimentată de aproximativ 40% dintre adulți. Simptomele pot apărea ușor și sunt simțite mai mult în timpul nopții, în timpului strănutului sau a râsului.

Acestea includ dureri de-a lungul spatelui până la coapse și gambe, senzație de amorțeală și slăbiciune musculară sau sentimente de "ace" la nivelul picioarelor.

Profesorul de yoga acreditat internațional [Dana Țupa](#) consideră că o serie de 5 posturi de yoga, practicate pentru 15 minute, pot înlătura foarte ușor durerea nervului sciatic și ne pot pot reda imediat vitalitatea și mobilitatea de care avem nevoie.

1. **Dandasana (staff pose).** "Așează-te cu picioarele întinse și palmele pe podea. Întinde picioarele și spatelul, inspiră adânc. Este o poziție de bază în yoga, care va întinde și relaxa picioarele, va activa partea inferioară a spatelui și va îmbunătăți fluxul sanguin, cu efecte pozitive nervului sciatic", explică cunoscutul profesor de yoga.
2. **Shalabhasana (locust pose).** "Culcă-te pe abdomen cu mâinile pe lângă corp și ridică picioarele, brațele și pieptul. Depărtează picioarele în exterior și interior, repetând acțiunea. Cu grijă, adu corpul în poziția inițială", afirmă profesorul de yoga Dana Țupa.
3. **Setu Bandhasana ca variantă pentru sciatică.** "Culcă-te pe spate și îndoaie ușor genunchii. Glisează o cărămidă sub partea dorsală, înlătură cărămida și revino la poziția inițială. Exersează de câteva ori această postură până când simți că durerile de spate și picioare se estompează", declară Dana Țupa.
4. **Supta Padangusthasana.** "Culcă-te pe spate și adu genunchiul stâng deasupra pieptului. Pune o bandă în jurul tălpii, ridică piciorul stâng până la nivelul maxim și menține poziția timp de 10 secunde. Repetă aceeași procedura cu piciorul drept", explică profesorul de yoga.
5. **Ardha Matsyendrasana.** "Stai în șezut, încrucișează-ți genunchiul drept pe sub piciorul stâng și poziționează-ți talpa în exteriorul șoldului stâng. Așează apoi talpa stânga în afara coapsei drepte, având genunchiul ridicat. Întoarce corpul spre partea stângă și așează-ți mâna stângă pe podea, lângă spate. Repetă aceeași postură pe





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

Website: www.purna.ro

partea opusă, egal ca și timp de practică”, spune profesorul de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înaltă 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 maeștri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes. 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, considerându-l a fi, 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

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

