



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

01.12.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

5 recomandări despre cum să facem față stresului de sărbători

Ceea ce ar fi trebuit să fie cea mai relaxantă perioadă din an, pentru unele persoane este exact opusul. Odată cu apropierea Sărbătorilor de iarnă, unii dintre noi devenim din ce în ce mai stresați, anxioși și chiar depresivi. Motivele sunt diverse, însă cele mai frecvente sunt: efortul financiar mare, dependența de cumpărături, teama de singurătate sau chiar singurătatea în sine.

În opinia profesorului internațional de yoga Dana Țupa, stresul de sărbători este cauzat, în mare parte, de uitarea lucrurilor simple, de ignorarea miracolelor care se întâmplă în jurul nostru și de axarea tot mai mare pe aspectul material / comercial al sărbătorii. "Tot aud vorbindu-se de tradițiile de Sărbători, însă mulți omit că o tradiție poate fi schimbată în timp, prin repetiție, cu o altă tradiție. Ceea ce era tradiție acum 15-20 de ani – așezarea la masă cu cei dragi, jocurile de iarnă, omul de zăpadă, pomul de Crăciun, îmbrățișările, scrisorile – acum este înlocuită cu alte tradiții, precum cadourile cât mai scumpe și mai opulente, goana nebună după mâncare de Crăciun și de Revelion și de nevoia obsesiv-compulsivă pentru comunicarea la distanță și pentru socializarea virtuală", declară Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, PURNA Yoga Academy.

Totodată, specialistul recomandă ca în această perioadă să facem o pauză de la ... grijile cotidiene, să învățăm să ne relaxăm și să ne bucurăm mai mult de prezența celor dragi. Pentru a reuși să readucem un echilibru în viața noastră, profesorul de yoga ne recomandă să adoptăm cinci pași simpli:

1. **Să învățăm să practicăm recunoștința în fiecare zi din viața noastră!** "Mulți dintre noi am devenit foarte pesimiști, iar această stare ne împiedică să vedem lucrurile grandioase din viața noastră. Uităm că suntem sănătoși, că putem merge, asculta, vedea și că avem un acoperiș deasupra capului. Legea Rezonanței acționează inexorabil, fie că știm asta sau nu; de aceea se și spune că această practică a recunoștinței, poate face să atragem ca un magnet sănătatea și





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

prosperitatea, mulțumind pentru ceea ce avem. Treizeci de zile de recunoștință practicate imediat după ce ne-am trezit, ne pot îmbunătăți substanțial viața și percepția asupra mediului înconjurător. Până la urmă, orice ființă are impregnată în subconștient dorința de a fi fericită și recunoștința contribuie din plin la această stare”, afirmă profesorul de yoga Dana Țupa.

- 2. Putem consuma alimente dulci!** În opinia specialistului, consumul de alimente dulci, pe cât posibil naturale (stafide, curmale, smochine etc) este indicat întrucât, acest gust aduce o stare de plăcere și de relaxare.
- 3. Putem practica meditația pentru a scădea nivelul cortizolului - hormonul stresului.** “Una dintre cele mai simple meditații este aceea în care ne putem concentra întreaga atenție asupra felului în care decurge respirația, permițând astfel observarea gândurilor atunci când apar în minte și abandonarea luptei de a le controla. Fie că sunt gânduri pozitive sau negative, ele sunt tranzitorii și impermanente, iar observarea lor, se face fără a judeca. Studiile științifice au demonstrat că meditația și observarea respirației (meditație Vipassana sau Mindfulness), îmbunătățesc memoria, cresc creativitatea, scad starea de iritabilitate, anxietate și depresie”, declară Dana Țupa.
- 4. Practică yoga!** “Mișcarea și atenția asupra corpului în timpul practicilor yoga, pot duce la obținerea unei stări de calm și de echilibru. În plus, a ieși din casă și a te regăsi într-un grup care practică împreună cu tine, poate avea o conotație pozitivă, în sensul de a ieși din singurătatea celor patru pereți ai casei, fără a interacționa social invaziv”, spune profesorul internațional de yoga.
- 5. Fii darnic cu cei mai puțin norocoși ca tine!** „Este de notorietate faptul că sentimentele de singurătate, depresie și anxietate, se topesc odată cu senzația de utilitate personală. Oricine suferă de depresie, spre exemplu, are tendința de a se concentra în mod egoist, doar asupra propriei persoane, ori a dăruii sau a face bine celor din jur, înseamnă din start să te concentrezi asupra altora. Zâmbetul unui copil sau al unui bătrân căruia îi faci o bucurie, daruindu-i din suflet un cadou, îți poate schimba radical starea în bine”, conchide Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, PURNA Yoga Academy.

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





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

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

Website: www.purna.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

