



## 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)

26.07.2016

### COMUNICAT DE PRESĂ

## 6 poziții de yoga care ne ajută să slăbim

**Lipsa de mișcare, alimentația dezorganizată, nerespectarea orelor de odihnă și factorii de stress, reprezintă principalele motive pentru care aproape 4 din 10 adulți sunt supraponderali, iar 13% sunt obezi.**

În opinia specialiștilor, practicarea yoga de cel puțin 3 ori pe săptămână este cea mai eficientă metodă prin care putem scădea semnificativ nivelul hormonilor de stres și putem combate kilogramele în plus care ne dau atâta bătaie de cap și chiar să ne modelăm corpul și să ne tonifiem musculatura. Până și [studiile](#) realizate de doctorul Alan Kristal de la Fred Hutchinson Cancer Research Center din Seattle, pe un eșantion de 15.000 de adulți de peste 50 de ani, arată că persoanele supraponderale care au practicat yoga cel puțin o dată pe săptămână timp de 4 sau mai mulți ani au pierdut, în medie, 5 pounds (2,27 kg), în timp ce persoanele care nu practicau yoga s-au îngrășat în medie 13,5 pounds (6,12 kg)

Profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA (cel mai cunoscut for internațional în domeniu) consideră că există 6 poziții de yoga pentru începători care ne vor ajuta, în timp, să ne echilibrăm nivelul hormonal și chiar să slăbim considerabil fără prea mare efort. Pot fi abordate toate posturile într-o zi sau alternativ, după cum permite timpul personal.

#### 1. Postura Triunghiului (Trikonasana)

Această postură îmbunătățește zona taliei și ajută treptat la eliminarea părții laterale a grasimilor depuse pe centura abdominală, pe care o și tonifică, împreună cu musculatura picioarelor și a umerilor. Putem adopta această postură, astfel:





## 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)

- Se departează picioarele în lateral, cu tălpile paralele, apoi se răsuțește mai întâi talpa dreaptă către exterior;
- Se ridică brațele în lateral, la nivelul umerilor și pe expir se apleaca trunchiul spre dreapta;
- Brațul stâng va ajunge perpendicular pe tavan, în timp ce brațul drept va fi perpendicular pe podea;
- Capul rămâne fie în prelungirea coloanei, fie se rasucește ușor astfel încât privirea să ajungă la un unghi de 45 grade cu degetele mâinii stangi;
- Se respiră normal, de voie și se menține poziția, în funcție de posibilități, între 30 secunde și 4 minute;
- Revenirea se face lent și, după aproximativ 30 secunde, timp în care coloana și mușchii revin la normal, se va face postura exact opus practicii anterioare;
- Timp total de practică - între 2 și 10 minute;
- Recomandată în special celor care au scolioză.

### 2. Postura lui Shiva dansând (Natarajasana)

Ajută foarte mult la accelerarea arderii grăsimilor din corp, prin activarea focului digestiv, asigurând stabilitate și grație fizică, flexibilizând coloana lombară, întărind mușchii picioarelor, feselor, bratelor și spatelui;

- Stăm pe talpa stângă, ca bază, și prindem cu palma dreaptă fie glezna, fie talpa piciorului drept, al cărui călcâi îl depărtăm cât mai mult de fese;
- Ne aplecăm în față, ridicând piciorul cât de sus putem și ne permite antrenamentul sau flexibilitatea;
- Privirea se îndreaptă într-un punct fix, înaintea;
- Respirația este normală pe durata practicii;
- Se menține postura pentru minim 30 secunde;
- Se revine în control;
- Se practică postura pe partea opusă.





## 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)

### 3. Postura cobrei (Bhujangasana)

Această postură întinde musculatura abdominală și remodelează forma abdomenului. Este una dintre cele mai bune asana de practică atunci când vine vorba de eliminarea stresului (unul din principalii factori, care duc la îngrășare), întrucât reglează activitatea cortizolului (hormonul stresului), reducând după doar 3 minute de practică nivelul acestuia.

Este benefică și pentru flexibilizarea coloanei în zona lombară, dar este interzis să fie practică în cazul discopatiilor lomabare cu deplasarea vertebrelor către în față. Întărește musculatura brațelor, a spatelui și reduce curbura coloanei cifotice (cocoșa).

Bhujangasana se practică în felul următor:

- Culcat pe burtă și cu picioarele relaxate, se așază brațele aproximativ sub zona umerilor;
- Pe inspir, se ridică trunchiul, îndoind coloana, în special în zona lombară;
- Dacă jena din timpul practicii, în zona lombară, este foarte mare, atunci se ajustează postura și se deplasează palmele mai în față și mai în lateral, până când ne simțim suficient de confortabil;
- Se pastrează postura între 1 și 5 minute;
- Revinerea din postura se face încet și se rămâne aproximativ jumătate de minut culcat pe burtă, pentru a da timp și spațiu coloanei și mușchilor să revină la normal.

### 4. Postura cleștelui (Pascimottanasana)

Actionează intens pe mărirea focului digestiv, dar și pe vitalitate, lungește ligamentele picioarelor și trunchiul, ajustând poziția corpului și făcând-o elegantă și suplă. Dă un impuls creierului și subconștientului pentru a nu mai depune grăsimi în zona abdominală și pe coapse, reducând treptat depunerile de pe abdomen.

Postura creștelui se practică, astfel:

- Picioarele sunt așezate pe podea cu genunchii întinși;





## 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)

- Se apleacă trunchiul și, pe cât posibil, se prind degetele de la picioare sau tălpile cu palmele;
- Pe parcursul practicii, corpul este cât mai relaxat, fără mușchi încordați, efectele posturii venind mai mult din întinderea ligamentelor și a trunchiului, nu prin activarea musculaturii;
- Se menține postura între 1 și 5 minute;

### 5. Postura lui Matsyendranath (Ardha Matsyendrasana)

Este excelentă, la rândul ei, pentru flexibilitatea coloanei (vertebrele 4 și 5 lombare), reduce grăsimea de pe abdomen și de pe centura abdominală, dă suplețe și grație trunchiului, reglează activitatea tiroidei, care este responsabilă de o mulțime de efecte negative asupra greutateii în cazul proastei funcționări.

Se practică în felul următor:

- Se îndoie piciorul stâng pe podea și dreptul vine cu talpa lângă genunchiul stang;
- Se răsuțește trunchiul spre dreapta, cu palma dreaptă jos pentru sprijin și se menține spatele drept, dar răsucit;
- Antebrațul stâng vine pe coapsa dreaptă;
- Capul se răsuțește spre umărul drept;
- Se menține postura pentru minim 1 minut;
- Se revine ușor din postură și când ne simțim confortabil, intrăm în postura polară și opusă celei pe care tocmai am practicat-o.

### 6. Postura lumanarii (Sarvangasana)

Este considerată a fi un panaceu universal în practica tradițională, fiind cunoscută și ca Regina Asanelor. Este numărul 1 în reglarea activității tiroidei, ca abordare holistică, însă pentru aceasta este necesară o practică de minim 20 minute pe zi, cu consecvență. Este cunoscută și ca postura anti-ageing.





## 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)

Este interzisă celor care au probleme cervicale majore, dezlipiri de retină, hipertensiune, probleme cardiace, probleme cu vasele sanguine la nivelul capului, sinuzite etc.

Postura se realizează astfel:

- Din poziția culcat pe spate, se ridică picioarele și trunchiul la vertical;
- Spatele se sprijină cu ajutorul palmelor în mod ferm;
- Interzis a se mișca capul în timpul practicii;
- Pe cât posibil, bărbia se află poziționată în furca sternului;
- Se menține poziția între 30 secunde și 5 minute, în funcție de posibilitatea personală;
- Revenirea se face încet și în control, rămânând pe podea pentru aproximativ un minut, lăsând astfel timp circulației sanguine să revină la normal în întregul corp.

### **Persoană de contact**

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din România*

*acreditat de Yoga Alliance International USA*

*cu cea mai înaltă calificare, E-RYT500*

*Fondatorul PURNA Yoga Academy*

**Telefon:** 0727.563.529

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

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

Transmite,

Dr. Tănase Tasețe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

