



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

24.08.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Recomandările profesorului de yoga Dana Țupa: 6 sfaturi pentru a îmbătrâni frumos!

În urma mai multor călătorii și cursuri inițiatice pe care le-a avut în diverse colțuri ale lumii, cunoscutul profesor român de yoga Dana Țupa, a întâlnit foarte mulți maștri care, deși depășeau vârsta de 60 de ani, se aflau într-o condiție fizică excepțională. Întrebați care este secretul longevității lor, cei mai mulți au avut o rețetă aproape identică, formată din câteva principii de bază.

- 1. Continuă să înveți toată viața!** “Educația disciplinează, oferind mai multă ordine în viață. Un om lipsit de educație va avea tendința de a acționa în general haotic, iar haosul îi va deveni o sursă de stres. Lipsa de cunoaștere într-un domeniu în care cineva dorește să evolueze, provoacă anxietate, depresie, stres, însă atunci când o persoana deține cunoașterea, se va simți mai relaxată de-a lungul drumului parcurs până la atingerea scopului. E natural să fie așa!”, explică profesorul de yoga acreditat internațional, [Dana Țupa](#).
- 2. Nu fuma!** “Un crez comun al celor întâlniți, este cel legat de fumat. Chiar dacă mulți oameni fumează pentru a se relaxa, în realitate fumatul a contribuit cel mai mult la boli fatale, scăzând speranța de viață în ultimele decenii. Este și așa destul de greu de acceptat faptul că trăim într-un mediu poluat, pentru a adăuga și fumul țigării, mai ales că nu reprezintă ceva vital sau cu alte cuvinte, ceva absolut necesar menținerii vieții”, spune profesorul de yoga.
- 3. Nu abuza de alcool!** „La fel ca și fumatul, consumul în exces de alcool a contribuit major la boli foarte grave. Mai mult decât atât, studiile arată că peste jumătate dintre divorțuri au avut printre principalele motive consumul de alcool în exces. În realitate, alcoolul nu este un efect al problemelor noastre, reușind doar să ne amelioreze din griji, ci este o cauză principală a problemelor vieții”, explică profesorul de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.
- 4. Exerciții fizice și menținerea unei greutate sănătoase.** “Observ din ce în ce mai mulți tineri care au o condiție fizică de multe ori chiar mai rea decât un om la 50 sau 60 de ani. Lipsa de mișcare și excesul de mâncare fast-food conduc la obezitate infantilă, iar la doar 20 de ani, tot mai mulți copii suferă de boli ale inimii, ale pancreasului, ale ficatului sau ale colonului. Exercițiile fizice și adoptarea unei





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

alimentații sănătoase se impun a face parte din stilul de viață oricărei persoane care își dorește ca bătrânețea să nu fie o corvoadă”, consideră Dana Țupa.

- 5. Găsește modalități sănătoase de a face față greutăților vieții.** „Multe persoane nu știu să reacționeze în mod conservator atunci când sunt puse față în față cu greutățile vieții. Față de acum câteva decenii, viața noastră este mai ușoară dar, în mod paradoxal, este mult mai stresantă. O metodă de a ne relaxa în fața situațiilor dificile este de a ne opri din ceea ce facem și să respirăm profund de 10 ori, minim. Acele persoane care au găsit modalități sănătoase de a face față greutăților, vor îmbătrâni mult mai frumos și vor evita predispozițiile la atac de cord sau atac cerebral. De cealaltă parte, persoanele care apelează mai des la metode nesănătoase de apărare (auto-absorbite) în locul celor sănătoase (altruiste), vor apela probabil și la alcoolism, fumat, depresie și orice alt obicei de viață nesănătos pentru mintea, corpul și spiritul lor”, declară profesorul de yoga Dana Țupa.
- 6. Fii în permanență înconjurat de oameni buni și îmbătrânește alături de ei!** “Se spune că suntem media celor 5 persoane cu care ne petrecem cel mai mult timp din viața noastră. Fă un calcul simplu și evaluează dacă te afli în compania potrivită, iar în caz că nu, schimbă ceva în acea direcție. Un secret important este acela de a te plasa într-o companie superioară, pentru a învăța noi aptitudini. Să nu uităm că putem aduce plus valoare persoanelor din jur, prin ceea ce suntem sau facem. Trăind la un anumit standard, zi de zi, evoluând permanent, vom păstra un nivel optim în viața noastră și vom răspândi o energie molipsitoare. Orice relație este un joc, sau mai bine spus, un echilibru de plus valoare, iar atunci când acesta încetează, fie că ne dorim sau nu, relația respectivă se rupe”, conchide profesorul internațional de yoga [Dana Țupa](#), fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – 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 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 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
Primul Expert Yoga Teacher din România
acreditat de Yoga Alliance International USA

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication





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

cu cea mai înaltă calificare, E-RYT500

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

0725.465.508

