



## 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)

21.12.2017

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Sfaturile unei cunoscute profesoare de yoga Apa „vorbește” cu noi!

**Dincolo de tot ceea ce știm deja despre apă - este singurul element din natură care există în toate cele 3 stări de agregare – aceasta mai are o calitate pe care puțin o știi, dar pe care oamenii de știință au demonstrat-o: are memorie!**

Cunoscuta profesoară de yoga [Dana Țupa](#) consideră că apa nu este doar un element fizic, ci și unul energetic, de care ne putem ajuta pentru a deveni mai fericiți și plini de vitalitate. “Întrucât suntem compuși din apă în proporție de aproximativ 75%, ceea ce oamenii de știință numesc apă structurată va transfera, fie că știm sau nu, energia și informația către apa din propriul nostru corp, modelând-o și structurând-o asemenea ei. Într-un sens mai profund, apa din natură *vorbește* cu noi, însă foarte puțini dintre noi îi dăm importanță și, mai rău, o combinăm cu tot felul de sucuri ultra-acidulate, cu multe zaharuri și toxine”, explică profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance Internațional din Statele Unite.

Mai mult decât atât, specialistul yoga recomandă o serie exerciții simple, cu ajutorul cărora putem structura informatic apa pe care o bem, astfel încât să ne inunde corpul, nu doar cu elementul fizic, cât mai ales cu energia sa benefică. Avem nevoie de: un recipient transparent din sticlă, un bilet cu o afirmație pozitivă, scrisă de mână, un loc la îndemână (un birou, spre exemplu) și 5 minute de concentrare.

- 1. Scriem pe un bilețel informația pe care vrem să o transmitem apei și pe care o bem apoi zilnic.** Spre exemplu, dacă avem o problemă de sănătate pe care intenționăm să o rezolvăm holistic (să îi rezolvăm cauza, nu efectul), atunci vom scrie o afirmație de genul: “sunt sănătos”, “ficatul meu funcționează perfect normal, iar boala este pe deplin eliminată din ființa mea”. Plasăm bilețelul sub recipientul de sticlă, plin cu apă și a doua zi vom consuma acea apă, preferabil cu recunoștință.
- 2. Cu ajutorul cuvintelor rostite.** Apa “aude” tot ceea ce îi comunicăm. Majoritatea religiilor și practicilor spirituale au înțeles puterea magnifică a apei și folosesc tot felul de incantații pe care le transmit apei pentru a deveni ... “sfântă”. Afirmațiile transmise apei trebuie să fie pozitive, să nu conțină negații și să fie formulate la timpul prezent.
- 3. Cu ajutorul muzicii bine alese.** Apa intră cu ușurință în rezonanță cu sunetul, fiind structurată diferit, în funcție de vibrația specifică acesteia. Apa nu structurează, ci rămâne amorfă la vibrații joase și distructive ale sunetelor dizarmonioase, gen hard





## 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)

rock, trash, heavy metal etc, însă structurează magic la muzica armonioasă, cum ar fi Mozart, Bach etc.

- 4. Cu ajutorul culorilor sau al luminii colorate**, însă în acest caz, trebuie să avem pregătire sau cunoaștere în cromoterapie, întrucât nu toate culorile sunt adecvate scopului nostru. În cazul în care, de exemplu, suntem inerți în general, și avem nevoie de mai multă agitație, atunci putem utiliza culoarea roșie. Dacă ne simțim ușor deprimați, putem pune galben sau portocaliu; dacă avem febră, culoarea albastră este cea mai potrivită, în timp ce atunci când suntem devitalizați și avem nevoie de regenerare, este potrivit verdele. Aceste culori le punem sub sticla de unde bem apă, iar toată informația cromatică va fi transferată în "memoria" apei, astfel încât atunci când o bem să asimilăm și energia ei structurată.

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher 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

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 Tasește  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508

