



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

30.05.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile unui cunoscut profesor român de yoga **Cum ne influențează yoga cel mai solicitat organ al nostru?**

Creierul este, de departe, cel mai solicitat organ al nostru, fiind bombardat zilnic cu mesaje conștiente sau subliminale, făcând cu brio sau nu față stresului care ne înconjoară la tot pasul și încercând să ne păstreze mereu în echilibru.

Chiar dacă acest minunat organ al nostru este construit să reziste la un cumul foarte mare de factori de stres, există momente când are nevoie de ajutor, are nevoie de pauză, de relaxare și de încărcarea bateriilor. Dana Țupa, unul dintre cei mai cunoscuți profesori de yoga din România, afirmă că este deja demonstrat științific că practicarea yoga în mod regulat, cel puțin o dată pe săptămână, are capacitatea extraordinară de a îmbunătăți sănătatea emoțională și de scădea răspunsul creierului la factorii de stres.

Cele mai importante beneficii ale practicării yoga sunt:

- 1. Creierul este inundat de oxitocină, dopamină, Gaba și serotonină.** Aceste substanțe sunt responsabile pentru starea noastră de bine interior, practicarea yoga având capacitatea de a creșterea nivelul de oxitocină și dopamină în corp, mai mult decât alte activități. "Posturile yoga ajută cât se poate de concret la creșterea stării noastre de bine, iar un studiu efectuat la Universitatea din Boston arată că yoga este mai eficient decât plimbatul atunci când vine vorba de creșterea nivelului Gaba (substanță asociată scăderii anxietății și inducerii a stării de bună dispoziție), cu peste 30%", declară profesorul de yoga acreditat internațional, Dana Țupa.
- 2. Nivelul cortizonului din corp scade semnificativ.** "Hormonul stresului, așa cum este numit cortizonul, a fost asociat cu o serie de probleme de sănătate, cum ar fi depresia, creșterea în greutate, bolile cardiace sau reducerea densității osoase. În trecut, acest hormon era esențial pentru supraviețuirea speciei, deoarece oamenii vânau și erau expuși în permanență pericolelor. Dacă în trecut, acești stimuli se refereau strict la factori fizici, în prezent cortizonul crește din cauza factorilor emoționali. Un grad ridicat al cortizonului afectează întreg organismul și duce la o îmbătrânire rapidă. Studiile au demonstrat că yoga poate scădea semnificativ nivelul de cortizol din corp, deoarece,





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

această practică se concentrează pe relaxare, echilibru mental și spiritual”, afirmă Dana Țupa.

- Anumite părți ale creierului se măresc.** În urma unei cercetări efectuate la Centrul Național de Medicină Alternativă și Complementară din Statele Unite, rezultatele tomografului au relevat faptul că anumite părți ale creierului cresc atunci când o persoană practică yoga pentru doar două ore pe săptămână. “S-a demonstrat științific că hipocampusul (zonă a creierului esențială în formarea de amintiri noi și a memoriei) și cortexul somatosenzorial (hartă mentală a corpului) sunt mult mai dezvoltate la persoanele care practică yoga în mod regulat față de un alt eșantion format din persoane care nu au această practică ca și obicei”, declară 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
- Yoga dezvoltă celulele creierului.** Sistemul nervos central poate fi împărțit, din punct de vedere anatomic, în două părți importante: măduva spinării (legată direct de trunchiul cerebral) și encefalul, sau creierul așa cum îl cunoaștem cu toții. Encefalul controlează cele mai multe dintre funcțiile organismului: de la respirație, mișcare, gânduri, emoții, bătăile inimii, la secreții ale glandelor etc. “Studii americane au descoperit că, după două luni de tehnici yoga și meditație, materia cenușie din zona hipocampusului a crescut în densitate, fapt care a dus la o mai bună conștientizare, compasiune, memorie îmbunătățită și capacitate de asimilare a informațiilor mult mărită, lucruri confirmate și de către cei care au făcut parte din studiu. De asemenea, studiul respectiv a concluzionat că practica yoga integrată în stilul de viață, crește coeficientul de inteligență”, spune profesorul internațional de yoga Dana Țupa.
- Yoga din perspectiva neuroștiinței: girificarea cortexului cerebral sau abilitatea creierului de a traversa schimbări fiziologice.** “Neurologii care au analizat rezultatele scanerelor RMN au constatat că yoga întărește creierul prin consolidarea conexiunilor dintre celulele nervoase, conform unui studiu realizat în 2012, la UCLA. Impactul yoga asupra neuroplasticității creierului, demonstrează că, în rândul celor care au vechime în practică yoga, s-a constatat un mare grad de girificare corticală. Chiar dacă se credea în ipoteză că, până la vârsta de 20 ani creierul se dezvoltă, iar de atunci încolo începe să se micșoreze, studiul a demonstrat că acest lucru poate fi contrazis și ne putem dezvolta capacitățile creierului până la o vârstă înaintată, prin practicarea yoga”, conchide Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.





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

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

