



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

06.04.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

De ce mulți oameni fac meditație?

Explicația unui cunoscut profesor român de yoga

Dincolo de controverse și prejudecăți, meditația a devenit un stil de viață pentru mulți oameni. Motivul invocat de ei pentru această practică, este relaxarea, evadarea din stresul cotidian și lărgirea orizonturilor emoționale și spirituale.

Cu toate acestea, profesorul român de yoga, acreditat la nivel internațional, Dana Țupa afirmă că, prin meditație, mulți oameni au învățat să-și liniștească gândurile, să le pună în ordine și să le poată controla. În același timp, profesorul este de părere că mintea are propriul său ritm, iar sarcina este cu adevărat dificilă atunci când încercăm să o controlăm cu ajutorul ... minții.

“Oricât de ușor ar suna, controlarea gândurilor proprii a devenit o adevărată provocare în ritmul alert al vieții moderne. Lucrurile se simplifică dacă înțelegem structurat că există 2 părți ale minții, una care se află, într-o oarecare măsură, sub controlul voinței proprii, în timp ce mintea subconștientă, nu. Unul dintre scopurile meditației, ar putea fi, de exemplu, câștigarea controlului asupra părții subconștiente a minții, în urmă căruia s-ar obține, un grad ridicat de stăpânire de sine, acesta fiind un scop al meditației. Aceasta explică de ce atât de multe discipline folosesc tehnici de respirație asociate cu meditația. Respirația apare în mod normal, automat și de aceea este sub controlul gândirii subconștiente. Dacă nu controlezi în mod conștient respirația, acest lucru se va reflecta în starea emoțională adusă la suprafața de subconștient. Practic, prin controlul respirației se poate obține controlul minții, întrucât respirația formează o legătură între mintea conștientă și subconștient”, explică profesorul internațional de yoga Dana Țupa.

Zece tipuri nerestrictive de meditație

Dincolo de obiectivul primar pe care vor să îl atingă majoritatea oamenilor care încep practica meditației – cum ar fi relaxarea, controlul gândirii sau o stare de echilibru interior în situații dificile sau delicate, ce apar în viața noastră – profesorul de yoga Dana Țupa afirmă că mulți dintre ei vor începe să exploreze și orizonturi noi, care ating și latura





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

emoțională și spirituală, nu doar pe cea cognitivă. În opinia specialistului, există cel puțin 10 tipuri de meditație:

1. **Meditația, ca manieră de control a gândirii** – meditație pe un subiect specific, pentru o înțelegere mai adâncă a acestuia. Subiectul poate fi atât concret sau fizic, cât și abstract.
2. **Meditația pe texte spirituale sau religioase**, care implică concentrarea atenției și puterea de înțelegere a unor paragrafe alese, din scrieri tradiționale, care emană prin ele însele o energie cu o rezonanță specifică, foarte înaltă.
3. **Sugestia** – meditația și re-modelarea personalității, prin auto – sugestie pozitivă.
4. **Meditația devoțională** în care obiectul acesteia este iubirea și devoțiunea către Dumnezeu, în Bhakti-Yoga.
5. **Meditație Vidă sau contemplare a neantului**, cum ar fi Mahamudra tibetană, care este considerată în mod normal foarte abstractă și dificilă pentru începători.
6. **Meditații vizuale sau de contemplare**, care sunt externe, dacă se folosesc suporturi externe, cum ar fi “yantra-s” (culori, foc, simboluri etc), sau interne, dacă se folosesc imagini auto-generate în interiorul minții.
7. **Meditații pe Mantra**, în care folosesc în mod repetitiv diferite formule, sau sui-generis, rugăciuni cu rezonanță pentru intervale lungi de timp. Cea mai bună metodă este aceea în care ne putem concentra pe “bija mantra-s” tradiționale și să ne unificăm mental cu sunetele subtile (nada) care rezultă din emisiile mentale ale „mantra-ei”. Meditația Laya-yoga este cea mai avansată în această categorie, însă pentru începători este binevenită Japa Yoga, sau cu alte cuvinte, repetarea continuă a aceluși cuvânt, silabă sacră sau rugăciune.
8. **Practicarea meditației, cu respectarea principiilor tradiționale ale sistemului Karma – Yoga** și, în același timp, cu scopul de a atinge o stare permanentă de conștientizare și atenție, cum ar fi în unele forme de meditație budiste și Zen.
9. **Meditație pe simțuri** – meditație de interiorizare, în care tot ceea ce vedem, mirosim, gustăm, auzim, atingem sau simțim cu corpul poate deveni suport pentru concentrare. Muzică de meditație sau dansul Sufi Dervish pot fi exemple ale acestei categorii.
10. **Meditația pe întrebări fundamentale ale vieții**. Exemple: Cine sunt?, De unde vin?, Încotro mă îndrept?, De ce sunt aici?, Ce vreau în cele din urmă de la viață?, Dacă ar fi să îmi re trăiesc viața, ce aș face cu ea? Etc.

Cum ne alegem corect tipologia de meditație?

“Fiecare om este codat genetic să pună accent mai mult pe unele simțuri decât pe altele. Există oameni care își construiesc realități mentale mai mult după miros. Altele după





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

văz. Altele după auz, și așa mai departe. Un program corect de meditație trebuie adaptat propriei tipologii, în funcție de natura personală: auditivă, vizuală sau chinestetica, întrucât nimic nu poate avea efecte mai scăzute sau chiar sortite eșecului decât a porni într-un program de meditație nepotrivit. Identificarea propriei tipologii și un sfat competent în domeniu, ne pot ajuta să structurăm programul personalizat și să începem practica zilnică”, conchide Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA

Dana Țupa este primul Expert Yoga Teacher din România care s-a 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

