



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

06.10.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Incredibila experiență a româncei care a parcurs celebrul El Camino

“El Camino” este un drum inițiativ, de aproximativ 800 km, care pornește din Franța (St. Jean Pied de Port), traversând Munții Pirinei, și se termină la mormântul Apostolului Iacob din Santiago de Compostela (Spania). Este străbătut anual de zeci de mii de pelerini, printre care și români, fiind cunoscut ca un punct energetic al Planetei și aliniat cu Calea Lactee.

Unul dintre românii care au parcurs deja “El Camino” este profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA. Aceasta afirmă că fiecare om ar trebui să parcurgă acest drum inițiativ cel puțin o dată în viață, deoarece va primi răspunsuri la unele dintre cele mai profunde întrebări despre viață și despre cine suntem cu adevărat.

“Am simțit o chemare puternică, trebuia să fac asta”

Profesorul internațional de yoga Dana Țupa amintește că atunci când s-a decis să parcurgă El Camino, s-a trezit brusc într-o noapte și a simțit o chemare puternică că trebuia să facă acest lucru. „Vocea” a fost atât de puternică încât a doua zi a început pregătirile pentru călătoria inițiativă. “Experiența m-a învățat că, dacă plec de acasă, trebuie să încui ușa și să îmi planific încotro merg, ce rute aleg, ce îmi doresc să obțin de la acea călătorie. În cazul El Camino, toate principiile mele de viață s-au întors pe dos. Știam că trebuie s-o fac, deoarece o revelația urma să apară în viața mea, iar scopul era clar: acela de a petrece,





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

ca în fiecare an, timp cu mine însămi, în care să mă descopăr, să învăț lucruri noi și, de ce nu, să mă lărgesc cercul meu de confort. Asta cu atât mai mult cu cât, cei apropiați, care mă cunoșteau, încercau să mă oprească, din „spirit de protecție” pentru efortul pe care urma să îl fac. Știam clar că niciun fir de iarbă nu se mișcă fără Voia Divină, așa că m-am abandonat călătoriei și ... am început să experimentez. Spre deosebire de alte exerciții de viață în care avem tendința să ne răzgândim, în acest caz eram de neclintit. Trebuia să parcurg acest drum”, amintește Dana Țupa.

De ce trebuie să facem această călătorie cel puțin o dată în viață?

Se spune că atunci când parcurgi El Camino, nu vei simți singurătatea, deoarece este încărcat cu energia pelerinilor de multe sute de ani, iar în orice moment al călătoriei vei simți prezența trecute și viitoare. “Este printre foarte puținele puncte energetice de pe Planetă, altul fiind Triunghiul Bermudelor și, da, într-adevăr, este străbătut de urme energetice ale trecutului și viitorului. Practic, exact cum am auzit și în multe legende și am văzut în mai multe filme SF, precum experiențele din interiorul Triunghiului Bermudelor, există momente pe care mintea noastră subconștientă le percepe ca unirea dintre trecut, prezent și viitor”, declară profesorul Dana Țupa.

Totodată, profesorul de yoga afirmă că, din punctul său de vedere, traseul poate fi împărțit în trei mari etape – etapa fizică, etapa minții și etapa sufletului.

- **Etapa fizică.** Se întinde, de regulă, de la St. Jean Pied de Port (Franța) până la meseta (câmpii de zeci de kilometri). Este faza în care pelerinul se confruntă cu propriile limite fizice, dureri musculare și de articulații și își aduce aminte de anumite părți ale corpului despre care uitase că există. “A fost partea în care am învățat cum să-mi ascult corpul în mișcare, să îl înțeleg și mai ales să folosesc și să dozez cu inteligență resursele proprii. O consider etapa pregătitoare, temelia sau baza întregii călătorii”, povestește Dana Țupa.
- **Etapa minții.** Se întinde pe toată meseta (zona de câmpie), iar pelerinul se confruntă aproape într-un mod brutal cu limitările sociale asupra minții “maimuță”, care se agață cu disperare de noi subiecte, imagini sau sunete. “Totul este atât de plictisitor în





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

aceste meseta, încât aveam ca alternative, fie să găsesc o companie și să continui sporovăiala minții și a limbii, fie să ascult muzică de meditație, fie să rămân în tăcere, observând jocul minții și căutând liniștea. Am ales ultima variantă, astfel că fiecare pas îl făceam atentă la respirația, care-și urma cursul etern, neuitând să mă abandonez pe cât posibil clipă de clipă Universului, Infinitului. Pe măsură ce lăsam gândurile să vină și să plece, fără a le da curs, mintea intra într-o stare de liniște, simțind mai intens ceea ce se petrecea în jurul meu. Era aidoma unei stări hipnotice, în care mintea cuprindea mai mult și mai mult decât era obișnuită, într-o claritate de cristal. Nu credeam vreodată că voi putea spune că plictisitoarele mesetas sunt de fapt atât de frumoase. Aici am înțeles încă o dată că oamenii se plictisesc de fapt cu ei înșiși, acesta fiind poate unul dintre motivele pentru care caută companie. Odată ce reușești să liniștești mintea, poți crea, proiecta, sau vizualiza cu succes tot ceea ce dorești să obții, poți simți pe deplin o pace și o liniște dătătoare de energie și de viață”, amintește Dana Țupa.

- **Etapa sufletului.** Este faza în care liniștea minții se transformă în pacea sufletului. “O stare de sfințenie și de sacru se resimțea în tot ce mă înconjură, natura însăși rămânea încremenită de uimire și de respect pentru atâta măreție câtă se revărsa peste acele locuri. Mă regăseam mică și plină de uimire în tot ceea ce mă înconjură, eram aidoma unui copil care se uită cu o curiozitate nesfârșită la VIAȚA ce palpita în jurul meu, parcă altfel decât o văzusem până atunci. Cu cât rămâneam mai mult în pace și în liniște, cu atât reușeam să mă adâncesc în mine și să simt mai multă recunoștință pentru ceea ce fremăta cu ardoare în adâncul tainic al inimii, păticipă unică pe care fiecare o purtăm cu noi. Constatam cu uimire cum pașii mei se încetineau din ce în ce mai mult, simțind nevoia să am un ritm aparte de ceilalți, în care să mă bucur de fiecare fărâmbă de drum, să respir lumina Soarelui și să mă odihnesc în brațele naturii. De multe ori realizez că nu știu unde sunt pe acel drum, nu aveam noțiunea timpului, deși ceasul îmi era la mână. În această fază am simțit cum însuși drumul (El Camino) mi-a dăruit un tovarăș de ... drum devotat, ce m-a însoțit cu o înțelegere deplină, oferindu-mi ajutorul tăcut, dăruindu-mi liniștea, spațiul





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

și confortul necesar meditației, introspecției. Eram recunoscătoare Universului pentru acest dar, întrucât nu mai aveam grija drumului și nici nu mai trebuia să fiu atentă la semnele îndrumătoare către destinația zilei”, conchide Dana Țupa.

Persoană de contact

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din
România acreditat de Yoga Alliance
International USA cu cea mai înalta
calificare, E-RYT500*

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasețe
Director General
Plus Communication
0725.465.508

