



## 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)

25.01.2017

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Profesor internațional de yoga: “Nu este deloc greu să scoatem fericirea la suprafață”

**Viața este un loc în care practicăm tot ceea ce noi cunoaștem la nivelul sufletului, iar în decursul ei este normal și natural să trecem prin toate stările: de la fericire la tristețe, de la iubire la frică, de la entuziasm la dezamăgire și viceversa.**

Cu toate acestea, profesorul internațional de yoga Dana Țupa crede că nu este necesar să experimentăm lucrurile negative ca să ajungem la o cunoaștere profundă asupra vieții, ci este suficient să le identificăm la alte persoane și le examinăm de la distanță. În același timp, profesorul crede că important în viață este să ne concentrăm pe lucrurile care ne fac bine și să le experimentăm în toată splendoarea lor. “Fericirea nu este un lucru pe care-l găsim în exteriorul nostru. La fel și tristețea. La fel și dezamăgirea, frica, iubirea sau dinamismul. Toate sunt componente ale existenței noastre. Întrebarea este simplă: Pe care dintre acestea dorim să le scoatem la suprafață și să le experimentăm mai des și mai intens?”, declară Dana Țupa.

În opinia specialistului, partea frumoasă a vieții, în fapt darul nostru divin, este că dimineața ne oferă șansa de a alege din nou cum vrem să trăim în acea zi. Dacă alegem să fim fericiți și vrem ca acest sentiment să predomină în viața noastră, atunci trebuie să transformăm fericirea într-un ritual, care cuprinde 5 gesturi simple pe care le poate face oricine.

- 1. Fii recunoscător pentru ceea ce ai!** “Probabil mulți cred că nu au de ce să fie recunoscători în viață, dar adevărul este surprinzător. Dacă alegem doar să punem întrebarea retoric, atunci e clar că nu vom vedea adevărul. Secretul este să scoatem o foaie de hârtie și într-o coloană să trecem lucrurile pentru care suntem recunoscători și în cealaltă coloană lucrurile pe care le-am dori și ne-ar putea face fericiți. După maxim 5-10 minute, vom rămâne surprinși de câte lucruri avem în viața noastră și pentru care putem fi recunoscători. Lucrurile din coloana a doua nu sunt lucruri negative, ci obiective pe care vrem să le atingem, dar care nu anulează lucrurile minunate pe care le avem deja în viața noastră. În fiecare dimineață trebuie să ne trezim citind din nou cele scrise, pentru care trebuie să fim recunoscători și





## 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)

fim mândri de tot ceea ce am realizat până atunci sau tot ce ni s-a oferit în viață”, declară profesorul Dana Țupa.

- 2. Construiește propriul timp și spațiu în care să evadezi din când în când!** “Viața este tumultoasă, da, e plină de provocări, stres și suntem presați din toate părțile. Într-adevăr, și este normal să fie așa. Viața este un lucru ... viu, iar ca orice lucru viu, este dinamică, în continuă schimbare și impredictibilă. Ca să nu ne pierdem orizonturile și să nu fim prinși în capcana iluziilor, e bine să contrabalansăm cu o proiecție a unei realități și vieți pe care ne-o dorim să experimentăm. Se numește echilibru și doar așa putem rămâne ancorați. Cum putem să împlinim acest lucru? Prin reconstruirea copilăriei noastre. Era un loc magic, în care nimic nu ne putea atinge, în care până și tristețea era un lucru ușor de gestionat. În copilărie orice lucru proiectat în mintea noastră, se putea transpune în realitate. Eram dezamăgiți că nu avem un cal în curte? Nu era problemă, ne imaginam câinele că e cal și îi dădeam jeratec. Acel nou tărâm magic al nostru ne va ajuta să reînvățăm un lucru pe care l-am pierdut în maturitate: proiectăm în minte și îl transpunem în realitate”, afirmă specialistul.
- 3. Schimbă perspectiva!** “Atunci când avem necazuri în viață, este bine să privim necazul în ochi și să-l numim. Tradiția Vipassana spune că atunci când apare un stimul perturbant în meditație, să-l numim de 3 ori. Vom observa că, odată recunoscut și privit în ochi, acel necaz va scădea în intensitate până la punctul în care nu va mai fi deranjant. Când necazul va deveni atât de neimportant, atunci îl vom ignora”, declară profesorul de yoga Dana Țupa.
- 4. Îmbrățișează!** “Este frustrant cum un gest atât de frumos, pe care-l practicăm în copilărie atât de des și de intens, a început să fie uitat. Ce ar fi dacă am înlocui banalul sărut pe obraz, care a devenit impersonal și chiar formal, cu câte o îmbrățișare caldă? V-ați uitat vreodată în gară cât de intens trăiesc oamenii care se revăd după mult timp? Cum sărutul pe obraz a devenit un ritual deoarece un om, la un moment dat, a dat tonul, așa putem fi noi promotorii îmbrățișării în mica noastră comunitate. Îmbrățișările deschid inima, elimină frustrările, topesc distanțe și separările între oameni. Putem reinventa îmbrățișarea, le putem reaminti și altora ce lucru minunat am pierdut în toți acești ani”, consideră Dana Țupa.
- 5. Bucură pe cineva azi!** „Nu trebuie să treacă o singură zi în care să nu le trimiți prietenilor o mică glumiță. Dacă vei face acest lucru în fiecare zi, timp de o lună, iar după o lună vei opri ritualul pentru o singură zi, imediat vei fi certat că nu le-ai oferit porția zilnică de râs. Un minunat actor de comedie a dus acest exercițiu la un alt nivel. Și-a propus să urce zilnic în metrou și să izbucnească în râs. La început oamenii se uitau ciudat la el, chiar încercau să se distanțeze, însă acel râs sincer,





## 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)

cu poftă, fără motiv, a devenit contagios iar în doar câteva minute toți oamenii din metrou râdeau cu lacrimi. După ce își încheia misiunea, urca în alt tren și continua exercițiul cu alți oameni. El a reușit să ofere bucurie câtorva mii de oameni în fiecare zi. Putem fi și noi bucuria din viața altor oameni. Faptul că îi vom vedea pe ei fericiți, acea stare ni se va întoarce și nouă ca un boomerang”, conchide 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.

*Dana Tupa este primul Expert Yoga Teacher din România care s-a 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 maestri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat cu Tony Robbins și Chloe Madanes, Strategic Interventions. 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 Romania, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, îl consideră 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Transmite,  
Dr. Tănase Tasește  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508

