



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

22.11.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

La ce oră ar trebui să ne culcăm pentru a ne păstra sănătatea?

Dacă acum 20 de ani obișnuiam să mergem la culcare, în jurul orelor 22 – maxim 23, astăzi, majoritatea persoanelor nu reușesc să adoarmă decât abia după ora 1 sau 2 noaptea. În opinia specialiștilor, insomniile se instaurează din cauza stresului tot mai mare la care suntem supuși zi de zi, dezvoltând de multe ori, stări de anxietate și de depresie.

Ca să ne păstrăm starea mentală și fizică la parametri buni, profesorul internațional de yoga Dana Țupa, recomandă că trebuie să ne întoarcem la vechea tradiție de a ne pune la somn începând cu ora 22, altfel vom dezvolta în timp așa-zisa oboseală cronică, stare care ne poate scădea radical performanțele în tot ceea ce facem, în general din cauza epuizării glandelor suprarenale. “Chiar dacă pare imposibil să adormim la ora 22, ținând cont de actualele circumstanțe, câteva exerciții simple de relaxare pe care le putem efectua timp de 10 minute înainte de culcare, ne pot ajuta să uităm de toate grijile și să putem dormi liniștiți, fără pauze, timp de aproximativ 8 ore pe zi. Dacă vom păstra acest program de somn, starea noastră de sănătate se va îmbunătăți vizibil, vom deveni mult mai energici, ne vom recăpăta puterea de concentrare și vom reuși mult mai ușor ceea ce ne-am propus”, afirmă Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, PURNA Yoga Academy.

Patru pași simpli pentru un somn bun:

1. Bea un ceai cald de tei, îndulcit cu miere de tei, cu aproximativ 30 minute înainte de a merge la culcare. Efectul calmant al acestuia este dat de proprietățile neurosedative și antispastice ale florilor de tei, datorită uleiului esențial de farnesol.
2. Fă-ți un ritual personal și nu sări din problemele de la birou sau ale familiei, direct în pat, sperând în mod absurd că vei adormi rapid. Dacă ai copil, știi că înainte de a merge la culcare, acesta este îmbăiat, masat, dat cu ulei etc. Tot astfel, o baie caldă înainte de somn, în care să fie picurat ulei de lavandă, poate face minuni,





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

Întrucât mușchii se relaxează, apa caldă face corpul să fie într-o zonă de confort, iar uleiul de lavandă, aduce în plus, efectele terapeutice ale relaxării nervoase și stării de calm.

3. Așează-te pe pat, cu picioarele încrucișate (turcește) și pentru câteva minute, fă o meditație simplă, în care să îți urmărești respirația. Elimină pe cât posibil gândurile și unește atenția ta doar cu respirația. Deși are valoare imensă în purificarea minții, acest tip de meditație buddhistă, este considerată uscată, plictisitoare și aducătoare de somn pentru mintea umană, obișnuită să sară în permanență de la un gând la altul.
4. Întinde-te pe pat și practică următorul exercițiu de relaxare: încordează toți mușchii, de la creștet până la degetele picioarelor. Menține contracția pentru 5-6 secunde și apoi relaxează-te brusc. Repetă de 3 ori acest exercițiu și apoi concentrează-te din nou, în poziție culcat, pe respirație.

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 România, 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

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

