



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

14.05.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum gestionăm stresul din viața noastră?

Adeseori ne plângem că timpul nostru este limitat, că nu mai avem timp de familie, să ne bucurăm de viață, nu mai avem timp să facem sport, să mâncăm și chiar să dormim. În realitate, afirmă specialiștii, nu timpul este limitat, ci nu reușim să ne gestionăm foarte bine stresul din viața noastră.

Managementul stresului nu este doar o expresie frumoasă, ci este o știință care pornește de la identificarea unor presiuni exterioare la care ființa umană este supusă într-un mod sistematic și apoi caută să reducă la minim reacția negativă a corpului la factorii externi sau cauzatori de stres prelungit, prin aplicarea unor tehnici specifice.

În opinia profesoarei de yoga Dana Țupa, expunerea prelungită la stres a corpului și minții este cauza principală sau adiacentă pentru mai multe probleme de somatice sau de natură psihologică, precum: probleme de concentrare, nerăbdare, dureri de cap, infertilitate, ulcer, hiper sau hipotensiune, insomnie, slăbire sau îngrășare rapidă, răceli repetate, dureri musculare, căderea părului, dureri în piept, nervozitate, concentrație mare de colesterol în sânge, oboseală cronică etc.

“Succesul individual constă de cele mai multe ori în capacitatea de a obține echilibrul interior, astfel încât, indiferent de ceea ce primim din exterior, să reușim să trecem cât mai bine peste momentele dificile. Ceea ce căutăm avid, chiar la modul inconștient, este de fapt un echilibru interior pentru a face față presiunilor de zi cu zi. Până în momentul de față, se cunosc destul de multe posibilități de a obține acest echilibru emoțional și energetic, care din păcate sunt destul de puțin promovate în România, dar practicate pe scară largă în Occident și Orient. Am putea să enumerăm câteva dintre aceste modalități sau tehnici ce ne pot ajuta pe această linie: tehnici de relaxare și trainingul autogen, terapia cognitive, meditația, artă respirației, medicină naturistă, EFT, NLP, yoga, tai chi etc. Aproape toate aceste tehnici enumerate au ca numitor comun echilibrarea ambelor aspecte: emoțional și energetic deodată. Nu este deloc întâmplător, întrucât aceste două aspecte merg mână în mână, se potențează reciproc și depind una de cealaltă”, explică profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea PURNA Yoga Academy – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Mai mult, specialistul afirmă că, în România, se promovează adesea, la scară largă, mișcarea, ceea ce este extraordinar, însă nu se ține cont de faptul că latura emoțională 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

Website: www.purna.ro

energetică sunt lăsate pe planul secundar, deși omenirea se pare că este afectată din ce în ce mai mult de lipsa de energie și implicit de reacții emoționale mai degrabă negative.

Metode de reducere a stresului

Conform profesoarei de yoga Dana Țupa, există diverse modalități de eliminare sau cel puțin diminuare a stresului, precum:

EFT (emoțional freedom technique)

EFT mai este denumită și "acupunctură emoțională combinată cu NLP", în care se stimulează anumite meridiane energetice prin baterea lor cu vârful degetelor. Făcută într-un mod corect, această tehnică reduce procesul de vindecare terapeutică, în anumite situații, de la luni la câteva minute. Și din moment ce stresul emoțional contribuie la durere, boli și alimente, constatăm că EFT oferă incredibile eliminări ale durerilor fizice.

Relaxarea

Relaxarea este o tehnică pe care o cunoaștem, dar nu o practicăm. Importantă ei este imensă, cu atât mai mult cu cât, ea se leagă direct de capacitatea noastră de a ne echilibra la nivel mental și energetic, dar un numai. "Simpla observare a persoanelor stresate este suficientă pentru a ne da o cheie ce poate deschide cufărul secret al eliminării acestuia. Există un raport direct între stres și lipsa relaxării. Cu alte cuvinte, printr-o relaxare cât mai profundă, putem obține diminuarea și chiar eliminarea stresului. Putem face meditații diverse, putem învăța să respirăm în mod conștient, putem face mișcări ușoare, fără a ne istovi, ascultă muzică etc", declară profesoara de yoga Dana Țupa.

NLP (programare neurolingvistică)

NLP, devenit tot mai popular în România, este un proces multidimensional ce dezvoltă competențe comportamentale, flexibilitatea, gândirea strategică, înțelegerea mentală și cognitivă aflate în spatele unui proces comportamental. NLP pune la dispoziție unelte și abilități de dezvoltare a ființei umane până la stadiul de excelență, dar în același timp stabilește un sistem de credințe și supoziții despre ființă umană, despre comunicare, și despre procesul schimbării. În același timp, reprezintă un proces de cunoaștere interioară, de explorare a identității.

Yoga și meditația

Sistem milenar în evoluția și armonizarea pe multiple planuri și niveluri ale ființei umane, Yoga oferă un set de tehnici și exerciții fizice (hatha yoga), precum și meditații variate (asupra respirației, asupra unui suport vizual, sau pe muzică). Sănătatea și longevitatea fac parte din moștenirea înțelepților Rishi, care au lăsat Cunoașterea și Experiențele acumulate, la dispoziția celor doresc să practice.





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 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 măștri 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

*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 Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

