



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

01.11.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Meditația și yoga în școli?

Copiii asiatici duc o viață mai echilibrată și armonioasă față de copiii din Occident, deoarece aceștia sunt obișnuiți de la vârste fragede să mediteze, fiind totodată învățați cum să se concentreze mai bine și cum să își gestioneze emoțiile.

Cultura educațională asiatică a făcut parte, în 2013, dintr-un inedit experiment al Școlii elementare Robert W. Coleman din Baltimore (S.U.A.), care a creat o camera de meditație ("The mindful moment room"), unde copiii care manifestau comportamente dizarmonioase, erau trimiși să practice exerciții de respirație, hatha yoga, meditații și să vorbească despre problemele lor cu instructorul. După acele sesiuni, copiii se reîntorceau în clasă mult mai atenți și pregătiți să învețe, reușind în scurt timp, ca urmare a acestor tehnici, să le crească abilitățile verbale cu 60 de puncte, să le îmbunătățească vizibil performanțele școlare și să îmbine armonios viața socială cu cea de familie.

Ar fi România pregătită pentru astfel de programe afterschool?

Datorită succesului unor astfel de tehnici, multe dintre școlile gimnaziale au introdus astfel de programe afterschool, iar profesorul internațional de yoga Dana Țupa consideră că și România ar fi pregătită să treacă la acest nivel educațional. "De regulă, dezechilibrele emoționale apar atunci când copiii fac o trecere bruscă din universul familiei, unde sunt sprijiniți la orice pas, într-un mediu competitiv – școala – în care atenția învățătoarei este distribuită asupra întregii clase și în care se așteaptă de la elev să performeze. În acele clipe, copilul se sufocă emoțional, resimte adeseori frustrarea și stresul cauzat de timpul ocupat cu activități școlare. Simte cum toată lumea are așteptări de la el, încearcă destul de greu să îmbrățișeze conformismul în viața lui, asta ca să se simtă acceptat în societate. Toate aceste eforturi îl încarcă emoțional pe copil, iar la un moment dat acesta va răbufni. Școala românească reușește cu brio să le ofere un suport cognitiv destul de consistent, drept dovadă că micuții din România ne onorează mereu cu medalii la diferite competiții internaționale. Din păcate, însă, aceeași școală nu a reușit până acum să îi ofere copilului un confort psihic, nu reușește să îl învețe pe acesta să-și gestioneze emoțiile. Până la urmă, scopul central școlii este să genereze, pe lângă oameni educați, caractere puternice 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

echilibrate. În caz contrar, școala nu își atinge obiectivele fundamentale”, consideră 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.

În opinia specialistului, școala românească ar trebui să îi învețe pe copii, următoarele aspecte esențiale pentru succes:

- Cum să-și gestioneze resursele interioare;
- Cum să afle ce li se potrivește ca profesie, conform cu aptitudinile și personalitatea proprie;
- Cum să învețe rapid;
- Cum să comunice eficient cu cei din jur;
- Cum să își construiască un corp puternic, sănătos, armonios;
- Cum să se relaxeze rapid;
- Cum să se concentreze ușor;
- Cum să relaționeze cu stresul examenelor, testelor etc.;
- Cum să se regenereze.

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 Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

