



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

07.03.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

O nouă modă intră în România: Meditațiile Vipassana!

Tot mai mulți români apelează la o nouă metodă Orientală de a înțelege direct sau intuitiv natura minții umane și a fenomenelor fizice. Este vorba de Vipassana, o tehnică din India, veche de cel puțin 2500 de ani, predată de Gautama Buddha drept un remediu universal pentru regăsirea echilibrului interior și pentru purificarea minții.

Profesorul internațional de yoga Dana Țupa, unul dintre primii specialiști care au experimentat această tehnică în România, afirmă că Vipassana este o cale de auto-transformare bazată pe o călătorie de auto-explorare, care dizolvă treptat, impuritățile mentale. Practicantii tehnicii Vipassana au observat efecte notabile în ceea ce privește reducerea tensiunii sanguine, diminuarea stresului, anxietatii, depresiei, îmbunătățirea calității somnului, eliminarea naturală a insomniei și o stare generală de bine și de echilibru interior. "În această epocă a vitezei, mintea noastră este bombardată zilnic cu lucruri mai mult sau mai puțin folositoare, iar în timp, acestea se sedimentează în minte, parazitând percepția noastră asupra realității. Este vorba de acele impurități mentale care ne dezechilibrează, nu ne dau voie să ne concentrăm, ne provoacă o stare de anxietate și ne împiedică să vedem viața așa cum este ea în realitate. De multe ori ni se întâmplă ca oamenii din jurul nostru, care ne văd deprimăți, să ne spună că nu avem de ce să ne temem, că viața este de fapt frumoasă și trebuie să fim optimiști. Ei văd lucrurile diferit deoarece au mintea limpede, iar noi ne confruntăm cu acele impurități mentale care ne distorsionează realitatea", afirmă profesorul internațional de yoga Dana Țupa.

Totodată, profesorul recomandă câteva exerciții zilnice pe care le putem practica și acasă:

1. **Atenția pe respirație.** "Se poate începe cu perioade scurte de câteva minute, dimineața, imediat după trezire și seara, înainte de a adormi, reunind atenția minții cu respirația, într-o stare de liniște interioară și păstrând ochii închiși. Cea mai simplă modalitate este aceea de a observa cum intră și iese aerul prin nări, felul în care respirăm, evaluarea lungimii inspirului comparativ cu expirul, faptul că aerul





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

este mai cald la expir față de inspir etc. Adeseori, în această fază, practicanții începători, au tendința de a adormi, ritmul respirației corelat cu atenția minții ducând la o stare de relaxare profundă”, explică profesorul Dana Țupa.

- 2. Observarea gândurilor.** “Observarea impermanenței gândurilor care vin și pleacă, într-un mod detașat, exact ca norii care trec pe cer, umbrind și făcând temporar să dispară Soarele din câmpul nostru vizual. Este momentul în care obiectivăm detașat mintea noastră plină de gânduri, cele mai multe fără o legătură aparentă între ele. De fiecare dată când observăm că mintea tinde să fie ocupată de gânduri, vom observa că atenția asupra respirației a dispărut complet, de aceea, cu blândețe și răbdare, readucem mintea la obiectul meditației noastre, respirația”, spune specialistul.
- 3. Observarea corpului.** “Ne putem observa corpul, care este așezat în postura de meditație și totodată ne putem observa limitările acestuia în păstrarea pe lungi durate de timp a unei poziții stabile, fără dureri sau stări de jenă. Disconfortul creat de păstrarea unei poziții de meditație stabilă și pe lungă durată de timp, vine în primul rând dintr-o minte agitată, practicantul putând observa că, respirația, atenția și corpul, sunt strâns legate între ele, intercorelându-se reciproc, sau cu alte cuvinte, putându-se influența reciproc. O minte agitată duce întotdeauna la o respirație sacadată și gesturi grăbite, de exemplu. Deloc întâmplător se spune că, atunci când ești supărat sau nervos, mai bine respiri adânc de 10 ori și abia după aceea spui sau faci ce intenționai inițial și ți-a produs o stare de iritare sau supărare”, declară Dana Țupa.

Începătorii în tehnica Vipassana pot practica și pe parcursul zilei, dar mai ales în așa-ziiși „timpuri morți”, atunci când suntem în metrou, autobuz, când ne odihnim pe o bancă în parc sau, pur și simplu, atunci când ne plimbăm. Fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA consideră că, deși mulți ne putem plânge de o lipsă acută de timp, categoric există și timpuri neutilizate eficient, în fiecare zi din viața noastră, pe care îi putem folosi.

Dana Tupa este primul Expert Yoga Teacher din România care s-a acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înaltă 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





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

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

