



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

18.10.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Practica Iubirii, explicată de profesorul de yoga Dana Țupa

Cu toate că avem șansa să o trăim zilnic, încă de la prima respirație până la ultima, iubirea rămâne o mare necunoscută pentru omenire. Iubirea nu poate fi demonstrată, însă știm când iubim, știm ce simțim, fiind imposibil să exprimăm sau să traducem în cuvinte acele sentimente.

În opinia cunoscutului profesor internațional de yoga [Dana Țupa](#), nu putem să verbalizăm iubirea, deoarece fiecare dintre noi o percepem și o trăim diferit. "Iubirea este o stare ce acționează asupra noastră la diverse frecvențe, cu diferite intensități, fiind o energie pe care o cunoaștem încă de mici. În același timp, în Univers, există o energie aflată în antiteză cu iubirea, și anume frica, iar ambele ar trebui binecuvântate, deoarece ne ajută să prețuim mai mult viața. În absența fricii, iubirea nu poate exista, iar această teorie este aplicabilă în lumea noastră, cea a relativității, fiind un sistem dual, ce ne ajută să învățăm și să creștem permanent, cunoscând "binele" și "răul", pentru a putea cântări, evalua și pentru a folosi corespunzător cele două energii", explică profesorul de yoga Dana Țupa, acreditat internațional și fondatorul [PURNA Yoga Academy](#).

Expertul în yoga afirmă că, la nivel cognitiv, spiritual și empiric, oamenii cunoaște două dimensiuni ale iubirii, și anume: iubirea absolută și iubirea pământeană.

- 1. Iubirea Absolută.** „Mulți maeștri îi spun pur și simplu "Iubirea", cu "I" mare, deoarece este esența sau sursa a Tot Ceea Ce Există, este Singularitatea, locul de unde am pornit cu toții. Din acea iubirea Absolută a pornit totul, iar precum undele Big Bang-ului încă călătoresc prin spațiu, așa și "Iubirea Primordială" ne curge prin vene și se manifestă prin noi. Partea bună este că fiecare avem posibilitatea să trăim acest fel de iubire, dacă vom reuși să ascultăm și să trăim energia care „dansează” peste tot în jurul nostru, tot ceea ce trebuie să facem este să cultivăm constant rezonanța specială a aceleia în trăirile noastre interioare”, afirmă profesorul de yoga Dana Țupa.
- 2. Iubirea Individuală.** "Este forma de iubire pe care o cunoaștem fiecare dintre noi și o putem simți zilnic pe parcursul vieții noastre. Este energia unificatoare 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

vindecătoare pe care o proiectăm către alte persoane dragi nouă. Aceasta vine din interiorul nostru, făcând o triere între emoțiile negative și cele pozitive; pe cele pozitive proiectându-le către alte ființe umane sau, de ce nu, către animale sau flori. Intuitiv, datorită receptivității, iubirea noastră va atinge în mod magic destinatarul gândurilor noastre bune, frecvența acestui tip de energie fiind perceptibilă de fiecare dintre noi. Cu toate acestea, iubirea Individuală emisă către ființele umane, este filtrată prin prisma psihicului uman și este mai mult sau mai puțin limitată. Ea se combină cu gândurile și sentimentele noastre, cu fricile ancestrale impregnate în subconștientul nostru: teama de a nu fi suficient de bun, de a nu merita. Simțurile, mintea și ego-ul nostru, ne dau experiența separației și a distincției, filtrele noastre umane, aducând "arome" diferite în ceea ce este dragostea: iubirea mamei, iubirea romantică, iubirea ca în filme, dragostea de natură, iubirea plină de compasiune, iubirea sexuală", explică profesorul de yoga Dana Țupa.

Cum se face trecerea de la iubirea Individuală la iubirea Absolută?

"Cunoscută în lumea yoghinilor drept Sadhana Iubirii sau Practica Iubirii, aceasta reprezintă tratamentul nostru zilnic pentru discrepanța dintre ceea ce este dragostea și banalul oferit de cotidian. Această practică zilnică a iubirii este cea care creează starea noastră de pace, de acceptare, de bunătate, de unitate, putând fi o bază a vieții spirituale, cultivată conștient. Iubirea, ca practică zilnică, are puterea fantastică de a transforma și alchimiza situații de viață, persoanele din jurul nostru, astfel încât să înțelegem că probabil, ziua noastră cea mai neagră ar putea deveni cea mai luminoasă zi, momentul zero din care să pornim schimbarea modului nostru de a fi, de a gândi sau de a acționa, dându-ne forța de a vedea lucrurile bune, lumina în întuneric, de a transforma totul în jurul nostru și, de ce nu, de a deveni treptat cea mai înaltă versiune a noastră. Jocul este simplu: zâmbiți mereu, căci zâmbetul este molipsitor, iertați în fiecare clipă, gândiți-vă că viața este ca un film în care, după terminarea lui, până și personajele negative sunt oameni în timpul liber, care iubesc și ei la rândul lor. Prin iertare, prin zâmbete, prin politețe, prin pace, această lume poate fi salvată", conchide profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România 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,





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

Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maeștri 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

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 Taseșe
Director General
Plus Communication
0725.465.508

