



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

10.05.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Primii pași în practica yoga: de la exerciții fizice la călătoria minții

În general, practica yoga se adresează oricui, însă scopurile diferă foarte mult de la o persoană la alta. Unii aleg să facă yoga pentru sport, alții aleg yoga și meditația pentru a elimina gândurile negative și stresurile, alții vor să-și consolideze relația cu divinitatea sau alții pur și simplu vin pentru socializare.

În opinia cunoscutului profesor de yoga acreditat internațional, Dana Țupa, niciun scop nu este “mai bun” sau “mai puțin bun”, fiecare reprezintă un scop legitim, deoarece este cel dintâi. În timp, prin practică și prin dăruire, scopurile ating culmi mai înalte, deoarece cursanții evoluează și își doresc mai mult de la ei și de la practica yoga.

“Mulți dintre cursanții care calcă pentru prima dată pragul școlii PURNA Yoga, vin deoarece nu se simt suficient de flexibili, vor să se regenereze, vor să slăbească sau pur și simplu vor să cunoască oameni noi, să facă parte dintr-un grup, comunitate, care să aibă aceleași preocupări sau interese. Foarte, foarte rar se întâmplă ca un începător să țină direct sus, cel puțin la nivel declarativ, la cele mai înalte scopuri ale meditației. De cele mai multe ori, argumentul este unul ce ține de îmbunătățirea aspectului fizic sau flexibilitate. Și nu este nimic greșit, deoarece este primul pas. Întotdeauna primul pas trebuie să fie cel mai simplu, pentru a ajunge să descoperi, să cunoști, să îți placă, să te pasioneze și să dorești să evoluezi”, declară profesorul Dana Țupa, fondatorul PURNA Yoga Academy – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

Totodată, specialistul afirmă că practicanții constată, după mai puțin de o lună, că yoga nu reprezintă doar exerciții fizice, ci mai ales concentrare pe respirație, senzații și emoții. “Odată ce depășim stadiul fizic al practicii, ne vom iniția într-o călătorie complexă și extrem de frumoasă, în care vom ajunge să cunoaștem și să înfruntăm temerile noastre cele mai profunde, dar să ne și bucurăm de cele mai importante valori cu care ne-a înzestrat Natura”, explică profesorul de yoga.

Cum se meditează? Un exemplu de meditație





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

Există o singură regulă clară, specificată de către toți meditorii de top, inițiați și maestri: aceea de a avea coloana vertebrală dreaptă și perpendiculară pe podea, ca și când ar face o "sui-generis" punte de legătura între Pământ și Cer.

"În timpul acestui tip de meditație, este necesară postura corpului dreaptă, activă, iar ca spațiu, putem alege natura (plaja sau iarba), podeaua, patul sau canapeaua. Poziția picioarelor este una reconfortantă, fie că stăm cu picioarele încrucișate, turcește sau în posturi Hatha Yoga destinate meditației, fie așezați pe un scaun, evitând însă să ne rezemăm spatele. Poziția palmelor diferă de la caz la caz, în funcție de ceea ce vrem să obținem; fie plasăm palmele împreunate în mudra specifică lui Buddha - întotdeauna cu palma dreaptă deasupra și degetele mari unite, iar celelalte patru odihnind în poala sub nivelul ombilicului - fie că sunt așezate pe genunchi, cu palmele în sus, sau în diferite mudra (gesturi) ce atrag energie, aduc emoții și efecte specifice. Odată respectați pașii de bază, meditația începe printr-o relaxare profundă, prin exerciții de urmărire a respirației și focalizare asupra gândurilor și emoțiilor. Liderul spiritual Dalai Lama, pe care am avut deosebita onoare de a-l cunoaște personal într-o călătorie inițiativă în India, adaugă la toate acestea necesitatea contemplării cu ochii semi-deschiși asupra unui obiect exterior, cât mai simplu pentru început, plasând limba undeva în cerul gurii, deasupra dinților. Meditația poate dura de la 10 minute la câteva ore, în funcție de timpul disponibil, urmărind ca prin acea contemplație, să ajungem să ne golim mintea de gânduri și de a ajunge la o stare de calm interior. Aceasta va duce la eliminarea rapidă a stresului, îmbunătățirea calității somnului, creșterea capacității de concentrare, sau focalizare a minții, precum și la o stare emoțională optimă", conchide Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA

Dana Țupa 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 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

Transmite,
Dr. Tănase Taseșe





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

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Director General
Plus Communication
0725.465.508

