



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

23.04.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Exerciții de yoga simple, explicate de Dana Țupa **Tu știi care este punctul tău de echilibru?**

Odată venirea căldurii, tot mai multe persoane se plâng de astenie, oboseală, lipsa de energie și vitalitate, în special după ora prânzului atunci când resursele acumulate în timpul nopții par să se epuizeze mai repede.

În opinia [profesoarei de yoga Dana Țupa](#), toate aceste stări se instalează atunci când nu am reușit să ne centrăm punctul de echilibru personal pentru o perioadă mai lungă de timp, iar starea de disconfort crește exponențial. Acest punct diferă de la om la om, iar de regulă se regăsește într-una dintre cele 3 regiuni ale corpului: în abdomen, în piept sau în zona capului. Punctul de echilibru personal este acel punct în care ne simțim “acasă”, acolo unde ne simțim compleți, de unde ne extragem forța personală și starea de bine.

Cum putem detecta punctul de echilibru personal și cum îl putem centra?

“Cea mai simplă modalitate de găsire a acestui punct de echilibru este să stăm relaxați (o putem face întinși sau pur și simplu stand comod într-un fotoliu) și să ne mutăm atenția pe rând în aceste 3 zone pentru minim 2 minute: abdomen, piept și cap. Acolo unde simțim stare de bine și confort, reprezintă punctul nostru de echilibru. Pentru mai multă siguranță repetăm exercițiul, până când avem dovadă repetitivă a acestui punct”, explică profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

După ce am identificat punctul nostru de echilibru, următoarea fază este de obținere a centrării. Întâi de toate, trebuie să aprofundăm câteva noțiuni elementare despre chakre – acei 7 centri energetici ai omului, dispuși de-a lungul coloanei vertebrale. Astfel, Muladhara se află în zona perineului, Svadishtana deasupra osului pubian, Manipura se află în zona ombilicului, Anahata în zona pieptului, Vishuddha în zona gâtului, Ajna în mijlocul frunții și Sahasrara în creștetul capului





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

Exercițiul presupune corelarea atenției cu respirația prin chakre, de jos în sus și de sus în jos, astfel:

1. Stăm pe un scaun având spatele drept, tălpile pe podea, palmele pe genunchi cu față în sus și începem să respirăm pur și simplu prin fiecare chakra, de la Muladhara spre Sahasrara.
2. Alegem un număr de respirații pe fiecare chakra, dar minim 5. Cu alte cuvinte, acest număr de respirații se păstrează pentru fiecare chakra în parte. Cum respirăm? Exact ca și când nările noastre ar fi situate în chakra respectivă și pe acolo intră aerul, încărcat cu energie. Nu contează că nările noastre sunt la nivelul capului, ci atenția care este focus în chakra respectivă. Vom simți cum acestea se energizează pe rând.
3. Centrarea se face păstrând atenția strictă în zona punctului personal de echilibru și respirând după cum urmează: ne imaginăm cum din acel punct de echilibru personal se deschid două tuburi în sensuri opuse: sus-jos. Pe inspirație absorbim energie din ambele sensuri exact ca două furtune de aspirator, iar pe expirație o concentrăm în punctul de echilibru. Respirația se face pe minim 3 minute.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher 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

Expert Yoga Teacher din România acreditat de
Yoga Alliance International USA cu cea mai
înaltă calificare, E-RYT500

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508





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

Website: www.purna.ro

