



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

07.12.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Sfaturile unei cunoscute profesoare de yoga Scurt ghid al stării de bine pe timpul iernii

Ne place sau nu, corpul nostru este influențat de cantitatea de lumină sau de vremea de afară, existând o simbioză între mediul înconjurător și modul nostru de funcționare și de dezvoltare.

În opinia cunoscutei profesoare de yoga [Dana Tupa](#), impactul luminii asupra comportamentului nostru se măsoară prin două elemente - MELATONINĂ și SEROTONINĂ - care acționează ca directoare artistice ale dispoziției noastre. În limbaj popular, sunt denumite și hormonii fericirii, deci se pare că fericirea nu este un concept chiar atât de abstract pe cât credeam, ci este legată cumva de chimie, mai precis de chimia corpului nostru.

“Serotonina are un rol important în procesele mentale și afective, în producerea somnului, în funcții motorii, în termoreglare, în reglarea presiunii arteriale, sexualitate, în actul vomei și în funcțiile hormonale. Serotonină e produsă la nivelul creierului și este implicată în procesul depresiei și în senzația de somnolență asociată cu trezitul mult prea târziu, printr-un mecanism pe cât de rapid, pe atât de simplist: când soarele apune, serotonină e transformată în melatonina, iar la răsăritul soarelui acest proces se oprește, numai dacă reușești să fii treaz”, declară profesoara de yoga Dana Tupa, acreditată internațional de cele unul dintre cele mai importante foruri din lume.

De ce suntem mai fericiți vara decât iarna?

Numeroase studii au demonstrat legătura între producția de serotonină și alternanța zi-noapte, și au ajuns la concluzia că oamenii sunt mai fericiți în timpul verii (datorită duratei mai mari a zilei, deci a cantității mai mari de lumină).

“Melatonina se află în strânsă legătură cu momentul zilei și lumina la care suntem expuși, este produsă de glanda pineală și reglează starea de somn. Pentru funcționarea noastră optimă, această trebuie să fie în echilibru cu serotonină, altfel ne vom confrunta cu dereglări ale ritmului circadian, cu impact direct asupra stării noastre de spirit”, explică Dana Tupa.

Cum echilibrăm starea de bine pe timpul iernii?

Din cauza că, pe timp de iarnă, suntem supuși unei cantități mult mai mici de lumină, există riscul tot mai crescut să dezvoltăm de la ușoare stări de depresie la stări tot mai





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

avansate. Pentru a ajuta la echilibrarea celor doi hormoni, avem la dispoziție următoarele soluții naturale și la îndemână oricui:

1. Luminoterapia

Dacă avem posibilitatea, ideal ar fi să ne programăm la începutul lui ianuarie o vacanță de 15 zile, într-o țară cu mult soare. Varianta mai puțin costisitoare este o lampa specială, echipată cu un bec de 10.000 lucși, pe un spectru luminos solar lipsit de ultraviolete și infrarosii.

“Recomand amplasarea acestei lămpi în bucătărie, astfel ca, la micul dejun, să puteți beneficia de aceasta pentru cel puțin 20 de minute. În plină iarnă, când stratul de nori este situat jos, și când ajungem acasă pe întuneric, ar fi ideal să o pornim pentru 20 minute, dar nu după ora 19:00, pentru a evita riscul de insomnie din lipsa trecerii de la serotonină la melatonina. Nu e obligatoriu să stați nemișcați lângă lampa, e suficient să fiți inundați de lumină, practicând activitățile obișnuite. Este eficient să plasați lampa în zona în care activați și o puteți achiziționa fie online, fie de la magazinele specializate”, declară profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea PURNA Yoga Academy.

De asemenea, specialistul este de părere că lumânările naturale parfumate sau bețișoarele naturale indiene frumos mirositoare, băile cu săruri, ceaiurile cu mirodenii și aromaterapia cu uleiuri naturale esențiale, vor crește substanțial starea interioară de bine.

2. Plimbările

În mijlocul iernii, nu doar luminozitatea scade, ci și căldura. Paradoxal, cu cât stăm mai mult la căldură, cu atât ne va fi mai frig. Avem tendința să creștem temperatura din interiorul casei, iar cel mai bun exemplu este atunci când cineva din exterior ne vizitează și experimentează direct atmosfera prea călduroasă și sufocantă din casă.

“Cei care stau toată ziua la cald iarna sunt persoanele care vor răci cel mai des, pentru că nu putem minți organismul că trăim la tropice în timp ce afară ninge. Corpul nu se poate pregăti pentru a înfrunța frigul, iar odată ieșiți afară, diferența bruscă de temperatura este trăită ca o agresiune violentă. Reactivitatea corpului persoanei care exercită o activitate în exterior și care stă mai puțin timp la cald va fi mai bună, motiv pentru care nu trebuie să supraîncălziți interiorul casei. Decât să stați în tricou în casă, mai bine îmbrăcați o bluza mai groasă cu mâneci lungi”, explică profesoara de yoga Dana Țupa.

Specialistul afirmă că este indicat să vă plimbați zilnic iarnă, cel puțin 20 de minute în cel mai călduros moment al zilei, îmbrăcați bine. Odată întorși acasă, consumați un ceai cald cu lămâie, ghimbir și scorțișoară.

3. Practicarea yoga pe timp de iarnă

La fel de bune pentru creșterea imunității și pentru a pune sângele în mișcare, dar într-un mod mai blând și sigur, sunt clasele de YOGA pe timp de iarnă.

“La PURNA Yoga Academy ne dezmortim și eliminăm rapid rigiditatea fizică și din gândiri, îmbunătățim sistemul imunitar și energia vitală, ne tonifiem corpul și chiar scăpăm de grăsimea în exces, deprinzând bazele unui stil de viață echilibrat. Odată cu frigul și absența soarelui, organismul este singurul care produce energia necesară menținerii





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

activității metabolice. Tiroidă, pupitrul de comandă al organismului, are nevoie de carburant și, într-un mod simplist putem spune că arde grăsimile pentru menținerea temperaturii corpului. Iar când mediul înconjurător este foarte rece, nevoia de energie crește pentru a compensa diferența. Numeroase procedee fiziologice ne împing astfel să stocăm grăsimile pentru a înfrunța frigul din timpul iernii. Dinamica stocării demarează periculos încă din luna august, iar pe măsură ce ne apropiem de sezonul rece, ne vom simți mai atrași de alimente consistente și de dulciuri. Acest lucru nu reprezintă o problemă, decât dacă locuiți într-o casă supraîncălzită și aveți o viață sedentară. Evitați așadar să mâncați orice și oricând, evitați excesele alimentare și străduiți-vă să mențineți un echilibru între fructe, legume și grăsimile animale, beți cât mai multe lichide și, nu în ultimul rând, încercați practică yoga”, conchide profesoară de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance Internațional 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, 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 înaltă calificare, E-RYT500

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508

