



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

06.02.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum combatem stresul din viața noastră?

Managementul stresului, ca știință, pornește de la identificarea unor presiuni exterioare la care ființa umană este supusă într-un mod sistematic. Aceasta caută apoi să reducă la minim reacția negativă a corpului la factorii externi, prin aplicarea unor tehnici specifice.

În opinia specialiștilor, expunerea prelungită la stres cauzează nenumărate inconveniențe, cum ar fi: probleme de concentrare, nerăbdare, dureri de cap, infertilitate, ulcer, hiper sau hipotensiune, insomnie, slăbire sau îngrășare rapidă, răceli repetate, dureri musculare, căderea parului, dureri în piept, nervozitate, concentrație mare de colesterol în sânge, oboseală cronică etc. Stresul face să crească producția de cortizol, secătuiind glandele suprarenale, vitalitatea și scăzând astfel imunitatea. Deși există o sumedenie de tehnici și metode specifice de combatere a stresului, profesorul internațional de yoga Dana Țupa afirmă că toate acestea au ca numitor comun echilibrarea emoțională și energetică. “Mulți confundă emoțiile cu energia, dar la un nivel profund acestea reprezintă elemente complementare. *Emotion*, care în limba engleză înseamnă “emoție”, derivă din *E-Motion*, care poate fi tradus prin *energie în mișcare*. Așadar, câmpul nostru energetic, care ne menține în viață, atunci când este perturbat de factori externi puternici, este pus în mișcare, de multe ori într-un ritm haotic, și generează emoții greu de stăpânit, care ne provoacă rău. Putem compara acel câmp de energie cu suprafața apei, iar când apar curenți externi, apa începe să devină agitată, iar energiile sunt puse în mișcare, transformându-se în emoții, așa cum vântul produce valuri la suprafața apei. De aceea, când suntem puternic emoționați, avem dureri de cap, ne este foarte greu să dormim, nu ne putem concentra, avem un ritm cardiac accelerat, suntem nervoși și mereu agitați”, afirmă profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

Câteva exerciții simple care ne ajută să reechilibrăm câmpul energetic al corpului

1. **Meditație pe o muzică relaxantă.** “Muzica trebuie neapărat să fie armonioasă, astfel încât să inducă creierului undele Alfa specifice relaxării, care generează astfel





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

o stare de reverie și de relaxare profundă, inducând chiar și somnul. De regulă, recomand muzica acompaniată cu sunetele din natură, precum ciripitul păsărilor, picături de ploaie, valurile mării, cascade etc., combinate sau nu cu sunete de vioară, harpă, pian sau electronice”, afirmă profesorul Dana Țupa.

- 2. Meditație bazată pe respirație.** “Tehnica de respirație se desfășoară, în general, într-un interval de min. 5-10 minute. Putem practica această tehnică așezați fie pe un scaun – acasă sau chiar la birou, fie întinși pe pat, urmărind felul în care inspirăm și expirăm. În momentul în care simțim stare de nervozitate, de iritare sau avem de luat o decizie importantă, este bine să luăm o pauză și să facem o simplă meditație, centrată pe felul în care respirăm, eliminând pe cât posibil toate gândurile”, recomandă Dana Țupa.
- 3. Mișcare fizică intensă: alergat, fitness, aerobic etc.** “Efortul fizic intens produce endorfine, adică acei hormone care ne dau o stare de fericire. Recomand tuturor să practice mișcarea în fiecare zi, timp de 30 de minute, ori dimineața devreme, atunci când tonusul muscular este ridicat sau seara, atunci am acumulat tensiuni în decursul zilei”, afirmă Dana Țupa.
- 4. Practici yoga: posture corporale, tehnici de respirație sau meditații diverse.** “Toate aceste practici yoga produc la rândul lor, endorfine, serotonină, dopamină, care conduc la o stare interioară de bine, de calm și de fericire. La fel ca în cazul exercițiilor fizice intense, și yoga se recomandă dimineața devreme sau seara, din aceleași considerente”, conchide profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

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





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

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

