



## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

25.01.2018

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Sfaturile profesoarei de yoga Dana Țupa Traumele ne “rescriu” mintea. Cum ne reechilibrăm greutatea corporală?

**Atunci când vine vorba de sănătatea noastră fizică și psihică, specialiștii ne recomandă, înainte să acționăm în consecință, să ne punem următoarele întrebări: *Mănânci mult?, Faci mișcare suficientă?, Bei lichide destule?, Mănânci de minim 3 ori pe zi și nu mai târziu de ora 20.00?, iar cea mai importantă dintre ele: Cum gândești despre corpul tău și despre greutatea ta?***

Profesoara de yoga Dana Țupa afirmă că eșecul unei diete sau a unui stil de viață nu vine de la dieta în sine, ci de la mintea asociată cu emoțiile pe care le trăim constant. De cele mai multe ori, atunci când ne impunem cu fermitate un lucru (*de azi nu mai mănânc așa de mult!*), tendința naturală este ca în momentele următoare să estompăm din fermitate și să ne îndreptăm către frigider. În opinia specialistului, aceste porniri se petrec din cauză că noi decidem cu mintea conștientă, însă o mare parte din viața noastră, mai ales la nivel de decizie, se petrece la nivel subconștient. În cazul în care nu dăm frâu liber impulsului, ne alegem inevitabil cu frustrări, pe care le vom înmagazina până în punctul critic în care literalmente explodăm și dăm năvală cu mai multă forță spre ceea ce ne-am propus să nu facem.

“În traducere liberă, în cazul nostru, aceasta înseamnă că dacă în permanență îți spui că ai cu x kilograme mai mult decât idealul tău și în același timp asociezi emoțiile aferente, atunci fie că știi sau nu, ceea ce îți repeți constant, se sădește în subconștient și vei obține rezultatele acelei impregnări. La modul cel mai simplist vorbind, dacă schimbi credința limitativă acum și îți formezi un nou obicei, atitudine și emoții trăite aievea, vei reuși în timp,





## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

să scapi de kilogramele nedorite fără să faci un efort frustrant. Mai mult încă, vei constata cu uluire, că pur și simplu alimentele care nu îți fac bine, nu mai intră în aria dorințelor tale gustative și culmea, fără efort, sau dacă mâncai prea mult, acum nu se mai întâmplă aceasta”, explică profesoara de yoga acreditată internațional, Dana Țupa.

### Traumele ne “rescriu” mintea

Chiar dacă avem un stil foarte restrictiv, atunci când vine vorba de sănătatea noastră, acel control poate fi dezechilibrat într-o secundă, de regulă când apar traume mai mult sau mai puțin neprevăzute: moartea unei persoane dragi, despărțirile, pierdea unui job sau chiar și menopauza. În acele clipe, mintea noastră este “rescrisă” de emoțiile puternice, care ne vor conduce viața de atunci încolo din umbră, de la nivelul subconștientului.

“Echilibrul poate fi obținut tot de noi, prin apăsarea pe talerul dezechilibrat de traumă. Nu este recomandat să ne lăsăm conduși de emoții, deoarece ajungem să le acordăm prea multă atenție și să neglijăm celelalte lucruri importante în viață. Dacă obișnuiam să facem sport, este bine ca trauma să nu ne schimbe această cutumă. Chiar dacă vom avea tot mai puțin chef, e bine să o luăm mai ușor decât să nu ne mișcăm deloc. Putem încerca ceea ce noi numim *mișcare neobositoare*. În momentele noastre delicate, mișcarea care ne lasă fără respirație (numită și anaerobă) mărește aciditatea din organism și generează mai multe probleme decât beneficii, pe termen lung. Putem alege yoga, qigong, plimbări în pas alert pentru minim 30 de minute, respirații profunde pe malul mării sau a lacului etc. Mișcarea neobositoare poate fi tradusă și prin acel tip de sport în care fluența vorbirii să nu ne fie afectată, fiind generatoare de oxigen în corpul nostru. Ca un adevăr universal valabil, orice “grasime” arde doar în prezența oxigenului”, explică Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance Internațional din Statele Unite.

### Cum ne resetăm subconștientul pentru a reveni la echilibru?

În opinia profesoarei de yoga, o serie de trei metode uzuale ne pot ajuta în lupta cu emoțiile puternice care se afundă în subconștientul nostru și ne dezechilibrează viața:





## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

1. **Folosește sugestia subliminală** când nu ești atent: când lucrezi la calculator, când conduci, când adormi. Pentru aceasta, ai nevoie de o înregistrare cu vocea ta, în care să afirmi că ești sănătos și că ai deja kilogramele pe care ți le dorești.
2. **Pune sub o sticlă cu apă informația dorită și bea acea apă** după ce o lași câteva ore pentru a se structura sau, mai bine spus, pentru a se transfera informația respective apei care va influența nu numai fiecare celulă din corpul nostru, ci și felul nostru de a fi, de a gândi sau de a simți, întrucât apa are memorie proprie.
3. **Fă-ți un dream chart** pe care să nu îl vezi de-a dreptul, ci doar să îl observi cu coadă ochiului, pentru a intra în subconștient, fără a avea remarci conștiente negative asupra metodei.

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher 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 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

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](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

