



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

02.10.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Profesorul de yoga Dana Țupa: “Yoga ar putea reduce riscul apariției cancerului”

Se prezumă că stresul poate fi unul dintre principalii factori declanșatori ai celulelor cancerigene în corpul nostru, iar riscul poate fi redus prin tehnici și meditații de relaxare.

Printre altele, este demonstrat științific că yoga este una dintre cele mai benefice modalități prin care putem detensiona, nu atât grupele de mușchi ce alcătuiesc corpul uman, cât mai ales sistemul nervos, care este adeseori supraîncărcat, și astfel să prevenim apariția cumplitei maladii.

În opinia cunoscutului profesor de yoga [Dana Țupa](#), prin asane (pozițiile yoga) ne putem întări sistemul imunitar, ne reglăm tensiunea arterială, ne gestionăm greutatea corpului, reducem inflamațiile și, în general, ne păstrăm o stare de spirit pozitivă. “Fiecare suntem purtători de gene care predispun la cancer, însă ține și de noi dacă le declanșăm în corp sau le ținem adormite toată viața. Alimentația, gradul de stres, depresia, starea generală de sănătate – toate acestea contribuie major la reducerea riscului apariției cancerului în corp, iar prin yoga, toți acești indicatori sunt foarte atent controlați și îmbunătățiți”, explică profesorul internațional de yoga Dana Țupa.

Cum ar putea ajuta yoga la prevenirea apariției cancerului?

1. Yoga întărește sistemul imunitar

“Un sistem imunitar puternic nu ne ține departe doar de viruși mai mult sau mai puțin inofensivi, precum cei gripali din timpul iernii, dar este mecanismul care controlează și echilibrează starea noastră generală de sănătate. Eșecul unui sistem afectează și funcționalitatea altuia, de aceea dacă un sistem imunitar este slab, celulele cancerigene se pot activa și se pot răspândi mult mai ușor în tot corpul. Prin yoga, prin practicarea diferitelor asane, tehnici de respirație și meditație, sunt scăzuți hormonii de stres care afectează imunitatea, plămânii și tractul respirator sunt favorizați, iar procesul de detoxifiere a





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

organismului este accelerat. Înmagazinarea în corp a unei cantități mari de toxine poate favoriza apariția și răspândirea cancerului”, explică profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul PURNA Yoga Academy – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

2. Yoga reglează tensiunea arterială

“Milioane de oameni din întreaga lume suferă de hipertensiune arterială, riscând apariția bolilor cardiovasculare, precum atacul de cord sau accidentul vascular cerebral. De asemenea, hipertensiunea poate crește considerabil riscul apariției cancerului. Yoga este o modalitate foarte bună de a atenua aceste scenarii nefericite. Efectuarea diferitelor poziții reglează tensiunea arterială prin stimularea relaxării în corpul nostru. De asemenea, yoga păstrează arterele flexibile și elastice în corpul nostru, pentru a conduce în mod sănătos fluxul sanguin prin corp”, afirmă profesorul de yoga Dana Țupa.

3. Gestionarea greutateii

“Supraponderalitatea și obezitatea sunt probleme grave de sănătate cu care tot mai mulți oameni se confruntă, în special cei tineri. Excesul de greutate crește, de asemenea, riscul apariției de boli foarte grave, inclusiv cancerul. Yoga este o metodă eficientă care ne ajută să ne păstrăm în parametri normali greutatea, la îmbunătățirea digestiei, la eliminarea toxinelor, la schimbarea mentalităților pentru a face alegeri sănătoase în ceea ce privește regimul alimentar și nu numai. De asemenea, practicarea yoga îmbunătățește flexibilitatea și rezistența fizică, permițând să efectuăm și alte activități cotidiene, fără a ne obosi prea tare”, conchide profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România 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.





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

*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

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

