



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

12.03.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Este yoga un antrenament aerobic?

Practica Yoga oferă multe avantaje evidente, precum: reducerea stresului, flexibilitatea musculară, un sentiment sporit de calm, relaxare etc. Totuși, multă lume se întreabă dacă yoga se poate califica în categoria antrenamentelor aerobice.

Activitatea aerobă se face în prezența oxigenului, presupunând un efort moderat și susținut pe o perioadă de timp. Sistemul aerob implică rezistența, ritmul cardiac, circulația sanguină și musculatura angrenate împreună cu metabolismul ce operează congruent, furnizând grăsimea ca și principal combustibil.

Sistemul anaerobic de mișcare are loc în absența oxigenului și se regăsește în efortul intens și pe scurtă durată, consumând glicogenul ca și combustibil primar. Orice activitate aerobă presupune mișcare lejeră, în care ritmul cardiac și respirația nu depășesc un nivel de intensitate medie, astfel încât să putem păstra o conversație normală chiar în timpul antrenamentului. Tendințele actuale în materie de fitness sugerează că oamenii primesc cel puțin 150 de minute de exerciții aerobice moderate în fiecare săptămână.

De cealaltă parte, [profesoara de yoga Dana Țupa](#) consideră că practica yoga, de obicei, presupune poziții corporale, exerciții de respirație și meditație. "Cele mai utilizate mișcări sunt încorporate în Salutul Soarelui, apoi o serie de poziții care includ practicile Hatha Yoga și Yin Yoga. Cu toate acestea, potrivit unei revizuirii a studiului yoga din 2016, energia consumată de cei care se mișcă încet în timpul Salutul de Soare se compară, în general, cu cerințele unei plimbări cu viteza de patru kilometri pe oră", explică profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Experiment inedit

Cercetătorii americani de la Universitatea din Miami s-au întrebat dacă yoga ar fi benefică din punct de vedere aerobic. Ei au echipat 22 de voluntari sănătoși, bărbați și femei, cu măști și senzori care au putut măsura consumul de energie și activitatea musculară și le-au dat să efectueze cât mai multe *Salutări de Soare* în opt minute. Le-a luat ca timp fie 12 secunde, fie 3 secunde pentru a menține poziția, cu specificația că subiecții în cauză au experiență în domeniul yoga.





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

Rezultatele experimentului au arătat că persoanele care au efectuat mai rapid exercițiile de yoga au ars, așa cum era normal, mai multe calorii, respectiv 48 de calorii la o medie de 8 minute a unei sesiuni, comparativ cu 29 de calorii pentru subiecții care au efectuat exercițiile mai lent. Intrigant pentru studiu, a fost faptul că majoritatea procentuală a efortului a avut loc între posturile yoga.

Yoga are și o componentă aerobică, dar scopul este bunăstarea psihică

Profesoara de yoga Dana Țupa confirmă faptul că yoga are și o componentă aerobică, unde cursanții transpiră și ard calorii, însă scopul final al yoga nu este neapărat exercițiul fizic, cât mai ales bunăstarea psihică pe care ți-o conferă practica yoga.

“Din nefericire, sunt multe persoane care sunt convinse că pot refuza stresul, tensiunile și frustrările acumulate într-o zi prin exerciții intense de aerobic sau mers la sală. Cu toate acestea, după finalizarea exercițiilor constată că se simt mult mai bine fizic, deoarece au consumat calorii și au eliminat toxinele, însă starea lor psihică ar putea rămâne aceeași. Se pot simți și mai frustrați sau mai tensionați. Practica yoga include și detensionarea, prin exerciții de respirație și de meditație care ajută nu doar corpul să se relaxeze, ci mai ales psihicul să se golească de balast. Multe dintre tensiunile noastre nu le acumulăm în umeri, ci în gânduri și simțiri”, declară profesoara de yoga Dana Țupa.

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

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

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

