

اولین روز جهانی یوگا

مصادف شدن اولین پست یوگا مه نو را با این روز به فال نیک گرفته و با آرزوی روزی که هر روزش توازن و صلح برقرار باشد اولین روز جهانی یوگا را به دوستان تبریک عرض می‌کنیم.



منابع:

"1st International Day of Yoga (21 June 2015) Logo and Waiver of Liability." N.p. International Day of Yoga. United Nations N.p., n.d. Web. 20 June 2015. <<http://www.un.org/en/events/yogaday/index.shtml>>.

"About International Day of Yoga." International Day of Yoga. N.p., n.d. Web. 20 June 2015. <http://idayofyoga.org/index.php?route=information/information&information_id=4>.

"International Yoga Day." Wikipedia. N.p., n.d. Web. 20 June 2015. <https://en.wikipedia.org/wiki/International_Yoga_Day>.

یوگا مجموعه‌ای از تمرینات بدنی، ذهنی و روحانی است که قدمتی بیش از پنج هزار سال دارد. در شصت و نهمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل در تاریخ ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۴ (مصادف با ۵ مهر ۱۳۹۳) نخست وزیر هند نارندرا مودی^۱ با درخواست پذیرش روز جهانی یوگا گفت: «یوگا هدیه‌ی گرانبه‌ای سنت دیرینه‌ی هند است که متضمن اتحاد ذهن و جسم، اندیشه و عمل و توازن میان بشر و طبیعت می‌باشد و رویکردی کل‌نگر به سلامتی و تندرستی دارد. یوگا درصدد فعالیت ورزشی نیست بلکه در پی کشف حس یگانگی با خودمان، جهان و طبیعت می‌باشد که با تغییر دادن سبک زندگی‌مان و ایجاد آگاهی به ما در مواجهه با تغییر اقلیم کمک می‌کند.» نارندرا مودی در رابطه با پیشنهاد دادن تاریخ ۲۱ ژوئن (مصادف با ۳۱ خرداد) برای روز جهانی یوگا که انقلاب تابستانی است افزود: «تاریخ تعیین شده طولانی‌ترین روز سال در نیم کره‌ی شمالی است و اهمیت خاصی در اقصی نقاط جهان دارد.»

همچنین در افسانه‌های یوگا از روزی به اسم گورو پورنیم^۲ سخن گفته شده است که اولین ماه کامل بعد از انقلاب تابستانی می‌باشد و اشاره به ظاهر شدن آدی یوگی^۳ به معنی اولین یوگی در نواحی مرتفع هیمالایا و آموزش یوگا به هفت شاگردش دارد.

«یوگا برای توازن و صلح» شعاری است که در آرم روز جهانی یوگا دیده می‌شود و ماهیت یوگا را بازتاب می‌دهد. قرار دادن دو دست در مقابل هم نماد یوگا (اتحاد) می‌باشد که اتحاد هوشیاری فردی با هوشیاری جهانی، توازنی کامل میان ذهن و جسم، بشر و طبیعت و رویکردی کل‌نگر به سلامتی و تندرستی را تداعی می‌کند. برگ‌های قهوه‌ای و سبز به ترتیب نماد عنصر زمین و طبیعت می‌باشند، همچنین آبی نماد عنصر آب، درخشندگی نماد عنصر آتش و خورشید نماد منبع انرژی و الهام می‌باشند.

حدود ۱۷۵ کشور از این روز پشتیبانی می‌کنند و در برخی از کشورها نیز برنامه‌های متنوع آموزشی و فرهنگی اجرا می‌شود.

¹ Narendra Modi

² Guru Purnima

³ Adiyogi