Magiczny Kraków

Międzynarodowy Dzień Jogi

2021-06-22

21 czerwca to nie tylko dzień przesilenia letniego. Od 2015 r. na całym świecie obchodzony jest wtedy też, ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych, Międzynarodowy Dzień Jogi.

Pomysłodawcą Międzynarodowego Dnia Jogi był premier Indii Narendra Modi. W przemówieniu na forum Zgromadzenia Ogólnego ONZ w dniu 27 września 2014 powiedział: „Joga jest nieocenionym darem starożytnej tradycji Indii. Uosabia jedność ciała i umysłu, myślenia i działania, powściągliwości i spełnienia; harmonii między człowiekiem a naturą. Jest holistycznym podejściem do zdrowia i dobrego samopoczucia”.

Joga jest starożytną fizyczną i duchową praktyką, która wywodzi się z Indii. Słowo „joga" pochodzi z sanskrytu, różnych odmian starożytnego języka indyjskiego i oznacza „łączyć" lub „jednoczyć"- symbolizuje zjednoczenie ciała i świadomości. Obecnie jest praktykowana na całym świecie w różnych formach i zyskuje coraz większą popularność. Może być praktykowana przez każdego bez względu na wiek, stan zdrowia, pochodzenie etniczne, płeć, przynależność do religii czy światopogląd. Joga nie jest sportem ani religią, a raczej uniwersalną koncepcją ćwiczeń, medytacją i sztuką prawidłowego, głębokiego oddychania. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda rekomendują ją, by wzmocnić odporność. Regularne wykonywanie ćwiczeń jogi usprawnia metabolizm, uelastycznia kości i stawy, oczyszcza ciało z toksyn, dotlenia organizm i zwiększa odporność na stres. Poprzez praktykę fizyczną, asany, budowane i rozciągane są mięśnie, wzrasta elastyczność i poczucie równowagi. Ponadto aktywizowane są mięśnie, ścięgna, więzadła, naczynia krwionośne, poprawia się krążenie krwi i pozytywnie wpływa na pracę wszystkich narządów. Asany redukują stres, są też pomocne przy zwalczaniu niepokoju, dodają energii i pewności siebie.

W Dniu Międzynarodowego Dnia Jogi organizowane są warsztaty jogi, prelekcje, wykłady, koncerty oraz pokazy filmów. W 2016 r. joga dołączyła do listy niematerialnych dóbr kultury UNESCO.