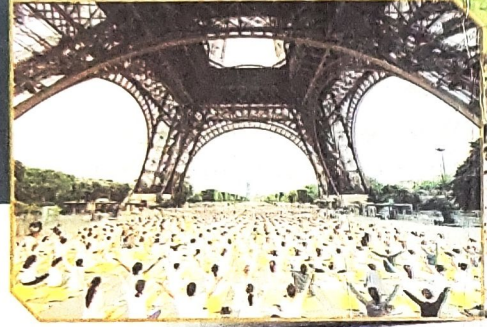


اليوم العالمي - لليوغا



وتعزز من قوة الشفاء الذاتي للجسم وتساعد على تقوية هذا التوازن المعقد داخل جسم الإنسان. وتساعد اليوغا أيضاً في التعامل مع العديد من الاضطرابات المرتبطة بنمط الحياة مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات الجهاز التنفسي. وتساعد اليوغا في تقليل الاكتئاب والتعب واضطرابات الناتجة عن القلق. ويمكن لليوغا أن تحدث تغييراً جوهرياً وإيجابياً كبيراً في نمط حياة الإنسان ورفاهيته.

أظهرت الدراسات التي أجريت على اليوغا في إدارة أعراض الإنفلونزا خلال مواسم الإنفلونزا نتائج واعدة. حيث تساعد (التمارين) الاساناس، وخاصة (تمارين التنفس) (براناياما) على إعادة بناء قدرات التنفس لما بعد فترة الكرونا.

يوجد في السودان عدد كبير من ممارسي رياضة اليوغا. وبمناسبة اليوم العالمي الثامن لليوغا، أتمنى لجميع عشاق اليوغا حياة صحية سلمية وسعيدة. وللاحتفال باليوم العالمي الثامن لليوغا، تنظم السفارة الهندية في السودان العديد من الفعاليات التي سيتم الإعلان عنها من خلال منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا، وادعو الجميع للمشاركة في هذه المناسبات والتعرف على فوائد اليوغا.

مع اطيب تحياتي

مبارك باوا سيد

سفير الهند

جمهورية السودان

وتعزز من وظائفها. كذلك تساعد تمارين التنفس العميق التي تحددها اليوغا على تنشيط الجسم والعقل. ويساعد التنفس العميق والواعي على تقليل مستويات التوتر في الجسم وتحسين مستوى الطاقة. الاسترخاء السليم أو العميق الذي يتم تدريسه في إطار اليوغا يعمل على ثلاثة مستويات، جسدياً وعقلياً وروحياً مما يعزز راحة البال وينشط الجسم. اليوغا توصي باتباع نظاماً غذائياً له تأثير إيجابي على الجسم وله تأثير ضئيل على البيئة. وتوصي باتباع نظام غذائي غني بالحبوب والبقول والفواكه والخضروات والمكسرات والبذور ومنتجات الألبان. تشجع اليوغا وتروج لاستهلاك الأطعمة الطازجة وغير المكررة والطهي البسيط للحفاظ على الحد الأقصى من العناصر الغذائية. ويعتبر التفكير الإيجابي والتأمل من المبادئ الأساسية في إطار اليوغا للحفاظ على راحة البال. وتعزز تقنيات التأمل التي يتم تدريسها في إطار اليوغا من القدرة على التركيز وتساعد عقولنا على الهدوء والسكينة. ويعزز التأمل المنتظم الصحة الجسدية والعقلية معاً.

اكتشفت العلوم الطبية الحديثة في الوقت الحاضر الفوائد الصحية العديدة لممارسة اليوغا والرفاهية التي يمكن أن تجلبها لجسم وعقل الإنسان. إن جسم الإنسان مخلوق رائع لديه القدرة على موازنة نفسه جوهرياً، سواء كان ذلك بين النهار والليل، وفي مختلف مراحل الحياة، أو بين أوقات النشاط وأوقات الراحة.

خلق جسم الإنسان أيضاً بشفاء نفسه ذاتياً، نحن نستسلم للمرض فقط عندما يخل هذا التوازن. كذلك تساعد اليوغا

بداخلنا هو الذي يحمينا ويشفيها. تدور المبادئ الرئيسية لليوغا حول التمرين السليم، والتنفس السليم، والنظام الغذائي السليم، والتفكير السليم، والتأمل. التمرين أو (الاساناس) الموصوف في ممارسة اليوغا يعمل بشكل أساسي على العمود الفقري والجهاز العصبي المركزي. وتساعد (الاساناس) العمود الفقري على اكتساب القوة والمرونة وتحسن الدورة الدموية مما يؤدي إلى تدفق أفضل للمغذيات والأكسجين إلى جميع خلايا الجسم. وتحسن (الاساناس) الحركات في المفاصل وتعزز مرونة العضلات وتنشط الأعضاء الداخلية

على الاقتراح بالإجماع مع مشاركة 177 دولة في رعاية القرار لتخصيص يوم 21 يونيو كيوم عالمي لليوغا. وافقت الجمعية العامة للأمم المتحدة في قرارها بأن اليوغا توفر نهجاً شاملاً لصحة الفرد ورفاهيته، كما أن ممارسة اليوغا تعمل على تحسين صحة سكان العالم.

وسيحفل العالم هذا العام باليوم العالمي الثامن لليوغا. وتمتاز اليوغا بالوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة والتعامل مع العديد من الاضطرابات المرتبطة بنمط الحياة. ومن المسلم به على نطاق واسع أن السلام الداخلي مهم لنظام المناعة الصحي. وإن التوازن الذي

اليوغا هي مرشد للحياة الصحية منذ قرون قديمة. ومن المعترف به على نطاق واسع أن اليوغا هي واحدة من أئمن الهدايا التي قدمها قدماء الحكماء الهنود للبشرية. مع مربيها الفريد من التمارين أو (الاساناس) يمكن أن تساعد اليوغا في تقوية التوازن بين الجسم والعقل.

رئيس الوزراء الهندي السيد: ناريندرا مودي حث المجتمع الدولي على تبني يوم عالمي لليوغا أثناء إلقاء كلمته أمام الدورة 69 للجمعية العامة للأمم المتحدة في 11 كانون الأول (ديسمبر) 2014، وفي 27 سبتمبر 2014 وافقت الجمعية العامة للأمم المتحدة

