الخليج

منوعات, محطات

21 يونيو 2021 12:14 مساء

في يومها العالمي.. ماهي اليوجا؟ وما سبب الاحتفال بها؟

قدمت الهند مشروع قرار لتعيين يوم عالمي لليوجا، ولقي تأييد 175 دولة من الدول الأعضاء. ـ

ـ كان رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي أول من اقترح هذا اليوم في كلمته خلال افتتاح الدورة التاسعة والستين للجمعية العامة 2014

ـ تلعب اليوجا دوراً مهماً في الرعاية النفسية والاجتماعية وإعادة تأهيل مرضى «كوفيد-19» في الحجر الصحي والعزلة، وهي مفيدة بشكل خاص في تهدئة مخاوفهم وقلقهم.

ـ تدرج منظمة الصحة العالمية اليوجا كوسيلة لتحسين الصحة في خطة عملها العالمية بشأن النشاط البدني 2018-2030: «أشخاص أكثر نشاطاً لعالم أكثر صحة».

ـ تحث المنظمة الدول الأعضاء على مساعدة مواطنيها في العمل على الحد من الخمول البدني الذي يعتبر أحد عشرة أسباب للوفاة في أرجاء العالم، فضلاً عن أنه عامل خطير في الأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب والسرطان والسكري.

ـ اليوجا رياضة يمكن أن تساعد الناس في حالات الطوارئ لتهدئ من الضغوط التي يواجهونها.
ـ الراحل بي كا إس إينجار، أحد أشهر ممارسي اليوجا، أكد أنها «تنمي طرق الحفاظ على نمط متوازن في الحياة اليومية وتضفي مهارة على أداء الفرد».
ـ إدراكاً لهذا الدور المهم، يركز الاحتفال باليوم العالمي هذا العام على «ممارسة اليوجا للرفاهية» وكيف يمكن لممارستها أن تعزز الصحة الشاملة لكل فرد.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©