

Międzynarodowy Dzień Jogi już w niedzielę

Napisano dnia: 2018-06-22 20:37:24



WROCŁAW. W stolicy Dolnego Śląska mieści się Konsulat Honorowy Republiki Indii w Polsce. Właśnie we Wrocławiu - po raz pierwszy w historii naszego kraju - konsul Kartikey Johri organizuje obchody Międzynarodowego Dnia Jogi. Wyjątkowe wydarzenie już w niedzielę, 24 czerwca, Wyspa Piasek Wrocław!

K. Johri pełni jest konsulem od lutego 2018 r. W ostatnich miesiącach konsulat pod jego wodzą realizował projekty ważne dla relacji polsko-indyjskich. Kolejnym jest organizacja Międzynarodowego Dnia Jogi, na który zaproszeni są wszyscy mieszkańcy Dolnego Śląska.

Joga sposobem na zdrowie

- Chcemy promować ideę jogi w całej Polsce. Podczas Międzynarodowego Dnia Jogi najważniejsza jest wspólna nauka i praktyka. Tematem przewodnim naszego wydarzenia będzie stres. O relacji stresu i jogi porozmawiamy w gronie badaczy, praktyków i psychologów. W tym roku towarzyszyć nam będzie także mistrz jogi Chandra M. Bhandari, ambasador Indii w Polsce w latach 2007-2009 - komunikuje K. Johri.

- Joga to uniwersalny sposób na zachowanie zdrowia i wewnętrznego spokoju w dzisiejszym zabieganym świecie, pełnym stresujących wydarzeń, nagłych terminów i zobowiązań. Skojarzenia z harmonią i równowagą nasuwają się same. Joga ze swej natury współgra ze zdrowym stylem życia, świadomymi wyborami konsumenckimi i odpowiedzialnością społeczną - dodaje C.M. Bhandari.

Pół miliona praktykujących

W Polsce ćwiczą dorośli, kobiety w ciąży, nastolatki, dzieci a także seniorzy. W jodze nie ma bowiem żadnych ograniczeń. W tym roku Dzień Jogi obchodzony będzie w ponad 24 miastach w całej Polsce. Wydarzenie we Wrocławiu jest unikatowe w skali kraju.

- Przez lata, jako wykładowca Uniwersytetu Wrocławskiego i lokalny aktywista, miałem okazję współorganizować wiele wydarzeń związanych z promowaniem kultury i tradycji indyjskiej. Głęboko wierzę, że joga jest potrzebna nam wszystkim, a atmosfera serdeczności i harmonii wydarzenia pozwolą wywołać pozytywne skojarzenia związane z praktyką jogi - zauważa konsul Kartikey Johri.

Dzień Jogi na świecie

Międzynarodowy Dzień Jogi został ustanowiony w 2014 roku przez ONZ z inicjatywy premiera Indii Narendra Modi. Po raz pierwszy obył się rok później, 21 czerwca. - Joga jest ucieleśnieniem jedności ciała i umysłu, myśli i działania, wolności i spełnienia, harmonii między człowiekiem a przyrodą, holistycznym podejściem do zdrowia i dobrego samopoczucia. Nie chodzi o ćwiczenia, ale to aby odkryć poczucie jedności siebie, świata i natury - mówi wówczas premier Indii. W tych słowach podkreślił istotę jogi oraz nadał kierunek w sposobie jej postrzegania entuzjastom na całym świecie.

Najistotniejsza sekwencja asan - powitanie słońca, zwane surja namaskar, stanowi ważny element każdej praktyki. W Indiach wykonuje się je przed wschodem słońca - surja namaskar doskonale pobudza umysł, ciało i dodaje energii na cały dzień. Po nim przechodzi się do praktyki wybranych asan czy ich sekwencji, celem jest odprężenie cielesne, koncentracja energii i przygotowanie umysłu

do medytacji.

Międzynarodowy Dzień Jogi w Polsce objął patronatem Jego Ekscelencja ambasador Republiki Indii Tsewang Namgyal. Organizatorami wydarzeń są: Konsulat Honorowy Indii we Wrocławiu, Porozumienie Szkół Jogi (PSJ) oraz Fundacja Art Of Living Polska.



Miejsce wydarzenia: Wyspa Piasek Wrocław, 24 czerwca 2018 r.

HARMONOGRAM WYDARZENIA

10:30

Oficjalne otwarcie z udziałem konsula honorowego Republiki Indii Kartikey'a Johri

10:40 - 11:00

Pokaz jogi w wykonaniu Kirti Gahlawat reprezentującej Ambasadę Indii w Warszawie

11:00 - 13:30

Praktyka jogi

13:45 - 14:15

Dyskusja

14:20 - 14:40

Konkurs z nagrodami i oficjalne zamknięcie imprezy

- *Na uczestników czekają dodatkowe atrakcje m.in. strefa relaksu oraz warsztaty jogi dla dzieci* - zapowiada **Edyta Holona**.

Wydarzenie uświetni obecność gościa, którym będzie mistrz jogi - Chandra M. Bhandari, ambasador Indii w Polsce w latach 2007-2009.

***Ważne!** Uczestnicy powinni zabrać ze sobą matę bądź koc. Na miejscu dla wszystkich będzie dostępna woda.

(abc)