

# Dzień Jogi po raz czwarty

Napisano dnia: 2018-06-25 14:53:10



**WROCLAW** Nie odstraszyły ich chmury, niska temperatura i przelotny deszcz. Nie tylko wrocławianie, pełni dobrej energii, tłumnie świętowali czwarty już Międzynarodowy Dzień Jogi na wpiasek.

- *Joga oznacza zjednoczenie: ciała z umysłem, myśli z działaniem, wolności ze spełnieniem. Joga to harmonia między człowiekiem a naturą. W jogie chodzi o coś więcej niż tylko o ćwiczenia. Mam nadzieję, że wspólną praktykę zakończymy z dobrym samopoczuciem i poczuciem jedności siebie ze światem* - tak przywitał entuzjastów jogi z Wrocławia **Kartikey Johri**, konsul honorowy Republiki Indii we Wrocławiu.



Święto ustanowione przez ONZ z inicjatywy premiera Indii Narendra Modi w 2014 roku doczekało się już czwartej edycji. W ponad 200 krajach na świecie i niemal 30 miastach w Polsce zorganizowano huczne obchody Dnia Jogi, w których licznie wzięli udział amatorzy i ci praktykujący od lat. We Wrocławiu inicjatorem wydarzenia był pierwszy w historii naszego kraju wspomniany konsul honorowy, który pełni tę funkcję od lutego 2018 roku.

- *Joga to uniwersalny sposób na zachowanie zdrowia i wewnętrznego spokoju w dzisiejszym zabieganym świecie, pełnym stresujących wydarzeń, nagłych terminów i zobowiązań. Naszym celem było stworzenie przestrzeni, w której wszyscy miłośnicy jogi, a także osoby stykające się z nią po raz pierwszy mogły odpocząć, zrelaksować się jednocześnie aktywnie spędzając niedzielne przedpołudnie* - mówi **Marika Kalinowska**, organizator wydarzenia z ramienia Konsulatu Honorowego Republiki Indii we Wrocławiu. - *Szpecially cieszył nas widok przechodniów, zwyczajnych spacerowiczów, którzy przystawali i przyglądali się praktykującym jogę, by po chwili przyłączyć się i z szerokim uśmiechem ćwiczyć razem z nami.*



Obchody rozpoczęła wspólna praktyka Surja Namaskar, czyli sekwencji asan zwanej Powitaniem Słońca, którą poprowadziła Kirti Gahlawat, reprezentująca Ambasadę Indii w Warszawie. Następnie każda z czterech współorganizujących wydarzenie szkół jogi prowadziła sesję, podczas której obecni mogli poznać różne rodzaje jogi. Kulminacją obchodów stanowiła dyskusja z zaproszonymi gośćmi na temat wpływu stresu na nasze życie oraz roli jogi w procesie przeciwdziałania stresowi. Wymianę doświadczeń i cennych opinii zakończył konkurs z nagrodami dla obecnych.

**(abc)**