















# اليوم العالمي لليوغا 2022



**كلمة جوروديف سيري سيري رافي شانكار**  
الآن بعد أن عاد العالم إلى بعض الإحساس بالحياة الطبيعية، من المفيد أن نتوقف لحظة ونتناول في الدروس التي علمتنا إياها السنين الماضية، الآن مع وجود الجنس البشري على شفا تغيير كبير، أصبح من الضروري للإنسانية أن تحول انتباهها من كماليات الحياة إلى جوهر الحياة نفسها.



**دروس يوغا في السفارة الهندية في بغداد**  
معلم اليوغا الهندي الدكتور دهيراج براكاش جوشي، المقيم في بغداد سيقوم بتقديم دروس يوغا على مستوى المبتدئين، المتوسط والمتقدمين، أو يقدم تدريب للمدربين الذين يعرفون أساسيات اليوغا. جميع العراقيين الراغبين بتلقي دروس يوغا يمكنهم الاتصال بالرقم: + 964-7719971750 أو عبر البريد الإلكتروني: cul.baghdad@mea.gov.in لزيد من المعلومات يمكنكم زيارة الموقع: https://www.coibaghdad.gov.in/



**رسالة من معالي رئيس وزراء جمهورية الهند السيد ناريندرا مودي إلى معالي رئيس وزراء جمهورية العراق السيد مصطفى الكاظمي بالتنسيق والتعاون للاحتفال باليوم العالمي الثامن لليوغا 2022 في العراق**

يمكن أن يكون النظام القديم لليوغا بمثابة سترة نجاة لمساعدة الناس على الإبحار خلال هذا التحدي الوجودي. اليوغا تعطي إحساساً بالترابط وتمنح المرء القوة لتحمل المسؤولية، ليس فقط مسؤولية نفسه ولكن أيضاً مسؤولية تجاه الآخرين. هناك بحث مستفيض يوثق الفوائد الهائلة للإنسان (التموضعات) والبراناياما (التركيز على التنفس) والتأملات - و هي الممارسات الرئيسية لليوغا. يمكن لممارسات اليوغا هذه أن تحسن بشكل كبير ليس فقط الصحة البدنية ولكن أيضاً الصحة العقلية والعاطفية. كما أنها تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز عمل جهاز المناعة. ممارسات اليوغا ترفع من مستويات طاقتنا الحيوية التي تقوي المناعة. تماماً مثلما أن تنظيلاً للإنسان بالفرشاة هو نظافة للإنسان، فإن ممارسة اليوغا هي نظافة عقلية (ذهنية). تعزز اليوغا بشكل كبير طاقة الفرد وكفاءته وقدرته على أن يكون مبادراً وحاد التركيز وقويًا. إن بضع دقائق من اليوغا والتأمل يمكن أن توفر العون والسلام النفسي لأولئك الذين عانوا خسارة فادحة. اليوغا تشفي الصدمة العاطفية وتهدئ من إحتياج العقل. ممارسة الحياة بطريقة اليوغا تقود إلى استعادة الانسجام الطبيعي بين الجسم والعقل والتنفس. عندما يتم استعادة هذا الانسجام، فإنه يطلق العنان لقدرة المرء الطرية على الشفاء. على الرغم من أن اليوغا نشأت في الهند، إلا أنها تنتمي إلى العالم بأسره. يجب علينا أن نفعل كل ما في وسعنا لتحقيق فوائد اليوغا للجميع. اليوغا هي الطريق إلى مستقبل أفضل. يجب تقديم اليوغا للأطفال في سن مبكرة من خلال المناهج الدراسية لتنشئة جيل جديد يعيش في وئام مع الطبيعة ومجهز بشكل جيد للتعامل مع ضغوط وتورات الحياة الحديثة.

**اليوم العالمي الثامن لليوغا**  
اليوغا من أجل الإنسانية  
INTERNATIONAL DAY OF  
**yoga**

معاليكم، صباح الخير!  
في 21 حزيران يونيو 2022 سيجتمع العالم للاحتفال باليوم العالمي الثامن لليوغا. أصبحت اليوغا، التي نشأت في الهند منذ قرون، وأكثر وأكثر شعبية على مستوى العالم من أي وقت مضى. تقول الكتب المقدسة الهندية القديمة "الكفاءة هي العمل في اليوغا". في عالم تكتنفه تحديات مختلفة، يرى أكثر من مليار شخص أن اليوغا تعزز صحتهم الجسدية والعقلية والروحية والفكرية. يمكن جمال اليوغا في بساطتها. كل ما يتطلبه الأمر هو بعض الوقت والمساحة الصغيرة. في هذا اليوم وهذا العصر، حيث تكون أنماط الحياة السريعة والروتين المزدحم هي القاعدة، تضمن اليوغا السلام والهدوء الداخليين. كما أن الزيادة في الأمراض غير المعدية المرتبطة بنمط الحياة أدى إلى جذب الكثير من الناس إلى اليوغا. على مدى العامين الماضيين، حارب كوكينا ببساطة وبإباء وينتشر مرة واحدة في القرن ظهر على شكل كوفيد 19. من بين الدروس العديدة المستخدمة من العامين الماضيين هو الأهمية الحاسمة للياقة البدنية وتعزيز المناعة الطبيعية للفرد. هنا مرة أخرى، كان لليوغا دور رئيسي تلعبه. خلال السنوات الثماني الماضية، قدمت حكومتكم دعماً صادقاً للاحتفال باليوم العالمي لليوغا في بلدكم. ولها، أعرب عن خالص امتناني لكم ولرفيقكم بأكملهم. وهنا أطلب دعمكم المتواصل لجعل هذا اليوم العالمي الثامن لليوغا نجاحاً كبيراً. نأمل أن تساهم اليوغا في خلق كوكب أكثر صحة وسلامة. تقبلوا اسمي إعتباري، وأطيب تمنياتي لكم ولأسرتكم بدوام الصحة والعافية.



**Tadasana تاداسانا**  
Tadasana تاداسانا  
تاداسانا أو تموضع الجبل، الوقوف على أصابع القدمين ومد اليدين للأعلى. مفيد لتوازن الجسم.

**Utkatasana اوتكاتاسانا**  
Utkatasana اوتكاتاسانا  
اوتكاتاسانا أو تموضع الكرسي، تعين على المرء أن يثني ركبتيه قليلاً ويمد كلتا يديه لأعلى. هذا الوضع مفيد في استرخاء عضلات أسفل الظهر وأيضاً تقوية الفخذين.

**Balāsana بالاسانا**  
Balāsana بالاسانا  
بالاسانا أو تموضع استراحة الطفل، يأخذ الشخص وضعية الركوع ويثني جسده للأمام حتى تلامس جبهته الأرض. يساعد في تقليل آلام الظهر والرقبة.

**Sethu Asana سيثو اسانا**  
Sethu Asana سيثو-اسانا (تموضع الجسر) هنا يتم رفع ظهر الجسم عن الأرض ليصبح الجسر. يساعد هذا الوضع في تحسين الهضم والدورة الدموية في الجسم.

**Bhujangāsana بوجانج-اسانا**  
Bhujangāsana بوجانج-اسانا أو تموضع الكوبرا يتطلب الاستلقاء على المعدة وشد منطقة الجذع، يقوي الكتفين والعمود الفقري كما أنه مفيد للجهاز العصبي.

**Padmasana بادماسانا**  
Padmasana بادماسانا أو تموضع اللوتس. هنا يجلس الشخص جلسة القرفصاء مع وضع الكاحلين على الفخذين بشكل متقابل. يحسن قوام الجسم والوركين ويزيد الدورة الدموية.

جلسة يوغا في السفارة الهندية ببغداد  
شارك فيها أكثر من 30 ألف شخص. أما في بقية العالم، 192 دولة عضو في الأمم المتحدة احتفلت باليوم العالمي الثاني لليوغا.

**اليوم العالمي لليوغا 2017 (اليوغا وسيلة للصحة والعافية)**  
وزارة ايوغ الهندية بالاشتراك مع مؤسسات يوغا رائدة و مع حكومة المركز و حكومات الولايات الهندية، نظمت اليوم العالمي الثالث لليوغا حول موضوع "اليوغا من أجل العافية". قاد رئيس الوزراء فعالية يوغا جماهيرية تم تنظيمها في لاكناو، حيث شارك أكثر من 51000 من عشاق اليوغا.

في وقت لاحق من 2017 عقد المؤتمر الدولي الثالث لليوغا في نيودلهي في الفترة من 10 إلى 80 مشاركون بارزين بما في ذلك خبراء يوغا و 500. و سجل المؤتمر أكثر من 2017 تشرين أول 11 موقف اجنبي.

**اليوم العالمي لليوغا 2018 (اليوغا من أجل السلام)**  
كان موضوع اليوم العالمي الرابع لليوغا 2018 هو "اليوغا من أجل السلام". تجمع أكثر من شخص في جلسة يوغا في كونا (راجستان) و قدموا سوية أداء يوغا جماعي أكسب 100000 المدينة رقم قياسي في موسوعة غينيس.

**اليوم العالمي لليوغا 2019 (اليوغا من أجل القلب)**  
تم الاحتفال باليوم العالمي الخامس لليوغا في جميع أنحاء العالم تحت شعار "اليوغا من أجل القلب".

**اليوم العالمي لليوغا 2020 (اليوغا في المنزل و اليوغا مع العائلة)**  
كان موضوع النسخة السادسة من اليوم العالمي لليوغا هو "اليوغا في المنزل و اليوغا مع العائلة" مما يدل على أهمية البقاء في المنزل و ممارسة اليوغا مع العائلة مع مراعاة التباعد الاجتماعي. نظراً لانتشار وباء كوفيد 19 البقاء في المنزل كان أمراً مهماً لإبعاد الناس عن فيروس كورونا المعدي. اليوغا ساعدت في الحفاظ على صحة الناس.

**اليوم العالمي لليوغا 2021 (فعاليات وسط الوباء "كن مع اليوغا، كن في المنزل")**  
مع استمرار وباء كوفيد 19 بلا هوادة، كان نهج الاحتفال باليوم العالمي لليوغا 2021 هو أسلوب الرعاية و الحذر. تم التركيز بشكل كبير على توليد الوعي والتعبئة من خلال منصات الوسائط الرقمية المختلفة. كان التركيز على الصحة الجسدية والعقلية.

**اليوم العالمي الثامن لليوغا 2022 (اليوغا من أجل الإنسانية)**  
سيتم الاحتفال بالنسخة الثامنة من اليوم العالمي لليوغا تحت شعار "اليوغا من أجل الإنسانية". هذه المناسبة تكتسب أهمية خاصة كون العالم يتعافى من جائحة كوفيد 19 العالمي و يتطلب استراتيجية عالمية جيدة التنسيق للتخفيف من التهديدات المميتة لحالات الطوارئ الصحية العامة غير المسبوقة ومكافحتها. اليوغا هي أحد هذه النماذج لتعزيز المناعة وتحسين القدرة على التكيف وتسريع الشفاء العاجل.

**سوريا ناماسكار (تحية الشمس)**  
على مر السنين، تم اكتشاف العديد من الأساناس (التموضعات). في القرن العاشر والحادي عشر والخامس عشر، تم اكتشاف 84 أساناس. في القرن السابع عشر، تمت إضافة 84 أسانا جديدة إلى هذه القائمة. في القرن العشرين تمت إضافة مئات الأساناس الأخرى. تم أخيراً التعرف على المزيد من الأساناس (التموضعات) على مر السنين. في الزمن المعاصر يتم ممارسة حوالي 200 أسانا (تموضع).

**الاحتفال باليوم العالمي لليوغا (IDY) منذ عام 2015:**  
اليوم العالمي لليوغا 2015 (اليوغا من أجل الانسجام والسلام)  
في الهند، تم افتتاح اليوم العالمي الأول لليوغا في 21 حزيران 2015. سجل الحدث رقمين قياسييين في موسوعة غينيس للأرقام القياسية، أحدهما 35985 شخصاً يمارسون جلسة يوغا واحدة في مكان واحد، و الآخر لأكثر عدد من الجنسيات تشارك في درس يوغا. تم الاعتراف و الاحتفال بالحدث في 170 دولة.

**اليوم العالمي لليوغا 2016 (التواصل مع الشباب)**  
أقيم اليوم العالمي الثاني لليوغا حول موضوع "تواصل مع الشباب" للتفاعل و السعي بمشاركة الجمهور الأصغر سناً. قاد رئيس الوزراء فعالية يوغا جماهيرية تم تنظيمها في تشانديغار،

**أصل اليوم العالمي لليوغا IDY**  
اليوغا هي تقليد هندي عمره 5000 سنة تجمع بين المساعي الجسدية والعقلية والروحية لتحقيق الانسجام بين الجسم والعقل. في 11 كانون الأول 2014 أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوم 21 حزيران يوماً عالمياً لليوغا. جاء الإعلان بناء على طلب من رئيس الوزراء الهندي، ناريندرا مودي خلال خطابه أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة في 27 أيلول 2014 حيث قال: "اليوغا هي هدية لا تقدر بثمن من تقاليد الهند القديمة. إنها تجسد وحدة العقل والجسد؛ الفكر والعمل؛ ضبط النفس والرفاهية. لا يتعلق الأمر بممارسة تمارين، ولكن أن يكتشف الفرد الإحتاد مع ذاته ومع العالم والطبيعة". باقتراح 21 حزيران، و هو الانقلاب الصيفي، ليكون اليوم العالمي لليوغا، قال رئيس الوزراء مودي: "هذا التاريخ هو أطول يوم في السنة في نصف الكرة الشمالي وله أهمية خاصة في أجزاء كثيرة من العالم". تم إدراج اليوغا في قائمة التراث الثقافي العالمي غير المادي من قبل اليونسكو UNESCO للالتكيد على أهميتها العالمية.

ستحتفل السفارة الهندية في بغداد باليوم العالمي الثامن لليوغا في 21 حزيران 2022 تحت شعار "اليوغا من أجل الإنسانية" في قاعة الشعب المخلقة في بغداد. اليوم العالمي لليوغا لسنة الماضية الذي تم تنظيمه خلال جائحة COVID-19 كان تحت شعار "اليوغا من أجل العافية". هذه السنة تعتبر مناسبة خاصة وذلك لمرور 75 عاماً على استقلال الهند و 70 عاماً من إقامة العلاقات الثنائية بين العراق والهند. يصور شعار اليوم العالمي لليوغا هذه السنة بشكل ملائم خلال زروة جائحة COVID-19 لخدمت اليوغا الإنسانية في التخفيف من المعاناة و في السيناريو الجيوسياسي الناشئ في مرحلة ما بعد كوفيد أيضاً، اليوغا ستجمع الناس من خلال التعاطف والود، تعزيز الشعور بالإنحد و بناء القدرة على التكيف بين الناس في جميع أنحاء العالم.

**اليوغا و مزايها المتناسلة**  
كونها فرع من طب الأيورفيدا، أي الطب الهندي التقليدي، تعتبر اليوغا فلسفة حقيقية. اليوغا تبين الوقوفات / الحركات "أساناس" و طريقة التنفس "براناياما" و التأمل. تساعد اليوغا على التخلص من التوترات الجسدية والعقلية. اليوغا تولد توازن بين الجسم والعقل تقوي جهاز المناعة. كون اليوغا تمارس في الهند منذ آلاف السنين، وجدت تمارين اليوغا طريقها إلى الحياة اليومية لكثير من الناس في جميع أنحاء العالم لأولئك الباحثين عن الصفاء والحيوية. بعد إنتشار شعبيتها في الهند، شقت طريقها شيئاً فشيئاً في الدول الغربية و انتشرت الآن في جميع أنحاء العالم. بعض فوائد ممارسة اليوغا بانتظام هي:  
-تساعد على تخنمية الانضباط الذاتي والوعي الذاتي إذا ما مورست بانتظام.  
-تساعد على تقوية المرونة والحركة.  
-تزيد من قوة العضلات وتناغمها و توازن التمثيل الغذائي.  
-اليوغا تساعد على عيش حياة صحية بلا تكاليف مادية!

**لم تشمل رمزي**  
هل تعلم أن كلمة يوغا جاءت كلمة (Yog) والتي تعني "ينضم / يلتحق" أو "يتحد"؛ المعنى الحرفي لليوغا هو "الاتحاد أو أن يتحد أو ينضم معاً". هذا الاتحاد يعني العلاقة الجيدة بين الجسد والعقل. اليوغا التي تستند إلى قوانين عالمية يمكن تعريفها أيضاً على أنها علم خلق التوازن بين الجسد والروح، و بين الراحة والنشاط.

**هدية الهند للبشرية**  
اليوم، تم الآن إعادة توجيه علوم وتقنيات اليوغا لتلائم الاحتياجات وأنماط الحياة الحديثة، و في العقود القليلة الماضية دخلت حياتنا اليومية وأثارت البقطة والقبول في جميع أنحاء العالم. تعمل اليوغا في المقام الأول على تعزيز اللياقة البدنية والعقلية؛ لكن هدفها أوسع وأبعد أثراً. اليوغا تتعلق بالتنام مع الكون وتحقيق التوازن المثالي.