

## לתרגל, לנשום ולהירגע: תמונות מיום היוגה הבינלאומי

ברחבי העולם מציינים לראשונה את האירוע עם תרגולים ואימונים רבי משתתפים. "אנחנו מאמינים את המוח האנושי כדי להתחיל עידן חדש של שלום והרמוניה", אמר ראש ממשלת הודו, שהוביל אימון בו השתתפו 35 אלף בני אדם

עמית ולדמן | חדשות 2 | פורסם 21/06/15 17:42



מתרגלים יוגה בביג'ון | צילום: sky news

מיליוני חובבי יוגה בכל רחבי העולם נמתחו, נשמו ונרגעו לכבוד היום הבינלאומי הראשון של האימון הגופני-רוחני. בין המתרגלים: ראש ממשלת הודו נארנדרה מודי, שלקח ברצינות את הכרזת האו"ם כי היום הראשון של הקיץ יהיה מוקדש ליוגה.

### [רוצים לקבל עדכונים נוספים? הצטרפו לחדשות 2 בפייסבוק](#)

יחד עם עוד אלפים ובהם פוליטיקאים, דיפלומטים זרים, שחקנים, סופרים ואזרחים ביטל ראש הממשלה ההודי פגישות, כיבה את הטלפון הנייד, פרס את המחצלת שלו ברחוב הראשי של ניו דלהי ותרגל נשימות, נשיפות ותרגילים.

"אנחנו לא חוגגים את היום, אנחנו מאמינים את המוח האנושי כדי להתחיל עידן חדש של שלום והרמוניה", אמר מודי למשתתפים. "זו תכנית לטובת האנושות, לעולם ללא מתח כדי להפיץ את המסר של הרמוניה".

עשרות אלפי תלמידי בתי ספר, פקידים, עקרות בית, חיילים ועובדים רגילים לקחו חלק בתרגולים, שחזרו על עצמם בכל בירות המדינות בהודו. גם בצרפת ישבו אלפי אנשים בבגדים לבנים על מחצלות צהובות מתחת למגדל אייפל ותרגלו - כמו גם בבנגקוק, בקואלה לימפור, בסיאול, בבייג'ינג ובמנילה.

בבירת טאיוואן טיפה יותר מ-2,000 משתתפים ביצעו 108 סיבובים של "ברכות שמשי" - רצף של תנוחות היוגה. "הם משקיעים כמה רגעים כדי להתבונן על דעתם ועל לבם", אמרה אחד המתרגלים. "אני חושב שבחברה המודרנית אנחנו צריכים זמן לעצמנו".

ברחבי העולם יש מאמינים רבים שמסכימים כי היוגה - התרגול פיזי והמדיטציה - היא הדרך הטובה ביותר להרגיע את הנפש והצורה הטובה ביותר להפעלת הגוף. אבל למרבה ההפתעה, יש גם מדינות שהתנגדו להתארגנות יום היוגה הבינלאומי.

ממשלים מוסלמים קיצוניים התנגדו ליוזמה, הכוללת פעילות גופנית בציבור. ברשת BBC דיווחו שכמה מנהיגים מוסלמים בפקיסטן אמרו שהיוגה מבוססת על אמונות הינדיות. על פי הדיווח, גם כמה קבוצות נוצריות התרגזו שמפגשי היוגה המונוניים התקיימו על חשבון המיסה של יום ראשון.

[מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן](#)

תגיות: [יוגה](#) [שלום](#) [תרגול](#)

במקום להסתבר, בואו להתייעץ! **אוטו** המומחים של **הייעוץ הינם** \*3262

מקבוצת 052-3262

מצא כתבה זו ב:  
<http://www.mako.co.il/news-israel/local/Article-#e963b35ff661e41004.htm>  
 כל הזכויות שמורות ל- [www.mako.co.il](http://www.mako.co.il)