

Yoga-Tag

Tag des Yoga

Der Internationale Tag des Yoga, der jährlich am 21. Juni begangen wird, ist ein weltweiter Aktionstag, der der Förderung von Yoga als ganzheitliche Gesundheits- und Lebenspraxis gewidmet ist.



Bild: zvg / unsplash, Kaylee Garrett

Die Idee zu diesem Gedenktag geht auf eine Initiative der indischen Regierung zurück und wurde 2014 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen (UN) offiziell anerkannt. Seither hat sich der Yoga-Tag zu einem globalen Ereignis entwickelt, das Menschen aller Altersgruppen, Religionen und Kulturen anspricht.

Historischer Hintergrund

Die Resolution zur Einführung des Internationalen Tages des Yoga wurde am 11. Dezember 2014 von der UN-Generalversammlung verabschiedet. Die Initiative wurde von Indien eingebracht und von 177 Mitgliedstaaten unterstützt – eine der höchsten Zustimmungszahlen, die eine Resolution in der UN-Generalversammlung jemals erhalten hat.

In seiner Rede vor der UN hatte der indische Premierminister Narendra Modi Yoga als «unsichtbare Brücke zwischen Körper und Geist» bezeichnet und angeregt, einen internationalen Tag zur Anerkennung des Wertes von Yoga einzuführen. Das Datum des 21. Juni wurde gewählt, da es auf der Nordhalbkugel der Tag der

Sommersonnenwende ist – der längste Tag des Jahres – und in vielen Kulturen symbolisch für Licht, Balance und Erneuerung steht.

Definition und Zielsetzung

Yoga ist eine indische philosophische und spirituelle Disziplin, die sich auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele konzentriert. Es beinhaltet verschiedene Techniken wie Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Achtsamkeit, um den Menschen in ein Gleichgewicht zu bringen. Das Wort «Yoga» stammt aus dem Sanskrit und bedeutet «Vereinigung» oder «Verbindung».

Ziele von Internationalem Tag des Yoga

Yoga verfolgt vielfältige Ziele, die sowohl körperliche als auch geistige und spirituelle Aspekte umfassen. Hauptziele sind die Stärkung des Körpers, die Reduzierung von Stress, die Verbesserung der Konzentration und die Förderung der inneren Ruhe und Gelassenheit. Darüber hinaus strebt Yoga nach Selbstverwirklichung, einer Verbindung mit dem eigenen wahren Selbst und einer tieferen Verbundenheit mit dem Universum.

Yoga hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem international anerkannten Bestandteil der Gesundheitsprävention entwickelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Yoga mehrfach als ergänzende Massnahme zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung erwähnt.

Yoga mit Auswirkungen auf Körper und Geist

Yoga bietet vielfältige positive gesundheitliche Effekte auf Körper und Geist. Es stärkt Muskeln und verbessert die Beweglichkeit, wirkt stressreduzierend und schmerzlindernd und kann sogar die Gesundheit von Herz und Kreislauf fördern. Darüber hinaus gewinnt Yoga in Bereichen wie betrieblichem Gesundheitsmanagement, Schulbildung, Rehabilitation und Altenpflege zunehmend an Bedeutung.

Veranstaltungen und Umsetzung weltweit

Seit der ersten Durchführung im Jahr 2015 finden zum Internationalen Yoga-Tag weltweit zahlreiche Veranstaltungen statt, darunter:

- Massenveranstaltungen auf öffentlichen Plätzen und in Parks

- Online-Kurse und Live-Streams von Yoga-Sessions
- Workshops, Vorträge und Konferenzen zu Yoga und Gesundheit
- Einführungsangebote in Schulen, Universitäten und Betrieben
- Sonderprogramme in medizinischen und sozialen Einrichtungen

Yoga für alle:

Inklusiv, frei und jenseits von Klischees

Der Tag dient auch dazu, mit Vorurteilen aufzuräumen: Yoga ist nicht nur für junge, schlanke Menschen in trendiger Sportkleidung. Es ist eine Praxis, die für alle Altersgruppen, Lebenslagen und körperlichen Voraussetzungen zugänglich ist.

Yoga ist weit mehr als ein Trend. Es ist eine Haltung, ein Weg zu mehr Bewusstsein, Gesundheit und Mitgefühl – mit uns selbst und mit anderen. Der Internationale Tag des Yoga am 21. Juni ist eine Erinnerung an das, was in uns allen liegt: die Fähigkeit, Frieden in uns selbst zu finden und ihn in die Welt zu tragen.





Oberwalliser
Tanzinstitut
A+O **Tanz**
Artichoc + OMS St. Ursula
Verein für Tanzförderung

Jeannette Salzmann
Alte Simplonstrasse 42
3900 Brig
jeannette@artichoc.ch
www.artichoc.ch
078 756 79 59



Y O G A



BARBARA C. MEYER
YOGA & MEDITATION

www.kusala.ch | hello@rhone-yoga.ch
N 078 641 70 66