

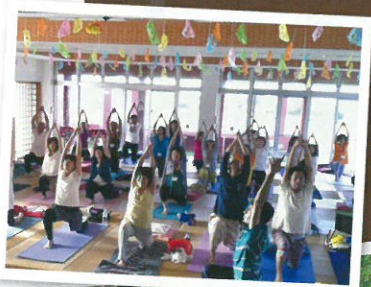
International Day of YOGA

TOPIC 1 知ってる? 国際ヨガDAY

毎年“6月21日”は国連制定『国際ヨガデー』
世界中でヨガを楽しみ体・心・社会の健康を育む日

ヨガ発祥の国、インドモディ首相の提唱を受け、国連は6月21日を「国際ヨガデー」に制定しました。

2014年9月の国連総会でモディ首相は、「ヨガは身体のバランスを整えるためのただの運動ではなく、自身とこの世界や自然との調和を発見させてくれる、貴重な贈り物である」ことを提唱。ホリスティックで効果的な健康法としてヨガの存在が世界的にますます高まっています。



そもそも...

TOPIC 2 ヨガって?

ヨガの効果

身体の免疫力が高まり、神経器官をはじめ消化器、循環器など様々な機能が向上します。また、エネルギーレベルが増し、ストレスを減少させると同時に穏やかな心、日常を得る事が出来ます。

呼吸、瞑想の効果

呼吸は感情を整え、穏やかさや冷静さをもたらしてくれます。また、瞑想は、睡眠よりも深い休息を得るといわれており、集中力や記憶力を高める効果があります。



TOPIC 3 \ ヨガってこんなことをします /



1. 呼吸

生命エネルギーの源。
ストレス解消効果を
体験します。



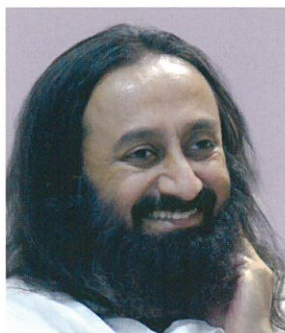
2. ポーズ

やさしく身体を動かし、
筋力や心肺機能の
向上を目指します。



3. 瞑想

深い休息を通して、
本来の自分が持つ才能
や気付きを高めます。



アートオブ リビング財団

インドに本部を置くアートオブリビング財団 (The Art of Living Foundation) は、非営利の国際NGOとして人道支援・教育支援に取り組んでいます。1982年にシュリ・シュリ・ラヴィ・ジャンカールによって創設され、現在では日本を含む155カ国以上で呼吸法・瞑想の各種ワークショップや社会貢献活動が行なわれています。

また、国連経済社会理事会 (ECOSOC) の特別顧問として、世界を取り巻く様々な問題の解決に向けた国際会議に参加しており、紛争の解決を含んだ平和活動はじめ、数多くのストレス解消プログラムが実施されています。また、災害援助、心の傷のケア、貧困の改善、受刑者の更正プログラムなど教育機会の普及や有機農法の普及活動など、幅広い活動実績は世界でも注目をされています。「暴力やストレスのない平和な社会を作るためには、まず私たち自身をストレスから解放することが必要」という考えのもと、アートオブリビングの姉妹団体であるIAHV (国際ヒューマンバリュー協会・本部：ジュネーブ) を主要パートナーとして、多岐にわたる社会貢献活動を実施しています。さらに、より一層の貢献のため、パートナーとして各国政府や企業、NGO、国際機関など、多様な機関・組織と協力し、さまざまな地域・社会層への援助活動が現在も精力的に行われています。



塩田さんと
ゆかいな仲間たち

アートオブリビングの活動はここでチェック!
<http://www.artofliving.org/jp-ja>