



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์(กรอบข่าย) ฉบับประจำวันที 20 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2565 หน้า 12 มูลค่าข่าว 299,052.-

เปิดประสบการณ์สัมผัส 'วันโยคะสากล'



สุจิตรา ดุไร เอกอัครราชทูตอินเดียฯ และ ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ร่วมจุดธูปเปิดงาน



กานทุยสุจิตรา แอมบะซัดอกอินเดีฯ ชัชชาติ สิทธิพันธุ์

เพื่อร่วมเฉลิมฉลอง วันโยคะสากล (International Day of Yoga) ซึ่งตรงกับวันที่ 21 มิ.ย. ของทุกปี ทางสถานเอกอัครราชทูตอินเดียประจำประเทศไทย ได้เริ่มต้นกิจกรรม วันโยคะสากล ครั้งที่ 8 ขึ้น ที่สนามหญ้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กรุงเทพมหานคร และในวันที่ 21 มิ.ย. จะมีการจัดขึ้นพร้อมกันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก โดยในประเทศไทย จัดขึ้น ณ วัดมหาธาตุ เขตอุททยานประวัติศาสตร์พระนครศรีอยุธยา



สุจิตรา ดุไร



ชัชชาติ สิทธิพันธุ์



การจัดกิจกรรม วันโยคะสากล ครั้งที่ 8 เริ่มต้นโดยมี สุจิตรา ดุไร เอกอัครราชทูตอินเดียประจำประเทศไทย พร้อมด้วย ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ร่วมเปิดงานอย่างเป็นทางการ จากนั้นผู้คนกว่า 500 คน ที่เข้าร่วมงานต่างนั่งอยู่บนเสื่อโยคะ เว้นระยะห่างและร่วมทำโยคะไปด้วยกันบนสนามหญ้าสีเขียว ด้วยความสุขสงบ ภายใต้แสงแดดยามเช้ากลางกรุง ในช่วงเวลาตั้งแต่ 06.30-08.00 น.

สุจิตรา ดุไร เอกอัครราชทูตอินเดียประจำประเทศไทย กล่าวว่า ในภาษาสันสกฤตคำว่า “โยคะ” หมายถึงการรวมตัวกัน (Union) ดังนั้นโยคะจึงเป็นสัญลักษณ์แห่งความเป็นหนึ่งเดียวของจิตใจและร่างกาย ความคิดและการกระทำ การขยับขังใจและความสมปรารถนา ความกลมเกลียวระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และวิธีการแบบองค์รวมเพื่อสุขภาพและสุขภาพะ สำหรับ วันโยคะสากล (International Yoga Day) เกิดขึ้นจากการ

ผลักดันของนายเรนรา โมดี นายกรัฐมนตรีอินเดีย และมีการนำเสนอจนได้รับการรับรอง

จากที่ประชุมสหประชาชาติเมื่อปี 2557 และมีการเห็นชอบกำหนดให้ทุกวันที่ 21 มิถุนายนเป็น “วันโยคะสากล” เพื่อให้คนทั่วโลกเห็นประโยชน์ของการฝึกโยคะ โดยเริ่มปี 2558 เป็นปีแรก สำหรับเหตุผลที่เลือกวันที่ 21 มิถุนายนเป็นวันโยคะสากล เนื่องจากวันที่ 21 มิถุนายนเป็น “วันครีษมายัน”(กรี-สะ-มายัน) หรือ Summer Solstice คือ วันที่มีกลางวันยาวนานที่สุดในรอบปีของประเทศทางซีกโลกเหนือ

ด้าน ชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เปิดเผยว่า “ผมเล่นโยคะไม่

ค่อยเป็น ผมเองไม่ค่อยได้ฝึก เคยทำอยู่บ้าง เปิดทีวีดูแต่ไม่ถนัด ถ้ามีครูนำก็จะดี การเล่นโยคะเป็นการดี เพราะเฟลิกซ์ไม่ต้องใช้สถานที่มาก เป็นการอินดิเกรทระหว่างจิตใจกับร่างกายจริงๆ เราวิ่งคล้าย ๆ เราได้นั่งสมาธิไป แต่กล้ามเนื้อจะแข็งไปไม่ยืดเพราะบางที่เราสเตรทไม่ได้โยคะ การเข้าร่วมกิจกรรมวันโยคะสากล ถือว่าดีและเป็นครั้งแรก ปัจจุบันคนไทยและ



คนต่างชาติสนใจเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น ผมคิดว่าการทำสวน
 สาธารณะดีกว่าการสร้างโรงพยาบาล ให้คนฟรีเวนท์ฟ ทำ
 ร่างกายให้แข็งแรง สุดท้ายมีประโยชน์ทั้งครอบครัว คนที่เรา
 รัก สังคม "ไม่ต้องเป็นภาระให้คนอื่น สังคมมีคนที่จิตใจดี
 ร่างกายดี ทุกคนร่วมมือกันคือการลงทุนระยะยาว เฮลท์ต้อง
 มาจากภายใน ไม่มีใครคนอื่นทำให้เราได้ เราต้องเริ่มจากตัว
 เอง เริ่มจากการมีระเบียบวินัย”.