

新型コロナウイルス感染症拡大下におけるヨガ

1. 私達は今、100年に一度の困難の時代を生きています。この困難は私達を試し、破壊し、私達を構築しますが、この困難が私達の生命と生活を痛烈に破壊した後のみに行われます。この破壊の後において、一つだけ残っているものがあります。それは、信念を持って生き延びようとする人間の本能です。試練の時にあっても、伝統的な知恵は常に私たちを助けてきました。車輪が発明された遠い昔から、私達がここまで生き抜いてこられたのは、伝統的な知恵のおかげであったのだと感じています。
2. さて、車輪は安定した軸を中心に回転します。車軸は車輪の動きを制御し、好ましいペースと勢いをもたらします。同様に、人間の体内にも繊細な調和が存在します。新型コロナウイルス感染症の拡大は、世界中の経済や社会に大きな影響を与えました。同時に、世界中に悲観的な考え方を広め、個人レベルで孤独感を感じる人々が増加しました。各国政府は、新型コロナウイルス感染症の影響を緩和するため、最善を尽くしていますが、私達の多くは情報が十分でなかったり、または大量の情報の中から正しい情報を取り出す方法が分からず、不安な時間を過ごしています。
3. こんな時代にこそヨガが有用です。ヨガの実践においては、肉体的な効用と精神的な健康が密接な関係にあります。ヨガは、心身に破壊的な影響をもたらすストレスの管理に効果的です。ストレスは、腰痛や首痛、睡眠障害、頭痛、薬物乱用や集中力の欠如等、様々な形で顕出します。ヨガは、心身や免疫、意識の強化や、心と体の調和、柔軟性・筋力の強化、呼吸の改善、活力とバイタリティ、新陳代謝バランスの維持、体重管理、健全な心肺機能、運動能力の向上やケガ防止などを目指しています。ヨガの実践者の中には、不安を感じたり、抑うつ状態になる人は少なく、また、心的外傷後ストレス障害の症状が少ないことを示す実証研究があります。
4. ヨガの実践を通して、自己規律と自己管理のための内なる力を得ることができます。この二つは人生において、楽観的な方向性と気持ちを持つための「マントラ」です。ポジティブなエネルギーは人々と自然と共感するためには不可欠です。ヨガは、体と心の摩擦を減らすことによって、美しい調和を築きます。母なる自然に心を開かせ、素の自分になり、自分自身の感情により素直になります。ヨガは身体的、精神的な問題を改善することで、成長、発展、平和を世界にもたらしています。
5. ヨガとアーユルヴェーダの融合は苦しみと病気の根源を抹消します。ヨガとアーユルヴェーダはアーサナ（ポーズ・姿勢）やハーブ・植物の次元を超え、深海のごとく生のあるゆる秘密を隠しています。二つを上手に融合すれば世界を究極のサティヤム（真実）、シヴァム（神性）スンダラム（美）に導くことができます。日本は伝統的にホリスティックな健康観をもっており、これはヨガにも欠かせない考え方です。在日インド大使館はバーチャル・トレーニングセッションを通してヨガのメッセージを送り続けることにコミットしています。ヴィヴェーク・カナダ文化センターの受講生数が伸びているのも、弊館が実施しているバーチャルヨガレッスンが人気を増している証拠です。
6. 皆さまの安全と健康に考慮し、今年は制限された形あるいはバーチャルな形で国際ヨガの日を祝います。しかし、共通のメッセージは閉ざされた空間の中でも今の状況を乗り越えて行くことです。日本の様々なヨガ機関が来る第6回国際ヨガの日をバーチャルで祝うことを大変嬉しく思います。国際ヨガの日に向けて皆さまにお慶び申し上げます。

サンジェイ・クマール・ヴァルマ
駐日インド大使

Yoga in time of COVID-19 Pandemic

1. We are traversing through a very difficult time which comes once in a century. It tests us, it destructs us, and it constructs us but only after a painful devastation of our life and livelihood. One thing remain intact which is human instinct to survive with our belief system. Traditional wisdom has always helped us to pass through such a testing time. I feel this is how we have come so far from the time of invention of wheel.
2. The wheel tells us about the system of cycle and its stable axis. The axis controls the movement of the wheel to give a desirable pace and momentum. Similarly, human body lives in a very delicate harmony. The COVID 19 pandemic has impacted our economies and societies around the world. Other impacts of this pandemic are wider pessimism and isolation at the level of individuals. While our governments are trying their best to mitigate impacts of COVID-19 pandemic, many of us find ourselves in a time of uncertainty, with little information or too much information with no real way to extract its truthfulness.
3. And here comes in Yoga, physical benefit and psychological fitness are dovetailed in practice of yoga. Yoga exercises helps a person manage stress, which is known to have devastating effects on the body and mind. Stress can reveal itself in many ways, including back or neck pain, sleeping problems, headaches, drug abuse, and an inability to concentrate and The purpose of yoga is to build strength, immunity, awareness, and harmony in both the mind and body, increased flexibility, muscle strength and tone, improved respiration, energy and vitality, maintaining a balanced metabolism, weight control, cardio and circulatory health, improved athletic performance and protection from injury. Empirical evidences show that people who practice Yoga experience less anxiety, less depression, and fewer symptoms of post-traumatic stress disorder.
4. We get inner strength for self-discipline and self regulation. These two are 'mantra' for positive directions and feelings towards life. The flow of positive energy is essential to bring in empathy for human kind and also for the nature. With reducing the friction between our body and mind, Yoga produces beautiful harmony. It reveals Mother Nature to us and we become more natural and true to our own emotions. By providing solutions to our physical and mental illnesses, Yoga also contributes to growth, development and peace throughout the world.
5. Yoga combined with Ayurveda eradicates the root cause of the suffering or disease. Yoga and Ayurveda go beyond Asana (bodily postures) and herbs & plants, respectively. Both are like Deep Ocean encompassing the all secrets of inner and outer life. Both together, if incorporated properly, can make this world towards the ultimate goal of Satyam (Truthfulness), Shivam (Divinity) and Sundaram (Beauty). Yoga has continued to spread and mainstreaming in Japan's long tradition of believing in holistic well-being, which is very much, the essence of Yoga too. Our Embassy in Tokyo is committed to continue spreading message of Yoga through virtual training sessions and talks by our Yoga Teacher. Increasing number of students registered with the Embassy are proving that our virtual Yoga courses run by Vivekananda Indian Cultural Center are getting popularity.
6. In order to keep everyone safe and healthy, this year we all have chosen to celebrate the International Day of Yoga either in a restricted way or by the virtual means but its universal message is helping us within even our closed spaces to overcome the current challenge. I am also happy to note that various yoga institutions in Japan are celebrating 6th edition of International Yoga Day virtually. I take this opportunity to congratulate you all.

(Sanjay Kumar Verma)
Ambassador of India