

21 de junio, Día Internacional del Yoga, celebración establecida en 2014: ¿qué es?

21 junio, 2022



Fue Naciones Unidas la que proclamó la conmemoración para concienciar a la población sobre los beneficios de practicar yoga.

El yoga es una práctica física, mental y espiritual de tradición antigua, que se originó en la India. La palabra “yoga” proviene del sánscrito y significa unidad porque simboliza la unión del cuerpo y la mente.

En la actualidad, se practican varias formas de yoga y su éxito y el número de seguidores es cada vez mayor en todo el mundo.

En reconocimiento de su popularidad universal, el 11 de diciembre de 2014, las Naciones Unidas proclamaron el 21 de

junio como el Día Internacional del Yoga, con la [resolución 69/131](#).

La celebración de este Día sirve para concienciar a la población sobre los beneficios de practicar yoga.

La India propuso el proyecto de resolución para crear el Día Internacional del Yoga y recibió el apoyo de 175 Estados Miembros. El primer ministro indio, Narendra Modi, presentó el texto en un discurso pronunciado en la 69 sesión de la Asamblea General, en el que dijo: «el yoga es un don inestimable de nuestra antigua tradición. El yoga representa la unidad de la mente y el cuerpo, el pensamiento y la acción. Es importante coordinar todos esos aspectos. Ese enfoque holístico es valioso para nuestra salud y nuestro bienestar. El yoga no se trata solo de ejercicios, se trata de una manera de descubrir el sentido de identidad de uno mismo, el mundo y la naturaleza».

La resolución señala «la importancia de que las personas y las poblaciones adopten decisiones más saludables y modos de vida que propicien la buena salud». La Organización Mundial de la Salud (OMS) también ha pedido a los Estados miembros que fomenten la actividad física de los ciudadanos. El sedentarismo es una de las diez causas más frecuentes de muerte en el mundo, y un factor clave de enfermedades no transmisibles, como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El yoga es más que una actividad física. En palabras del que fue uno de los practicantes más famosos, B. K. S. Iyengar, «el yoga cultiva las formas de mantener una actitud equilibrada en la vida cotidiana y dota de capacidad en el desempeño de las acciones propias».

Yoga para la humanidad

La pandemia de COVID-19 ha sido una tragedia humana sin precedentes en todo el mundo.

Más allá de su impacto inmediato en la salud física, la COVID-19 continúa exacerbando el sufrimiento psicológico y los problemas de salud mental, incluida la depresión y la ansiedad. Esto ha puesto de relieve la urgente necesidad de abordar la dimensión de salud mental de la pandemia, además de los aspectos de salud física.

El mensaje del yoga para promover el bienestar físico y mental de la humanidad nunca ha sido más relevante. Durante la pandemia se observó una tendencia creciente de personas de todo el mundo que adoptaron esta práctica para mantenerse saludables y rejuvenecidos y para luchar contra el aislamiento social y la depresión. Pero el yoga también desempeñó un papel importante en la atención psicosocial y la rehabilitación de los pacientes con COVID-19 para aliviar sus miedos y ansiedades.

Además del sufrimiento humano, la pandemia ha puesto de manifiesto varias vulnerabilidades clave de los modelos económicos y de desarrollo de países de todo el mundo. La prosperidad futura exige que los estados miembros reconstruyan de manera diferente a medida que se recuperan de la pandemia de COVID-19.

La esencia del yoga es el equilibrio no solo dentro del cuerpo o entre la mente y el cuerpo, sino también el equilibrio en la relación humana con el mundo. El yoga enfatiza los valores de atención plena, moderación, disciplina y perseverancia. Cuando se aplica a comunidades y sociedades, el yoga ofrece un camino para una vida sostenible.

El yoga puede ser un instrumento importante en la búsqueda colectiva de la humanidad para promover un estilo de vida sostenible en armonía con el planeta Tierra. De acuerdo con este espíritu, el tema de las celebraciones del Día del Yoga de este año es "Yoga para la humanidad".

Fuente: [Naciones Unidas](#)

Otras efemérides

1905. En París nace Jean-Paul Sartre. El padre del existencialismo dejó novelas como *La náusea*; obras teatrales como *Las moscas* y *A puerta cerrada*; y ensayos como *El ser y la nada* y *El existencialismo es un humanismo*. Por sus posiciones políticas rechazó el Premio Nobel de Literatura en 1964: se afirma que una década después trató de hacerse con el dinero del galardón. Compañero de Simone de Beauvoir, adhirió a causas de izquierda. Apoyó la Revolución Cubana y escribió el prólogo a *Los condenados de la tierra*, de Frantz Fanon. [Murió en 1986](#).

1932.

El compositor [Lalo Schifrin](#) ve la luz en Buenos Aires como Boris Claudio Schifrin. Estudió piano y animó la escena porteña de jazz en los 50. La visita de Dizzie Gillespie a la Argentina en 1956 le abrió las puertas de los Estados Unidos, adonde acompañó al trompetista. En Hollywood compuso bandas sonoras. La de *Misión Imposible* se convirtió en una de la melodías más populares de la historia. También escribió las cortinas de las series *Mannix* y *Starsky y Hutch*, y de varias películas, como *Harry el sucio*. [Fue el arreglador del primer concierto de Los Tres Tenores](#), en Roma, en 1990. [Recibió un Oscar en 2018 por su trayectoria](#).

1961. Nace en París José Manuel Arturo Tomás Chao Ortega: [Manu Chao](#). Hijo de padre gallego, su carrera comenzó en la capital francesa como músico callejero. El éxito le llegaría con la banda Mano Negra, en la segunda mitad de los 80. Su carrera solista comenzó en 1995. Se ha destacado por su compromiso social: ha luchado por la legalización de la marihuana y a favor de los zapatistas, e integra Attac, el grupo que pugna por impuestos a la renta financiera.

1964. Se produce un hecho que conmociona a los Estados Unidos y determina el impulso a la Ley de Derechos Civiles, que

acabará con el segregacionismo. James Chaney, Andrew Goodman y Michael Schwerner, que militaban contra el racismo en el Sur, son interceptados por la policía en el estado de Mississippi. Los oficiales los matan y comienza el encubrimiento. El FBI toma cartas en el asunto. El 4 de agosto aparecen los cuerpos en un descampado. Los agentes federales encausan a 21 hombres por el triple homicidio. Siete acusados reciben penas de tres a diez años de prisión en 1967. [El caso inspiraría la película Mississippi en llamas.](#)

1964. En Alaska nace [Kevin Johansen](#) en Alaska. Hijo de padre estadounidense y madre argentina, llegó al país con doce años. Formó parte del grupo Instrucción Cívica en los 80 y más tarde lideró [The Nada](#). La popularidad le llegó en la primera década de este siglo. Más tarde hizo conciertos con el dibujante Liniers, cuyos dibujos se proyectaban al público mientras Johansen cantaba. A fines de 2020 lanzó un sencillo, "Todo esto", junto a David Lebón.

1970. [Brasil golea 4 a 1 a Italia y obtiene el mundial de México.](#) La final entre dos bicampeones decide además quién se queda de manera definitiva con la Copa Jules Rimet. El juego de Brasil asombra al mundo. La selección dirigida por Mario Zagallo gana sus seis partidos con un nivel ofensivo y elegante por el cual se considera al Brasil del 70 como el mejor equipo de la historia de los mundiales. Pelé, Gerson, Tostao, Rivelino, Clodoaldo, Carlos Alberto y [Jairzinho](#) son las estrellas del primer tricampeón mundial.

1978. 48 años después del primer mundial de fútbol, la Selección vuelve a disputar una final. En Rosario, el equipo de [César Luis Menotti](#) derrota 6 a 0 a Perú por la ronda semifinal. [El encuentro genera sospechas desde entonces.](#) Los argentinos debían ganar por una diferencia de cuatro goles luego de la victoria de Brasil ante Polonia. Pese a un tiro de los peruanos en el arco argentino cuando el cotejo iba 0 a 0, las dudas persisten. El dictador Jorge Rafael Videla bajó a saludar al plantel visitante antes del partido y varios

jugadores de Perú dejaron entrever que podrían haber ido a menos.

1988. [Pedrito Rico](#), el “Ángel de España”, fallece en Barcelona a los 55 años. Cantante, bailarín y actor, gran parte de su trayectoria pasó por Buenos Aires. Popularizó el repertorio de zarzuela en América Latina.

2001. A los 88 años muere uno de los más importantes músicos de blues: [John Lee Hooker](#). Había nacido en Clarksdale, Mississippi, en 1912. El sencillo “Boogie Chillen”, de 1948, lo lanzó al éxito. Su carrera en solitario se extendió por más de medio siglo con un centenar de discos editados. El apellido se continúa en la música con [su hija Zakiya](#).