



ACCEPT

ADAPT

ACHIEVE

ACQUIRE



# 제 1 회 UN 세계 요가의 날 기념 행사

## 세계 요가의 날을 기념하며, 기념 행사의 목적은? (기획의도)

“Summon bonum medicinae sanitas,” health is the greatest good of medicine (15). “The end of physic,” medicine, “is our body’s health,” the goal of medicine is the health of our body (16).”

“의학의 목적은 우리 몸의 건강이다” ..... 아리스토텔레스, 니코마코스 윤리학에서 ‘행복이 최고선’임을 말하며..

시련은 인간다움의 통합이 이뤄지는 훌륭한 기회이며, 인간다움은 건강과 전반적 참살이를 말합니다. 대개 요가에 대한 관념은 아사나라고 부르는 요가 자세와 호흡 수련으로 제한되어 있습니다. 가장 필수적인 라이프스타일 부분은 고려대상에서 빠진 채로 남겨졌습니다. 신체적 수련은 하루 한 시간 가량 할 수 있지만 라이프스타일 교육은 우리에게 24시간을 어떻게 다룰 것인지에 대한 해결책을 제시합니다. 요가는 총체적이고 목적을 이루는 라이프스타일입니다.

당신이 ‘매일’하는 것을 바꾸지 전까지 당신의 삶을 바꿀수 없다.

‘성공의 비밀’은 당신의 ‘일상’ 속에 있다.

- 존 C 맥스웰

세계 요가의 날은 전세계에 요가를 통해 총체적 건강을 증진시키기 위해 선언되고 지정되었습니다. 이 세계적인 이벤트를 ‘요가 라이프 스타일’이라는 목적이 뚜렷한 워크샵을 통해 그 의도가 잘 반영되도록 활용하고자 합니다.

“모두를 위한 요가”를 ‘모든 생명체, 모든 삶이 요가’라는 정의로 이 워크샵의 목적을 소개합니다.

요가는 인도의 고대과학이며 모든 종교에서 자신들의 수행을 보조하기 위한 테크닉(방편)으로 수련해왔습니다. 현대의 도시화된 삶은 끊임없이 움직이고, 빠른 속도로 진행되며 목적과 대상에 집중되어 삶이 이루어지고 있습니다.

우리는 이 워크샵에서 개인의 라이프스타일에 총체적으로 접근하는 요가의 정수를 많은 이들과 나누고 공유하고자 합니다.

이제껏 수많은 종류의 요가가 소개되고 알려졌지만 요가를 각자의 매일의 삶에 삶의 방식으로 어떻게 적용하고 실행할 것인지는 매우 드물게 접근하거나 소개됐습니다.

그래서 우리는 각자의 라이프스타일을 어떻게 바라보고, 요가 테크닉을 그 안에 어떻게 맞출 것인지를 나누고자 합니다.

알맞게 섭생하고 휴식 및 사고, 행위를 하는 사람 또한 수면과 깨어있는 상태가 잘 조절된 이 이들을 위한 이것이 바로 ‘요가’이며, 요가는 고통과 괴로움(불행)의 파괴자가 된다.

- 바그와드 기파

**AFFILIATED TO SWAMI RAGHAVANANDA MATHAM**  
**300 YEARS OF YOGA, HUMAN WELFARE AND SPIRITUALITY**