

Ming Pao 22 June 2015

A24

明報

2015年
6月22日

星期一 | 編輯/陳雯雯

莫迪率3.5萬人做瑜伽

挑戰健力士紀錄 推銷印度軟實力

酷愛瑜伽的印度總理莫迪昨日身體力行，在首都新德里的國王大道上帶領逾3.5萬民眾一同做瑜伽，慶祝首個「國際瑜伽日」及挑戰最多同時做瑜伽的世界紀錄。參加者包括官員、學生和士兵。莫迪把自己維持精力日理萬機歸功於瑜伽，又聲言學瑜伽有助推動和平。



酷愛瑜伽的莫迪（前）與民眾一同做伸展動作。

（法新社）



逾3.5萬人昨日在印度首都新德里的國王大道做瑜伽，挑戰世界紀錄。

（法新社）

莫迪首先向在場人士發言，指瑜伽不止關乎身體健康，「我們不止是慶祝一個節日，而是鍛煉人心，展開邁向和平的新紀元」。大會原本稱莫迪只會發表演說，但莫迪離開講台後出人意表地加入做瑜伽行列，挑戰「半駱駝式」與「眼鏡蛇式」等體位。

三軍總司令領3000兵參與

印度中央政府所有司長級以上官

員均被要求出席這項「國際瑜伽日」中最吸睛的活動，海陸空三軍的總司令率領3000官兵參與。國王大道上鋪設了成千上萬色彩斑斕的瑜伽墊。主辦單位期望活動可以打破健力士世界紀錄，現時最多同時做瑜伽的紀錄由印度瓜廖爾(Gwalior) 29,973名學生在2005年創下。

莫迪一向將自己不需太多休息時

間即可長時間工作的能力歸功於瑜伽。印度學者相信瑜伽已有5000年歷史，身為虔誠印度教徒的莫迪上台後視之為復興印度教的重要一環，去年9月，他在聯合國大會上呼籲設立國際瑜伽日，獲積極回應。聯合國在去年12月宣布每年6月21日為國際瑜伽日。

印度其他地方昨日亦舉行集體做

瑜伽活動。中國、越南、泰國等國家亦有瑜伽愛好者以行動慶祝首個國際瑜伽日。目前全球各地估計有上億人修習瑜伽。印度外長斯瓦拉吉形容：「瑜伽是印度的軟實力，有助打造世界和平。」不過，印度國會有聲音質疑，莫迪政府「試圖搶奪」瑜伽遺產，將其變成「宣傳和公關作業」。（綜合報道）



Stretching out together in the park

More than 2,000 people stretched and contorted their bodies for the first International Day of Yoga at Sun Yat Sen Memorial Park yesterday.

Yoga enthusiasts braved occasional rain and practiced yoga in unison at the memorial lawn in the park for about 30 minutes.

During the session, a tutorial video was played on the big screen with instructors leading the way on stage.

Participants stretched their bodies in different postures in unison.

The crowd's passion was not affected by the bad weather, with many continuing to exercise without umbrellas.

Secretary for Development Paul Chan Mo-po said: "It is the first time we have gathered here in Hong Kong to celebrate this holistic health system which started in the great country of India."

The United Nations General Assembly declared June 21 as International Day of Yoga.

The Standard 22 June 2015



EASY AND ALWAYS AHEAD ...
Hong Kong's biggest circulation English daily

The Standard

Editor-in-Chief Ivan Tong Executive Editor Steve Shellum Local News
 Editor Marçal Joanilho Business News Editor Bonnie Chen Markets
 Editor Zubair M Latif Sports Editor Gabby Alvarado Business
 Director Irene Chan Tel: 31813188 irene.chan@singtaonewscorp.com

Circulation Tel: 31813355 circulation@thestandard.com.hk Display Advertising Tel: 31813311 advertise@
 thestandard.com.hk Classified Advertising Tel: 27982784 classified@thestandard.com.hk Subscriptions Tel:
 31813355 circulation@thestandard.com.hk Copyright Permission Tel: 27982844 copyright@singtao.com
 Notices Tel: 27982784 notices@thestandard.com.hk General Tel: 31813668

與。■昨日國際瑜伽日，有逾二千人參



港2000人響應國際瑜伽日

聯合國國際瑜伽日昨天吸引逾二千人齊集在中山紀念公園一起做瑜伽，當中一對母女分享透過瑜伽成功戒煙。

國際瑜伽日由印度總理莫迪提倡，他強調瑜伽體現了心靈和身體的統一，有益身心和社會福祉。聯合國將六月二十一日定為國際瑜伽日，全球多個城市響應，香港亦不例外，首項慶祝活動昨天在西營盤中山紀念公園舉行，逾二千人一起做瑜伽，是香港歷來最多人的的一次。



■國際瑜伽日活動在中山公園舉行。

有參加者認為，瑜伽部份動作頗簡單，適合大部份市民。其中一對鄭姓母女分享透過瑜伽成功戒煙的經歷：「瑜伽有助練氣，需要較大肺容量，於是開始接觸瑜伽後慢慢戒掉了吸煙習慣，呼吸變得暢順了。」另外有參加者表示做瑜伽有助平靜心境，待人接物上能以平常心對待。

頭條日報

編採部：3181 3683
圖文傳真：2110 5529
電郵：info@hkheadline.com

廣告部：3181 3666
發行部：3181 3122
市場部：3181 3752

圖文傳真：2110 5529
電郵：circulation@hkheadline.com
電郵：mark

Headline Daily 22 June 2015

印總理穆迪領35,000人做瑜伽

Apple
Daily

22 June
2015

■新德里有數以萬計民眾集體做
瑜伽嘗試創世界紀錄。 歐新社



■印度總理穆迪出名是
瑜伽發燒友。 路透社

昨天是歷來首個國際瑜伽日，全球數以百萬計
瑜伽愛好者齊齊響應參與。有份推動聯合國訂定這
個日子的印度總理穆迪 (Narendra Modi) 身體力
行，親身在新德里帶領公眾做瑜伽。

被指藉瑜伽宣揚印度教

該市逾 35,000 名參加者除了有學生、家庭主
婦等普羅市民，還有內閣官員及外交代表等，出名

熱愛瑜伽的穆迪指「我們不單要慶祝瑜伽日，還要
讓人的思想變得更平靜和諧……散播共融訊息」，
當局還希望打破最多人在同一地點做瑜伽的健力士
世界紀錄，健力士要派 1,500 人核實結果，不過
有人質疑穆迪是想藉推廣瑜伽來宣揚印度教。

聯合國去年 12 月通過將 6 月 21 日定為國際
瑜伽日，除了印度、泰國、法國、中國及馬來西
亞等地都有類似活動。

美聯社



國際瑜伽日 港千人響應

【本報訊】瑜伽對改善身心健康的好處，近年獲不少醫學研究確認，有瑜伽教練指，長坐辦公室用電腦的上班族，長時間維持一個動作，易導致肌肉繃緊及痛症，可透過練習瑜伽動作如半駱駝式等，提升身體平衡力、靈活性，改善痛症。本港昨響應第一屆國際瑜伽日，有逾千人參與。

記者：吳韻馨

相關新聞刊A22版

■本港昨舉行第一屆國際瑜伽日，有逾千人參與。

張志華攝



印度去年在聯合國提出設立瑜伽日的概念，以鼓勵更多人參與瑜伽運動，獲177個成員國支持，並將6月21日訂為國際瑜伽日。本港昨日舉行千人瑜伽活動響應，雖一度落大雨，參加者全身濕透，但惡劣天氣也無礙運動興致。雖然參加者以女士為主，但參與活動的瑜伽教練Micha Chan(陳大榮)表示，在印度練習瑜伽多數是男士，但本港則超過九成是女性。

他指，練習瑜伽好處多，除可舒緩辦公室工作常見引起的肌肉繃緊和痠痛

外，也能減輕壓力，改善焦慮和失眠。瑜伽動作如橋式、扭轉式和兔式，結合一系列腹式呼吸和深呼吸動作，可令人放鬆和精神爽利，「瑜伽幫你改善生活唔好嘅習慣，個人睇上去後生同青春番」。

「學一個月輕咗18磅」

瑜伽也有女士們最關注的減肥功效，他解釋，瑜伽與運動不同，運動多是透過消耗卡路里達致瘦身效果，瑜伽則局部針對身體積聚的毒素，如淋巴和大腿內側位置，以特定動作按摩和刺激

器官，排除毒素，令減脂事半功倍。

參加者之一莊小姐認為，瑜伽有減壓、抗衰老、減肥及令人心情愉快等多種功效，「學瑜伽頭一個月就輕咗18磅」。來自河南的李小姐則很高興能參加這次大型瑜伽活動，已學瑜伽超過10年的她，自覺勤練瑜伽可令身體變得柔軟，也同時讓心境平靜柔和。

除本港外，各國有不少城市也舉辦大型瑜伽活動，包括在美國紐約時代廣場預計有2萬人齊做瑜伽，今次活動估計全球有192個國家、逾20億人參與。

瑜伽三式功效

半駱駝式

增強心肺功能，改善脊椎形態及呼吸道疾病如哮喘。



橋式

加強大腿力量和收緊臀部肌肉，改善焦慮。



扭轉式

提升脊椎及內臟功能，改善血糖和便秘。



(Hence Yuan overleaf)

小，為解決問題，他們何忍透過「家庭醫學專科診所」協助專科分流，醫生會在輪候名單中選擇合適

姚玉筠又稱，醫管局有提供六年家庭醫學專科訓練，當中四年在培訓中心受訓，另外兩年學習各

科，其後再回醫院工作，並由十多名醫生協助診所的看診服務，若人手增加，相信計畫能發展得更完善，並期望推廣至其他地區的公立醫院。

SINGTAO DAILY

貓式



千人操



親子



國際瑜伽日大操演

聯合國將昨日訂為首個國際瑜伽日，全球多個城市都有活動慶祝。在本港的西營盤中山紀念公園，昨晨亦舉辦瑜伽日活動，數百名來自印度和香港的瑜伽愛好者一起做瑜伽。

在瑜伽發源地的印度，三萬多名愛好者，齊集

新德里的國王大道，鋪上色彩繽紛的膠墊，集體做瑜伽。提出設立國際瑜伽日的印度總理莫迪表示，希望透過這種印度古老運動，令人與自然合一，宣揚和諧及和平。聯合國秘書長潘基文說，希望全球各地的人，能夠發現瑜伽的益處，在面對壓力時，找到克服的方法。

李志湧攝

3.7萬人同場獻技 全球響應

莫迪做瑜伽騷印軟實力



■莫迪(中)率領民眾
一同練瑜伽。(美聯社)

鍛煉
身心

昨日是全球首屆「國際瑜伽日」，牽頭推動的印度總理莫迪，率領三萬七千多名官員及民眾伸展肢體，勢打破最多人同場練瑜伽的世績。莫迪更希望透過瑜伽這印度軟實力，推動世界和平。全球數百萬瑜伽愛好者響應，中港台及歐美各地均集體練瑜伽，吹遍瑜伽風。

推動成立國際瑜伽日

印度新德里政府中樞所在的國王大道，昨鋪設成千上萬色彩斑斕、共長一千四百米的瑜伽墊，架起廿八處電視牆，莫迪率領海陸空三軍的總司令、內閣官員等三千官員、學生、士兵等集體練瑜伽。當局將向健力士世界紀錄申請確認，締造最多人同場練瑜伽的壯舉，打破○五年在印度瓜廖爾二萬九千

多人練瑜伽的紀錄。

莫迪發言時表示：「瑜伽不僅攸關均衡體態，我們不是在慶祝一個節日，而是在於鍛煉人心，開創和平的新紀元。」莫迪原本只被安排為活動致詞，但結束後突然走下台，似是一時技癢，除下眼鏡，與在場人士一同挑戰「半駱駝式」和「眼鏡蛇式」等各種瑜伽姿勢，同呼吸。印度全國各地亦有大批民眾響應。

莫迪酷愛瑜伽，曾透露他每天起床做完瑜伽才展開公務。他稱，自己睡眠時間少，但仍有足夠體力工作，做瑜伽的習慣實在功不可沒。去年九月，莫迪在聯合國大會演說推動設立國際瑜伽日，獲一百七十五個聯合國成員支持，隨後將每年六月廿一日定為國際瑜伽日。

為官員及眷屬贈課程

莫迪上任後，成立組織大力推廣瑜伽及印度傳統療法。為鼓勵「全民瑜伽」，他甚至為三百萬名政府官員及家人提供免費瑜伽課程。美國紐約時代廣場昨亦響應活動，印度外長斯瓦拉在聯合國總部表示：「瑜伽是印度的軟實力，有助打造世界和平。」

■本報綜合報導



■印度新德里三萬多人同場練瑜伽，場面壯觀。(美聯社)

2000港人齊參與破紀錄

【本報綜合報導】瑜伽近年熱遍全球，本港逾二千名市民昨響應國際瑜伽日，齊集香港中山紀念公園，學習如何透過瑜伽紓緩壓力及保持身心安定，打破香港歷來最多人一同參與學習瑜伽的紀錄。發展局局長陳茂波亦親身到場學習瑜伽。

在聯合國教科文組織香港協會及印度駐香港總領事館支持下，本港廿五間瑜伽機構舉辦今次活動，

陳茂波擔任榮譽嘉賓，多國駐港總領事和名醫領事亦有參與。

中國內地、台灣、澳洲、新加坡、泰國、阿富汗等地民眾亦齊齊伸展肢體。台北約二千名參加者攤開瑜伽墊，齊齊做一百零八次「拜日式」的瑜伽動作，一名印度機師亦趁在台灣轉機時趕往參與活動，他說：「瑜伽很可能在印度誕生，但屬於任何地方。」

巴黎

■巴黎鐵塔下亦成為練瑜伽的場地。(美聯社)



昆明

■中國昆明女生做出標準的瑜伽動作。(中新社)



香港

■本港大批男女齊齊練瑜伽。(陳德賢攝)



South China Morning Post
June 21, 2014

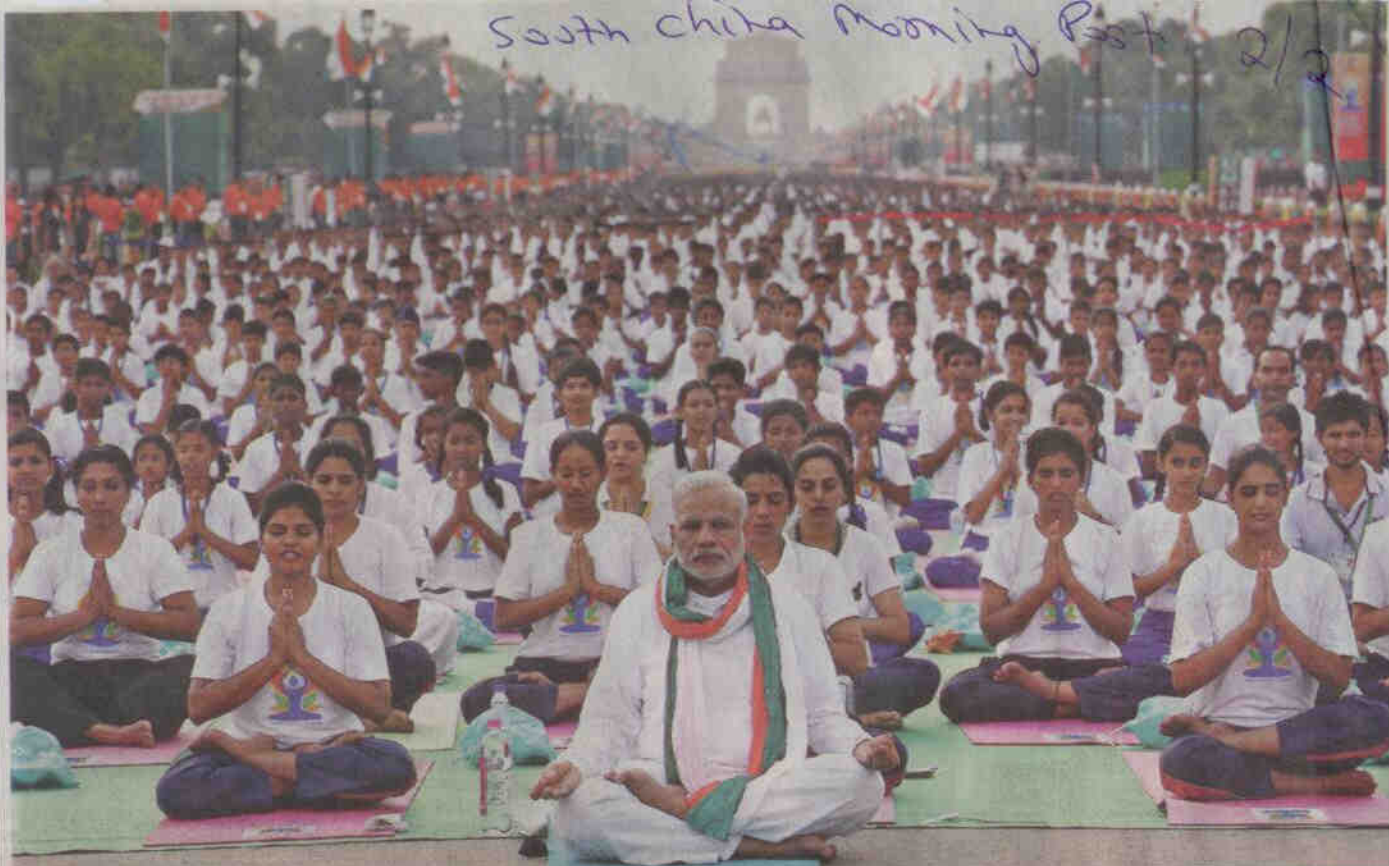
1/2

Yoga for the masses



Indian consul general Prashant Agrawal strikes a pose with development chief Paul Chan Mo-po, yoga ambassador and television anchor Jasmine Wang and 2,000 other enthusiasts in Sun Yat Sen Memorial Park in Sai Ying Pun yesterday to celebrate the first International Day of Yoga. The event was co-organised by

the Unesco Hong Kong Association and the Indian consulate. Similar events were held in other major world cities. Indian officials said more than 35,000 people took part in New Delhi in an attempt to set a Guinness World Record for the largest yoga class at one venue. Photo: Jonathan Wong • **MILLIONS STRIKE A POSE A7**



Indian Prime Minister Narendra Modi joins others to mark the International Day of Yoga in New Delhi yesterday. Photo: Reuters

Millions strike a pose for yoga day

International celebration of ancient exercise was brainchild of Indian PM

Associated Press in New Delhi

Millions of yoga enthusiasts bent and twisted in complex postures across India and much of the world yesterday to mark the first International Yoga Day.

Indian Prime Minister Narendra Modi, who had lobbied the United Nation to declare June 21 as the global Yoga Day, spread his mat among rows of people, including his cabinet members and foreign diplomats, at New Delhi's main thoroughfare that was transformed into one sprawling exercise ground.

Tens of thousands of school-children, bureaucrats, home-makers, soldiers and ordinary folk took part in the exercise, which was repeated in all Indian state capitals.

In Modi's home state of Gujarat, public yoga events were organised at nearly 30,000 places, state officials said.

"We are not only celebrating a day, but we are training the human mind to begin a new era of peace and harmony," Modi told participants.

"This is a programme for the benefit of mankind, for a tension-free world and to spread the message of harmony."

In Taipei, more than 2,000 participants performed 108 rounds of the "sun salutation" – the sequence of yoga poses often



Hundreds of people mark the International Day of Yoga in Seoul (above) and Bangkok. The global call to celebrate the ancient exercise was accepted in many places around the world. Photos: AP, EPA

practised at the beginning of a routine as the sun rises.

"They give themselves a piece of time to observe their mind and their heart, which I think in the modern society we need a lot," said practitioner Angela Hsi.

Similar events were held in Hong Kong, Bangkok, Kuala Lumpur, Seoul, Beijing, Manila and other places.

Many believe that yoga, an ancient practice, is the best way to calm the mind and the best form of exercise for the body.

Indian officials said more than 35,000 people participated in the New Delhi event that was also an attempt to set a Guinness World Record for the largest single yoga class at a single venue.

Guinness representatives said

they hired more than 1,500 members of a global accounting firm to count the number of participants at the Delhi venue.

India's Defence Ministry said soldiers on the Siachen Glacier, the world's highest battleground in the Himalayas, and naval cadets on navy ships at sea also would be participating in the Yoga Day events.

Although Modi's message was one of peace and harmony, many in India were concerned that the push for yoga was an attempt by Hindu groups to give a boost to Hinduism.

In the run-up to Yoga Day, many Muslims objected to the government's exhortations to join in the public exercise programmes. Some Muslim leaders said yoga was a Hindu practice.

The government dropped a plan for the "sun salutation", which many Muslims found objectionable because it implied the sun was a deity.

Also dropped was the Hindu "om" chant.

Some Christian groups were upset that the mass yoga sessions were being held at a time when they usually attend Sunday mass.

Others were sceptical about the time and money spent by the government on Yoga Day.

"The government organises these hyped-up events," said Sumita Rani, a primary-school teacher in South Delhi.

"Last year was the Clean India Campaign. What came of it? This city is as filthy as ever."