संस्करण–6 और 7

21 अप्रैल–04 मई 2025

# आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

## योग पर सुविचार

"योग जीवन का एक तरीका है— स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। विचारों और कार्यों में सचेतनता रखने का एक तरीका है। स्वयं के साथ, दूसरों के साथ व प्रकृति के साथ सद्भाव में रहने का एक माध्यम है।"

**श्री नरेंद्र मोदी**
प्रधानमंत्री

## ऐतिहासिक आईडीवाई 2025:
# पीएम मोदी ने 10वीं वर्षगांठ समारोह के लिए वाईजेग का चयन किया

बंगाल की खाड़ी के साथ लगे हुए आंध्र प्रदेश के जीवंत तटीय शहर, विशाखापट्टनम को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के राष्ट्रीय आयोजन के लिए, पृष्ठभूमि के रूप में चुना गया है।

02 मई, 2025 को अमरावती, आंध्र प्रदेश की अपनी यात्रा के दौरान यह सार्वजनिक घोषणा करते हुए, प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कहा: "आईडीवाई के 10वें संस्करण के लिए धन्यवाद, योग पूरी दुनिया में सबका ध्यान आकर्षित कर रहा है। इस बार पूरी दुनिया देख रही होगी कि आंध्र 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाएगा।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 में 50 दिन से भी कम समय बचा है और पूरे देश में इस भव्य आयोजन की तैयारियां चल रही हैं और विशाखापट्टनम के साथ–साथ 1,00,000 से अधिक स्थलों पर अनुषंगी कार्यक्रमों की मेजबानी की जाएगी। आईडीवाई 2025 का विषय 'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' है।

वर्षों से आईडीवाई के राष्ट्रीय कार्यक्रमों को प्रधानमंत्री जी के द्वारा, योग के प्रति उत्साही लोगों के सामंजस्यपूर्ण योग प्रदर्शनों का नेतृत्व करते हुए चिह्नित किया गया है। अतीत के कुछ प्रमुख आईडीवाई अवलोकनों को देखते हुए, 2015 में उद्घाटन समारोह राजपथ (अब कर्तव्य पथ), नई दिल्ली में आयोजित किया गया था। इसके बाद के वर्षों में, चंडीगढ़, लखनऊ, देहरादून, रांची, मैसूर और श्रीनगर जैसे शहरों ने राष्ट्रीय कार्यक्रमों की मेजबानी की। वर्ष 2020 और 2021 में, कोविड–19 महामारी के कारण, देश भर के परिवारों ने लॉकडाउन प्रोटोकॉल का पालन करते हुए इसे अपने घरों पर मनाया।

प्रधानमंत्री जी ने अमरावती में अपने संबोधन में भी कहा था: "मैं चाहूंगा कि अगले 50 दिनों में, पूरा आंध्र योग को अभूतपूर्व पैमाने पर बढ़ावा दे, योग के लिए एक मजबूत वातावरण बन जाए। आंध्र प्रदेश में प्रतियोगिताएं हो सकती हैं, और एक नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित करने का कार्य किया जा सकता है, जो राज्य के प्रयासों पर वैश्विक ध्यान आकर्षित कर सकता है। मुझे विश्वास है कि चंद्रबाबू जी के नेतृत्व में यह निश्चित रूप से होगा।"

21 जून 2025 को, विशाखापट्टनम, इस दृष्टिकोण को वास्तविकता में बदल देगा – यह एक गतिशील मंच बन जाएगा, जो योग के प्रति भारत के अटूट प्रेम और विश्वास को प्रदर्शित करेगा।

## अभ्यंतर

पृष्ठ 3
योग संगम स्वास्थ्य के लिए वैश्विक एकजुटता का प्रतीक है: श्री प्रतापराव जाधव

पृष्ठ 7
ट्रेन में योग

पृष्ठ 13
हरित योग– पृथ्वी दिवस पर आईडीवाई 2025 का एक प्रमुख कार्यक्रम मनाया जाएगा

## योग दुनिया को एकजुट करता है:
# भारत ने प्रथम कुवैती योग अन्वेषक को पद्म श्री से सम्मानित किया

भारत की इस धरा में विकसित हुआ, एक प्राचीन अभ्यास, अब रेगिस्तान और समुद्रों के दिलों को एकजुट कर रहा है। दुनिया को दिया भारत का उपहार, योग, अब अपना जादू बुनता जा रहा है और 28 अप्रैल, 2025 को राष्ट्रपति भवन, नई दिल्ली के भव्य हॉल में इसकी वैश्विक यात्रा का उत्सव मनाया गया। भारत सरकार ने,

महामहिम शेखा शेखा अली–जबर अल–सबाह को कुवैत में योग के ज्ञान के प्रसार में उनके परिवर्तनकारी कार्यों के लिए उन्हें प्रतिष्ठित पद्म श्री से सम्मानित किया तथा वह यह पुरुस्कार प्राप्त करने वाली पहली कुवैती नागरिक बनीं।

योग शिक्षा में अग्रणी, शेखा शेखा ने कुवैत, खाड़ी क्षेत्र और अरब दुनिया में योग के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभों को बढ़ावा देने के लिए खुद को समर्पित किया है। 2014 में, उन्होंने योग शिक्षा के लिए दरात्मा की स्थापना की–कुवैत का पहला आधिकारिक तौर पर लाइसेंस प्राप्त योग स्टूडियो। दरात्मा अरबी शब्द डार (घर) और संस्कृत शब्द आत्मा का मिश्रण है, जो सांस्कृतिक अंतराल को पाटने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के अपने मिशन को दर्शाता है।

योग को बढ़ावा देने के उनके प्रयासों ने उन्हें अंतरराष्ट्रीय पहचान हासिल करवाई है, साथ ही दिसंबर 2024 में भारतीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की कुवैत यात्रा के दौरान से सराहना भी हासिल की है।

## कल्याण हेतु अग्रसर होने के लिए लिखें:
# आईडीवाई 2025 निबंध लेखन प्रतियोगिता

जैसा कि हम आईडीवाई 2025 के लिए कमर कस रहे हैं, आयुष मंत्रालय, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद (सीसीआर वाईएन) और MyGov एक रचनात्मक अवसर लेकर आए हैं: " आईडीवाई 2025 निबंध लेखन प्रतियोगिता"। 7 अप्रैल से 30 मई, 2025 तक, अपनी रचनात्मकता को उजागर करें और एक सम्मोहक लेख तैयार करें जो आपको 2000/– रुपये का नकद पुरस्कार दिला सकता है और आयुष मंत्रालय के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर स्पॉटलाइट हो सकता है। क्या आप अपनी पहचान बनाने के लिए तैयार हैं? शुरुआत करने का तरीका यहाँ बताया गया है।

800–1000 शब्दों का निबंध "एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग" विषय के आसपास केंद्रित हो, जो एकता, शांति, प्रेम और करुणा के प्राचीन योग ज्ञान को प्रतिध्वनित करते हुए मानव, पशु और पर्यावरणीय कल्याण के परस्पर संबंध पर प्रकाश डालता हो ऐसा निबंध तैयार करें।

क्या आप प्रस्तुत करने के लिए तैयार हैं? यहाँ प्रारूप है:

अपने निबंध को पीडीएफ प्रारूप (124 केबी) में, फ़ॉन्ट आकार 12, टाइम्स न्यू रोमन, डबल लाइन स्पेसिंग और क्रमांकित पृष्ठों के साथ सबमिट करें। भाषा हिंदी या अंग्रेजी दोनों में से कोई भी हो सकती है। चित्र शामिल करने से बचें। अंत में निबंध की शब्द गणना इंगित करें।

लेकिन यहाँ अंत नहीं है, अपने निबंध के साथ मौलिकता का एक–पंक्ति प्रमाणीकरण जोड़ना न भूलें– "मैं (नाम सम्मिलित करें) प्रमाणित करता हूं कि यह ई–पोस्टर पूरी तरह से मेरे द्वारा बनाया गया है और किसी और का कॉपीराइट का कोई दावा नहीं है।

**अपनी कलम और शब्दों के साथ, योग की समग्र शक्ति को चैंपियन बनाएं! प्रतियोगिता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, MyGov.in पर जाएं। लिंक के लिए एक क्यूआर कोड बनाएं:**

https://www.mygov.in/task/essay-contest-international-day-Yoga-2025/?target=inapp&type=task&nid=358500

Scan and Participate

# योग संगम स्वास्थ्य के लिए वैश्विक एकजुटता का प्रतीक है: श्री प्रतापराव जाधव

श्री प्रतापराव जाधव, केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय और राज्य मंत्री, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने 02 मई, 2025 को नासिक, महाराष्ट्र के गौरी मैदान में, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के काउंटडाउन में 50 दिन पूरे होने के अवसर पर योग महोत्सव कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

योग के महत्व पर जोर देते हुए उन्होंने कहा, "योग, जो कभी भारतीय परंपरा का अभिन्न अंग था, अब अंतरराष्ट्रीय समुदाय के भीतर फल–फूल रहा है। उन्होंने आगे कहा, "प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों के लिए धन्यवाद! आज, योग दुनिया भर के लाखों लोगों के लिए जीवन की नींव स्थापित है।"

इस कार्यक्रम ने न केवल भारत की समृद्ध योग विरासत का जश्न मनाया, बल्कि 21 जून को पड़ने वाले आईडीवाई 2025 के मुख्य कार्यक्रम 'योग संगम' के लिए ऑनलाइन पंजीकरण सुविधा के शुभारंभ को भी चिह्नित किया। ऑनलाइन सुविधा, https://yoga.ayush.gov.in/yoga-sangam, पर उपलब्ध है, देश भर में योग संगम कार्यक्रमों के इच्छुक आयोजकों को आयुष मंत्रालय के साथ अपना प्रस्ताव पंजीकृत करने में सक्षम बनाता है। पंजीकरण कराने वाले आयोजक गर्व से 'योग सिखाने वाले' बन सकते हैं और अपने क्षेत्र के स्थानीय योग प्रेमियों को 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के भव्य समकालिक समारोहों का हिस्सा बनने में मदद कर सकते हैं, जिसके पूरे भारत में 1,00,000 से अधिक स्थानों पर आयोजित होने की उम्मीद है।

गौरी मैदान में 6,000 से अधिक योग उत्साहियों, जिन्होंने पूर्ण सामंजस्य में सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) का अभ्यास किया, को संबोधित करते हुए मंत्री जी ने 'योग संगम' की अवधारणा के बारे में बताया। उन्होंने कहा, "जिस तरह कुंभ मेला आस्था और परंपरा का संगम है, योग संगम स्वास्थ्य, संस्कृति और राष्ट्रीय एकता का संगम होगा, जो योग की सामूहिक भावना के माध्यम से लाखों लोगों को जोड़ेगा।

इस कार्यक्रम में नासिक के लोकसभा सांसद, श्री भास्कर मुरलीधर भगरे, नासिक पश्चिम की विधायक श्रीमती सीमा हिरे, महाराष्ट्र स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय (एमयूएचएस) की कुलपति लेफ्टिनेंट जनरल डॉ. माधुरी कानिटकर, योग विद्या गुरुकुल, नासिक के प्रमुख डॉ. विश्वास मंडलिक और आयुष मंत्रालय की संयुक्त सचिव सुश्री मोनालिसा दास सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति देखी गई।

# योग समावेश: विशेष आवश्यकता वाले युवा मन को सशक्त बनाता है

योग अब केवल एक फिटनेस दिनचर्या नहीं है – यह देखभाल, जुड़ाव और उपचार का एक सेतु बन गया है। विशेष जरूरतों वाले बच्चे, अक्सर शांत संघर्षों की दुनिया में रहते हैं, जहां खुशी के छोटे पल भी बड़ा बदलाव ला सकते हैं। 22 अप्रैल, 2025 को तमिलनाडु में ऐसा ही एक क्षण जीवंत हुआ, जहां योग समावेश के बैनर तले एक विशेष योग चिकित्सा सत्र आयोजित किया गया – जो आईडीवाई 2025 के दस प्रमुख कार्यक्रमों में से एक है।

यह कार्यक्रम स्कूल ऑफ योग थेरेपी (एसवाईटी), आईएससीएम द्वारा आयोजित किया गया था, और एसवाईटी की प्रिंसिपल और भारतीय योग एसोसिएशन (आईवाईए), पुडुचेरी चैप्टर की उपाध्यक्ष, डॉ. मीना रामनाथन के नेतृत्व में किया गया था।

विशेष जरूरतों वाले 60 से अधिक बच्चे अपने शिक्षकों के साथ सत्र में शामिल हुए। सरल योग अभ्यास, कमरे में शांती, खुशी और ध्यान केंद्रित करते हैं। बच्चे मुस्कुरा दिए। उन्होंने अंगड़ाई ली। उन्होने जुड़ाव महसूस किया।

योग ने उन्हें ध्यान, संतुलन और मुद्रा में सुधार करने में मदद की।

लेकिन इससे भी ज्यादा, इसने उन्हें दृष्टिवान होना महसूस कराया। इसने उन्हें स्वयं को स्वीकार करना महसूस कराया।

## आईडीवाई 2025 – सुर्खियाँ

कल्पना कीजिए कि हम पूरे भारत में लाखों लोगों के साथ एकजुट होंगे, सभी योग की शक्ति से, सद्भावना से आगे बढ़ेंगे। अविश्वसनीय लगता है, है ना? खैर, यह वही है, जो योग संगम के बारे में है, और हम आपको इस ऐतिहासिक घटना का हिस्सा बनने के लिए आमंत्रित कर रहे हैं!

योग-संगम

माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय, श्री प्रतापराव जाधव ने 2 मई, 2025 को गौरी मैदान, रामकुंड परिसर, नासिक में पवित्र गोदावरी नदी के तट पर आईडीवाई 2025 के 10 प्रमुख कार्यक्रमों में से मुख्य 'योग संगम' कार्यक्रम के लिए ऑनलाइन पंजीकरण पोर्टल लॉन्च किया।

योग संगम वास्तव में क्या है? यह भारत के आईडीवाई–2025 के अवलोकन का एक केंद्रीय कार्यक्रम है। यह पूरे भारत में 1,00,000 स्थानों पर अलग–अलग स्थानों पर हो रहे योग प्रदर्शनों को समकालिक रूप में प्रसारित करेगा। यह 21 जून, 2025 को सुबह 07.00 बजे होगा और सभी 1,00,000 स्थानों पर प्रतिभागी सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) का अभ्यास करेंगे। यह देश भर में कल्याण की एक सामंजस्यपूर्ण टेपेस्ट्री बुनेगा, क्योंकि सैकड़ों हजारों लोग योग की सुरक्षित एवं सक्षम ढाल के तहत,सभी के समग्र कल्याण के लिए एकजुट होंगे।

आप एक व्यक्ति के रूप में, योग संगम को कैसे अपना सकते हैं?

योग संगम आंदोलन का हिस्सा बनना आसान है। यूटयूब पर 23 भारतीय भाषाओं में उपलब्ध सामान्य योग अभ्यासक्रम वीडियो देखें, स्वयं सीखने के लिए:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLxZ05kgQiFwf6JbbEvThly9AcZ0xrfxvk और 21 जून, 2025 को अपने क्षेत्र के पास एक योग संगम कार्यक्रम में शामिल हों। वैकल्पिक रूप से, आप अपने दोस्तों, परिवार और सहयोगियों को जुटा सकते हैं और स्वयं योग संगम कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं।

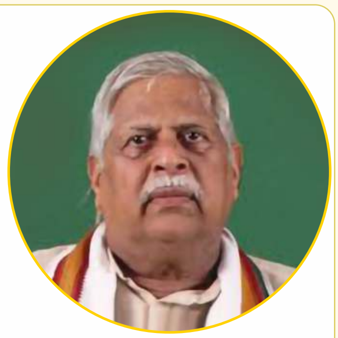
**योग प्रदाता बनें**– योग संगम का आयोजन करें! यहां बताया गया है कि कैसे:

आयुष मंत्रालय के योग पोर्टल के माध्यम से 21 जून, 2025 को अपने इलाके में योग संगम कार्यक्रम आयोजित करने के लिए अपना प्रस्ताव जमा करें: https://yoga.ayush.gov.in/yoga-sangam

**पंजीकरण क्यों करें?** जबकि पंजीकरण अनिवार्य नहीं है, यह आपको सक्षम बनाता है:

- 21 जून को योग पोर्टल पर अपने कार्यक्रम की तस्वीरें और विवरण को अपलोड करने के लिए।
- इस ऐतिहासिक अवसर में आपको एक प्रमुख हितधारक के रूप में मान्यता देने वाला एक ऑनलाइन प्रमाणपत्र प्राप्त करने के लिए।

## डॉ. ईश्वर भारद्वाज



**डीन अकादमिक**
देव संस्कृति विश्वविद्यालय,
हरिद्वार, उत्तराखंड
के साथ बातचीत

**आज जब आप योग और उसकी शिक्षा को समर्पित आपके जीवन से पीछे मुड़कर देखते हैं, तो आपको सबसे पहले योग विज्ञान की ओर किसने आकर्षित किया?**

योग विज्ञान में मेरी रुचि अप्रत्याशित रूप से तब शुरू हुई जब मैंने हिंदी–संस्कृत शिक्षक के रूप में गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय में प्रवेश लिया। वहां कुलपति ने मुझे आश्रम की देखरेख की जिम्मेदारी लेने को कहा। उन्होंने मुझे योग सीखने और छात्रों को पढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया। उनकी देखरेख में, तीन दिनों के गहन शिक्षण के बाद, मैंने छात्रों को पढ़ाना शुरू किया। मैंने धीरेंद्र ब्रह्मचारी जी से योग प्रशिक्षण लिया और बाद में योग में अपने 36 साल के शिक्षण करियर की शुरुआत करते हुए विश्वविद्यालय में एक सर्टिफिकेट कोर्स शुरू किया।

**योग में पहले मास्टर और पीएचडी कार्यक्रमों की स्थापना में अग्रणी के रूप में, योग को औपचारिक शैक्षणिक ढांचे में एकीकृत करने में आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा?**

यह यात्रा आसान नहीं थी, कई सहयोगियों ने योग को औपचारिक उच्च शिक्षा में एकीकृत करने की व्यवहार्यता पर संदेह किया, और प्रारंभिक प्रस्तावों को खारिज कर दिया गया। कुलपति के समर्थन से, मैंने सीधे यूजीसी से संपर्क किया। 1990 के दशक की शुरुआत में लगातार प्रयासों और अनुवर्ती कार्रवाई के बाद, हमें यूजीसी की मंजूरी मिली। तब इस क्षेत्र में योग विज्ञान अकादमिक विकास की नींव रखी गई।

**और आपने चुनौतियों को कैसे पार किया?**

मैंने लगातार पाठ्यक्रमों की वकालत करके, यूजीसी से आधिकारिक अनुमोदन प्राप्त करके और पाठ्यक्रम तैयार करके इन चुनौतियों पर काबू पाया। नतीजतन, योग के लिए एमए कार्यक्रम 1992 में शुरू हुआ और पीएचडी वर्ष 1996 से। पाठ्यक्रम शुरू होने के बाद भी, हमें कमरों और प्रशिक्षकों के

» पृष्ठ 6

# परंपरा या प्रवृत्तिः
## वह कौन सी ऐसी प्रेरणा है जो रोज़मर्रा के नागरिकों की यौगिक यात्राओं को प्रेरित करती है?

कोई भी अलगाव में योग का अभ्यास शुरू नहीं करता है। हमेशा प्रेरणा की एक चिंगारी होती है जो शुरुआती बिंदु प्रदान करती है।

कुछ के लिए यह उनके माता–पिता द्वारा पारित एक परंपरा है। दूसरों के लिए, यह दोस्तों, साथियों या पसंदीदा व्यक्ति से ली गई प्रेरणा है। चाहे पारंपरिक विरासत में निहित हो या वर्तमान रुझानों से प्रेरित हो, हर योगी की यात्रा एक कनेक्शन के साथ शुरू होती है।

हमारी टीम ने एक ही विषय पर विचारों का एक क्रॉस सेक्शन जानने के लिए वसंत कुंज का दौरा किया – विषय वही थाः अभ्यासकर्ताओं की नियमित योग दिनचर्या के पीछे की प्रेरणा।

**विद्या राज लक्ष्मी**
छात्रा

मैंने बचपन से ही योग का अभ्यास किया है, जो मेरे दादा जी से मिली प्रेरणा से प्रेरित है, जोकि एक डॉक्टर थे। सुबह की प्रार्थना की तरह, योग मेरी दिनचर्या का हिस्सा बन गया और अब जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। योग ने लगातार मुझे शांति और सकारात्मकता की ओर अग्रसर किया है तथा जीवन के हर चरण में मेरे समग्र कल्याण का समर्थन किया है।

**महेश कांत मिश्रा**
सेवानिवृत्त बैंक लेखाकार

मेरे पिता योग के गहन जानकार थे, इससे योग में मेरी रुचि बनी। मैं बचपन से ही योग का अभ्यास कर रहा हूं। जैसा कि कहा जाता हैः "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"– "शरीर जीवन के कर्तव्यों को पूरा करने का प्राथमिक साधन है। इसलिए मेरा मानना है कि दिन में एक घंटा योग के लिए समर्पित होना चाहिए, खासकर सुबह के समय।

**एस.सी. जोशी**
सेवानिवृत्त कर्मचारी

योग संस्थान के साथ मेरा जुड़ाव ही है जिसने मुझे योग के साथ नियमित रहने के लिए प्रेरित किया है। इस लगातार अभ्यास ने मेरे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों में सुधार किया है। इसने जोड़ों के दर्द और अन्य मुद्दों को समाप्त कर दिया है जिनसे मैं कभी बार जूझ रहा था। मैं इन सभी सकारात्मक परिवर्तनों का श्रेय पूरी तरह से नियमित योग अभ्यास को देता हूं और मैं तहे दिल से सभी को योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं।

**महताब रहमानी**
छात्र

मेरे कॉलेज ने मेरी योग यात्रा को प्रेरित किया, जहाँ मुझे प्रसिद्ध योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में सीखने का अवसर मिला। योग ने पढ़ाई में मेरी एकाग्रता को भी बढ़ाया है, अधिक मानसिक शांति लाई है और जीवन और मेरे आसपास के लोगों के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा दिया है।

**राम सिंह**
सेवानिवृत्त डीडीए पर्यवेक्षक

2000 में दिल का दौरा पड़ने के बाद, मैंने योग की ओर रुख किया और तब से बिना ब्रेक के इसके लिए प्रतिबद्ध हूं। मैं 74 साल का हूं और बिना किसी दवा के स्वस्थ हूं, जिसका श्रेय मैं योग को देता हूं। योगासन लचीलेपन को बढ़ाते हैं, और प्राणायाम आंतरिक स्वास्थ्य को बल प्रदान करता है। मेरा मानना है कि बच्चों को योग जल्दी शुरू करना चाहिए क्योंकि जो कम उम्र में योग शुरू करते हैं उन्हें शायद ही कभी डॉक्टर को देखने की जरूरत होती है।

**अंजू निगम**
सेवानिवृत्त विधि अधिकारी दिल्ली सरकार

मैं गर्भाशय, ग्रीवा और घुटने के दर्द सहित शरीर के दर्द से पीड़ित थी, और इसका इलाज योग के माध्यम से हुआ। अब, मैं पूरे दिन ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करती हूं। मैंने सेवानिवृत्ति के बाद शुरुआत की थी, लेकिन अगर युवा पीढ़ी जल्दी शुरू करती है, तो वे आजीवन अपने स्वास्थ्य को बनाएं रखेंगे और बीमारियों से दूर रहेंगे। हर सुबह बस थोड़ा– सा समय एक बड़ा बदलाव ला सकता है।

**पलक राय**
छात्रा

शुरुआत में, मुझे योग में गहरी दिलचस्पी नहीं थी। हालांकि, जब मैं आयुर्वेद की छात्रा बन गई, जहां योग अनुशासन का एक अभिन्न अंग है, तो मैं अपने सहपाठियों के उत्साह से प्रेरित हुई। उनके समर्पण ने मुझे योग का अभ्यास शुरू करने के लिए प्रेरित किया, और तब से मैं एक व्यस्त कार्यक्रम के बीच भी, योग के माध्यम से, शांत और अधिक आशावादी हो गई हूं।

**क्या आप भी कुछ शेयर करना चाहते हैं?**

यदि आप अपनी सफलता/ विचार साझा करना चाहते हैं कि आप आईडीवाई 2025 के लिए कैसे तैयारी कर रहे हैं, तो कृपया लगभग 150 शब्दों का एक लेख जल्द से जल्द भेजें, ताकि हम इसे अपने अगले अंक में प्रकाशित कर सकें। कृपया अपनी फोटो या फीडबैक भी शामिल करें और इसे इस ईमेल पर भेजें: sharestoriesidy25@gmail.com

« पृष्ठ 4

लिए समस्याओं का सामना करना पड़ा, लेकिन इन्हें हल कर दिया गया क्योंकि कमरे आवंटित किए गए थे, और 1996 में यूजीसी योजना के तहत योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति की गई थी।

**आपने विभिन्न विश्वविद्यालयों के लिए व्यापक योग पाठ्यक्रम तैयार किया है। योग शिक्षा कार्यक्रम बनाने के लिए कौन से प्रमुख सिद्धांत या दर्शन आपके दृष्टिकोण का मार्गदर्शन करते हैं?**

योग पाठ्यक्रम को डिजाइन करते समय, मैंने गुरुकुल प्रणाली से प्रेरित भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित शुद्धता और नैतिक मूल्यों को संरक्षित करने पर ध्यान केंद्रित किया। मेरे द्वारा उठाए गए चयनात्मक दृष्टिकोणों में शामिल हैं:

- नैतिक शिक्षा और आयुर्वेद और सात्विक जीवन शैली जैसे विषयों को यौगिक मूल्यों के साथ जोड़ने पर जोर देना।
- संस्कृत को एक मुख्य घटक बनाना, क्योंकि अधिकांश मूलभूत योग ग्रंथ संस्कृत में हैं।
- प्रामाणिकता बनाए रखने के लिए, टिप्पणियों पर भरोसा करने के बजाय पतंजलि योग सूत्र, हठ योग प्रदीपिका और भगवद्गीता जैसे मूल ग्रंथों को पढ़ाने पर ध्यान दें।

**आपने शिक्षा मंत्रालय, यूजीसी और अन्य राष्ट्रीय निकायों के साथ महत्वपूर्ण भूमिकाओं में काम किया है। क्या आप अपने अनुभव से हमें बता सकते हैं कि योग को औपचारिक शैक्षणिक और सांस्कृतिक अनुशासन के रूप में बढ़ावा देने में आईडीवाई ने किस प्रकार उत्प्रेरक के रूप में कार्य किया है?**

2015 से आईडीवाई कार्यक्रमों ने योग में सार्वजनिक जागरूकता और रुचि को काफी बढ़ावा दिया है। इन आयोजनों ने एक राष्ट्रव्यापी उत्साह उत्पन्न किया है और योग को स्वास्थ्य एवं कल्याण अभ्यास और सांस्कृतिक अनुशासन दोनों के रूप में स्थापित करने में मदद की। हालांकि, योग को एक औपचारिक अनुशासन के रूप में पूरी तरह से विकसित करने के लिए, इसे स्कूलों और विश्वविद्यालयों में लागू किया जाना चाहिए, इसके मानसिक, शारीरिक और नैतिक लाभों को कम उम्र से ही मुख्यधारा की शिक्षा में निहित किया जाना चाहिए।

## सीवाईपी विश्लेषण

**सुश्री पूजा**
अधिकारी
योग प्रशिक्षक
मो.दे.रा.यो.सं.

# बैठने के आसन क्यों मायने रखते हैं

सीवाईपी विश्लेषण के इस संस्करण में, हम बैठने वाले आसनों को जानेंगे और उनके सार को प्रकट करने के लिए परत दर परत उनको समझेंगे। हम सुश्री पूजा अधिकारी के साथ बैठे, जो 2019 से एक योग प्रशिक्षक और एक सामान्य योग अभ्यासक्रम प्रदर्शक हैं, जो इन आसनों को शांत रहने और ध्यान केंद्रित करने के प्रवेश द्वार के रूप में वर्णित करती हैं। वह साझा करती है कि "यह आपको आपकी श्वास और आंतरिक शांति से जोड़ता है– योग का सार"।

सामान्य योग अभ्यासक्रम में प्रत्येक बैठने वाला आसन, समग्र कल्याण के लिए एक सुराग है। उष्ट्रासन और उत्तान मंडुकासन को लें, जिन्हें सीवाईपी के 35 से 45 मिनट तक विस्तारित होने पर जोड़ा गया था। क्यों?

वे पीठ को मजबूती प्रदान करते हैं, मुद्रा में सुधार लाते हैं, और वक्ष को अधिक मजबूती प्रदान करते हैं तथा फेफड़ों की क्षमता और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाते हैं।

खड़े रहकर किए जाने वाले आसनों के विपरीत, जो स्थिरता और समन्वय का निर्माण करते हैं, बैठने वाले आसन, विशिष्ट मांसपेशियों को लक्षित करते हैं, रीढ़ के लचीलापन को बढ़ाते हैं, और तनाव को कम करते हैं। उनमें से, वज्रासन और भद्रासन, ध्यान रूपी रत्न के रूप में विराजित हैं। वज्रासन, भोजन के बाद भी विशिष्ट रूप से अभ्यास में लाया जाता है, और भद्रासन, ध्यान केंद्रित करवाता हैं, जो योग की ध्यान रूपी जड़ों के साथ संरेखित होता हैं।

प्रारम्भिक लोगों के लिए अर्ध उष्ट्रासन जैसे संशोधनों के साथ,सामान्य योग अभ्यासक्रम में बैठने के आसन सभी के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। सामान्य योग अभ्यासक्रम के अनुक्रम को अंतिम रूप देना कोई छोटी उपलब्धि नहीं थी, जिसमें मुख्य बहस सभी आयु वर्ग क लोगो और उनकी स्वास्थ्य स्थितियों में समावेशिता सुनिश्चित करने की थी। प्रारम्भिक लोगों को सलाह दी जाती है कि वे उन्नत अभ्यास मुद्रा हेतु वक्रासन जैसे सरल बदलावों से शुरूआत करें।

पारंपरिक योग ग्रंथों में निहित, ये आसन ध्यान और श्वास के प्रति सचेतना को बढ़ाते हैं, जबकि आधुनिक विज्ञान : बेहतर मुद्रा, कम तनाव और तेज ध्यान के साथ, इसके लाभों की पुष्टि करता है। यह अभ्यासकर्ताओं को वक्ष को पूर्णतः श्वास भरकर तथा रीढ़ को संरेखित करके, आराम और सतर्कता सुनिश्चित करते हुए, प्राणायाम और ध्यान के लिए तैयार करता है।

संक्षेप में, सामान्य योग अभ्यासक्रम में बैठने वाली आसन पद्धतियों तथा विज्ञान का एक आदर्श मिश्रण हैं, जोकि कोमल है परन्तु शक्तिशाली भी।

# ट्रेन में योग

हर सुबह, जैसे ही मुंबई अपनी भीड़ के लिए जागता है, एक शांत क्रांति अपनी लोकल ट्रेनों के माध्यम से चलती है। भीड़ और शोर के बीच, कुछ अप्रत्याशित होता है – यात्री अपनी बाहों को फैलाते हैं, गहरी श्वास भरते हैं, और चलती ट्रेन में भी शांत महसूस करते हैं।

यह सब एक भीड़ भरी लोकल ट्रेन पर एक साधारण विचार के साथ शुरू हुआ। रोजाना यात्रा करने वाली और योग प्रेमी, रुचिता शाह ने सोचा कि अगर लोग ट्रेनों में ताश खेल सकते हैं और गपशप कर सकते हैं, तो योग क्यों नहीं करते? उन्हें पश्चिम रेलवे से अनुमति मिल गई और 2017 में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उन्होने अपना पहला सत्र शुरू किया। कुछ यात्री शामिल हो गए। धीरे–धीरे, और अधिक बढ़ते गए और इसी तरह, योग को मुंबई की पटरियों पर जगह मिली।

रुचिता शाह हील–स्टेशन की संस्थापक हैं, जो इस क्षण के पीछे समूह है। हील–स्टेशन छोटे से शुरू हुआ लेकिन अब 100 से अधिक योग शिक्षकों की बढ़ती टीम है।

आईडीवाई 2025 के लिए, हील–स्टेशन 100–दिवसीय काउंटडाउन में शामिल हुआ। दो शिक्षक हर दिन लोकल ट्रेनों में सवार होते हैं और त्वरित योग दिनचर्या के माध्यम से यात्रियों का मार्गदर्शन करते हैं। लक्ष्य सरल है: योग को दैनिक आदत बनाना।

हील–स्टेशन खुद को ट्रेनों तक सीमित नहीं रखता है। वे अब बेस्ट बसों, मेट्रो ट्रेनों और यहां तक कि नावों पर भी योग करते हैं। वे योग को वाशी के एपीएमसी बाजार में ट्रक ड्राइवरों के पास भी ले गए हैं – जो लोग आमतौर पर कल्याण कार्यक्रमों से चूक जाते हैं।

शाह कहते हैं, "हम चाहते हैं कि यह एक राष्ट्रीय आंदोलन बने। "अब से होगा ट्रेन में योग" (अब योग ट्रेनों में होगा) के नारे के साथ, हील–स्टेशन इस आंदोलन को मुंबई से आगे ले जाना चाहता है।

एक ऐसे शहर में जो कभी नहीं रुकता, योग को एक और जगह मिल गई है। चलती ट्रेन में, सद्भाव के क्षण में।

# योग टेक

## योगीफाय (YogiFi)- 'मेक इन इंडिया' पहल को बढ़ावा देता है

भारत की मेक इन इंडिया पहल नवाचार को बढ़ावा दे रही है, और एआई–संचालित योगीफाय, एक अद्भुत उदाहरण है। अत्याधुनिक तकनीक के साथ प्राचीन योग ज्ञान का सम्मिश्रण, वेलनेसिस टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड द्वारा विकसित यह स्वदेशी रत्न, विश्व स्तर पर कल्याण को नए तरीके से परिभाषित कर रहा है।

यह स्मार्ट योग एआई मैट अपनी ऑन–इंट्रूसिव पेटेंट सेंसर फैब्रिक तकनीक के कारण लोगों को खरीदारी करने के लिए आकर्षित कर रहा है। इसका मिशन, घर पर एक वास्तविक योग कक्षा की स्थितियों को फिर से बनाना है। यह यौगिक मैट इन्सट्रक्शंस, योगीफाय: स्मार्ट योग ट्रेनर ऐप के साथ संरेखित होती हैं।

कोई भी आसानी से वास्तविक समय की प्रतिक्रिया के साथ व कुशल प्रशिक्षण कक्षाओं के साथ–साथ योग सीख सकता है तथा शक्ति, शारीरिक लचीलेपन और संतुलन में हो रही प्रगति पर नज़र रख सकता है।

यह 2018 में डिज़ाइन किया गया था और इसे आईआईटी मंडी में टेक्नोलॉजी इनोवेशन हब (TIH) आईहब में इनक्यूबेट किया गया था।

योगीफाय के संस्थापक और सीईओ– मुरलीधर सोमिसेट्टी कहते हैं, "योगीफाय का विचार अनिवार्य रूप से न केवल स्मार्ट योग मैट है, बल्कि यह स्मार्ट योग को एक सेवा के रूप में बनाने के बारे में भी है, ताकि, जो लोग शुरुआती विशेषज्ञ हैं अथवा योग शिक्षक हैं वे भी देखें कि इस पर गौर करने के लिए कुछ है, और यह अनिवार्य रूप से प्रारम्भ करने के बहुत ही मूल सिद्धांत के साथ एक अच्छी शुरुआत साबित हो सकता है, जहां आप अपने शरीर को सुनते और समझते हैं। यह अमेरिका, ब्रिटेन, सिंगापुर, जर्मनी आदि सहित 17+ देशों में वैश्विक पहुंच के साथ एआई के साथ संचालित अच्छी तरह से विकसित स्वदेशी उत्पादों में से एक है। डिजिटल फिटनेस समाधान विकसित हो रहे हैं, जो भारत के साथ–साथ दुनिया भर में योग अभ्यास के भविष्य के रूप में योगीफाय का प्रतिनिधित्व करते हैं।

## हंबनटोटा, श्री लंका

23 अप्रैल, 2025 को, सीजीआई हंबनटोटा ने दक्षिणी प्रांतीय परिवीक्षा विभाग के तहत विहार महादेवी स्कूल के बच्चों के लिए एक पुनः सशक्तिकरणयोग सत्र का आयोजन किया।

## बगदाद, इराक

23 अप्रैल, 2025 को इराकी योग चिकित्सकों के बीच एक बड़ा उत्साह देखा गया, जिन्होंने योग आसनों का अभ्यास करते हुए एक साथ सामंजस्य स्थापित किया।

## बेस्सारबिया, रोमानिया

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 समारोह के एक भाग के रूप में, बुखारेस्ट में भारतीय दूतावास ने 24 अप्रैल, 2025 को सामुदायिक सहायता केंद्र "बसाराबिया" में "वरिष्ठों के लिए योग" विषय पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया।

## गुयाना

27 अप्रैल, 2025 को गुयाना में आयोजित योग सत्र की झलक। गुयाना और भारत के योगियों और योगिनियों ने प्रकृति के बीच राष्ट्रीय उद्यान में योग सत्र में भाग लिया।

## रेकजाविक, आइसलैंड

28 अप्रैल, 2025 को– रेकजाविक और हार्पा कॉन्सर्ट हॉल में भारतीय दूतावास ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के लिए एक जीवंत काउंटडाउन शुरू किया।

## अल शहीद पार्क, कुवैत

24 अप्रैल, 2025 को कुवैत में योग के प्रति उत्साही लोगों ने योग की एकीकृत भावना को प्रदर्शित करते हुए कुवैत टावर्स, समुद्र तट और शहीद पार्क सहित कई प्रतिष्ठित स्थलों पर सामन्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास किया।

## ट्यूनीशिया

आईडीवाई 2025 को चिह्नित करने के लिए, 26 अप्रैल, 2025 को राजदूत देवयानी खोबरागड़े ने एक शांत विपश्यना ध्यान सत्र का नेतृत्व किया, जो भारत की बौद्ध परंपरा में निहित है।

## फिजी सेवाश्रम संघ, सुवा

आईडीवाई 2025 के साथ संरेखण में, आईसीसीआर सुवा ने 26 अप्रैल, 2025 को फिजी सेवाश्रम संघ में एक कायाकल्प योग सत्र की मेजबानी की, जिसमें जीवन के सभी क्षेत्रों के व्यक्तियों को एकजुट किया गया था।

## साइप्रस विश्वविद्यालय, निकोसिया

निकोसिया में उच्चायोग और साइप्रस विश्वविद्यालय और आर्ट ऑफ लिविंग ने 30 अप्रैल, 2025 को विश्वविद्यालय के खेल परिसर में एक जीवंत योग सत्र का आयोजन किया।

## एसवीसीसी, चीन

बीजिंग में भारतीय दूतावास में, एसवीसीसी ने आईसीसीआर के एक विशेषज्ञ द्वारा निर्देशित "समग्र उपचार के लिए योग" पर एक कार्यशाला की मेजबानी की, जहां योग उत्साही लोगों ने आसन और श्वास लेने की तकनीकों का अभ्यास किया।

## एलबीएससीआईसी, ताशकंद, उज़्बेकिस्तान

आईडीवाई 2025 समारोह के एक हिस्से के रूप में, डेनौ इंस्टीट्यूट ऑफ एंटरप्रेन्योरशिप एंड पेडागॉजी ने एक विशेष योग कार्यक्रम की मेजबानी की।

## शंघाई, चीन

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के मौके पर 1 मई को शंघाई में भारत के महावाणिज्य दूतावास ने सीजी प्रतीक माथुर के नेतृत्व में इंडियन एसोसिएशन, शंघाई के सहयोग से 'बच्चों के लिए योग जागरूकता' सत्र का आयोजन किया था।

## पर्थ, ऑस्ट्रेलिया

1 मई, 2025 को सीजीआई पर्थ ने एचएसएस सीनियर्स के साथ पर्थ में कुर्सियों पर बैठ कर योग का अभ्यास किया।

## हाल्पाथोटा, गाले, श्रीलंका

1 मई 2025 को, सीजीआई हंबनटोटा ने दक्षिणी प्रांतीय परिवीक्षा विभाग के तहत हाल्पाथोटा 'लामसेवाना' डिटेंशन होम के बच्चों के लिए एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया।

## पोर्ट विक्टोरिया, सेशेल्स

विशेष योग सत्र 1 मई, 2025 को पोर्ट विक्टोरिया, सेशेल्स में आयोजित किया गया था, जिसका आयोजन भारतीय उच्चायोग द्वारा हिंद महासागर के जहाज आईओएस सागर के सहयोग से किया गया था।

## आईजीसीसी, ढाका, बांग्लादेश

ढाका में भारतीय उच्चायोग ने 1 मई, 2025 को इंदिरा गांधी सांस्कृतिक केंद्र में 21 जून तक आईडीवाई के शेष दिनों को मनाने के लिए एक विशेष कार्यक्रम की मेजबानी की।

## रश्वयल यूनिवर्सिटी ऑफ फाइन आर्ट्स, कंबोडिया

1 मई, 2025 को रॉयल यूनिवर्सिटी ऑफ फाइन आर्ट्स के सहयोग से भारतीय दूतावास द्वारा आरयूएफए के संकाय और छात्रों की उत्साही भागीदारी के साथ एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया था।

## चटगांव, श्रीलंका

चटगांव में भारत के सहायक उच्चायोग ने 1 मई, 2025 को एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

## एसवीसीसी, कोलंबो, श्रीलंका

आईसीसीआर कोलंबो द्वारा आयोजित, हिंदू कॉलेज के 1000 छात्रों ने 1 मई, 2025 को योग के प्राचीन ज्ञान का उत्सव मनाया।

## बर्न, स्विट्ज़रलैंड

दिनांक 2 मई, 2025 को स्विट्ज़रलैंड में भारतीय दूतावास और लिकटेंस्टीन रियासत ने बर्न में साथी राजनयिकों और स्विस संघीय विदेश विभाग के अधिकारियों के लिए एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया।

# भारत का गोल्डन स्वीप: दूसरी एशियाई योगासन चैंपियनशिप में पूर्ण दबदबा

दूसरा एशियाई योगासन खेल चैम्पियनशिप, 25 से 27 अप्रैल, 2025 तक केडी जाधव एरिना, इंदिरा गांधी स्पोर्ट कॉम्प्लेक्स, नई दिल्ली में आयोजित किया गया था। जापान, मंगोलिया, नेपाल, श्रीलंका, उज्बेकिस्तान और अन्य सहित 21 से अधिक देशों ने इसमें भाग लिया, जो एशिया भर में एक प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में योगासन की बढ़ती प्रमुखता को प्रदर्शित करता है।

भारत ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 87 पदक – 83 स्वर्ण, 3 रजत और 1 कांस्य पदक जीते तथा पदक तालिका में शीर्ष स्थान अर्जित किया। जापान 10 पदक (3 स्वर्ण, 3 रजत और 4 कांस्य) के साथ दूसरे स्थान पर रहा, जबकि मंगोलिया, ओमान और नेपाल शीर्ष पांच स्टैंडिंग से बाहर हो गए।

योगासन भारत के अध्यक्ष उदित सेठ ने गर्व से मुस्कराते हुए कहा: "हमारी टीम की योग आसनों पर महारत मंत्रमुग्ध कर देने वाली थी! 83 स्वर्ण के साथ, उन्होंने एक कठिन मानक स्थापित किया हैं। जैसे–जैसे प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी, हम उत्कृष्टता के लिए जोर देते रहेंगे। ब्रावो, टीम इंडिया!" इस कार्यक्रम का समापन एथलीटों की उपलब्धियों का जश्न मनाने और गणमान्य व्यक्तियों को औपचारिक विदाई देने के साथ एक पदक समारोह के साथ हुआ। समापन समारोह में हर्ष मल्होत्रा, राज्य मंत्री, कॉर्पोरेट मामलें, भारत सरकार और अजय चौधरी, एसीपी, दिल्ली, के साथ–साथ एशियाई और विश्व योगासन संघों के वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया, जो एक बहुप्रतीक्षित चैम्पियनशिप का उपयुक्त समापन था।

## योग सेलिब

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

"मेरे लिए, मैं जो नृत्य करती हूं, वह भी योग का ही एक रूप है। इसके अलावा, मैं नियमित रूप से योग का अभ्यास भी करती हूं। कई सारे श्वास लेने वाले व्यायाम हैं, और उन्हें जीवन में करना महत्वपूर्ण है ताकि आप शांति से रह सकें। यह बहुत महत्वपूर्ण है, और मैं सभी को योग करने की सलाह दूंगी।"

**हेमा मालिनी**

भारतीय बॉलीवुड अभिनेत्री

# हरित योग– पृथ्वी दिवस पर आईडीवाई 2025 का एक प्रमुख कार्यक्रम मनाया जाएगा

पृथ्वी दिवस 2025 पर, भारत ने हरित योग पहल – आईडीवाई 2025 के एक प्रमुख कार्यक्रम के माध्यम से आशा, स्वास्थ्य और सद्भावना के साथ अपने परिदृश्य को चित्रित किया। नदी के किनारों से लेकर पहाड़ी उद्यानों तक, इस राष्ट्रव्यापी आंदोलन ने योग सत्रों को कल्याण और पर्यावरण के प्रति प्रेम को जीवंत उत्सवों में बदल दिया। निम्नलिखित छवियां एकता, कल्याण और हरित योग के इन अविस्मर्णीय क्षणों को कैप्चर करती हैं।

दिल्ली: हरित योग की शुरुआत, एक हरे कदम

राजधानी के केंद्र में आयोजित कार्यक्रम मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) द्वारा आयोजित किया गया था। छात्र, शिक्षक, योग प्रेमी और अधिकारी, पर्यावरण के प्रति नव आशा जगाने हेतु एक साथ एक मंच पर आए। इस पौधरोपण अभियान ने प्रदर्शित किया कि योग शारीरिक मुद्राओं से अधिक कैसे है। यह एक जीवन शैली है प्रकृति क साथ एक तालमेल है।

हरित योग कार्यक्रम के दौरान गुलाबी शहर शोभा और हरियाली से जगमगा उठा। शारीरिक, मानसिक और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक विशेष योग सत्र आयोजित किया गया था, साथ ही आयुर्वेदिक पेय का वितरण और पर्यावरणीय प्रबंधन में एकता के प्रतीक के रूप में मानव श्रृंखला का गठन भी किया गया था।

जयपुर: हरा–भरा हुआ गुलाबी शहर

लखनऊ: गोमती के तट पर नदी योग

हरित योग का एक और चमकता उदाहरण लखनऊ में नदी योग अभियान है। यहां, 39 गोरखा राइफल्स की 137 कम्पोजिट इकोलॉजिकल टास्क फोर्स बटालियन (टेरिटोरियल आर्मी) ने नदी के किनारे योग का अभ्यास करने के साथ–साथ गोमती नदी को साफ करने की एक अनूठी पहल की। यह पहल, लखनऊ नगर निगम, बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय (बीबीएयू), और स्वच्छ गंगा के लिए राज्य मिशन के सहयोग से शुरू की गई।

छत्तीसगढ़ में, आईवाईए स्टेट चैप्टर ने तेली गुंडर स्कूल, पाटन तहसील, दुर्ग जिले में एक वृक्षारोपण अभियान का आयोजन किया, जहां औषधीय पौधे लगाए गए और उनकी दीर्घकालिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए ट्री गार्ड लगाए गए।

छत्तीसगढ़: मुस्कुराहट से खिल उठा गांव

एफएचआरएआई के सहयोग से आयोजित और आयुष मंत्रालय द्वारा समर्थित महाराष्ट्र के मुलशी में शांत आत्मांतन कल्याण केंद्र में हरित योग सत्र को हरे–भरे चरागाहों और कायाकल्प वातावरण के बीच सीवाईपी योग अभ्यास के रूप में बड़े पैमाने पर प्रतिक्रिया प्राप्त हुई।

मुलशी, महाराष्ट्र: प्रकृति के आलिंगन में कल्याण

लेह ट्रांस हिमालयन हर्बल गार्डन: धरती माता का सम्मान

हरित योग "एक पेड़ माँ के नाम" अभियान के साथ फला–फूला, जिसमें धरती माता के सम्मान में 100 से अधिक फल और औषधीय वृक्ष लगाए गए। एक प्रकृति–प्रेरित योग सत्र ने माइंडफुलनेस को बढ़ावा दिया, जबकि इस कार्यक्रम ने पोषण वाटिका पर प्रकाश डाला तथा समग्र कल्याण के माध्यम से स्थायी स्वास्थ्य और पारिस्थितिक संतुलन को बढ़ावा दिया।

## हमीरपुर में योग समावेश : सीपीयू ने सभी के लिए समावेशी योग सत्र आयोजित किए

कैरियर प्वाइंट विश्वविद्यालय, हमीरपुर, योग समावेश पहल के तहत समाज के विभिन्न वर्गों के लिए योग सत्रों का आयोजन करते हुए एक शांत, उद्देश्यपूर्ण एवं शांतिपूर्ण ऊर्जा का केंद्र बन गया, जो आईडीवाई 2025 को चिह्नित करने वाले दस प्रमुख कार्यक्रमों में से एक है। 03 मई, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. के सहयोग से एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया था, जिसमें व्हीलचेयर उपयोगकर्ताओं, विशेष रूप से दुर्घटनाओं और चोटों के परिणामस्वरूप रीढ़ की हड्डी की समस्याओं से पीड़ित और इससे उबरने वालों पर ध्यान केंद्रित किया गया था।

यह सत्र केवल एक शारीरिक अभ्यास मात्र नहीं था, बल्कि यह भावनात्मक शक्ति, मानसिक लचीलापन और समग्र उपचार का एक मार्ग था।इसका उद्देश्य आशा को बहाल करके सुधार का समर्थन करना और स्वास्थ्य युक्तियों और योग अभ्यासों के माध्यम से प्रत्येक प्रतिभागी को सशक्त बनाना था ताकि उपचार की ओर उनकी अनूठी यात्रा का समर्थन किया जा सके।

इसी के मध्य, विश्वविद्यालय ने बच्चों के समग्र विकास और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए 04 मई, 2025 को दिव्य मानव ज्योति सेवा ट्रस्ट, हिमाचल प्रदेश में एक योग सत्र का आयोजन भी किया। इस पहल के परिणामस्वरूप, युवा मस्तिष्कों के लिए एक स्वस्थ और अधिक संतुलित जीवन शैली बनाई जा सकने की उम्मीद की गई, जिससे उन्हें प्राचीन योग प्रथाओं के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक लचीलापन तथा आत्म–जागरूकता का विकात करने में मदद मिल सके।

योग समावेश, समावेशिता और अभिगम्यता के सिद्धांतों पर आधारित एक पहल है, जो विशेष रूप से विशेष जरूरतों वाले चयनित समूहों की अनूठी जरूरतों को संबोधित करती है। इसमें वरिष्ठ नागरिकों, बच्चों, महिलाओं, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मानसिक स्वास्थ्य, मादक पदार्थों के सेवन और हाशिए पर रहने वाले समूहों जैसी स्थितियों और समूहों को लक्षित किया जाता है। योग समावेश का मुख्य उद्देश्य विशेष समूहों के लिए इन लक्षित योग अभ्यासों को लोकप्रिय बनाना है।

# मैंने योग को कैसे अपना बनाया...

### हर्ष रंजन, बी.एससी. आयुर्वेद जीव विज्ञान
### जेएनयू, नई दिल्ली

"एक बच्चे के रूप में, मैंने योग प्रतियोगिताओं में भाग लिया, जिसने मेरी जिज्ञासा और अनुशासन को अधिक गहन किया। मेरे लिए, योग सिर्फ व्यायाम नहीं है, यह जीवन जीने का एक तरीका है। मैं 21 जून को योग दिवस समारोह का हिस्सा बनने के लिए रोजाना योग का अभ्यास करता हूं। मैं दूसरों को व्यक्तिगत और सामाजिक कल्याण के लिए योग को अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहता हूं।"

### आशिमा खन्ना सिंह
### योग चिकित्सक

"मैं आईडीवाई के 90 दिन शेष रहने से ही, 6–8 मिनट के लिए हर दिन वीडियो बना रही हूं। मैंने पहले ही 31 वीडियो बना लिए हैं और इसे आईडीवाई तक जारी रखूंगी,तो योग पर कुल 90 वीडियो, एक सिंक्रनाइज़ तरीके से बनाना मेरा लक्ष्य है। मेरा शोध, मुझे हर दिन योग से जुड़ा हुआ महसूस कराता है।"

### कंचन पांडे
### योग चिकित्सक

"शारीरिक मुद्राओं से परे, योग ने मुझे आंतरिक शांति और मन की गहन अनुभूति का उपहार दिया है। आईडीवाई 2025 की तैयारी में, मैं योग दर्शन की अपनी समझ को गहरा कर रहा हूं और दूसरों के साथ इस परिवर्तनकारी शक्ति को साझा करने के लिए लगातार अभ्यास कर रहा हूं। मुझे उम्मीद है कि मैं दूसरों को योग के माध्यम से अपनी आंतरिक शांति खोजने के लिए प्रेरित कर पाउँगा।"

# आईडीवाई पुनरावलोकन

## बोलीविया ने आईडीवाई 2024 के अवसर पर, 4000 मीटर की ऊँचाई पर योग की भावना को अंतर्निहित किया

बोलीविया ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हेतु हर बार उत्साह का प्रदर्शन किया है और हर साल सक्रिय भागीदारी के साथ इसे मनाया है। आईडीवाई 2024 को कोचाबम्बा शहर में बड़े उत्साह के साथ चिह्नित किया गया था। इसके अलावा 4000 मीटर की ऊंचाई पर स्थित प्रसिद्ध पर्यटन स्थल और बोलीविया के इतिहास में एक पवित्र स्थल, टिटिकाका झील पर "इस्ला डेल सोल" में भी एक विशेष योग सत्र आयोजित किया गया था। बोलीविया के उपराष्ट्रपति, डेविड चोकेहुआंका की उपस्थिति ने इस आयोजन के महत्व को कई गुना बढ़ा दिया। इस उत्सव ने संस्कृति और कल्याण का मिश्रण प्रदर्शित किया, जब बोलीविया के कलाकारों ने भारतीय शास्त्रीय कथक और लोक गरबा नृत्य का प्रदर्शन किया, जो योग की भावना के माध्यम से दोनों देशों के बीच सांस्कृतिक संबंधों को मजबूत करता है।

# योग से शारीरिक क्षमता को मिला नया आयाम

**श्री अनिल कुमार जैन**
उपाध्यक्ष, एस्ट्रो साइंस रिसर्च आर्गेनाईजेशन (एएसआरओ)
निदेशक, महाबोधि इंटरनेशनल मैडिटेशन सेण्टर, लद्दाख

योग कई लोगों के लिए एक सशक्त यात्रा रहा है। हालांकि, श्री अनिल कुमार जैन की यात्रा इससे परे है, और दूसरों के अनुसरण के लिए एक प्रेरक मार्ग है। बी.एससी, बीई (मैकेनिकल) ऑनर्स, एमए (अर्थशास्त्र), और डीएमएम स्नातक तथा जैन भारतीय आपूर्ति सेवा में अतिरिक्त महानिदेशक के रूप में वे सेवानिवृत्त हुए। लेकिन उनकी सेवानिवृत्ति ने अंत नहीं, बल्कि एक नई शुरुआत को चिह्नित किया।

योग के साथ उनका संबंध आईआईटी रुड़की में अपने कॉलेज के दिनों के दौरान 17 साल की उम्र में शुरू हुआ। वे कहते हैं, "योग एक चयनित वैकल्पिक पाठ्यक्रम था। मैंने इसे चुना और फिर मैंने योग का अभ्यास करना शुरू कर दिया। मैं कभी नहीं रुका।'' योग ने उनके पुराने माइग्रेन और दृष्टि के मुद्दों को ठीक किया एवं आजीवन भक्ति के लिए प्रेरित किया।

जैन ने मुख्य रूप से तीन योग आसनों का उल्लेख किया है, जिनका वह नियमित रूप से आंखों की रोशनी की समस्या के इलाज के लिए अभ्यास करते हैं – सर्पासना, सर्वांगासन और धनुरासन। ये योग अभ्यास इतने प्रभावी रहे हैं कि वह 72 वर्ष की आयु में पूरी तरह से स्वस्थ हैं और शायद ही कभी किसी स्वास्थ्य समस्या के लिए दवाएं ली हों।

वर्ष 2016 से, श्री जैन, लद्दाख में महाबोधि अंतरराष्ट्रीय ध्यान केंद्र– एक मानवीय केंद्र और एक मान्यता प्राप्त योग और ध्यान केंद्र में निदेशक के रूप में सेवा दे रहे हैं। वह संस्था के लिए समग्र कल्याण पहल की योजना बनाने और उसे लागू करने में सक्रिय रूप से शामिल हैं।

आज, वह पूरे लद्दाख में योग आउटरीच का नेतृत्व करते हैं, जिसमें पैंगोंग झील में प्रतिष्ठित सत्रों और योग महाकुंभ के लिए एक महत्वाकांक्षी प्रस्ताव शामिल है। हर साल अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के एक भाग के रूप में, 21 जून से– लद्दाख में उनके निर्देशन में एक सप्ताह का योग उत्सव सप्ताह आयोजित किया जाता है। हाल ही में, उनके मार्गदर्शन और सुझावों के तहत, उच्च ऊंचाई अनुसंधान और ध्यान केंद्र की स्थापना के लिए एक सक्रिय परियोजना चल रही है, विशेष रूप से रक्षा और अर्धसैनिक बलों के लिए। अपने समग्र दृष्टिकोण के माध्यम से उन्होंने योग और करुणा के मेल से लद्दाख के बीहड़ इलाकों में उपचार और सद्भावना की विरासत को गढ़ने में योगदान दिया हैं।

श्री अनिल कुमार जैन एकीकृत कल्याण के सच्चे राजदूत के रूप में खड़े हैं जहां प्राचीन ज्ञान आधुनिक प्रासंगिकता से मिलता है, और जहां आंतरिक, ब्रह्मांड बाहरी ब्रह्मांड जितना ही महत्वपूर्ण है।



**अस्वीकरण:** मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा सूचना के प्रसार के लिए यह सामग्री प्रकाशित की गई है। यह एक व्यापक मंच है, और यहां प्रकाशित विचारों और लेखों को संस्थान द्वारा आधिकारिक संचार के तौर पर नहीं देखा जाएगा।