



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय



हरित योग



हरित-योग

हरित योग, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के 10 प्रमुख कार्यक्रमों में से एक है। यह अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के एक दशक पूरे होने के अवसर पर एक विशेष प्रयास है, जिसका उद्देश्य पर्यावरणीय स्थिरता को पारंपरिक योग प्रथाओं के साथ एकीकृत करना है।

पिछले दशक में, आईडीवाई एक परिवर्तनकारी शक्ति के रूप में विकसित हुआ है, जो विभिन्न संस्कृतियों और समुदायों के मध्य समग्र स्वास्थ्य, माइंडफुलनेस और सद्भावना को प्रोत्साहित करता है। दशक भर की इस लंबी यात्रा के उपलक्ष्य में, आईडीवाई 2025 में योग के आख्यान को बढ़ाने वाले दस मुख्य कार्यक्रम शामिल होंगे, जिसमें प्रत्येक का लक्ष्य समाज के विशिष्ट वर्गों तक पहुंच स्थापित करना है।

उनमें से एक है- हरित योग, जो पर्यावरण संरक्षण के संदेश को प्रचारित करने के लिए योग के माध्यम का उपयोग करता है। योग सत्रों के अलावा, प्रतिभागी वृक्षारोपण, स्वच्छता अभियान और समुदाय द्वारा संचालित पर्यावरण सुरक्षा प्रयासों संबंधी पर्यावरण-अनुकूल गतिविधियों में शामिल होंगे। हरित योग में जलवायु परिवर्तन और संरक्षण जैसे महत्वपूर्ण विषयों को शामिल करने वाले शैक्षिक अभियान भी शामिल होंगे, जो संपोषणीय जीवनशैली को प्रोत्साहित करेंगे। पर्यावरण के प्रति इन जागरूक पहलों में शामिल होने के लिए दुनिया भर के समुदायों को प्रेरित करने के लिए, वैश्विक भागीदारी को प्रोत्साहित किया जाएगा।

हरित योग के उद्देश्य:

- संरचित गतिविधियों के माध्यम से पर्यावरण चेतना के साथ योग के एकीकरण को बढ़ावा देना।
- संपोषणीय जीवन शैली को बढ़ावा देने में गैर-सरकारी संगठनों, योग संस्थानों और सरकारी निकायों सहित विविध हितधारकों को शामिल करना।
- वृक्षारोपण और जल निकायों की सफाई जैसी पर्यावरण अनुकूल पहलों में सार्वजनिक भागीदारी को प्रोत्साहित करना।



हरित-योग

हरित योग के प्रमुख उप-शाखाएँ:

हरित योग प्रतिभागियों को पर्यावरण के अनुकूल अभ्यासों के बीच योग को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करेगा। योग का प्रकृति संरक्षण और संवहनीयता के साथ एक गहन जुड़ाव पर प्रकाश डाला जाएगा। लंबे समय तक चल सकने वाले योग मैट का उपयोग, शून्य-अपशिष्ट सिद्धांतों का पालन और सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देना जैसे अभ्यासों को प्रोत्साहित किया जाएगा। योग को पर्यावरणीय क्रियाकलापों के साथ मिलाकर, हरित योग, प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहने के प्राचीन योग दर्शन को पुनर्जीवित करता है, जो व्यक्तिगत तथा हमारे ग्रह के कल्याण पर जोर देता है।

नियोजित कार्यक्रमों में शामिल हैं:

- ट्रेकिंग और योग रिट्रीट
- जल निकायों और नदी तटों पर सफाई की पहल
- वृक्षारोपण अभियान (एक पेड़ माँ के नाम)
- ऐतिहासिक प्राकृतिक परिवेश में योग सत्र

ये गतिविधियाँ सांकेतिक हैं, और आयोजक अन्य उपयुक्त कार्यक्रमों में भी योग को प्रकृति संरक्षण के साथ जोड़ सकते हैं।

योग हितधारकों और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने वाले संगठनों से इस पहल में नेतृत्वकारी भूमिका निभाने का आह्वान

हरित योग, संगठनों को एक राष्ट्रव्यापी प्रयास का हिस्सा बनने का एक अनूठा अवसर प्रदान करता है, जो एक साथ पर्यावरणीय स्थिरता और समग्र कल्याण को बढ़ावा देता है। हम उन सभी व्यक्तियों और संगठनों से आह्वान करते हैं जो पर्यावरण संरक्षण की तत्काल आवश्यकता के बारे में जागरूक हैं कि वे इस पहल का नेतृत्व करने के लिए आगे आएँ। इस संबंध में संभावनाओं के बारे में अधिक जानने के लिए आप idy.coordination@gov.in पर सम्पर्क कर सकते हैं।

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

