संस्करण–9 और 10

12–25 मई, 2025

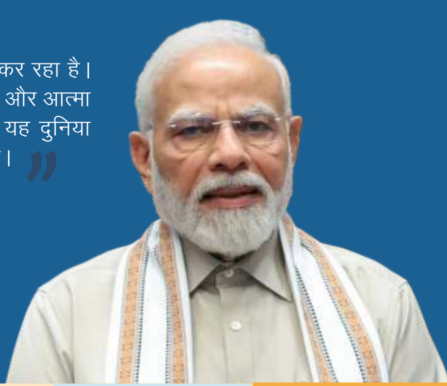
एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग
आयुष मंत्रालय

आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

योग पर सुविचार

"योग पूरे विश्व को एकजुट कर रहा है। जिस प्रकार योग शरीर, मन और आत्मा को जोड़ता है, उसी प्रकार यह दुनिया भर के लोगों को जोड़ रहा है।"

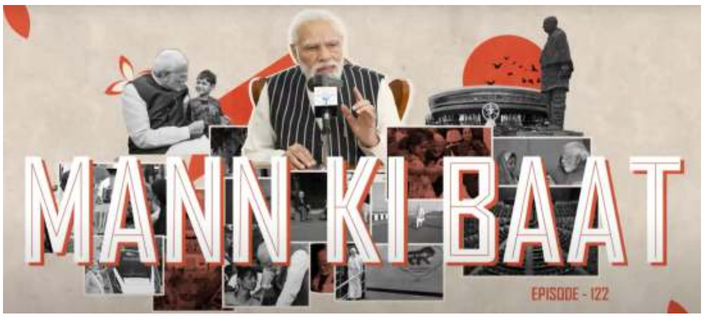
श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री



'मन की बात' में माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी ने 'योगआंध्र अभियान' को सराहा

जैसे–जैसे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 नजदीक आ रहा है, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देशवासियों से इस महोत्सव में पूरे उत्साह के साथ भाग लेने का आह्वान किया है। अपने हालिया 'मन की बात' कार्यक्रम में, जो 25 मई, 2025 को प्रसारित हुआ, प्रधानमंत्री मोदी ने दक्षिण भारत से शुरू हुई एक उल्लेखनीय पहल – 'योगआंध्र अभियान' – की विशेष रूप से सराहना की।

यह अभियान आंध्र प्रदेश सरकार द्वारा मुख्यमंत्री श्री चंद्रबाबू नायडू के नेतृत्व में शुरू किया गया है। इसका उद्देश्य पूरे राज्य में एक मजबूत योग संस्कृति को विकसित करना है। इस महत्वाकांक्षी पहल का लक्ष्य है – 10 लाख सक्रिय योग साधकों का एक जीवंत समुदाय तैयार करना। यह आंदोलन राज्य की सीमाओं से परे पूरे देश में प्रेरणा का संचार कर रहा है।



प्रधानमंत्री मोदी ने आंध्र प्रदेश के विशाखापत्तनम में प्रस्तावित भव्य योग दिवस समारोह के बारे में भी उत्साहपूर्वक जानकारी साझा की। उन्होंने यह भी बताया कि वे स्वयं इस कार्यक्रम में भाग लेंगे, जहाँ युवाओं, अनुभवी योग साधकों और अनेक योग प्रेमियों का विविधतापूर्ण समूह एकत्रित होगा।

अपने संबोधन में प्रधानमंत्री ने योग से प्रेरित एक सशक्त राष्ट्र की कल्पना साझा की। उन्होंने बताया कि देशभर में असंख्य युवा भारत की विरासत से जुड़े ऐतिहासिक स्थलों पर सामूहिक रूप से योग करेंगे। साथ ही साथ, उन्होंने इस बात का भी उल्लेख किया कि कॉर्पोरेट जगत भी इस मुहिम में बढ़–चढ़कर भाग ले रहा है – कहीं संस्थानों में योग के लिए विशेष स्थान तैयार किए जा रहे हैं, तो कहीं स्वयंसेवी योग शिक्षक गाँव–गाँव जाकर योग का प्रसार करने का संकल्प ले रहे हैं। समाज के हर स्तर पर योग का यह सकारात्मक प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है।

माननीय प्रधानमंत्री ने आंध्र प्रदेश सहित पूरे देश में आईडीवाई को लेकर हो रही व्यापक तैयारियों की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह सामूहिक प्रयास स्वास्थ्य, सामंजस्य और योग जैसे शाश्वत अभ्यास के प्रति हमारी साझा प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

आईडीवाई 2025, जो 21 जून 2025 को मनाया जाएगा, न केवल भारत में एकता और कल्याण का संदेश देगा, बल्कि पूरी दुनिया को भी प्रेरित करेगा।

अभ्यंतर

पृष्ठ 2
गोवा में हरित योग: जब श्वास धरती से जुड़ती है और स्वास्थ्य खिल उठता है

पृष्ठ 3
'योगआंध्र' ने रचा इतिहास: प्रधानमंत्री के नेतृत्व में विशाखापट्टनम में आईडीवाई 2025 समारोह का हुआ आयोजन

पृष्ठ 11
योग समावेश: विद्यार्थियों से वरिष्ठजनों तक और उससे आगे भी

गोवा में हरित योग: जब श्वास धरती से जुड़ती है और स्वास्थ्य खिल उठता है

हरित योग, योग को चारदीवारी से बाहर ले जाता है– वनों, पहाड़ियों और झरनों के बीच– जहाँ शरीर खुलकर सांस लेता है और प्रकृति स्वयं उपचार करती है। यह पहल हरित आदतों को बढ़ावा देती है और प्राकृतिक सामंजस्य को सशक्त करती है।

इसी दिशा में एक प्रेरक पहल के तहत मोर्मुगाओ पोर्ट अथॉरिटी ने

प्रतिभागियों को गोवा के सान्गेम स्थित नैत्रावली में अद्भुत मैनेपी जलप्रपात की ओर एक प्रकृति यात्रा पर ले जाया। हरी–भरी वादियों में प्रतिभागियों ने प्रकृति की शांति को आत्मसात किया। इस अवसर पर सभी को औषधीय पौधों का उपहार दिया गया, जिससे प्राकृतिक उपचार और योग जागरूकता का सुंदर संगम हुआ।

हरित उत्सव को और सशक्त बनाने के लिए, मोर्मुगाओ पोर्ट अथॉरिटी और आयुष मंत्रालय ने संयुक्त रूप से 17 मई, 2025 को एक दिवसीय वन योग रिट्रीट "विस्पर्स ऑफ द वाइल्ड विदिन" का आयोजन किया। यह रिट्रीट नैत्रावली स्थित तांशिकर स्पाइस फार्म में आयोजित हुआ। यहाँ ध्वनि, स्थिरता और एकांत का आत्मीय समागम प्रतिभागियों को अनुभव हुआ। इस अवसर पर डॉ. एन. विनोद कुमार (अध्यक्ष, एमपीए) ने प्रतिभागियों को संबोधित किया।

इस कार्यक्रम में पोर्ट अधिकारियों, कर्मचारियों तथा एनसीपीओआर और गोवा शिपयार्ड लिमिटेड सहित विभिन्न संगठनों के सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। योग सत्र का मार्गदर्शन राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान के डॉ. सत्यनाथ और श्री जॉय परेरा ने किया।

गोवा में हरित योग ने यह सशक्त संदेश दिया कि प्रकृति की गोद में किया गया योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। यह पहल दर्शाती है कि वास्तविक स्वास्थ्य तब ही फलता–फूलता है जब इसकी जड़ें प्रकृति से जुड़ी हों।

आईडीवाई 2025 क्विज़ के साथ अपनी योग जानकारी को परखें!

जैसे–जैसे भारत आईडीवाई 2025 की उलटी गिनती के साथ योग की गौरवशाली परंपरा का उत्सव मना रहा है, आयुष मंत्रालय और MyGov मिलकर आपके लिए लेकर आए हैं– आईडीवाई क्विज़ 2025।

यह क्विज़ 10 मार्च 2025, दोपहर 3:00 बजे से लेकर 6 जुलाई 2025, शाम 5:00 बजे तक खुली रहेगी।

क्या आप उद्देश्य जानने के इच्छुक हैं?

यह क्विज़ न केवल योग के प्रति आपकी जानकारी को बढ़ाने का एक मौका है, बल्कि योग के विज्ञान और इसकी समृद्ध विरासत के बारे में जागरूकता फैलाने का एक प्रयास भी है।

यह राष्ट्रीय पहल आपको आईडीवाई के पूर्व आयोजनों से जुड़े अपने ज्ञान को परखने का अवसर देती है। इसमें पूछे गए प्रश्न सार्वजनिक स्रोतों से विशेष रूप से तैयार किए गए हैं। भारत के वैश्विक योग आंदोलन में भागीदारी का यह एक रोचक और ज्ञानवर्धक अवसर है!

चलिए जानते है– प्रतियोगिता के बारे में

आईडीवाई से जुड़े अपने ज्ञान को चुनौती देने के लिए तैयार हो जाइए! आपको 10 बहुविकल्पीय प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। क्विज़ खेलने के लिए MyGov पर लॉगिन करें। अगर आपके पास MyGov खाता नहीं है, तो चिंता की कोई बात नहीं– पंजीकरण की प्रक्रिया बेहद सरल है:

- अपना पूरा नाम, ई–मेल पता और मोबाइल नंबर दर्ज करें।
- बस, बधाई हो! आपका MyGov खाता बन गया। अब पंजीकृत ई–मेल से लॉगिन करें और क्विज़ में भाग लें।

समय का ध्यान ज़रूर रखें– क्विज़ शुरू करते ही आपके पास केवल 450 सेकंड होंगे। समय के साथ अपने उत्तर दें और क्विज़ पूरा करें। अच्छी बात यह है कि इसमें कोई नकारात्मक अंकन नहीं है, अतः आप आत्मविश्वास के साथ सभी प्रश्नों का उत्तर दे सकते हैं।

बोनस पॉइंट है की प्रत्येक प्रतिभागी के लिए क्विज़ स्वचालित प्रणाली द्वारा अलग–अलग तैयार किया जाता है, जिससे हर बार खेलने का अनुभव नया और रोचक रहता है। सफलतापूर्वक भाग लेने पर सभी प्रतिभागियों को डिजिटल ई–प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

तो, देर किस बात की? योग की परिवर्तनकारी शक्ति का उत्सव मनाएं और अपने ज्ञान को परखें!

अधिक जानकारी एवं भागीदारी के लिए MyGov.in पर विजिट करें।

https://quiz.mygov.in/quiz/international-day-of-Yoga-2025-quiz/#terms

Scan and Participate

'योगआंध्र' ने लाखों लोगों को किया प्रेरित, आईडीवाई 2025 के लिए विशाखापट्टनम बना रहा है नया कीर्तिमान

आंध्र प्रदेश का समुद्री नगर विशाखापट्टनम इस वर्ष आईडीवाई 2025 के राष्ट्रीय समारोह की मेज़बानी करेगा। तैयारियाँ ज़ोरों से हैं और राज्य सरकार इस अवसर को योग और स्वास्थ्य के वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करने का सुनहरा मौका मान रही है। इस कार्यक्रम का नेतृत्व माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी करेंगे। स्वयं मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू इस महोत्सव की तैयारियों की निगरानी कर रहे हैं। उनका उद्देश्य स्पष्ट है– इस आयोजन को ऐतिहासिक सफलता दिलाना और आंध्र प्रदेश को वैश्विक योग मानचित्र पर प्रमुखता से स्थापित करना।

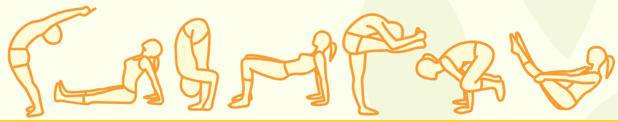
प्रधानमंत्री द्वारा आईडीवाई तक निरंतर योग गतिविधियाँ चलाने के आह्वान के जवाब में मुख्यमंत्री ने एक महीने भर चलने वाला विशेष कार्यक्रम आरंभ किया है, ताकि आमजन में जागरूकता और उत्साह बढ़ाया जा सके।

इस प्रयास का केंद्र है हाल ही में राजमहेंद्रवरम और विजयनगरम में लॉन्च किया गया 'योगआंध्र' ऐप है। इस अभियान का लक्ष्य है दो करोड़ से अधिक लोगों को योग सत्रों में शामिल करना, दस लाख प्रतिभागियों को प्रमाण–पत्र प्रदान करना और कम से कम पांच लाख योग अभ्यर्थियों को विशाखापट्टनम में मुख्य आयोजन में एकत्रित करना।

यह ऐप नागरिकों को पंजीकरण, निर्देशित योग अभ्यास, और प्रगति की निगरानी जैसी सुविधाएँ प्रदान करता है। इस डिजिटल पहल के माध्यम से राज्य सरकार भागीदारी और सामुदायिक भावना के नए मानक स्थापित करने की उम्मीद कर रही है।

विशाखापट्टनम में आयोजित होने वाला आईडीवाई 2025 केवल एक उत्सव नहीं होगा, बल्कि भारत के स्वास्थ्य और कल्याण अभियान में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित होने वाला है।

योग टेक



प्रयोग: आपके कल्याण के लिए एक सफल नवाचार

PRAYOGA
YOGA LEARNING REDEFINED

योग से प्रेरित होकर बेंगलुरु स्थित एक दंपति, रक्षा राव और कृष्ण राव ने कुछ वर्ष पहले पर्जन्य नाम से एक बूटस्ट्रैप स्टार्टअप की शुरुआत की थी। समय के साथ यह प्रयास प्रयोग ऐप के रूप में विकसित हुआ, जो आज एक चर्चित और लोकप्रिय योग ऐप बन चुका है।

यह ऐप एक एआई आधारित कोच द्वारा संचालित है, जो शरीर के 17 जोड़ों की गतिविधियों को ट्रैक करता है। यह स्पष्ट ध्वनि निर्देशों और दृश्य संकेतों के माध्यम से उपयोगकर्ताओं को सही आसन संरेखण बनाए रखने में मदद करता है, जिससे चोट लगने की आशंका कम हो जाती है।

यह ऐप iOS उपकरणों पर उपलब्ध है और अब तक 100,000 से अधिक उपयोगकर्ताओं का भरोसा जीत चुका है। इसके अलावा, ऐप में लगातार नए अभ्यास और विशेषताएँ जोड़ी जा रही हैं।

इस प्रयोग की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह परंपरा में गहराई से रचा–बसा होने के बावजूद नवीनतम तकनीक का उत्कृष्ट उपयोग करता है। ऐप में लेटेस्ट बॉडी ट्रैकिंग तकनीक का इस्तेमाल किया गया है, जो उपयोगकर्ताओं को किसी आसन को करते समय वास्तविक समय में फीडबैक प्रदान करता है।

सह–संस्थापक रक्षा राव कहती हैं, "हमारा उद्देश्य योग को केवल एक फिटनेस ट्रेंड न बनाकर जीवनशैली का हिस्सा बनाना था। हम यह अनुभव देना चाहते थे कि जैसे कोई प्रशिक्षक आपके ड्राइंग रूम में ही मौजूद हो, जो न केवल आपके आसनों को सुधारने में मदद करे बल्कि लंबे समय तक स्वस्थ आदतें भी विकसित करे।"

आईडीवाई 2025 – सुर्खियां

क्या आप कल्पना कर सकते हैं– एक पूरा देश जब एक साथ योग करता है– खिंचाव, श्वास और जुड़ाव के साथ?

यह अब साकार हो रहा है! इस आईडीवाई 2025 में आयुष मंत्रालय इसी दृश्य को जीवंत कर रहा है – 10 सिग्नेचर गतिविधियों के ज़रिए, जो बीते एक दशक में आईडीवाई के व्यापक स्वास्थ्य लाभ और सामाजिक समरसता के प्रभाव को रेखांकित करती हैं।

इन्हीं में से एक है– योग समावेश। यह कार्यक्रम समावेशिता और सुलभता को केंद्र में रखकर विशेष समूहों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने पर केंद्रित है। इसका उद्देश्य है – जब पूरा देश योग के लिए एकजुट हो, तब कोई भी पीछे न रहे।

यहाँ हर आयु वर्ग को ध्यान में रखा गया है!

चाहे 3 से 6 वर्ष के बच्चे हों, किशोर, वरिष्ठ नागरिक, 12–35 वर्ष की महिलाएं या गर्भवती महिलाएं – योग समावेश इन सभी के लिए उनकी विशेष जरूरतों के अनुरूप योग अभ्यास प्रदान करता है।

साथ ही यह कार्यक्रम कुछ प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतियों पर भी केंद्रित है, जैसे – मधुमेह (डायबिटीज), उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), दमा (अस्थमा), नशा मुक्ति (सब्सटांस एब्यूज) और मानसिक स्वास्थ्य।

इन सभी के लिए विशेष रूप से तैयार योग प्रोटोकॉल प्रदान किए जा रहे हैं।

योग-समावेश
Yoga Samavesh

योग समावेश को विशेष क्या बनाता है?

इसकी समावेशिता और सुलभता के प्रति प्रतिबद्धता। यह पूरे देश में समावेशी योग को बढ़ावा देने वाला एक अनूठा प्रयास है।

इस पहल के तहत डेमो कार्यक्रम सिर्फ 21 जून 2025 को ही नहीं बल्कि मुख्य आयोजन से पहले कई अवसरों पर आयोजित किए जाएंगे।

योग समावेश एक आह्वान है – उन सभी के लिए जो विशेष आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए काम कर रहे हैं – चाहे वे एनजीओ, सरकारी निकाय, सामुदायिक संगठन हों या व्यक्तिगत स्तर पर सक्रिय लोग। यह सभी को सशक्त परिवर्तनकारी भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करता है।

कैसे बने भागीदार? आप भी बन सकते हैं! आपको अवश्य बनना चाहिए!

- चयनित विशेष समूहों के प्रतिभागियों को उनकी विशेष आवश्यकताओं के अनुसार तैयार योग प्रोटोकॉल का प्रशिक्षण दिया जाएगा – यह प्रशिक्षण मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के सहयोगी संगठनों द्वारा आयोजित किया जाएगा।
- स्वयंसेवक के रूप में आप अपने क्षेत्र में स्थानीय योग समावेश कार्यक्रम आयोजित कर सकते हैं, इसके लिए सहयोगी एजेंसियों के साथ भागीदारी करें। आप इस अभियान को प्रचारित कर के भी इसमें योगदान दे सकते हैं।

आइए, मिलकर एक अधिक समावेशी भविष्य के लिए काम करें।

क्योंकि जब योग सभी को अपनाता है – स्वस्थ जीवन एक सार्वभौमिक अनुभव बन जाता है।

श्री एस. श्रीधरन

वरिष्ठ योग चिकित्सक, सलाहकार एवं गुरु, कृष्णामाचार्य योग मंदिरम् (के.वाई.एम.)

वह कौन–सा निर्णायक क्षण था जब आपने बैंकिंग करियर छोड़कर पूरी तरह योग को अपना जीवन समर्पित करने का निश्चय किया?

मैं एक सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक के निवेश बैंकिंग विंग में उपाध्यक्ष के पद पर कार्यरत था। उसी समय मैं आंशिक रूप से योग सिखाने का कार्य भी कर रहा था। मेरे शिक्षक जिस तरह से योग चिकित्सा का कार्य कर रहे थे, वह अत्यंत प्रभावशाली था। उन्होंने बिना किसी शर्त के मुझे योग सिखाने के लिए प्रेरित किया। यही प्रेरणा इतनी गहन थी कि मैंने बैंक में 10 वर्ष की शेष सेवा अवधि को छोड़कर योग को ही अपना पूर्णकालिक कार्य बना लिया। पीछे मुड़कर देखता हूं तो मुझे अपने इस निर्णय पर कोई पछतावा नहीं है।

आपके गुरु श्री टी.के.वी. देसिकाचार की कोई एक ऐसी सीख, जो आज भी आपको प्रतिदिन प्रेरित करती है?

योग साधकों के प्रति उनका निष्काम करुणाभाव और बिना किसी जाति, धर्म, लिंग या अन्य मानकों के भेदभाव के, योग सिखाने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता आज भी मुझे प्रेरित करती है। उन्होंने मुझसे कहा था कि जो भी व्यक्ति योग सीखने की इच्छा लेकर आए, उसे सिखाओ। साथ ही, हमें कभी भी अपने विश्वास प्रणाली को उन पर नहीं थोपना चाहिए बल्कि उनकी मान्यताओं का सम्मान करना चाहिए।

अपने पिता और गुरु श्री टी. कृष्णमाचार्य के प्रति उनकी अटूट भक्ति यह सिखाती है कि एक शिष्य को अपने गुरु के प्रति कैसा समर्पण भाव रखना चाहिए।

के.वाई.एम. के प्रबंध न्यासी के रूप में आपकी सबसे बड़ी उपलब्धि क्या रही है?

मेरे गुरु श्री देसिकाचार कृष्णमाचार्य योग मंदिरम् के संस्थापक हैं। 1974 में स्थापना के बाद लगभग 25 वर्षों तक वे इसके प्रबंध न्यासी रहे। एक दिन उन्होंने अप्रत्याशित रूप से यह उत्तरदायित्व मुझे सौंप दिया। यह मेरे लिए गर्व का क्षण था और मैं इस जिम्मेदारी की गंभीरता को अच्छी तरह समझता था।

मेरे कार्यकाल में हमने प्रशासन को सुव्यवस्थित करने हेतु आईएसओ 9001–2015 प्रमाणन प्राप्त किया। हमने अपने स्वामित्व वाले नए भवन में संस्थान को स्थानांतरित किया। इसके साथ ही के.वाई.एम. को योग के सभी महत्वपूर्ण मंचों पर प्रतिनिधित्व मिला। इस यात्रा का हिस्सा बनना मेरे लिए गर्व का विषय है।

आईडीवाई 2025 की 'हरित योग' पहल, जो योग को पर्यावरणीय क्रियाकलापों से जोड़ती है, के बारे में आपके विचार क्या हैं?

यह एक अत्यंत दूरदर्शी पहल है। योग जीवनशैली के रूप में

» पृष्ठ 6

आयुष मंत्रालय

नींद हुई आसान: दिल्लीवासियों ने बताया कैसे योग ने उनकी रातों को सुकून दिया

योग, जो कभी एक पवित्र भारतीय साधना के रूप में शुरू हुआ था, आज एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है जिसे लाखों लोग अपना रहे हैं। योग की वैश्विक मान्यता न केवल इसके शारीरिक स्वास्थ्य लाभों को उजागर करती है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य लाभों को भी उजागर करती है। लचीलापन और सजगता से कहीं आगे, यह तनाव कम करने, हार्मोन को संतुलित करने और तंत्रिका तंत्र को शांत करने के ज़रिए एक प्रभावशाली निद्रा सहायक सिद्ध हो रहा है।

इस अनुभव को और बेहतर समझने के लिए हमने चिराग दिल्ली की सुबह पार्क में योग करने वाले कुछ लोगों से बातचीत की।

कल्पना बोहरा,
व्यवसायी

मैं 24 वर्ष की उम्र में एक मेकअप स्टूडियो चलाती हूं। पीसीओडी और पैनिक अटैक जैसी समस्याओं के साथ संयुक्त परिवार में रहना मेरे लिए बेहद तनावपूर्ण था, जिससे नींद उड़ गई थी। दवाइयों का असर थोड़े समय के लिए ही रहा। माँ की सलाह पर मैंने पिछले साल योग शुरू किया, और तब से सब कुछ बदल गया। अब मेरा दिन योग मैट पर शुरू होता है और दिन का अंत गहरी, सुकूनभरी नींद के साथ होता है।

फूलचंद
संविदा कर्मचारी

काम का तनाव इतना बढ़ गया था कि अनिद्रा हो गई थी और पारिवारिक जीवन भी प्रभावित हो रहा था। अब मैं रोजाना योग करता हूं, जिससे मुझे अच्छी नींद आती है, मैं तरो–ताजा उठता हूं और दिन की शुरुआत आत्मविश्वास के साथ करता हूं।

हिमांशु
एम.एससी. योग

मेरा योग अभ्यास 2019 में शुरू हुआ। देर रात मोबाइल पर स्क्रॉलिंग ने मेरी नींद खराब कर दी थी, लेकिन योग निद्रा और भ्रामरी ने इस समस्या को ठीक कर दिया। अब योग मेरे लिए महज एक कसरत नहीं, बल्कि जीवन का तरीका बन गया है।

कृष्णा
गृहिणी

मैंने रामदेव जी के मार्गदर्शन में योग करना शुरू किया। योग से शरीर में सक्रियता आती है और नींद जल्दी आ जाती है। सुबह के पार्क सत्रों ने मेरे जीवन के प्रति नजरिया ही बदल दिया है।

राशी हंस
छात्रा, बी.ए.
पॉलिटिकल साइंस

दिल्ली जैसे व्यस्त शहर में छात्रा होने के नाते पढ़ाई का दबाव और मानसिक तनाव अकसर मेरी नींद और दिनचर्या को बिगाड़ देता था। योग और ध्यान ने मुझे चिंता छोड़ने, मन शांत करने और रात में अच्छी नींद पाने में मदद की।

देवेंद्र
पूर्व व्यवसायी

मैं पिछले कुछ वर्षों से योग कर रहा हूं। विशेष रूप से कपालभाति ने मुझे बहुत फायदा पहुंचाया। इससे पीठ दर्द में राहत मिली और नींद में सुधार हुआ। अच्छी नींद से दिनभर ऊर्जा बनी रहती है।

अनीता
गृहिणी

बढ़ते वजन के कारण मेरे पैरों में दर्द रहने लगा था, जिससे तनाव और नींद में बाधा आ रही थी। अप्रैल से – रामदेव बाबा के वीडियो की मदद से – मैं नियमित योग कर रही हूं। इससे मन शांत हुआ है और रातों में चैन की नींद आने लगी है।

क्या आप अपनी योग–सफलता की कहानी साझा करना चाहते हैं? या बताना चाहते हैं कि आप आईडीवाई 2025 के लिए किस तरह तैयार हो रहे हैं? तो हमें लगभग 150 शब्दों में अपनी कहानी, तस्वीरें या प्रतिक्रिया इस ईमेल पर भेजें **sharestoriesidy25@gmail.com**, आपकी कहानी को हम अपनी अगली अंक में प्रकाशित कर सकते हैं!

क्या आप भी कुछ शेयर करना चाहते हैं?

« पृष्ठ 4

प्रकृति से जुड़े रहने की परंपरा को पुनर्जीवित करने का माध्यम है, जो आज के दौर में धीरे–धीरे उपेक्षित हो रहा है। यह पहल इस विशेषता को उजागर करने में सहायक होगी कि योग का एक प्रमुख पक्ष प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवन जीना है।

यह यम और नियम के उन सिद्धांतों को सामने लाती है जो योग साधक को बाह्य जगत से जोड़कर समग्र जीवन में संतुलन लाने का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

आज के योग साधकों को आप क्या सलाह देना चाहेंगे?

आज योग को वैश्विक स्तर पर सम्मानजनक अभ्यास और पेशे के रूप में मान्यता मिली है, इसके लिए हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के प्रयासों को धन्यवाद।

मेरी सलाह यह है कि योग शिक्षकों को केवल छात्रों को पढ़ाने तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि स्वयं की निजी साधना को प्राथमिकता देनी चाहिए, और इसमें कोई समझौता नहीं होना चाहिए। साथ ही यह साधना एक स्पष्ट उद्देश्य के साथ होनी चाहिए, जिसका अंतिम लक्ष्य एक स्वतंत्र और सच्चे अर्थों में आत्मनिर्भर योगी बनना है – और यह सब किसी योग्य आचार्य के मार्गदर्शन में होना चाहिए।

सीवाईपी विश्लेषण

राहुल सिंह चौहान
योग प्रशिक्षक,
मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान
(मो.दे.रा.यो.सं.)

स्थिरता में शक्ति: पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन — कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) की अहम कड़ी

क्या पीठ के बल लेटना भी शक्ति का प्रतीक हो सकता है? इस अंक के "सीवाईपी डिकोडेड" में हम सचमुच आसमान की ओर देखते हैं – यानी उन आसनों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो पीठ के बल लेटकर किए जाते हैं। ये भले ही आरामदायक दिखें, लेकिन इनमें मौन शक्ति निहित होती है – तंत्रिका तंत्र को शांत करना, कोर (मुख्य भाग) को सक्रिय करना, और शरीर में ऐसी जगह बनाना जहाँ श्वास, स्वास्थ्य और पुनर्संयोजन संभव हो सके।

तो ये सीवाईपी में क्यों शामिल हैं? श्री राहुल सिंह चौहान, मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक बताते हैं – "ये आसन दिखने में आसान लगते हैं, लेकिन अंदरूनी स्तर पर गहरा प्रभाव डालते हैं, विशेकर पेट के हिस्से में। ये आसन उस तरह का आंतरिक अवलोकन कराते हैं, जैसे हम खुले आकाश में निहारते हुए भीतर झांकते हैं।"

पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन शरीर में नई दृष्टि से संतुलन लाते हैं। ये कोर को मजबूत बनाते हैं, रीढ़ को सहारा देते हैं और बिना तनाव के मांसपेशियों को फैलाते हैं। नियमित अभ्यास से पाचन, हृदय गति और प्रतिरक्षा तंत्र भी बेहतर होता है।

श्री चौहान का पसंदीदा आसन है – सेतु बंधासन (ब्रिज पोज़), क्योंकि यह न केवल मन को शांति देता है, बल्कि हृदय स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है।

इन सभी में शवासन को सबसे अधिक विश्रामदायक माना जाता है। प्राचीन ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका में भी इसका उल्लेख मिलता है–

उत्तानं शववद् भूमौ शयनं तच्छवासनम्
शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम्

"पीठ के बल शव के समान लेट जाना शवासन कहलाता है; यह थकान को दूर करता है और मन को शांति प्रदान करता है।"

पीठ के बल किए जाने वाले आसन हमें धीरे–धीरे स्थिरता की ओर ले जाते हैं।

जब शरीर विश्राम करता है, मन पुनः सन्तुलित होता है, तभी भीतर से सच्ची शक्ति प्रकट होती है।

विद्यालय में योग: योग संगम द्वारा बच्चों को स्वस्थ और एकाग्र बनाने की पहल

श्री कृष्ण पांडे इंटर कॉलेज, बस्ती, उत्तर प्रदेश के छात्रों ने योग की सहायता से अपने शरीर और मन के बीच एक संबंध पर जोर दिया। आगामी आईडीवाई के अवसर पर, भारतीय योग एसोसिएशन (आईवाईए), उत्तर प्रदेश चैप्टर और आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से, पीयूषकांत मिश्रा, अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश, और अमित गर्ग, सचिव की मदद से एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम "योग संगम" के 70–दिवसीय अभियान के तहत विभिन्न विद्यालयों में आयोजित किया गया।

आईवाईए ने एक सीवाईपी सत्र की व्यवस्था की जिसमें लगभग 70 छात्रों ने भाग लिया और योग का अभ्यास किया। जिला समन्वयक राम मोहन पाल ने बच्चों की दैनिक दिनचर्या में कम उम्र से ही योग अभ्यास की आदत डालने के लक्ष्य पर जोर दिया ताकि वे जीवन भर स्वस्थ रह सकें।

योगाचार्य वेदांत सिंह के मार्गदर्शन में, बच्चों ने विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया।

आईवाईए के सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए, प्रधानाचार्य श्री योगेश कुमार शुक्ला ने कहा: "योग प्राचीन काल से हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग रहा है और आज भी सभी को समग्र स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में एकीकृत करना चाहिए।"

आईडीवाई 2025 के लिए तैयार होते बलरामपुर के छात्र

स्कूल का मैदान चहक रहा था, पर यह चहल–पहल सामान्य सुबह जैसी नहीं थी। इस बार मैदान में गूंज रही थीं गहरी साँसें, फैले हुए बाहुपाश, और मुस्कराते चेहरे।

14 मई को बलरामपुर सिटी मॉन्टेसरी इंटर कॉलेज में 500 से अधिक छात्र जुटे – किसी परीक्षा या प्रतियोगिता के लिए नहीं, बल्कि एक ताजगी भरे अनुभव के लिए – योगाभ्यास हेतु।

यह आयोजन 21 जून को होने वाले आईडीवाई की पूर्व तैयारी के अंतर्गत शुरू किए गए योग संगम शिविर की शुरुआत थी।

70 दिवसीय योग अभ्यास श्रृंखला का शुभारंभ पीयूष कांत मिश्रा (अध्यक्ष, भारतीय योग संघ – उत्तर प्रदेश चैप्टर), सचिव अमित गर्ग, एवं डॉ. अनंत बीरादार (राष्ट्रीय अध्यक्ष, अंतरराष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संगठन) के मार्गदर्शन में किया गया।

यह कार्यक्रम 21 जून तक बलरामपुर जिले के विभिन्न स्थलों पर नि:शुल्क आयोजित किया जाएगा। बलरामपुर का कोई भी विद्यालय, केवल एक फोन कॉल के माध्यम से अपने यहाँ योग सत्र का आयोजन करवा सकता है।

14 मई के सत्र का समापन एक स्मरणीय क्षण के साथ हुआ – उपस्थित सभी विद्यार्थियों ने हाथ उठाकर यह संकल्प लिया कि वे योग के माध्यम से शांति, सुख और अच्छे स्वास्थ्य से युक्त एक सकारात्मक विश्व के निर्माण में अपना योगदान देंगे।

प्लास्टिक की बोतलें बनीं पक्षियों के लिए फीडर: करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी ने उठाया 'हरित योग' अभियान

'हरित योग' योग अभ्यास को प्रकृति–प्रेम से जोड़ता है। यह आईडीवाई 2025 के लिए आयुष मंत्रालय की प्रमुख पहलों में से एक है। हमीरपुर स्थित करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी (सीपीयू) ने इस गतिविधि में शुरुआती कदम बढ़ाए हैं।

हाल ही में आयोजित एक अभियान में सीपीयू के छात्र आस–पास के गाँवों के निवासियों के साथ जुड़े। उन्होंने विश्वविद्यालय परिसर में फेंकी गई प्लास्टिक की बोतलों को एकत्र किया और उन्हें पक्षियों के लिए फीडर और पानी के स्टेशन में बदल दिया। गाँववासियों ने इन बर्तनों को पानी से भरे रखने का संकल्प लिया, ताकि गर्मी के मौसम में पक्षियों को राहत मिले और सभी जीवों के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवन के प्रति जागरूकता बढ़े।

यह पर्यावरणीय गतिविधि सामूहिक योग सत्र के साथ संपन्न हुई, जो आईडीवाई 2025 के अभ्यास और प्रचार–दोनों का जरिया बना।

छात्रों, शिक्षकों, परिवारों और स्थानीय निवासियों को शामिल कर सीपीयू ने दिखाया कि 'हरित योग' आंदोलन किस तरह पक्षियों के लिए और धरती के लिए समुदायों को एकजुट कर सकता है।

अल–उफाक प्राथमिक विद्यालय, इराक

8 मई, 2025 को भारतीय दूतावास, बगदाद, इराक ने अल–उफाक प्राथमिक विद्यालय में एक योग सत्र का आयोजन किया।

मत्तयोम लिंकन सुक्सा स्कूल, एआईटी, बैंकॉक

आईडीवाई 2025 से पहले की गतिविधियों के तहत, भारतीय दूतावास, बैंकॉक के एस.वी.सी.सी. ने शनिवार, 10 मई, 2025 को दो योग सत्रों का आयोजन किया।

पहला सत्र इंटरनेशनल यूथ फेलोशिप (आई.वाई.एफ.) के तत्वावधान में मत्तयोम लिंकन सुक्सा स्कूल में आयोजित किया गया और दूसरा सत्र एशियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (ए.आई.टी.) में संपन्न हुआ।

रेडिसन बीच रिज़ॉर्ट, साइप्रस

आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में, भारतीय उच्चायोग (एच.सी.आई.), निकोसिया ने योग बाय मरीना के सहयोग से, 10 मई, 2025 को ढेकेलिया के सुरम्य रैडिसन बीच रिज़ॉर्ट में एक जीवंत और निःशुल्क योग सत्र की मेजबानी की।

बेबीलोन मॉल, बगदाद

14 मई, 2025 को भारतीय दूतावास, बगदाद ने बेबीलोन मॉल के सहयोग से एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया।

बोकी बुखारा, उज़्बेकिस्तान

आईडीवाई 2025 से पहले के कार्यक्रम के तहत, मई 2025 में प्रतिष्ठित बोकी बुखारा में एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

मॉरीशस

आईडीवाई 2025 के संबंध में, 16 मई, 2025 को आई.जी.सी.आई.सी. की योग शिक्षिका सौम्या एन.डी. द्वारा विशेष मोबाइल बल के प्रतिभागियों के साथ एक योग सत्र आयोजित किया गया।

अफ्रीका टिक्कुन, डाइप्स्लोट

भारत के महावाणिज्य दूतावास (सी.जी.आई.), जोहान्सबर्ग ने 16 मई, 2025 को अफ्रीका टिक्कुन एन.जी.ओ. के डाइप्स्लोट केंद्र में एक प्रेरणादायक आईडीवाई कार्यशाला की सफलतापूर्वक मेजबानी की।

वियना, ऑस्ट्रिया

वियना इंडियन वीमेन्स एसोसिएशन (वी.आई.डब्ल्यू.ए.) ने ऑस्ट्रिया में भारतीय दूतावास के सहयोग से 17 मई, 2025 को वियना में "महिलाओं के लिए योग" नामक एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया।

ग्रोसर फेल्डबर्ग, फ्रैंकफर्ट

ग्रॉसर फेल्डबर्ग (881.5 मीटर) पर योग का आयोजनः हेसन राज्य के ताउनस पर्वत श्रृंखला के उच्चतम बिंदु पर प्राकृतिक परिवेश के साथ योग संपन्न हुआ।

लुंगटेनज़म्पा मिडिल सेकेंडरी स्कूल, थिम्पू

भारतीय दूतावास, थिंपू और एन.डब्ल्यू.सी.सी. ने 21 मई, 2025 को लुंगतेनज़म्पा मिडिल सेकेंडरी स्कूल, थिंपू के छात्रों और संकाय सदस्यों के लिए एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया।

रॉयल लेक पार्क, बर्क, वर्जीनिया

भारतीय दूतावास, वाशिंगटन डी.सी. ने 18 मई, 2025 को हैप्पीनेस योगा और मुक्ति योग के सहयोग से, बर्क, वर्जीनिया के रॉयल लेक पार्क में योग प्रेमियों के एक विविध समूह के साथ एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

बगदाद, ईरान

18 मई, 2025 को भारतीय दूतावास, करबला में फ़ैज़े हुसैनी एसोसिएशन के सहयोग से एक योग सत्र का आयोजन किया गया। यह सत्र आईडीवाई 2025 से पहले की गतिविधियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा था।

नियिदता प्राथमिक विद्यालय, तबानन, बाली

एस.वी.सी.सी. बाली ने 02 नियिदता प्राथमिक विद्यालय, तबानान के सहयोग से अपने परिसर में एक योग गतिविधि का आयोजन किया।

योग पार्क
Yoga Park

योग पार्क: आने वाली पीढ़ियों के लिए एक धरोहर

जैसे–जैसे आईडीवाई 2025 निकट आ रहा है, पूरा विश्व इसकी तैयारियों में जुटा हुआ है। इस अवसर पर माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी योग प्रेमियों को एक ऐसी अमूल्य सौगात दे रहे हैं, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्थायी धरोहर के रूप में रहेगी – योग पार्क।

आईडीवाई 2025 के 10 प्रमुख आयोजनों में योग पार्क को विशेष रूप से शामिल किया गया है। इसके तहत देश भर के 1,000 गांवों और कस्बों में स्थित पार्कों को योग पार्क के रूप में विकसित किया जा रहा है। ये पार्क आमजन को योग से जोड़ने का माध्यम बन रहे हैं।

16 मई को पिथौरागढ़ के वर्दनी पार्क में योग पार्क का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर जिला आयुर्वेद एवं यूनानी अधिकारी डॉ. चंद्रकला भौसौड़ा के मार्गदर्शन में एक योग सत्र का आयोजन हुआ।

योग सत्र के दौरान यह संकल्प लिया गया कि लोगों के बीच शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए योग को जन–जन तक पहुंचाया जाएगा। योग हमारी सांस्कृतिक धरोहर है, जो एकता, शांति और स्वस्थ जीवन का मार्ग दिखाता है।

इस अवसर पर नोडल अधिकारी डॉ. भगवती जोशी, जिला पर्यटन अधिकारी कीर्ति आर्य, तथा बड़ी संख्या में सामान्य नागरिक उपस्थित रहे। देश भर में योग पार्कों के निर्माण के माध्यम से विशेष योग अभ्यास और योग कक्षाएं बच्चों, वरिष्ठ नागरिकों और स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों से जूझ रहे लोगों के लिए विशेष रूप से आयोजित की जा रही हैं।

यह पहल समाज के हर वर्ग को योग से जोड़कर, एक स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण समाज की दिशा में महत्वपूर्ण कदम साबित हो रही है।

योग समावेश: विद्यार्थियों से वरिष्ठ नागरिकों तक, और उससे भी आगे

आईडीवाई 2025 के 10 प्रमुख आयोजनों में से एक – योग समावेश – का उद्देश्य योग के लाभों को समाज के विभिन्न वर्गों, विशेषकर वंचित और विशेष आवश्यकता वाले समुदायों तक पहुँचाना है।

यह आयोजन समावेशिता और सहज उपलब्धता के सिद्धांतों पर आधारित है। इसका विशेष केंद्रबिंदु ऐसे समूहों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए कार्यक्रमों का आयोजन करना है, जिन्हें सामान्यतः पर्याप्त अवसर नहीं मिल पाते।

विभिन्न स्थानों पर योग समावेश के अंतर्गत अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं, ताकि योग के सकारात्मक प्रभाव समाज के हर कोने तक पहुँच सकें।

करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी, हमीरपुर: 15 मई, 2025 को हमीरपुर के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, डबैर में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में विद्यार्थियों ने ऐसे अनुकूलित योग अभ्यास किए, जो ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाने के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए थे।

आईआईटी मद्रास में 16 मई, 2025 को आईडीवाई 2025 के अंतर्गत एक वेलनेस सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र में संस्थान के सुरक्षा कर्मियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। हिमाबिंदु के नेतृत्व में आयोजित यह सत्र शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने तथा परिसर में स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के लिए आयोजित किया गया।

मोक्षायतन योग संस्थान ने तेलंगाना स्त्री सेवा संस्था, हैदराबाद ने एक वृद्धाश्रम – में वरिष्ठ नागरिकों के लिए योग सत्र आयोजित किया। इस सत्र का संचालन योगाचार्या मल्लारी श्रीदेवी ने किया। इसी प्रकार, नोएडा, उत्तर प्रदेश स्थित मानोप फाउंडेशन में वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक योग सत्र का आयोजन योगिनी राखी देवी के नेतृत्व में किया गया।

गरिमा गृह – मितवा संकल्प समिति, रायपुर, छत्तीसगढ़: 19 मई, 2025 को सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग के सहयोग से ट्रांसजेंडर समुदाय के लिए एक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसका उद्देश्य योग के माध्यम से समग्र कल्याण, आत्मविश्वास और आंतरिक संतुलन को बढ़ावा देना था।

चेतन एकेडमी, बजाल्टा, जम्मू एवं कश्मीर ने 18 मई, 2025 को आयुष जम्मू–कश्मीर और योग विशेषज्ञों के सहयोग से आईडीवाई 2025 काउंटडाउन के अंतर्गत एक कार्यक्रम आयोजित किया। इस पहल का उद्देश्य योग के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और छात्रों को योग समावेश का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित करना था।

राष्ट्रीय मूक–बधिर विद्यालय, फिरोजाबाद, उत्तर प्रदेश में 13 मई, 2025 को विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए एक विशेष योग सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र का संचालन मोक्षायतन योग संस्थान के योगाचार्य विद्या भूषण द्वारा किया गया। सत्र ने बोलने और सुनने में अक्षम बच्चों के भीतर आंतरिक शांति और आत्मविश्वास को प्रोत्साहित किया।

एफएचआरएआई के 'हरित योग' अभियान से आईडीवाई 2025 के लिए हरित ऊर्जा को बढ़ावा

आईडीवाई 2025 जैसे–जैसे निकट आ रहा है, तैयारियों ने रफ्तार पकड़ ली है। आयुष मंत्रालय द्वारा घोषित 10 प्रमुख आयोजनों में से हरित योग– जो व्यक्तिगत योग साधना को प्रकृति संरक्षण से जोड़ता है– ने विशेष ध्यान आकर्षित किया है। फेडरेशन ऑफ होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशंस ऑफ इंडिया (एफएचआरएआई) इस पहल के सबसे सक्रिय समर्थकों में से एक है।

17 मई, 2025 । नंदी हिल्स, कर्नाटक

आयुष मंत्रालय के सहयोग से एफएचआरएआई ने नंदी हिल्स की हरी–भरी घाटी में स्थित प्रेस्टीज ग्रुप कैंपस में हरित योग कार्यक्रम आयोजित किया। सुबह की शुरुआत सीवाईपी से हुई, जिसमें 150 से अधिक छात्र, स्वास्थ्यकर्मी और स्थानीय निवासी शामिल हुए। इसके बाद प्रतिभागियों ने 250 औषधीय पौधे लगाए। यह जुड़वाँ गतिविधियां इस बात को रेखांकित करती है कि आंतरिक संतुलन और पर्यावरणीय संरक्षण एक–दूसरे के पूरक हैं।

20 मई, 2025 । इथियोपियाई दूतावास, नई दिल्ली

तीन दिन बाद, एफएचआरएआई ने मो.दे.रा.यो. सं, आयुष मंत्रालय के साथ मिलकर दूतावास के लॉन में 'कॉफी विद हरित योग' कार्यक्रम आयोजित किया।

हरित-योग
Harit Yoga

कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजदूत फेसेहा एस. गेब्रे ने योग को "भारत का विश्व को उपहार" बताया और कहा कि यह कार्यक्रम "अतिथि सत्कार, सजगता और स्थिरता।" को एक साथ जोड़ता है।

कार्यक्रम में आचार्य लोकेश मुनि भी उपस्थित रहे। उन्होंने माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की इस बात के लिए सराहना की कि उन्होंने आईडीवाई को वैश्विक पहचान दिलाई। आचार्य मुनि ने यह भी कहा कि योग से भीतरी शांति और मानसिक दृढ़ता दोनों का विकास होता है।

सत्र के अंत में प्रतिभागियों द्वारा संकल्पपूर्वक पौधरोपण कर कार्यक्रम को हरित संदेश के साथ संपन्न किया गया।

योग, वृक्षारोपण और सांस्कृतिक मेल–जोल को एक साथ पिरोकर, एफएचआरएआई यह सशक्त संदेश दे रहा है कि स्वयं की देखभाल और पृथ्वी की देखभाल, योग के दो अभिन्न पहलू हैं।

योग सेलिब

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग
आयुष मंत्रालय

"योग संतुलन लाता है।

योग + प्रकृति उपचार और सामंजस्य पैदा करती है। प्रकृति के साथ रहने से प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, हमारी इंद्रियाँ तेज होती हैं और सामान्य रूप से स्वस्थ रहने की भावना में सुधार होता है। साथ ही खुशी भी मिलती है।"

दीया मिर्ज़ा रेखी
बॉलीवुड अभिनेत्री, निर्माता,
इको इन्वेस्टर
यूएनईपी सद्भावना राजदूत

हिमालयी नमन: जम्मू-कश्मीर में स्कूलों, मंदिरों और सुरक्षा बलों तक पहुंचा योग का संदेश

बर्फ से ढकी पर्वत चोटियों और शुद्ध पर्वतीय हवाओं से घिरे जम्मू-कश्मीर का प्राकृतिक सौंदर्य योग के लिए एक आदर्श मंच है। इसी प्राकृतिक योगशाला का उपयोग करते हुए यहां के स्थानीय संस्थान आईडीवाई 2025 से पहले योग के शारीरिक और मानसिक लाभों को उजागर करने के लिए कार्यक्रमों की श्रृंखला आयोजित कर रहे हैं।

दून स्कूल, श्रीनगर

आयुष जम्मू-कश्मीर के सहयोग से "योग अनप्लग्ड" सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र का उद्देश्य डिजिटल डिटॉक्स और तनाव मुक्ति के लिए शांतिदायक आसनों के माध्यम से राहत प्रदान करना था।

टीआरसी पार्क, बोरीहल्लन, शोपियां

डॉ. नुज़हत बशीर के निर्देशन में 105 शिक्षक और छात्रों ने ऊर्जावान सुबह के अभ्यास के लिए अपनी योग मैट बिछाई।

जिला पुलिस लाइन, किश्तवाड़

यहाँ पुलिस, सीआरपीएफ और एनडीआरएफ के जवानों ने लचीलापन, मानसिक दृढ़ता और टीम भावना को बढ़ाने के लिए एक विशेष योग सत्र में भाग लिया।

राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, कापरिन, शोपियां

डॉ. नुज़हत बशीर के निर्देशन में 105 शिक्षक और छात्रों ने ऊर्जावान सुबह के अभ्यास के लिए अपनी योग मैट बिछाई।

अवंतीस्वामी मंदिर, अवंतीपोरा, पुलवामा

हरित योग अभियान के अंतर्गत, इस प्राचीन मंदिर परिसर में बड़ी संख्या में लोग एकत्रित हुए और उन्होंने वृक्षारोपण के साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास कर योग को प्रकृति के संरक्षण से जोड़ा।

एएचडब्ल्यूसी एवं होली गेट स्कूल

लगभग 40 छात्र और शिक्षक "शरीर, मन और आत्मा की एकता" विषय पर आधारित योग सत्र में शामिल हुए।

स्कूलों के आंगनों से लेकर पवित्र स्थलों तक, जम्मू-कश्मीर यह संदेश दे रहा है कि पर्वतीय भूमि पर बिछी योग मैट न केवल स्वस्थ शरीर और शांत मन के लिए मंच बन सकती है, बल्कि सशक्त और जुड़े हुए समुदाय के निर्माण की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम है।

आईडीवाई 2025 में युवाओं को जोड़ने के लिए कैवल्यधाम की 'योगिनार' पहल

कैवल्यधाम, विश्व के सबसे पुराने और अग्रणी योग संस्थानों में से एक है, जो पतंजलि के अष्टांग योग के सिद्धांतों और दर्शन का अनुसरण करते हुए पारंपरिक योग का निरंतर शिक्षण करता आ रहा है। यह संस्थान वैज्ञानिक शोध के माध्यम से योग के लाभ और अनुप्रयोगों को प्रमाणित करने वाला पहला योग संस्थान भी रहा है।

23 मई, 2025 को कैवल्यधाम ने 'योगिनार'– योग केंद्रित लघु और विशिष्ट ज्ञानवर्धक सत्रों की एक श्रृंखला का आयोजन किया। ये सत्र ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों रूपों में हाइब्रिड मोड में आयोजित किए जाते हैं, जिससे प्रतिभागी इनसे सार्थक और केंद्रित ज्ञान अर्जित कर पाते हैं।

कैवल्यधाम के योगिनार का उद्देश्य योग के पारंपरिक और गूढ़ ज्ञान को सरल, संक्षिप्त और रोचक ढंग से विस्तृत जनसमूह तक पहुँचाना है। इस विशेष योगिनार का विषय– 'न्याय दर्शन' था। इस सत्र में प्रोफेसर वी. एन. ओझा और राधिका राडिया ने महत्वपूर्ण विचार साझा किए। संस्थान के प्रमुख अधिकारी और अन्य गणमान्य व्यक्ति भी इस आयोजन में उपस्थित रहे।

योग अनप्लग्ड
Yoga Unplugged

यह कार्यक्रम 'योग अनप्लग्ड' के अंतर्गत आयोजित किया गया, जो कि आयुष मंत्रालय द्वारा घोषित 10 प्रमुख आयोजनों में शामिल है। 'योग अनप्लग्ड' का विशेष उद्देश्य युवा वर्ग को योग के प्रति आकर्षित करना और सक्रिय रूप से जोड़ना है।

कोलकाता मेनोपॉज़ सोसाइटी: योग के माध्यम से महिला सशक्तिकरण की पहल

योग का उत्साह अब कोलकाता नगर तक भी पहुँच चुका है। 21 मई, 2025 को कोलकाता मेनोपॉज़ सोसाइटी द्वारा एमएजीएस मेडिकल एंड रिसर्च सेंटर प्राइवेट लिमिटेड, कोलकाता में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह आयोजन 'योग समावेश' श्रृंखला का हिस्सा था– आईडीवाई 2025 के लिए निर्धारित दस प्रमुख आयोजनों में से एक – जो भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के मार्गदर्शन में और 'सशक्त महिलाएं, सितारों तक पहुँचे' थीम के अंतर्गत आयोजित किया गया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य और आत्म–सशक्तिकरण को बढ़ावा देना था। यह पहल केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि भावनात्मक संतुलन, प्रजनन स्वास्थ्य और समरस जीवनशैली में योग के परिवर्तनकारी लाभों के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए आयोजित की गई थी। कार्यक्रम के माध्यम से योग के मूल्यों को दोहराते हुए जीवन की समग्र गुणवत्ता में योग की भूमिका को रेखांकित किया गया।

इस आयोजन में लगभग 30 प्रतिभागियों ने सक्रिय भागीदारी की। यह श्रृंखला 21 जून को एक भव्य समारोह के साथ अपने चरम पर पहुँचेगी।

सभी को आमंत्रित करते हुए यह कार्यक्रम एक सशक्त संदेश देता है– "आइए एक साथ आएं, सजगता से श्वास लें, उद्देश्यपूर्ण ढंग से आगे बढ़ें– अपने लिए, अपने परिवारों के लिए और इस पृथ्वी के लिए जिसे हम अपना घर कहते हैं।"

मैंने योग को कैसे अपना बनाया...

लिलियाना बाघरियान, अर्मेनियाई

मैं एक भारतीय राजनयिक से विवाहित हूँ। पहले, मैं गैर–ईसाई प्रथाओं को लेकर झिझकती थी, लेकिन योग धीरे–धीरे मेरा आश्रय बन गया। मैंने मो.दे.रा.यो.सं. का ऑनलाइन फाउंडेशन कोर्स किया और अपनी योग यात्रा शुरू की। मैंने श्रीलंका के दक्षिणी प्रांत में सरकारी कार्यालयों, विद्यालयों और संस्थानों में 80 से अधिक योग सत्र आयोजित किए। अब, मैं योग में स्नातकोत्तर की पढ़ाई करने की इच्छा रखती हूँ।

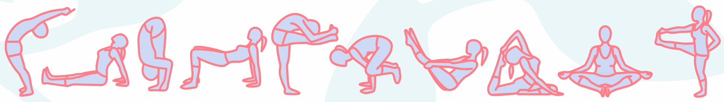
अदिति सेजवाल, योग शिक्षक, लेखक एवं साहित्यकार

लॉकडाउन के दौरान, चिंता ने मुझे कसकर जकड़ लिया था। उस खामोशी में, मैं अपनी बहुत पहले खोई हुई योग चटाई पर लौट आई। योग, जो कभी प्रतिस्पर्धा का एक साधन था, मेरा आश्रय बन गया। हर साँस ने मेरी उथल–पुथल को शांत किया, हर आसन घर लौटने जैसा लगा। मैंने पढ़ाने की योजना नहीं बनाई थी, लेकिन उपचार ने मुझे वहाँ पहुँचा दिया। इस योग दिवस पर, मैं एक एथलीट से साधक बनने तक, और अस्तित्व से आत्मिक शिक्षण तक की अपनी यात्रा का सम्मान करती हूँ।

सृष्टि पटेल, यूपीएससी अभ्यर्थी

एक यूपीएससी अभ्यर्थी के रूप में, मैं गहन एकाग्रता, लंबे घंटों और मानसिक तनाव से भरी राह पर चल रही हूँ। इस कठिन यात्रा के बीच, मैं योग की ओर रुख करती हूँ– न केवल शारीरिक कल्याण के लिए, बल्कि मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन के स्रोत के रूप में भी। हर सत्र के साथ, योग मुझे ज़मीन से जुड़ा और शांत रहने में मदद करता है।

आईडीवाई पुनरावलोकन



योगमय हुआ क्रोएशिया: आईडीवाई 2024 की झलक

साल 2024 में, क्रोएशिया में भारतीय दूतावास द्वारा पूरे देश में 65 योग कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिसने क्रोएशियाई नागरिकों में योग और भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों के प्रति बढ़ते उत्साह को स्पष्ट रूप से दर्शाया।

20 जून 2024 को राजधानी ज़ाग्रेब के फेयरग्राउंड्स में आयोजित मुख्य समारोह में लगभग 100 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इसके अलावा, ज़ाग्रेब शहर से बाहर भी दूतावास के प्रयास पूरे देश में फैले रहे। विभिन्न शहरों में आयोजित योग सत्रों ने सभी वर्गों के लोगों को आकर्षित किया और योग के लाभों के प्रति व्यापक सराहना को बढ़ावा दिया।

भारतीय दूतावास, ज़ाग्रेब में स्थित आयुष प्रकोष्ठ ने पारंपरिक भारतीय स्वास्थ्य एवं कल्याण पद्धतियों के प्रचार–प्रसार में अहम भूमिका निभाई है। आईडीवाई 2024 में क्रोएशिया की उत्साही भागीदारी और पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों में इसके निरंतर सहयोग यह दर्शाता है कि यह देश स्वास्थ्य, सामंजस्य और संतुलित जीवनशैली की संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है।

खांडवे गुरुजी: निःस्वार्थ सेवा और यौगिक ज्ञान के प्रकाश स्तंभ

राम मोरेश्वर खांडवे (खांडवे गुरुजी)
अध्यक्ष, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडल, नागपुर, भारत

योग में अपार शांति और मानसिक कल्याण के लिए संवाद और आत्मचिंतन की अद्भुत शक्ति है। यही कारण है कि यह स्वयं में परिवर्तन और निःस्वार्थ सेवा का एक प्रेरक उदाहरण बन जाता है। खांडवे गुरुजी का जीवन इसी का एक सजीव प्रमाण है।

6 अप्रैल, 1941 को राम मोरेश्वर खांडवे के रूप में जन्मे गुरुजी के जीवन में योग और उसके सिद्धांतों की गूढ़ सीख के साथ एक नई चेतना का संचार हुआ।

प्रारंभ में उन्होंने भारतीय रिज़र्व बैंक (आरबीआई) में एक कर्मचारी के रूप में कार्य किया और साथ ही सामाजिक कार्यों में भी सक्रिय योगदान दिया।

भारतीय रिज़र्व बैंक में 35 वर्षों की सेवा के दौरान खांडवे गुरुजी के जीवन ने एक नया मोड़ तब लिया, जब उन्हें ज्ञात हुआ कि गुरु श्री जनार्दन स्वामी मस्तिष्क रक्तस्राव (सेरेब्रल हैमरेज) से पीड़ित हैं और उनकी देखभाल करने वाला कोई नहीं है। 1976 से 1978 तक उन्होंने व्यक्तिगत रूप से गुरुजी की सेवा की। इस दौरान उनके भीतर गुरुजी की आध्यात्मिकता और योगाभ्यास के प्रति गहरी रुचि जागृत हुई।

1978 में गुरु श्री जनार्दन स्वामी के समाधि लेने के बाद, उनके मिशन को आगे बढ़ाने की महती जिम्मेदारी खांडवे गुरुजी के कंधों पर आ गई।

गुरुजी के नेतृत्व में योगाभ्यासी मंडल का विस्तार हुआ, जो नागपुर में कुछ कक्षाओं से आरंभ होकर 100 से अधिक केंद्रों तक फैल गया। ये सभी केंद्र निःस्वार्थ सेवा के सिद्धांत पर आधारित हैं।

खांडवे गुरुजी ने योग–चिकित्सा में अभिनव दृष्टिकोण अपनाया, जिससे शारीरिक सीमाओं वाले व्यक्तियों के लिए भी योगाभ्यास सरल और प्रभावकारी बन गया। उनके इस प्रयास से हजारों लोग लाभान्वित हुए।

उनके कार्यों को कई ऐतिहासिक उपलब्धियों के माध्यम से सम्मानित किया गया, जिनमें 1992 में आयोजित विशाल सामूहिक योगासन कार्यक्रम और जनार्दन स्वामी के मिशन की स्मृति में निर्मित पाँच मंज़िला स्मारक प्रमुख हैं।

हाल ही में प्रकाशित उनकी पुस्तक 'खांडवे गुरुजी का अनुभवसिद्ध योगोपचार', जिसे डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार (एम.डी.) के साथ सह–लेखित किया गया है, समाज में विशेष सराहना प्राप्त कर रही है।

आज 85 वर्ष की आयु में खांडवे गुरुजी न केवल एक योग शिक्षक के रूप में, बल्कि एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक के रूप में भी अत्यंत सम्मानित हैं, जिन्होंने पीढ़ियों को प्रेरित किया है। उनका उद्देश्य सदैव व्यक्तिगत साधना के साथ–साथ यौगिक ज्ञान का व्यापक प्रचार–प्रसार रहा है।

उनका जीवन विनम्रता, ज्ञान और कर्म का अनुपम संतुलन प्रस्तुत करता है। योग के माध्यम से उन्होंने समाज को स्वास्थ्य, आत्मिक शांति और समग्र कल्याण की एक अमूल्य विरासत दी 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।