संस्करण–8

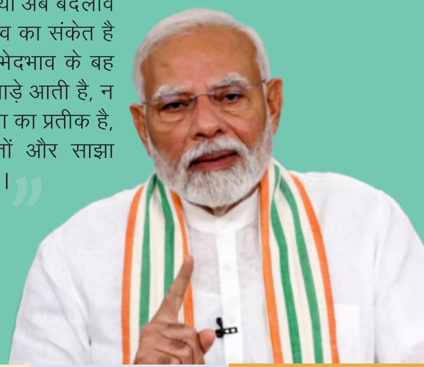
05–11 मई, 2025

आईडीवाई अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

योग पर सुविचार

"योग का प्रसार दर्शाता है कि दुनिया अब बदलाव की ओर अग्रसर है। यह उस विश्व का संकेत है जहाँ ज्ञान की धारा बिना किसी भेदभाव के बह रही है – न कोई देश की सीमा आड़े आती है, न धर्म, न ही वर्ग। यह उस एकजुटता का प्रतीक है, जहाँ पूरी मानवता वैश्विक हितों और साझा सरोकारों के लिए एकजुट होती है।"

श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री



श्री प्रतापराव जाधवः आईडीवाई 2025, मात्र सफलता की कहानी नहीं लिखेगा, बल्कि यह संपूर्ण जगत को प्रेरित करने वाला एक अनुपम उदाहरण बनेगा।

केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने 7 मई, 2025 को नई दिल्ली में आयोजित बैठक में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 की तैयारियों की प्रगति की समीक्षा की। बैठक की मुख्य विशेषता माननीय मंत्री जी का यह आह्वान रहा:

"आइए, योग के माध्यम से समग्र कल्याण का संदेश देश के कोने–कोने और विश्व के हर हिस्से तक पहुँचाएँ।"

यह संदेश न केवल योग की सार्वभौमिकता को रेखांकित करता है, बल्कि पूरे समाज को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य की ओर अग्रसर होने के लिए प्रेरित करता है।

श्री प्रतापराव जाधव ने आईडीवाई 2025 के लिए निर्धारित 10 प्रमुख आयोजनों की योजनाओं और गतिविधियों पर विशेष ध्यान केंद्रित किया। माननीय मंत्री जी ने इस वर्ष के योग दिवस समारोह को वास्तव में असाधारण और प्रभावशाली बनाने के लिए आवश्यक दिशा–निर्देश भी जारी किए।

उन्होंने युवा पीढ़ी की भागीदारी सुनिश्चित करने, शैक्षणिक संस्थानों की ऊर्जा का लाभ उठाने तथा सामुदायिक नेताओं के प्रभाव का उपयोग कर योग के संदेश को व्यापक स्तर पर पहुँचाने और अधिक से अधिक लोगों को आईडीवाई 2025 में शामिल होने के लिए प्रेरित करने के लिए विभिन्न दृष्टिकोण प्रस्तुत किए।

बैठक में 'योग संगम', 'हरित योग', 'योग कनेक्ट' और 'योग बंधन' जैसी प्रमुख पहलों पर भी चर्चा की गई। आयुष मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों ने इस समीक्षा बैठक में भाग लिया और आईडीवाई 2025 को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अत्यंत आकर्षक और सफल बनाने के लिए प्रमुख पहलों की योजना एवं क्रियान्वयन की रणनीति तैयार की।

माननीय मंत्री जी ने इस वैश्विक पहल की यात्रा पर भी विचार व्यक्त किए। उन्होंने उल्लेख किया कि किस प्रकार हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की दूरदर्शिता से जन्मा और 2015 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंगीकृत आईडीवाई आज एक विश्वव्यापी सांस्कृतिक एवं स्वास्थ्य जागरूकता का महाअभियान बन चुका है, जो हर वर्ष करोड़ों लोगों को प्रेरित करता है।

अभ्यंतर

पृष्ठ 2
पहाड़ों में योग

पृष्ठ 3
आईडीवाई 2025 के लिए साप्ताहिक योग पॉडकास्ट का शुभारंभ

पृष्ठ 4
डॉ आनंद बालयोगी भवानी के साथ बातचीत
श्री बालाजी विद्यापीठ, पुदुच्चेरी के आईएससीएम निदेशक

पहाड़ों में योग

जैसे–जैसे आईडीवाई 2025 निकट आ रहा है, योग के प्रति लोगों का उत्साह और जागरूकता देश के कोने–कोने में फैल रही है। शारदा नदी और भारत–नेपाल सीमा के बीच स्थित सुरम्य नगर चम्पावत–जो पर्वतों का प्रवेश द्वार भी है, ने भी योग की इस भावना को पूरे मन से अपनाया है।

जिला प्रशासन के सहयोग से, इस वर्ष की थीम "योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" के अंतर्गत चम्पावत में विभिन्न अनूठे स्थलों पर सामान्य योग

अभ्यासक्रम (सीवाईपी) सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। इन आयोजनों का उद्देश्य न केवल स्थानीय नागरिकों को योग से जोड़ना है, बल्कि पर्वतीय क्षेत्र की प्राकृतिक सुंदरता में योगाभ्यास के अनुभव को भी विशेष बनाना है

"इन सत्रों का आयोजन महीने के प्रारंभ से ही नियमित रूप से किया जा रहा है। ऐसा ही एक स्थान बांडेला ढेक स्थित शिव मंदिर था, जहाँ आयुषमान आरोग्य मंदिर द्वारा 5 मई, 2025 को एक योग सत्र आयोजित किया गया। 6 मई, 2025 को एक स्थानीय विद्यालय में चित्रकला प्रतियोगिता और योग सत्र का भी आयोजन हुआ। आईडीवाई 2025 के क्रमिक पूर्व दिन कार्यक्रमों का आयोजन 7 मई, 2025 को कई गाँवों और विद्यालयों में किया गया।

यह श्रृंखला यहीं समाप्त नहीं होती; चंपावत स्थित पुलिस लाइन ने भी पुलिस कर्मियों के व्यस्त दिनचर्या के बीच उनके स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक सीवाईपी सत्र की मेजबानी की। यह सत्र जिला आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ. आनंद सिंह गुसाईं के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ।

चंपावत जिला गाँवों, विद्यालयों और कार्यालयों में आईडीवाई 2025 के क्रमिक पूर्व कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग ले रहा है, जो अन्य जिलों और राज्यों को भी अपने दैनिक जीवन में योगिक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रहा है।

यदि सीमित संसाधनों वाला एक पहाड़ी क्षेत्र, जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए योग को एकीकृत कर सकता है, तो हम क्यों नहीं? ये निरंतर प्रयास दूसरों को इस आंदोलन में शामिल होने और आईडीवाई 2025 का हिस्सा बनने के लिए प्रेरणा का कार्य करते हैं।"

आईडीवाई 2025 हेतु अपनी योग–उत्कृष्ट कृति सृजित करें

आगामी आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में, आयुष मंत्रालय, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद (सीसीआरवाईएन) तथा MyGov, समस्त नागरिकों को आईडीवाई 2025 ई–पोस्टर प्रतियोगिता के माध्यम से योग की परिवर्तनकारी शक्ति को दृश्य रूप में अभिव्यक्त करने हेतु सादर आमंत्रित करते हैं। यह आपके लिए स्वास्थ्य कल्याण संबंधी अपनी परिकल्पना से दूसरों को प्रेरित करने का एक अनुपम अवसर है! आप अपनी प्रविष्टियाँ 8 अप्रैल, 2025 से 30 मई, 2025 तक जमा कर सकते हैं।

क्या आप इस प्रतियोगिता में सम्मिलित होना चाहते हैं? यहाँ जानें कैसे:

एकल स्लाइड का पावरपॉइंट ई–पोस्टर (आकार 36"x 48", पोर्ट्रेट अभिविन्यास, फ़ॉन्ट आकार 24–36 पॉइंट) निम्नलिखित जैसे विषयों पर तैयार करें: बच्चों के लिए योग, महिला स्वास्थ्य, उत्पादकता, उच्च रक्तचाप, कैंसर, मानसिक स्वास्थ्य आदि। सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा प्रयुक्त इन्फोग्राफिक्स एवं छवियाँ मौलिक हों तथा आपके चयनित विषय के अनुरूप हों।

प्रविष्टि जमा करने हेतु दिशानिर्देश!

अपना ई–पोस्टर .pptx प्रारूप में MyGov.in पोर्टल के माध्यम से जमा करें। आप जेपीईजी (JPEG), बीएमपी (BMP) आदि प्रारूपों में चित्र, आरेख, ग्राफ, तालिकाएँ और चार्ट सम्मिलित कर सकते हैं, जो स्पष्ट रिज़ॉल्यूशन के होने चाहिए। कृपया सुनिश्चित करें कि आपके ई–पोस्टर में निम्नलिखित एक पंक्ति का प्रमाणीकरण अवश्य हो:

"मैं (अपना नाम अंकित करें) प्रमाणित करता/करती हूँ कि यह ई–पोस्टर पूर्णतः मेरे द्वारा बनाया गया है और इस पर किसी अन्य का कोई कॉपीराइट दावा नहीं है।"

अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का आपका यह स्वर्णिम क्षण है! आपका ई–पोस्टर आयुष मंत्रालय द्वारा आरोग्य मेलों, आयुर्वेद पर्व, अथवा योग उत्सव जैसे प्रतिष्ठित आयोजनों में आयोजित डिजिटल प्रदर्शनियों में प्रदर्शित किया जा सकता है। विश्व को दिखाएँ कि योग किस प्रकार समग्र कल्याण को संवर्धित करता है।

प्रतियोगिता से संबंधित विस्तृत जानकारी के लिए, कृपया MyGov.in पर जाएँ।

https://www.mygov.in/task/e-poster-competition-occasion-idy-2025/?target=inapp&type=task&nid=358511

Scan and Participate

आईडीवाई 2025 के लिए साप्ताहिक योग पॉडकास्ट का शुभारंभ

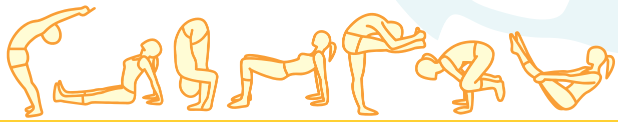
आयुष मंत्रालय ने समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के उद्देश्य से 'साप्ताहिक योग पॉडकास्ट' की शुरुआत की है, जिसका निर्माण मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) द्वारा किया गया है। इस पॉडकास्ट का शुभारंभ 11 मई 2025 को श्री प्रतापराव जाधव, माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय एवं राज्य मंत्री, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स के माध्यम से किया गया।

यह पॉडकास्ट पारंपरिक योग अभ्यासों को आधुनिक जीवनशैली के साथ जोड़ता है, जिससे योग को विश्वभर के विविध दर्शकों के लिए सुलभ और उपयोगी बनाया जा सके। पॉडकास्ट की पहली कड़ी श्रोताओं को योग की दुनिया में एक परिवर्तनकारी यात्रा के लिए आमंत्रित करती है। इस श्रृंखला में ज्ञानवर्धक चर्चाएं, मार्गदर्शित योगाभ्यास और विशेषज्ञों के साथ साक्षात्कार प्रस्तुत किए जाते हैं, जिससे योग सभी आयु वर्गों और पृष्ठभूमियों के लोगों के लिए सहज और प्रासंगिक बन सके।

प्रथम एपिसोड में श्रोताओं का स्वागत एक जीवंत संवाद के साथ किया गया, जिसमें योग के सार और उसके वैश्विक प्रभाव पर चर्चा की गई। पॉडकास्ट में यह रेखांकित किया गया कि किस प्रकार योग, जो कभी भारत की एक पवित्र परंपरा थी, आज स्वास्थ्य और समरसता के लिए एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है।

यह पहल आईडीवाई 2025 के अवसर पर "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य हेतु योग" थीम के अनुरूप है, जिसे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 30 मार्च 2025 को 'मन की बात' कार्यक्रम में रेखांकित किया था। यह थीम योग की उस भूमिका को उजागर करती है, जो शारीरिक, मानसिक और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ावा देने में सहायक है—जो कि भारत की जी–20 भावना "वसुधैव कुटुम्बकम" अर्थात् 'संपूर्ण विश्व एक परिवार' से प्रेरित है।

योग टेक



योग मुद्रासः हस्त–मुद्राओं के माध्यम से स्वास्थ्य एवं कल्याण

भारत का स्वास्थ्य और कल्याण परिदृश्य तकनीकी नवाचारों के साथ एक नया रूप ले रहा है, जिसमें योग एक केंद्रीय भूमिका निभा रहा है। मोबाइल ऐप्स से लेकर आधुनिक योग स्टूडियो तक, आज हर व्यक्ति की आवश्यकताओं और जीवनशैली के अनुरूप योग के विविध विकल्प सहजता से उपलब्ध हैं।

इस प्रतिस्पर्धापूर्ण क्षेत्र में, 'योग मुद्रास–आसन ऑफ योग' ऐप केवल एक अभ्यास मंच से कहीं अधिक अपनी विशिष्ट पहचान स्थापित करता है कृ यह मुद्राओं और योगासनों के प्राचीन अभ्यास के माध्यम से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक कल्याण को संवर्धित करने हेतु समर्पित एक व्यापक डिजिटल पटल है।

श्री धर्मेश कथीरिया द्वारा विकसित और 7 अप्रैल, 2020 को प्रारम्भ किया गया यह 'योग मुद्रास' ऐप 50 से अधिक आवश्यक मुद्राओं की एक विस्तृत सूची प्रस्तुत करता है, जिनमें से प्रत्येक के साथ चरण–दर–चरण निर्देश, उनसे प्राप्त होने वाले लाभ और शरीर के लक्षित अंगों का विवरण संलग्न है। और यही इस ऐप को अद्वितीय बनाता है; इसकी प्रमुख विशेषता हस्त मुद्रास हैं– जो योग का एक महत्वपूर्ण परन्तु प्रायः उपेक्षित पहलू है।

यह ऐप अपने उपयोगकर्ताओं से कहता है – हस्त मुद्राओं की कला का अन्वेषण करें, अपने स्वास्थ्य लक्ष्यों अथवा शारीरिक अंगों के अनुसार मुद्राओं का चयन करें, अपने अभ्यास के लिए स्वयं का टाइमर निश्चित करें, और एक वैयक्तिकृत, तनाव–निवारक एवं सचेतन योगानुभव में स्वयं को तल्लीन करें। इसका सहज–सरल अभिकल्प और बहुभाषी सामग्री ने इसे विश्वभर के उपयोगकर्ताओं के मध्य लोकप्रिय बना दिया है। यह ऐप ऑफ़लाइन भी कार्य करता है, जिससे यह किसी भी समय, कहीं भी सुलभ हो जाता है।

श्री धर्मेश के शब्दों में, "योग मुद्रास ऐप आपको ऐसे योगाभ्यास करने में सहायक है जो आपके मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य का उत्थान करे।"

आईडीवाई 2025– सुर्खियाँ

क्या आपने कभी सोचा है कि योग भी आपकी तरह कूल हो सकता है? जैसे जैसे आईडीवाई 2025 निकट आ रहा है, योग अनप्लग्ड, 10 प्रमुख आयोजनों में से एक, योग को आपके जीवन का जीवंत हिस्सा बनाने के लिए प्रस्तुत है। यह पहल खासकर युवाओं के लिए डिज़ाइन की गई है, जो आधुनिक ऊर्जा के साथ माइंडफुलनेस को जोड़ती है और भारत के हर कोने में स्वास्थ्य का संचार करती है।

योग अनप्लग्ड आपको युवाओं की ऊर्जा और रचनात्मकता के साथ योग का अनुभव करने का मौका देता है। इसमें पारंपरिक योग को संगीत और नृत्य के साथ जोड़कर खास योग फ्यूजन सत्र होते हैं। युवा महोत्सवों में सांस्कृतिक कार्यक्रम, योग प्रतियोगिताएँ और स्ट्रीट आर्ट का उत्साह देखने को मिलेगा।

ऑनलाइन, आप क्विज़, ई–पोस्टर प्रतियोगिताओं और सोशल मीडिया चुनौतियों में भाग लेकर अपनी योग यात्रा साझा कर सकते हैं।

ऑफलाइन, कार्यशालाएँ और कैंपस में योग स्पॉट्स युवाओं को जोड़ेंगे और खेलों में योग को शामिल कर ऊर्जा और संतुलन का नया अनुभव मिलेगा।

क्या आप इसका हिस्सा बनना चाहते हैं? आप समर्पण वॉलंटियर प्रोग्राम के माध्यम से इसमें शामिल हो सकते हैं, जहाँ छात्र आयोजन में मदद कर सकते हैं और नेतृत्व के लिए प्रमाणपत्र प्राप्त कर सकते हैं।

संगठन कैसे भाग ले सकते हैं–

शैक्षिक संस्थान, खासकर कॉलेज, इस पहल का नेतृत्व करने के लिए आमंत्रित हैं। आपका विश्वविद्यालय योग महोत्सव या कार्यशालाएँ आयोजित कर सकता है, समर्पित योग क्षेत्र बना सकता है या युवा संगठनों के साथ साझेदारी कर इस आंदोलन को और बढ़ावा दे सकता है।

डॉ. आनंद बालयोगी भवानी

संयुक्त सचिव, इंडियन योगा एसोसिएशन; योगासन भारत के उपाध्यक्ष; तथा श्री बालाजी विद्यापीठ, पुदुच्चेरी के आईएससीएम निदेशक के साथ बातचीत

योग एवं भारतीय शास्त्रीय कलाओं से ओतप्रोत परिवेश में आपका लालन–पालन हुआ। आपके प्रारंभिक अनुभव ने एक योगाचार्य के रूप में आपके मार्ग को किस प्रकार प्रशस्त किया?

मेरा लालन–पालन पुदुच्चेरी स्थित आनंद आश्रम के पारंपरिक गुरुकुल वातावरण में हुआ, जहाँ योग की कला एवं विज्ञान जीवन का अभिन्न अंग थे। मैंने अपने गुरु–पिता योगमहार्षि डॉ. स्वामी गीतानन्द गिरि से योग की शिक्षा प्राप्त की तथा अपनी गुरु–माता योगाचारिणी मीनाक्षी देवी भवाननी से योग एवं भरतनाट्यम दोनों का प्रशिक्षण प्राप्त किया। मुझे अल्पायु में ही अपने पिता के उत्तराधिकारी के रूप में नामित किया गया था तथा वर्तमान में मैं ऋषिकल्वर अष्टांग (गीतानन्द) योग परंपरा का वंशानुगत धारक हूँ। मेरे लिए योग ही जीवन का आधार है तथा भारतीय संस्कृति के प्रति गहन अनुराग मेरे माता–पिता द्वारा मेरे अंतर्मन में दृढ़ता से स्थापित किया गया।

एमबीबीएस में स्वर्ण पदक विजेता के रूप में, आप अपने कार्यक्षेत्र में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का पारंपरिक योग साधनाओं के साथ किस प्रकार समन्वय स्थापित करते हैं?

मैं पुदुच्चेरी स्थित एक आधुनिक स्वास्थ्य सेवा विश्वविद्यालय, श्री बालाजी विद्यापीठ के सैल्यूटोजेनेसिस एवं पूरक चिकित्सा संस्थान में प्राध्यापक एवं निदेशक के रूप में कार्यरत हूँ। यह विश्व का एकमात्र ऐसा स्थान है जहाँ चिकित्सा, दंत चिकित्सा, एवं नर्सिंग महाविद्यालयों के सभी विभागों में तथा हमारी ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से भी, सभी स्वास्थ्य लाभार्थियों को योग एवं संगीत चिकित्सा दोनों ही निःशुल्क प्रदान की जाती हैं। स्वास्थ्य क्षेत्र के सभी छात्र योग को एक वैकल्पिक विषय के रूप में सीखते हैं और विभिन्न कार्यक्रमों के ज़रिए स्थानीय समुदायों को सेवाएँ भी प्रदान करते हैं। हमने इस समस्त कार्य को प्रतिष्ठित शोध पत्रिकाओं में 200 से अधिक शोध प्रकाशनों के माध्यम से प्रलेखित किया है।

समयोग –जो आईडीवाई 2025 के विशिष्ट आयोजनों में से एक है तथा विशेष आवश्यकताओं वाले समूहों तक योग को पहुँचाता है – जैसी पहलें, व्यापक स्तर पर सार्वजनिक स्वास्थ्य के साथ योग के एकीकरण को अग्रसर करने में किस प्रकार सहायक सिद्ध हो सकती हैं, ऐसा आप किस प्रकार देखते हैं?

श्री बालाजी विद्यापीठ (एसबीवी) के पूरक चिकित्सा संस्थान (आईएससीएम) के अंतर्गत संचालित योग चिकित्सा विद्यालय की

» पृष्ठ 6

विद्यार्थियों का तनाव–निवारक: परीक्षाओं से सफलतापूर्वक निपटने हेतु योग

हमारे राष्ट्र की प्रेरक शक्ति, युवा वर्ग, निरंतर कक्षाओं, असाइनमेंट्स और परीक्षा समय–सारिणियों के कारण अनवरत शैक्षणिक तनाव का सामना करता है। यह दबाव उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

यद्यपि शैक्षणिक दबाव निरंतर बना रहता है, तथापि योग इसके प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण साधन प्रदान करता है। यह विद्यार्थियों को एक शांत, स्थिर मन विकसित करने में सहायता करता है, जिससे एक आशावादी दृष्टिकोण को बढ़ावा मिलता है और समग्र कल्याण में वृद्धि होती है।

इस विषय पर गहन अंतर्दृष्टि प्राप्त करने हेतु, हमारे टीम ने कुछ विद्यार्थियों से संपर्क किया, तथा उनके व्यस्त जीवन में योग की भूमिका के विषय में पूछताछ की।

राजेश्वरी पासवान
यूपीएससी अभ्यर्थी

"एक विद्यार्थी होना मानसिक रूप से थकाने वाला हो सकता है और इस स्थिति से राहत पाने हेतु मैंने योग का आश्रय लिया। समय के साथ, मैंने यह अनुभव किया कि योग मुझे वर्तमान में स्थिर करता है। योग मेरे मन की उन प्रवृत्तियों को पुनर्निर्मित करता है जो मेरी व्यग्रता को बढ़ाती हैं। योग को समझने में मुझे कुछ वर्ष लगे। मेरे लिए, योग केवल शारीरिक लचीलेपन तक सीमित नहीं है, यह स्वयं के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाने, अपने शरीर और मन को समझने और मुश्किल हालात में भी आगे बढ़ने और मजबूत बने रहने का तरीका है।"

सिमरन गुप्ता
बीएससी आयुर्वेद
जेएनयू

"योग से मेरा परिचय विद्यालयी शिक्षा के दौरान हुआ, और उस प्रारंभिक अनुभव ने मुझे स्वयं के अभ्यास को प्रारम्भ करने के लिए प्रेरित किया। प्राणायाम मेरी योग यात्रा का प्रारम्भिक बिंदु था और यह अत्यंत लाभकारी सिद्ध हुआ है, जिसने मेरे मानसिक एवं शारीरिक दोनों प्रकार के कल्याण में योगदान दिया है।"

शौर्य मोहन
बीएससी आयुर्वेद,
जेएनयू

"वर्ष 2018 में, 8 वीं कक्षा के दौरान मैंने योगाभ्यास प्रारम्भ किया। इसने मेरे वजन को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और यहाँ तक कि मेरी लम्बाई में वृद्धि में भी योगदान दिया। कक्षा 10 में, मैं कोविड–19 से संक्रमित हो गया था, और अस्पताल में बिस्तरों की अनुपलब्धता के कारण, मैं स्वास्थ्य लाभ के लिए पूर्णतः योग पर ही निर्भर रहा। मेरा दृढ़ विश्वास है कि योग किसी व्यक्ति की समग्र जीवनशैली को उन्नत करने का एक सशक्त माध्यम है।"

सृष्टि ओझा
बीएससी आयुर्वेद
जेएनयू

"मैं अपने विद्यालय के दिनों से ही योग का अभ्यास कर रही हूँ। समय के साथ मेरी रुचि और गहरी होती गई, और मैंने इसका और अधिक अन्वेषण करने का निश्चय किया। अब मैं एक अकादमिक विषय के रूप में योग का अध्ययन कर रही हूँ। योग मुझे अपनी व्यस्त दिनचर्या, जिसमें गहन अध्ययन और निरंतर कक्षाएँ सम्मिलित हैं, के मध्य शांत रहने और अनुशासन बनाए रखने में सहायता करता है।"

शिवानी
बीएससी आयुर्वेद
जेएनयू

"मैंने दो वर्ष पूर्व योग का अभ्यास प्रारम्भ किया, और इसके सकारात्मक प्रभाव स्पष्ट रूप से परिलक्षित हुए हैं। इसने मुझे विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं से उबरने में सहायता की, जिसमें नेत्र सम्बन्धी एक स्थिति भी सम्मिलित है, जिसके लिए प्रारम्भ में मुझे चश्मा लगाने का परामर्श दिया गया था। नियमित योगाभ्यास ने मेरी समस्याओं में उल्लेखनीय सुधार किया है। मैं अपनी स्वास्थ्य चिंताओं के समाधान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए योग की हृदय से आभारी हूँ।"

धीरज कुमार
बीएससी आयुर्वेद
जेएनयू

"मुझे अल्प आयु में ही नासिका पॉलीप्स का निदान हुआ था। मुझे अपने श्वसन में सुधार हेतु अनुलोम–विलोम का अभ्यास करने की सलाह दी गई थी, और इसने मुझे इस स्थिति का प्रबंधन करने में सहायता की। तब से, मैं अपने श्वसन स्वास्थ्य को बनाए रखने और उसे उन्नत करने के लिए प्रतिदिन योग का अभ्यास कर रहा हूँ।"

रवि राज
बीएससी आयुर्वेद
जेएनयू

"मैं तीसरी कक्षा से ही छात्रावास में रह रहा हूँ, जहाँ मेरा सर्वप्रथम योग से परिचय हुआ। वह प्रारंभिक अनुशासन बना रहा, और जब मैंने आयुर्वेद के अध्ययन का चयन किया, तो मुझे एक बार पुनः योग का गहन अध्ययन एवं अभ्यास करने का अवसर मिला। मैंने विरले ही कभी भ्रम या निराशा का अनुभव किया है, क्योंकि योग ने मुझे एकाग्र, शांत और स्थिर रहने में सहायता की है।"

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

क्या आप भी कुछ शेयर करना चाहते हैं?

« पृष्ठ 4

सर्वोत्तम प्रथाओं में से एक दिव्यांग समुदाय के साथ किया जा रहा हमारा अभूतपूर्व कार्य है। हम विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए नियमित रूप से उपचारात्मक "दिव्यांग योग" सत्र आयोजित करते हैं तथा इस उद्देश्य हेतु सत्य स्पेशल स्कूल जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ सहयोग करते हैं। हमने आयुष मंत्रालय द्वारा समर्थित, कैवल्यधाम के सहयोग से विशेष शिक्षकों हेतु राष्ट्रीय स्तर पर "प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण" कार्यक्रम आयोजित किए हैं। हम विशेष बच्चों के देखभालकर्ताओं के लिए भी योग की व्यवस्था करते हैं, क्योंकि वे देखभाल के अत्यधिक बोझ से पीड़ित होते हैं। कई परियोजनाएँ सफलतापूर्वक पूरी हुई हैं और उच्च गुणवत्ता वाले शोधपत्र प्रकाशित किए गए हैं। इस क्षेत्र की प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ डॉ. मीना रामनाथन ने "विशेष बच्चों के लिए योग को मनोरंजक बनाना" पर कॉपीराइट भी हासिल किया है। हम राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कर्मियों को प्रशिक्षण देने और संसाधन उपलब्ध कराने वाले एक मुख्य केंद्र के रूप में काम करने के लिए तैयार हैं।

योग सम्मेलनों एवं रिट्रीट हेतु विभिन्न देशों की यात्रा करने के उपरांत, आईडीवाई ने योग के लाभों के प्रति जागरूकता के प्रसार में किस प्रकार योगदान दिया है?

वर्ष 2015 से पूर्व, योग एवं योग शिक्षकों को अनेक आयोजनों में प्रायः पार्श्व में ही स्थान मिलता था। तथापि, हमारे माननीय प्रधानमंत्री, श्री नरेन्द्र मोदी जी की दूरदर्शिता के फलस्वरूप, आज प्रत्येक योग शिक्षक एवं चिकित्सक को विश्वव्यापी मान्यता एवं सम्मान प्राप्त हुआ है। योग पार्श्व से निकलकर अब अग्रणी भूमिका में आ गया है। योग, विश्व के लिए भारत का सर्वश्रेष्ठ उपहार है और यह उपहार 'वसुधैव कुटुम्बकम'– इस सार्वभौमिक बंधुत्व के सूत्रवाक्य के प्रति हमारी निष्ठा को रेखांकित करता है। यह इस वर्ष के विषय 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' में भली–भाँति परिलक्षित होता है।

आप योग साधकों एवं चिकित्सकों की आगामी पीढ़ी को क्या परामर्श देना चाहेंगे?

प्रामाणिक बनें, योग परम्परा के प्रति निष्ठावान रहें, तथा प्रेम, करुणा एवं समर्पण भाव से मानवता की सेवा करें। योग एवं योग चिकित्सा के भारतीय मानक सम्पूर्ण विश्व के लिए प्लैटिनम स्टैंडर्ड्स होने चाहिए।

सीवाईपी विश्लेषण

श्री दलीप कुमार
योग प्रशिक्षक
मो.दे.रा.यो.सं.

प्रोन पॉस्चर्स शक्ति एवं शांति को जागृत करते हैं

क्या आपने कभी अनुभव किया है कि पेट के बल लेटना किस प्रकार विचित्र रूप से सुखदायक होता है? सीवाईपी के इस 'डिकोडेड' संस्करण में, हम सीवाईपी के पेट के बल किए जाने वाले आसनों (प्रोन पॉस्चर्स) का अन्वेषण करते हैं, और ये आसन दिखने में जितने सरल हैं, उससे कहीं अधिक प्रभावशाली हैं। हमने श्री दलीप कुमार, योग प्रशिक्षक, मो.दे.रा.यो.सं., जो 2018 से कार्यरत हैं, से वार्ता की। वे इन आसनों को शक्ति और आंतरिक शांति का रहस्य बताते हैं।

श्री दलीप कहते हैं, "पेट के बल किए जाने वाले आसन सरल प्रतीत होते हैं, परन्तु ये गहन स्तर पर कार्य करते हैं।" योगासन, जैसे शलभासन और अधोमुख नौकासन, आपकी रीढ़ को सुदृढ़ करते हैं, आपके मध्य भाग को सुडौल बनाते हैं, और आपके आंतरिक अंगों की धीरे–धीरे मालिश करते हैं। ये बेहतर श्वसन के लिए आपके वक्ष स्थल को खोलते हैं और आपकी वेगस तंत्रिका को सक्रिय करते हैं, जिससे तनाव दूर होता है। श्री दलीप अधोमुख नौकासन को अपना व्यक्तिगत पसंदीदा आसन बताते हैं: "यह शरीर को नाभि पर संतुलित करता है, कोर पर कार्य करता है, और चक्रों को संरेखित करता है। यह एक शक्ति–संपन्न आसन है," वे साझा करते हैं।

ये आसन, जो सीवाईपी के खड़े होने से लेकर लेटने तक के संतुलित प्रवाह का हिस्सा हैं, प्राचीन योगिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान से प्रेरित हैं, जो फेफड़ों की क्षमता, पाचन में सुधार करते हैं, और यहाँ तक कि आपको ध्यान के लिए भी तैयार करते हैं। श्री दलीप समझाते हैं, "जब आपकी रीढ़ खुली होती है और श्वास स्थिर होती है, तो आप गहन अभ्यास के लिए तैयार होते हैं।"

योग में नए हैं? शलभासन में बारी–बारी से पैरों को उठाने जैसे सरल रूपांतरणों के साथ धीरे–धीरे प्रारम्भ करें, और सदैव एक प्रमाणित प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में ही अभ्यास करें, विशेषकर यदि आप गर्भवती हैं या किसी चोट से उबर रही हैं। श्री दलीप हमें स्मरण कराते हैं, "योग वैयक्तिक होता है।"

क्या आप अपनी शांति पाने के लिए तैयार हैं? पेट के बल किए जाने वाले आसनों का अभ्यास करें और अपने भीतर संतुलन का अनुभव करें। किसी स्थानीय शिक्षक से जुड़ें और इन आसनों को अपनाएँ!

टोरंटो

2 मई, 2025 को, टोरंटो स्थित भारतीय वाणिज्य दूतावास ने ईशा फाउंडेशन एवं सहज योग कनाडा के सहयोग से योग कार्यक्रमों की मेजबानी की।

लोमे, टोगो

लोमे स्थित भारतीय दूतावास ने लोमे विश्वविद्यालय परिसर में, विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों एवं संकाय सदस्यों के सहयोग से, 2 मई, 2025 को एक योग सत्र का आयोजन किया।

कंडावगी झील, म्यांमार

2 मई, 2025 को, यांगून स्थित भारतीय दूतावास के स्वामी विवेकानन्द सांस्कृतिक केंद्र ने आईडीवाई 2025 के संदर्भ में सुरम्य कंडावगी झील पर एक योग सत्र का आयोजन किया।

आर्मेनिया

2 मई, 2025 को आर्मेनिया में विशेष योग सत्र आयोजित किया गया।

मैड्रिड, स्पेन

मैड्रिड स्थित भारतीय दूतावास ने भारत पद्म योग के सहयोग से 2 मई, 2025 को एक शांत योग एवं प्राणायाम सत्र की मेजबानी की।

इंटरनेशनल इंडियन स्कूल, अबू धाबी

अबू धाबी में भारतीय दूतावास ने इंटरनेशनल इंडियन स्कूल एवं शाइनिंग स्टार इंटरनेशनल स्कूल के सहयोग से 2 मई, 2025 को योग सत्रों का आयोजन किया।

मस्कट, ओमान

मस्कट स्थित भारतीय दूतावास ने 2 मई, 2025 को ओमान में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

सीफ़, मनामा, बहरीन

आईडीवाई 2025 के पूर्वाभ्यास के रूप में बहरीन के सीफ जिले स्थित भारतीय दूतावास परिसर में एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

ईस्ट साइड गैलरी, जर्मनी

बर्लिन स्थित भारतीय दूतावास एवं टैगोर केंद्र ने 2 मई, 2025 को प्रतिष्ठित ईस्ट साइड गैलरी में एक योग सत्र के साथ आईडीवाई 2025 को चिह्नित किया।

उबोन रत्चथनी विश्वविद्यालय, थाईलैंड

बैंकॉक स्थित भारतीय दूतावास के स्वामी विवेकानंद सांस्कृतिक केंद्र (एसवीसीसी) ने थाईलैंड के उबोन रत्चथानी विश्वविद्यालय के भारत अध्ययन केंद्र के सहयोग से 2 मई, 2025 को 'जीवन में संतुलन के लिए योग' विषय पर एक योग कार्यशाला का आयोजन किया।

वाशिंगटन डी.सी., अमेरिका

आईडीवाई 2025 समारोह के एक भाग के रूप में, संयुक्त राज्य अमेरिका स्थित भारतीय दूतावास द्वारा 3 मई, 2025 को वाशिंगटन डी.सी. के विभिन्न प्रतिष्ठित स्थलों पर एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया।

अटलांटा

अटलांटा सीजीआई ने इंडियन फ्रेंड्स ऑफ अटलांटा (आईएफए) के सहयोग से आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

एसवीसीसी, फिजी सेवाश्रम संघ

3 मई, 2025 को, सुवा स्थित भारतीय उच्चायोग एवं आईसीसीआर सुवा द्वारा फिजी सेवाश्रम संघ में योग का आयोजन किया गया।

फोर्नेबू होवेडगार्ड, नॉर्वे

मई 2025 में फोर्नेबु होवेडगार्ड में एक समर्पित योग सत्र आयोजित किया गया।

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान, ब्रिस्बेन

ब्रिस्बेन स्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावास ने दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान, ब्रिस्बेन के साथ मिलकर 3 मई, 2025 को आईडीवाई 2025 के एक प्रस्तावना कार्यक्रम का आयोजन किया।

जनरल सेनी कोन्चे स्टेडियम, नियामी

नाइजर स्थित भारतीय दूतावास ने रोटरी क्लब के सहयोग से 4 मई, 2025 को नियामे स्थित जनरल सेनी कौंचे स्टेडियम के बाहर एक योग सत्र का आयोजन किया।

नस्र क्लब, काहिरा

5 मई, 2025 को, आईसीसीआर, मिस्र द्वारा काहिरा स्थित नस्र क्लब में एक नव–स्फूर्तिदायक योग सत्र का आयोजन किया गया।

जेएसडब्ल्यू स्कूल ऑफ लॉ, पारो, भूटान

थिम्फू स्थित एनडब्ल्यूसीसी ने आईडीवाई2025 के संदर्भ में 5 मई, 2025 को पारो स्थित जेएसडब्ल्यू स्कूल ऑफ लॉ में योग सत्र का आयोजन किया।

तंजानिया

8 मई, 2025 को तंजानिया में 'सामान्य योग अभ्यासक्रम' पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

सितवे, म्यांमार

8 मई, 2025 को सितवे में एक योग सत्र का आयोजन किया गया।

योग केवल कोमल शारीरिक क्रियाओं से कहीं अधिक – एक सशक्त व्यायाम है

योग आरोग्य की एक कला है, जो आंतरिक विकास का मार्ग प्रशस्त करती है। इसे प्रायः एक सौम्य अनुशासन के रूप में देखा जाता है तथा यह समग्र स्वास्थ्य हेतु एक उत्प्रेरक का कार्य करता है। नवीन शोध यह प्रकट करते हैं कि 2 घंटे का योगाभ्यास 11,400 कदम चलने के शारीरिक श्रम के समतुल्य हो सकता है।

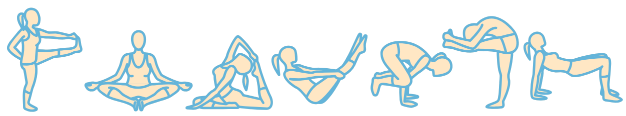
क्या यह एक उत्तम समाचार नहीं है?

निश्चित रूप से, यह एक शुभ सूचना है। योग कदाचित एक पारंपरिक कार्डियो गतिविधि जैसा कम प्रतीत हो, तथापि यह अधिक सक्रिय एवं संलग्न करने वाला है। और इसका सर्वोत्तम पक्ष है 2.8 का कार्य का चयापचय समतुल्य है– एक प्रभावशाली आँकड़ा जो योग को व्यायाम के एक सुदृढ़ स्वरूप के रूप में पुनर्परिभाषित करता है। यह समतुल्यता इस बात को रेखांकित करती है कि किस प्रकार धीमी, सचेतन गतियाँ भी महत्वपूर्ण शारीरिक गतिविधि में संचित हो सकती हैं, जो न केवल लचीलेपन एवं शक्ति, अपितु हृदय–वाहिका संबंधी स्वास्थ्य को भी संबल प्रदान करती हैं। अतः, यदि आप अपने योग मैट के साथ एक स्थान का चयन कर अपना अभ्यास प्रारम्भ कर सकते हैं, तो किलोमीटर और मीलों दूर तक चलने की क्या आवश्यकता है। चाहे वह पद्मासन, वज्रासन, धनुरासन हो अथवा साधारण सूर्य नमस्कार, ये सभी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और आपके चयापचय विकास में योगदान करते हैं।

योग के उपचारात्मक प्रभाव इसके प्रत्येक योगासन एवं अभ्यास के साथ भली–भाँति प्रलेखित हैं। यह रक्तचाप को कम कर सकता है, परिसंचरण में सुधार कर सकता है, और यहाँ तक कि पीड़ा से लेकर मधुमेह एवं हृदय रोग जैसी दीर्घकालिक स्थितियों के प्रबंधन में भी सहायता कर सकता है।

मानसिक रूप से, योग एक प्रमाणित तनाव निवारक है। यह मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक दृढ़ता एवं बेहतर निद्रा को पोषित करता है। इसके ध्यानात्मक पहलू मस्तिष्क को पुनर्व्यवस्थित कर सकते हैं, मनोदशा को उन्नत कर सकते हैं और मनोदैहिक समस्याओं से निपटने में हमारी सहायता कर मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा दे सकते हैं। चाहे शारीरिक जीवंतता अथवा मानसिक शांति के लिए अभ्यास किया जाए, योग कल्याण का एक समग्र मार्ग प्रदान करता है।

योग सेलिब



"मेरे लिए योग केवल व्यायाम नहीं, यह एक जीवनशैली है। यह मुझे **संतुलित और ऊर्जावान** बनाए रखता है।"

अक्षय कुमार
भारतीय अभिनेता

अंडमान की गोद में खिला हरित योग का फूल

एक सुंदर दिवस पर अंडमान और निकोबार द्वीप समूह शांति भरी सांसों और योग क्रियाओं के सामंजस्यपूर्ण संगम से गूंज उठे, जब हरित योग की भावना जीवंत हुई। 3 मई, 2025 को दक्षिण अंडमान के चिड़ियाटापू स्थित बायोलॉजिकल पार्क के सुरम्य परिवेश में आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में यह आयोजन संपन्न हुआ। इस कार्यक्रम ने योग के माध्यम से व्यक्तिगत कल्याण और हरित योग द्वारा पर्यावरणीय उत्तरदायित्व के सूत्रों को सुंदरता से पिरोया।

सीवाईपी प्रदर्शन में पार्क के कर्मचारियों, श्रमिकों एवं उनके परिवारों, योग साधकों तथा फॉरेस्ट ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, विम्बर्लीगंज के फॉरेस्टर प्रशिक्षुओं ने सक्रिय सहभागिता की। उनकी भागीदारी ने पार्क के हरे–भरे वातावरण में ऊर्जा और उद्देश्य का संचार किया।

हरित-योग

योग सत्र के उपरांत प्रतिभागियों ने पार्क परिसर में स्थानीय एवं देशज पौधों का रोपण कर वृक्षारोपण अभियान में भाग लिया। यह कार्य न केवल अपनी सेहत, बल्कि धरती माता के स्वास्थ्य के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का प्रतीक था, जिसने मानव और प्रकृति के बीच के संबंध को और प्रगाढ़ किया।

इस पहल का प्रतिपादन श्री ए. सी. तिलक, उप निदेशक, बायोलॉजिकल पार्क, चिड़ियाटापू द्वारा किया गया तथा वृक्षारोपण अभियान का समन्वयन सुश्री बी. श्वेता, कैंप अधिकारी (प्लांट सेक्शन) द्वारा सुनिश्चित किया गया।

दिवस का समापन पर्यावरण संरक्षण की शपथ के साथ हुआ, जिसमें सभी ने हरित योग की भावना को स्थानीय समुदायों में एक दिन तक नहीं, बल्कि जीवनशैली के रूप में आगे बढ़ाने का संकल्प लिया।

सीआईएससीई ट्रायल के दौरान देहरादून योग की भावना से प्रतिध्वनित हुआ।

हरे–भरे वनों एवं हिमालय की घुमावदार पहाड़ियों से घिरा शहर, देहरादून, योग एवं सचेतनता के शांतिपूर्ण स्पंदनों से उस समय जीवंत हो उठा, जब वहाँ आईडीवाई 2025 समारोहों का शुभारंभ हुआ। 7 मई, 2025 को, द दून गर्ल्स स्कूल, देहरादून ने सीआईएससीई विद्यालय पूर्वी क्षेत्र योग ट्रायल की मेजबानी की, जिसमें आसपास के क्षेत्र के युवा योग उत्साही एकत्रित हुए। इस आयोजन ने योगिक अनुशासन एवं समग्र कल्याण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को प्रदर्शित किया।

यह प्रतियोगिता तीन श्रेणी–अंडर–14, अंडर–17, एवं अंडर–19 में आयोजित की गई, जिसमें बालक एवं बालिकाओं ने उत्साहपूर्वक तथा अत्यधिक एकाग्रता के साथ भाग लिया। उनकी दृढ़ता उनकी सुशोभित मुद्राओं में स्पष्ट रूप से परिलक्षित हो रही थी, जो अनुशासन, संतुलन एवं आंतरिक शांति के सार को मूर्त रूप प्रदान कर रही थीं।

कार्यक्रम का समापन भारतीय योग संघ, उत्तराखंड राज्य अध्याय के संयुक्त सचिव, श्री अमित नेगी द्वारा विद्यालय की प्रधानाचार्या को 'योगवाणी' पत्रिका भेंट करने के साथ हुआ, जो शिक्षा में योग के एकीकरण को रेखांकित करता है तथा शैक्षणिक संस्थानों के भीतर इसकी भावना का उत्सव मनाता है।

मैंने योग को कैसे अपना बनाया...

चेरिश कटारिया, योग प्रशिक्षक एवं राष्ट्रीय खिलाड़ी।

एक योग खिलाड़ी के रूप में मेरी यात्रा ग्यारहवीं कक्षा में प्रारम्भ हुई और विगत वर्षों में मैंने अखिल भारतीय विश्वविद्यालय खेल जैसी अनेक प्रतियोगिताओं में भाग लिया है एवं उनमें विजय प्राप्त की है। विगत अनेक वर्षों से, आईडीवाई के अवसर पर, मैं विभिन्न स्थानों पर सीवाईपी के सत्र आयोजित करता आ रहा हूँ तथा कक्षाएँ संचालित कर योग के प्रचार–प्रसार में भी योगदान दे रहा हूँ।

अनुष्का शंकर, छात्रा, (पी.जी.डी.एम.सी.), भारतीय जनसंचार संस्थान

कल से त्यागराज स्टेडियम में प्रारम्भ होकर, मेरी योग यात्रा बिहार योग विद्यालय से प्राप्त गहन प्रेरणा पर आधारित एक नवीन दिशा ग्रहण कर रही है। यह चरण केवल शारीरिक सक्षमता तक ही सीमित नहीं है, अपितु आंतरिक समरसता एवं आत्म–अन्वेषण से भी संबंधित है। मैं योग के माध्यम से शांति एवं सार्थकता को अंगीकार करने के लिए तत्पर हूँ।

तरुण बढ़घैया, पत्रकारिता छात्र

आईडीवाई 2025 के सन्निकट आगमन के साथ, मैंने अपनी योग–यात्रा को साझा करने के उद्देश्य से योग वीडियो का निर्माण प्रारम्भ कर दिया है। इन चलचित्रों का निर्माण इस सकारात्मक ऊर्जा के प्रसार का मेरा एक माध्यम है। मैं जनसामान्य को यह प्रदर्शित करना चाहता हूँ कि योग कितना सहज हो सकता है। इसमें आपको सिद्धहस्त होने की अपेक्षा नहीं है, अपितु आप जिस भी स्थिति में हैं, वहीं से इसका अभ्यास प्रारम्भ करें।

आईडीवाई पुनरावलोकन

आईडीवाई 2024 पर कोस्टा रिका की योग संस्कृति ने बिखेरी अपनी चमक

कोस्टा रिका ने विगत वर्षों में कल्याण एवं सांस्कृतिक समरसता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दर्शाते हुए, आईडीवाई को उत्साहपूर्वक मनाया है। प्रत्येक वर्ष, स्थानीय योग संस्थानों, सैन होज़े स्थित भारतीय समुदाय, तथा एसोयोगा एवं सीआरआईए जैसे सक्रिय समूहों के सहयोग से आयोजित आईडीवाई कार्यक्रमों में 200–300 से अधिक कोस्टा रिका वासी भाग लेते हैं। आईडीवाई 2024 भी इसका अपवाद नहीं रहा।

योग कार्यक्रमों एवं रिट्रीट से युक्त यह परंपरा, क्षेत्र में योग की बढ़ती लोकप्रियता को परिलक्षित करती है। एक उल्लेखनीय आयोजन उविता में आयोजित 'एनविज़न फेस्टिवल' है, जिसमें योग, संगीत, शिक्षा एवं सामुदायिक गतिविधियों का मिश्रण प्रस्तुत किया गया। इस उत्सव ने कोस्टा रिका के हरे–भरे मनोहारी भू–दृश्य के मध्य उत्सव मनाने हेतु योग प्रेमियों को एकत्रित किया।

ये आयोजन शारीरिक एवं मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के साथ–साथ सांस्कृतिक आदान–प्रदान को भी प्रोत्साहित करते हैं। योग की भावना के प्रति कोस्टा रिका का समर्पण प्रत्येक वर्ष निरंतर अभिवृद्धि कर रहा है।

संध्या दीक्षित की साधनाः एक योगिक उत्कृष्टता

योगाचार्य संध्या दीक्षित
योग गुरु, कैवल्यधाम योग संस्थान

सुखासन की मौन चेतना में, जहाँ श्वास जागरूकता से समन्वित होती है, योगाचार्य संध्या दीक्षित के लिए एक यात्रा साधना के रूप में उद्घाटित होती है।

अंतरंग योग की गहराइयों से लेकर यौगिक परामर्श की प्रज्ञा तक, उनका जीवन परंपरा एवं आरोग्य में निहित एक जीवंत मंत्र बन गया।

जीव विज्ञान में शैक्षणिक पृष्ठभूमि तथा चिकित्सक बनने की गहन अभिलाषा रखने वाली संध्या को यह कहाँ ज्ञात था कि वे योग के क्षेत्र में पदार्पण करेंगी। परन्तु कालांतर में, योग में उनकी संलग्नता उन्हें 1981 में लोनावला स्थित कैवल्यधाम योग संस्थान तक ले गई, जहाँ उन्होंने योग शिक्षा में डिप्लोमा किया। 1982 में एक योग प्रशिक्षक के रूप में अपना कार्य प्रारम्भ करते हुए, वे प्राणायाम से लेकर योग चिकित्सा तक के पाठ्यक्रमों में शिक्षार्थियों का मार्गदर्शन करती हुईं, योगिक शिक्षा में एक मार्गदर्शक शक्ति बन गईं। उनका प्रभाव भारत की सीमाओं से परे भी विस्तृत हुआ, जो चीन, मकाऊ, युनाइटेड अरब अमीरात (यूएई) एवं तुर्कमेनिस्तान के स्टूडियो में प्रतिध्वनित हुआ, जहाँ प्रत्येक सत्र के माध्यम से उन्होंने भारतीय योगिक विरासत का संचार किया।

चार दशकों से अधिक समय तक, संध्या जी ने भारत एवं विदेशों में योग शिक्षण के लिए अपना जीवन समर्पित किया। उनका शिक्षण स्नातकोत्तर डिप्लोमा से लेकर उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों जैसे प्रतिष्ठित कार्यक्रमों तक विस्तृत था।

प्रथम आईडीवाई 2015 के अवसर पर, उन्हें जून 2015 में ग्वांगझू, चीन स्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावास द्वारा दुजियांगयान शहर में प्रथम भारत–चीन चेंगदू अंतरराष्ट्रीय योग महोत्सव का अवलोकन करने हेतु आमंत्रित किया गया था। तब से, उन्होंने 2019 तक कार्यशालाओं के माध्यम से चीनी विद्यार्थियों को योग चिकित्सा एवं योगिक विज्ञान के विभिन्न पहलुओं की शिक्षा दी। योग शिक्षण के अतिरिक्त, उन्होंने पाठ्यक्रम निर्माण में सहायता की और आयुष मंत्रालय के लिए वरिष्ठ नागरिक योग कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की। उन्होंने लोगों को शुद्धि क्रियाओं में प्रशिक्षित करने हेतु प्रभावी एवं नवीन तकनीकें भी विकसित कीं।

योग के प्रति उनके उत्कृष्ट एवं निस्वार्थ योगदान के लिए, संध्या जी को 2021 में महाराष्ट्र के माननीय राज्यपाल श्री भगत सिंह कोश्यारी द्वारा प्रतिष्ठित "स्वामी कुवलयानंद योग पुरस्कार" से सम्मानित किया गया।

वे कहती हैं, "एक बार योग का अभ्यास करके तो देखिए; जब आप इसके लाभों और इसके आरोग्यकारी चमत्कार को समझ जाएँगे, तो आप इसे सदैव के लिए अपना लेंगे।"

05 –11 मई, 2025
आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर
संस्करण–8

अस्वीकरणः 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।