संस्करण-11

26 मई – 1 जून, 2025

आईडीवाई 2025
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

योग पर सुविचार

"योग हमें उस परम चेतना से जोड़ता है, जो समस्त प्राणियों में निहित एकता का अनुभव कराता है।"

श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

पुडुचेरी में स्वास्थ्य की लहर: आईडीवाई 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर भव्य योग कार्यक्रम ने हासिल की एक और नई उपलब्धि

पुडुचेरी—जो अपनी शांत समुद्री तटरेखा और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए प्रसिद्ध है—27 मई 2025 को स्वास्थ्य और योग के केंद्र के रूप में जीवंत हो उठा, जब गांधी थिडाल, गूर्ब एवेन्यू, बीच रोड पर 6,000 से अधिक योग साधकों ने एकत्र होकर सहभागिता की। यह आयोजन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के 25वें दिन की पूर्व प्रस्तुति के औपचारिक शुरुआत का प्रतीक बना।

इस कार्यक्रम का उद्घाटन माननीय केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के राज्य मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने किया। अपने संबोधन में श्री जाधव ने पुडुचेरी को महर्षि अरविंद की कर्मभूमि बताते हुए इसे "भारतीय संस्कृति के शाश्वत मूल्यों को विविधता के बीच संरक्षित रखने का जीवंत उदाहरण बताया। उन्होंने योग के समग्र लाभों पर बल देते हुए कहा, "योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि तन और मन को जोड़ने वाली प्राचीन और वैज्ञानिक जीवनशैली है।''

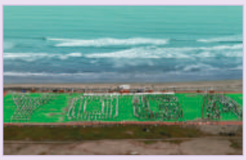
श्री जाधव ने योग को वैश्विक स्तर पर पहुंचाने के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की दूरदृष्टि और अथक प्रयासों को श्रेय दिया। उन्होंने इस वर्ष की थीम "एक धरती, एक स्वास्थ्य के लिए योग" का उल्लेख करते हुए कहा कि माननीय प्रधानमंत्री द्वारा चयनित विषय वैश्विक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण की एकीकृत सोच को दर्शाता है। उन्होंने कहा, "पुडुचेरी की पवित्र भूमि से हम यह संकल्प दोहराते हैं कि योग आज के लिए आवश्यक है और भविष्य के लिए अनिवार्य।" उन्होंने योग को आत्म–चिंतन की यात्रा और प्रकृति के साथ सामंजस्य का माध्यम बताया।

माननीय उपराज्यपाल श्री के. कैलाशनाथन, मुख्यमंत्री श्री एन. रंगास्वामी और अन्य गणमान्य अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति से कार्यक्रम में चार चांद लग गए। कार्यक्रम में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी के नेतृत्व में योग प्रदर्शन टीम द्वारा सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) का सजीव प्रदर्शन किया गया।

माननीय उपराज्यपाल श्री कैलाशनाथन ने योग को "हमारे राष्ट्र का प्राचीनतम विज्ञान" बताते हुए कहा कि यह मानसिक दृढ़ता और शारीरिक स्वास्थ्य का समन्वय है। उन्होंने योग को अंतरराष्ट्रीय मंच पर प्रतिष्ठित करने के लिए माननीय प्रधानमंत्री श्री मोदी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की और कहा कि विश्वभर में योग की निरंतर बढ़ती स्वीकार्यता इस दिशा में किए गए प्रयासों का जीवंत प्रमाण है।

माननीय मुख्यमंत्री श्री एन. रंगास्वामी ने पुडुचेरी के शांत और आध्यात्मिक वातावरण को आत्म–अन्वेषण के लिए अनुकूल बताते हुए योग को "आत्मबोध, संतुलन और प्रकृति के साथ सामंजस्य की राह" बताया। उन्होंने कहा कि इस ऐतिहासिक आयोजन की मेज़बानी करना पुडुचेरी के लिए गर्व का विषय है।

अभ्यंतर



पृष्ठ 3
योगआंध्र: आंध्र प्रदेश तैयार हो रहा है रिकॉर्ड – तोड़ आईडीवाई 2025 के लिए

पृष्ठ 4
डॉ. विश्वास वसंत मंडलिक, संस्थापक – योग विद्या धाम के साथ बातचीत

पृष्ठ 8
अंतर–मंत्रालयी समिति ने आईडीवाई 2025 की अंतिम तैयारियों की समीक्षा की

हरित योग और परंपरा का संगम: एनआईएन पुणे में वट अमावस्या उत्सव

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान (एनआईएन), पुणे ने 26 मई, 2025 को एक अनोखा आयोजन किया, जिसमें परंपरा और पारिस्थितिक चेतना का सुंदर समावेश देखने को मिला। ज्येष्ठ मास की अमावस्या पर मनाया जाने वाला वट सावित्री व्रत, उत्तर और पश्चिम भारत की महिलाओं द्वारा

पारंपरिक रूप से मनाया जाता है। इस वर्ष इस पर्व को आयुष मंत्रालय की हरित योग पहल के साथ जोड़कर एक नई दिशा दी गई।

हरित योग का उद्देश्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य और पर्यावरणीय संतुलन के गहरे संबंध को उजागर करना है। इस उद्देश्य को इस आयोजन में पवित्र वटवृक्ष के माध्यम से जीवंत किया गया – जो भारतीय संस्कृति में दीर्घायु और ज्ञान का प्रतीक है। वटवृक्ष न केवल आध्यात्मिक दृष्टि से पूजनीय है, बल्कि जैव विविधता को संबल देने और छाया प्रदान करने के कारण इसका पारिस्थितिक महत्व भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

हरित-योग
Harit Yoga

इस आयोजन की मुख्य आकर्षण वह प्रतीकात्मक अनुष्ठान रहा, जिसमें महिलाओं ने वटवृक्ष की परिक्रमा करते हुए हस्तनिर्मित धागों से पेड़ को बांधा और उसे संरक्षित करने का संकल्प लिया। यह कार्य न केवल वटवृक्ष की सांस्कृतिक और पर्यावरणीय महत्ता को दर्शाता है, बल्कि सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना को भी प्रोत्साहित करता है।

एनआईएन की निदेशक डॉ. सत्यलक्ष्मी ने प्रकृति के प्रति सम्मान दर्शाने वाली पारंपरिक प्रथाओं के पुनर्जीवन पर बल दिया। उन्होंने इस आयोजन को हरित योग और आईडीवाई की व्यापक अवधारणा से जोड़ते हुए कहा कि योग और पर्यावरण चेतना का यह समन्वय संपूर्ण स्वास्थ्य और जीवन दृष्टिकोण को नया आयाम देता है।

'योग लघु चित्र पट्टिका': रील मेकिंग प्रतियोगिता

स्वस्थवृत्त विभाग, आयुर्वेद शिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान (आईटीआरए), जामनगर द्वारा 'योग अनप्लग्ड' रील निर्माण प्रतियोगिता के लिए प्रविष्टियाँ आमंत्रित की जाती हैं। अपनी रील 10 जून, 2025, रात 11:59 बजे तक भेजें।

क्या आप योग प्रेमी हैं और रचनात्मक रील बनाने में रुचि रखते हैं?

तो आपके पास है अपनी प्रतिभा दिखाने का सुनहरा मौका!

क्या है चुनौती?

"एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर अधिकतम 90 सेकंड की एक रील बनाएं।

कौन भाग ले सकता है?

17 से 40 वर्ष की आयु के व्यक्ति या समूह। पूर्व–पंजीकरण अनिवार्य है।

कैसे भाग लें?

भारत के किसी भी कोने से ऑनलाइन भागीदारी संभव। रील हिंदी, गुजराती या अंग्रेज़ी में हो सकती है।

पूर्ण विवरण और पंजीकरण के लिए कृपया यहां जाएं:

https://itra.ac.in/events/competitions-under-Yoga-unplugged-event-for-idy-2025/

जमा करने के दिशा–निर्देश:

- वीडियो की गुणवत्ता HD (1080p) या उससे अधिक होनी चाहिए
- केवल मौलिक सामग्री स्वीकार्य; प्रति प्रतिभागी केवल एक प्रविष्टि
- आपत्तिजनक संगीत या संवाद का प्रयोग न करें
- सरकारी पहचान पत्र (PDF, अधिकतम 10 MB) संलग्न करें
- सभी नियमों एवं कॉपीराइट शर्तों से सहमत होना आवश्यक

क्या आप तैयार हैं शानदार पुरस्कार जीतने के लिए?
तो अपना फोन उठाइए और अपनी रचनात्मकता को उड़ान दीजिए!

अपनी प्रविष्टि प्रस्तुत करने के लिए, QR कोड स्कैन करें 'नीचे दिए गए लिंक के लिए एक QR कोड बनाएं

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctFQ_Tnal1RxQeL2FJyhtcxYx0KVU8EAUUSXTf_QPasT_gTg/viewform

Scan and Participate

योगआंध्र: आंध्र प्रदेश में रचा जाएगा आईडीवाई 2025 का नया इतिहास

जब माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने विशाखापट्टनम को आईडीवाई 2025 के लिए आधिकारिक स्थल घोषित किया और पूरे देश से योग दिवस को रचनात्मक तरीकों से मनाने का आह्वान किया, तो आंध्र प्रदेश ने इस चुनौती को असाधारण उत्साह के साथ स्वीकार किया। मुख्यमंत्री श्री एन. चंद्रबाबू नायडू के नेतृत्व में राज्य सरकार ने 'योगआंध्र' नाम से एक दूरदर्शी माहभर चलने वाले अभियान की शुरुआत की, जिसका उद्देश्य योग को जनजीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना है।

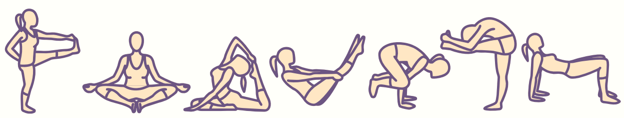
करीब दो करोड़ नागरिकों को जोड़ने के लक्ष्य के साथ, 'योगआंध्र' अभियान के तहत 10 लाख प्रतिभागियों को प्रमाणित करने और मुख्य कार्यक्रम में विशाखापट्टनम में पांच लाख लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करने की योजना है। इस अभियान के तहत राज्यभर में प्रतिदिन कम से कम पांच योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं। हर दिन एक सत्र किसी विशेष थीम पर केंद्रित होता है, जबकि अन्य चार सत्र राज्य के प्रसिद्ध स्थलों और सांस्कृतिक धरोहर स्थलों पर आयोजित किए जाते हैं, जिससे सार्वजनिक स्थानों को स्वास्थ्य और कल्याण के केंद्रों में परिवर्तित किया जा रहा है।

इस अभियान की ऊर्जा हाल के दिनों में आयोजित विभिन्न उत्साही आयोजनों से स्पष्ट झलकती है:

- 29 मई को विजयवाड़ा की बीआरटीएस योगा स्ट्रीट पर आयोजित 'पुलिस योगआंध्र' कार्यक्रम में 6,000 प्रतिभागियों ने भाग लिया।
- 30 मई को चित्तूर के पुलिस ग्राउंड में 3,000 और श्री वेंकटेश्वर स्वामी मंदिर, थोटापल्ली इट्डा पार्क में 1,500 लोगों ने योग किया।
- 31 मई को सौम्यनाथ स्वामी मंदिर, नंदलूर में 1,100 प्रतिभागी एकत्रित हुए, वहीं मागिनंपुडी बीच पर एक मनोहारी योग सत्र आयोजित किया गया।
- 1 जून को वाईएसआर राजा रेड्डी क्रिकेट स्टेडियम, कडप्पा में आयोजित 'फैमिली योग' सत्र में स्थानीय अधिकारियों सहित 4,365 लोगों ने सामूहिक रूप से भाग लिया। इसी दिन, राजमहेंद्रवरम के सरस्वती घाट और इब्राहिमपट्टणम के पवित्र संगमम् जैसे प्रतिष्ठित स्थलों पर भी जीवंत योग सत्र आयोजित किए गए।

इस सामूहिक प्रयास की बदौलत 'योगआंध्र' अब तक 1.64 करोड़ से अधिक पंजीकरण दर्ज कर चुका है। 1,25,000 प्रशिक्षकों और 2,600 मास्टर ट्रेनरों के सहयोग से यह पहल आंध्र प्रदेश को ऐतिहासिक योग दिवस समारोह की ओर पहले से कहीं अधिक सशक्त रूप से अग्रसर कर रही है। मो.दे.रा.यो.सं. और आयुष मंत्रालय इस अभियान में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं, जो तकनीकी सहयोग और प्रशिक्षण सुविधाएं प्रदान कर रहे हैं।

योग सेलिब



"मैं कभी योग से जुड़ी हुई नहीं थी। मुझे लगता था कि योग मेरी ऊर्जा के मुकाबले बहुत धीमा है। मन में यह धारणा बनी हुई थी कि मैं शायद कभी इसे कर ही नहीं पाऊंगी। लेकिन जब मैंने अभ्यास शुरू किया, तो धीरे–धीरे मेरा नजरिया बदल गया। आज मैं योग से गहराई से जुड़ चुकी हूँ। मेरे लिए योग सिर्फ शारीरिक फिटनेस का साधन नहीं है, बल्कि यह मन, शरीर और आत्मा – तीनों पर समग्र प्रभाव डालता है। यह आपको भीतर और बाहर दोनों रूप से स्वस्थ बनाता है।"

रकुल प्रीत सिंह,
भारतीय अभिनेत्री

आईडीवाई 2025– सुर्खियां

वर्षों से योग ने आधुनिक चिकित्सा और पारंपरिक औषधीय पद्धतियों के साथ सहज रूप से तालमेल बिठाया है। आईडीवाई के एक दशक पूरे होने के उपलक्ष्य में वर्ष 2025 के संस्करण में 'समयोग' की शुरुआत की गई है– यह एक विशिष्ट आयोजन है जिसका उद्देश्य योग के प्रभाव को समाज के हर वर्ग तक पहुँचाना है।

समग्र स्वास्थ्य की ओर एक अभियान

समयोग केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक राष्ट्रव्यापी आंदोलन

संयोग
Samyoga

है जो यह प्रदर्शित करता है कि प्रमाण–आधारित योग पद्धतियाँ किस प्रकार मुख्यधारा की चिकित्सा में समाहित हो रही हैं।

कल्पना कीजिए– डॉक्टर, योग विशेषज्ञ और स्वास्थ्य पेशेवर एक साथ मंच साझा कर रहे हैं, जहाँ वे योग के समग्र लाभों पर नवीनतम शोध और प्रेरणादायक सफलता की कहानियाँ साझा कर रहे हों। यह पहल योग को न केवल एक अभ्यास, बल्कि एक समग्र चिकित्सा दृष्टिकोण के रूप में स्थापित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

समयोग 2025 की प्रमुख झलकियाँ

नई दिल्ली में आयोजित होने वाले मुख्य कार्यक्रम में निम्नलिखित विशेष आकर्षण शामिल होंगे:

- "आधुनिक चिकित्सा और योग– एक समन्वित दृष्टिकोण" विषय पर अग्रणी चिकित्सा विशेषज्ञों के मुख्य भाषण
- योग को चिकित्सा प्रणाली में शामिल करने के मॉडल पर पैनल परिचर्चाएँ
- मीडिया कवरेज और विशिष्ट अतिथियों की भागीदारी, जिससे इसकी व्यापक पहुंच सुनिश्चित हो

देशभर में इस पहल के उपग्रह कार्यक्रम भी आयोजित किए जाएंगे, जिनमें अस्पतालों और स्वास्थ्य संस्थानों को अपने स्वयं के 'समयोग' सत्र आयोजित करने के लिए आमंत्रित किया गया है। इस भागीदारी के माध्यम से ये संस्थान योग को निवारक और एकीकृत स्वास्थ्य प्रणाली के एक प्रमुख आधार स्तंभ के रूप में स्थापित करने में योगदान देंगे।

समयोग से जुड़िए और "एक धरती, एक स्वास्थ्य" के भारत के दृष्टिकोण को सशक्त बनाने में सहभागी बनिए।

डॉ. विश्वास वसंत मांडलिक

संस्थापक,
योग विद्या धाम
के साथ बातचीत

आपके योग से प्रारंभिक संपर्क और स्वामी निरंजनानंद सरस्वती द्वारा दी गई दीक्षा ने योग विद्याधाम की स्थापना के आपके संकल्प को कैसे आकार दिया?

जब मैं 18 वर्ष का था, तभी मैंने योग का अभ्यास शुरू कर दिया था। योग के प्रति रुचि बढ़ने पर मैंने योग शिक्षक के रूप में कार्य करना शुरू किया और एक योग संस्थान से सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में जुड़ गया। वर्ष 1975 में मैंने नासिक में "योग विद्या धाम" नामक एक नई संस्था की स्थापना की।

अब तक मैंने योग शिक्षण हेतु लगभग 50 विभिन्न पाठ्यक्रम विकसित किए हैं, साथ ही रोगियों के लिए विशेष योग चिकित्सा पाठ्यक्रम भी तैयार किए हैं। वर्ष 2006 में स्वामी निरंजनानंद सरस्वती जी ने मुझे ऋषि संन्यास की दीक्षा दी, जिसने इस कार्य को आध्यात्मिक शक्ति और दिशा प्रदान की।

आरोग्यधाम निसर्गोपचार केंद्र में आप रोगियों के उपचार के लिए योग चिकित्सा और प्राकृतिक चिकित्सा का समन्वय किस प्रकार करते हैं?

मैंने यह देखा कि प्राकृतिक चिकित्सा की कई विधियाँ अनेक लक्षणों में त्वरित राहत प्रदान करती हैं। ये उपचार सरल होते हैं और इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं होता। इसी कारण मैंने इन्हें योग चिकित्सा में सम्मिलित किया।

प्राकृतिक चिकित्सा में बताए गए आहार नियम उपचार की प्रक्रिया में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अंततः योग और प्राकृतिक चिकित्सा का संयोजन एक समग्र और प्रभावशाली उपचार पद्धति के रूप में सबसे उत्तम समाधान सिद्ध होता है।

आईडीवाई 2025 को प्रभावशाली बनाने के लिए आप किन प्रमुख गतिविधियों की योजना बना रहे हैं?

मैंने कुछ अल्पकालिक पाठ्यक्रम तैयार किए हैं, जिनकी अवधि एक सप्ताह होती है और प्रतिदिन एक घंटे का सत्र होता है। इनमें ओंकार जप, योग निद्रा, सूर्य नमस्कार, योग संजीवन पाठ्यक्रम, सीवाईपी आदि को सम्मिलित किया गया है। इन पाठ्यक्रमों के लिए हमने अपने योग शिक्षकों को विशेष प्रशिक्षण दिया है।

हम इन पाठ्यक्रमों को आईडीवाई से पहले और बाद में विभिन्न शहरों और स्थानों पर निःशुल्क आयोजित करने जा रहे हैं, ताकि अधिक से अधिक लोग योग से लाभान्वित हो सकें।

आप योग शिक्षक बनने की आकांक्षा रखने वालों में कौन–सी मुख्य विशेषता विकसित करना चाहते हैं?

» पृष्ठ 6

दवाओं से आगे का उपचार: जब योग मैट बन जाए जीवन की औषधि

औषधि क्या है? पारंपरिक रूप से, औषधि को रोगों की रोकथाम और उपचार की एक ऐसी विज्ञान और कला माना गया है, जो व्यक्ति को पुनः स्वास्थ्य की ओर लौटाती है। लेकिन क्या एक साधारण योग मैट भी इसी भूमिका को निभा सकती है?

"मैट बनी औषधि" इस विचार में यह संदेश छिपा है कि योग केवल शारीरिक तंदुरुस्ती तक सीमित नहीं है—यह व्यक्ति के भीतर गहन परिवर्तन लाता है और समग्र कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है।

इस पहलू को और गहराई से समझने के लिए, आईडीवाई 2025 न्यूज़लेटर की टीम ने कुछ योग साधकों से संवाद किया, जिन्होंने साझा किया कि योग ने उनके जीवन को कैसे समृद्ध बनाया– यह लाभ केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं, बल्कि मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन को भी सशक्त करता है।

आदेश पाल सिंह,
अधिवक्ता

मैं 70 वर्ष का हूँ और बीते 35 वर्षों से नियमित योग कर रहा हूँ। इससे न सिर्फ तेज़ सिरदर्द जैसी समस्याओं से राहत मिली, बल्कि जीवन की रोज़मर्रा की चुनौतियों का सामना करने में भी सहारा मिला। अनुलोम–विलोम और भ्रामरी का अभ्यास आज भी मुझे स्वस्थ और मेरे विधिक कार्य में सक्रिय बनाए रखता है।

राधा चौधरी,
व्यवसायी

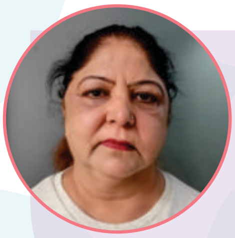
दैनिक योग अभ्यास से मैंने अपने काम और स्वास्थ्य के बीच संतुलन पाया। इससे माइग्रेन और डायबिटीज़ का ख़तरा कम हुआ और दवाओं पर निर्भरता भी घट गई। अब मेरे बच्चे भी योग करते हैं और उन्हें इससे शांति और मानसिक स्थिरता मिलती है।

चिंगखेई असेम,
छात्र

मैंने पहली आईडीवाई पर इंडिया गेट से योग की शुरुआत की थी। इससे मेरी साइनस और एलर्जी की परेशानी में बहुत सुधार हुआ। नियमित अभ्यास ने मेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मज़बूत किया है और अब मौसम बदलने का असर नहीं होता।

राजू,
कुली

स्लिप डिस्क के कारण शरीर में सुन्नपन और चक्कर की शिकायत थी। योग चिकित्सा के सिर्फ सात सत्रों में 70 प्रतिशत तक सुधार हुआ और अब शरीर पहले से काफी बेहतर महसूस करता है।



सीमा शर्मा,
गृहिणी

योग चिकित्सा ने मुझे हाई बीपी, बदन दर्द और अनिद्रा से राहत दिलाई। जो कभी दवाओं पर निर्भर थी, आज मैं घर पर ही योग करती हूँ और खुद को पहले से कहीं अधिक स्वस्थ व ऊर्जावान महसूस करती हूँ।

प्रवीण कुमार तिवारी,
सेवानिवृत्त सरकारी शिक्षक

मैं 1975 से योग कर रहा हूँ, जिससे मैं आज भी स्वस्थ, ऊर्जावान और गंभीर बीमारियों से मुक्त हूँ। जीवन की कठिनाइयों–जैसे कि बिस्तर पर पड़ी पत्नी की देखभाल–को योग से मिली मानसिक दृढ़ता और सकारात्मक सोच के साथ झेला।

साहिल, अध्यक्ष,
एचआईवी पॉजिटिव पीपल्स कम्युनिटी

एचआईवी, टीबी और लकवे के बाद, योग चिकित्सा ने मेरी गतिशीलता और जीवन शक्ति लौटाई। आज मैं शारीरिक और मानसिक रूप से पहले से कहीं अधिक सशक्त हूँ। योग ने मुझे नया जीवन और नई आशा दी है।

क्या आप भी कुछ शेयर करना चाहते हैं?

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!

« पृष्ठ 4

योग शिक्षक बनने की आकांक्षा रखने वालों में जिस सबसे महत्वपूर्ण गुण को मैं विकसित करना चाहता हूं, वह है प्रामाणिकता। इसका अर्थ है कि वे अपने अनुभव और योग की गहरी समझ से पढ़ाएं, न कि केवल रटकर सीखी गई बातों को दोहराएं। जब शिक्षक प्रामाणिक होते हैं, तो वे अपने विद्यार्थियों से गहराई से जुड़ते हैं और योग की आत्मा को सच्चे रूप में जीते हैं।

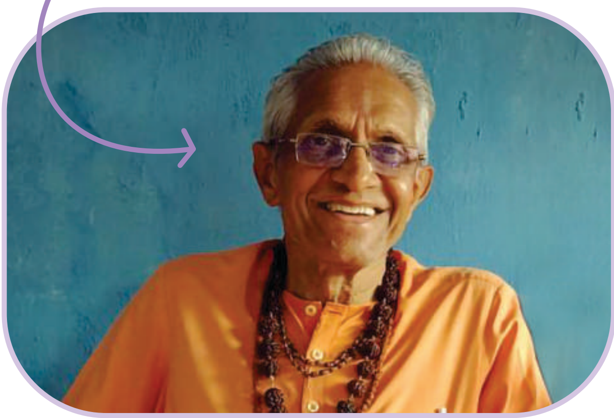
आने वाले दशक में आप वैश्विक योग समुदाय के लिए कैसी विरासत छोड़ना चाहते हैं?

मैं वैश्विक योग समुदाय के लिए ईमानदारी, समावेशिता और आंतरिक रूपांतरण की विरासत छोड़ना चाहता हूं।

हमारे उद्देश्य हैं–

- प्राचीन योग ज्ञान और आधुनिक आवश्यकताओं के बीच सेतु बनाना, ताकि योग सभी के लिए सुलभ हो सके।
- करुणाशील और प्रामाणिक योग शिक्षकों को प्रशिक्षित करना, जो अपने समुदायों में सकारात्मक परिवर्तन की लहर पैदा कर सकें।
- योग को भौगोलिक सीमाओं, आयु या सामाजिक–आर्थिक स्थिति से परे, सभी के लिए उपलब्ध कराना।
- योग के गहरे आयामों के माध्यम से मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देना।

अंततः हमारा उद्देश्य यह है कि लोग योग से प्रेरित होकर जीवन में सजगता, करुणा और चेतनता को अपनाएं–चाहे वे योग मैट पर हों या जीवन की किसी भी परिस्थिति में।



सीवाईपी विश्लेषण

सोनू रानी
योग प्रशिक्षक,
मो.दे.रा.यो.सं.

कपालभाति: शरीर और मन के लिए ऊर्जा देने वाली श्वास तकनीक

क्या आपने कभी सोचा है कि केवल श्वास के माध्यम से मन और शरीर को पुनर्जीवित किया जा सकता है? सीवाईपी में शामिल कपालभाति, एक शक्तिशाली प्राणायाम तकनीक, इसका उत्तर हो सकता है।

विशेषज्ञ की राय

मो.दे.रा.यो.सं. की योग प्रशिक्षिका सोनू रानी कपालभाति को ऊर्जा और स्पष्टता का स्रोत मानती हैं। वह कहती हैं, "यह केवल चर्बी घटाने की विधि नहीं है; यह शरीर को पुनः जागृत करता है, मन को प्रफुल्लित करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है।"

कैसे करता है यह काम

'कपालभाति' का अर्थ है "चमकता हुआ मस्तक"। इसमें तीव्र गति से बलपूर्वक श्वास छोड़ने और सहज रूप से श्वास लेने की प्रक्रिया होती है। यह अभ्यास शरीर को विषमुक्त करता है, पेट के अंगों को सक्रिय करता है, पाचन में सहायता करता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और तनाव को नियंत्रित करता है। यह वजन नियंत्रण, फेफड़ों की शक्ति बढ़ाने और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने में भी सहायक है।

किसे सावधानी बरतनी चाहिए

जिन्हें उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी समस्याएं, मिर्गी हो या जो गर्भवती हों– वे यह अभ्यास केवल चिकित्सकीय सलाह के साथ करें।

हर दिन की एक सरल आदत

हर दिन कुछ मिनटों का अभ्यास ही ऊर्जा और मानसिक स्पष्टता में उल्लेखनीय अंतर ला सकता है।

निश्चिंत होकर सांस लें, तनाव को जाने दें – यही है कपालभाति का जादू!

हा तिएन बीच पर योग बंधन ने भारत और वियतनाम को जोड़ा

वियतनाम के शांत और मनोरम हा तिएन बीच रिसॉर्ट ने आईडीवाई 2025 के एक प्रमुख आयोजन "योग बंधन" की मेज़बानी की, जिसका उद्देश्य वैश्विक योग संबंधों को प्रोत्साहित करना था।

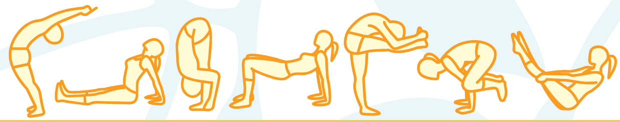
यह आयोजन नवयोग सूर्योदय सेवा समिति और एसकेएम योग एंड फीलिंग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया, जिसमें भारतीय दूतावास से श्री पर्ल गोयल तथा वियतनाम योग महासंघ के प्रमुखों ने सहभागिता की, जो भारत–वियतनाम के सशक्त संबंधों को दर्शाता है।

योग-बन्धन
Yoga Bandhan

एसकेएम योग के निदेशक डॉ. शिवम मिश्रा के मार्गदर्शन में विभिन्न क्षेत्रों से आए 200 से अधिक प्रतिभागियों ने पारंपरिक और आधुनिक योग साधनाओं का अनुभव किया।

स्वास्थ्य और सांस्कृतिक सौहार्द्र के इस उत्सव ने "योग बंधन" के माध्यम से न केवल सहभागियों को जोड़ा, बल्कि योग की सार्वभौमिक भावना को वियतनाम की सीमाओं से परे वैश्विक स्तर पर प्रोत्साहित किया।

योग टेक



जुरु: एक 'मेक इन इंडिया' यौगिक नवाचार

भारत, जहाँ योग का जन्म हुआ, अब योग को प्रकृति से जोड़ने में भी अग्रणी बन चुका है– जिसका बेहतरीन उदाहरण है जुरु। यह केवल एक ब्रांड नहीं, बल्कि एक तकनीकी और पर्यावरण– अनुकूल नवाचार है जो सतत विकास के सिद्धांतों पर आधारित योग साधन प्रदान करता है।

जुरु की स्थापना चेन्नई की उद्यमी और समर्पित योग साधिका पूजा शर्मा ने की थी। जनवरी 2014 में अपने पहले योगा मैट के साथ जुरु की शुरुआत हुई। JUte (जूट) और RUbber (रबर) से बने इन मैट्स का नाम भी इन्हीं दो शब्दों से मिलकर बना है– जुरु। ये मैट्स न केवल फिसलन–रहित हैं, बल्कि टिकाऊ और आरामदायक भी हैं, और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इनकी सराहना हो चुकी है।

जुरु का मूलमंत्र है– प्रकृति के साथ सामंजस्य, जो स्वयं योग के मूल सिद्धांतों को दर्शाता है। यही कारण है कि यह ब्रांड उन साधकों में खासा लोकप्रिय है जो जागरूकता और संतुलन को महत्व देते हैं। योग मैट्स के अलावा, जुरु की श्रृंखला में कपास से बने योग तकिया, मैट बैग, ब्लॉक और स्ट्रैप भी शामिल हैं–जो सभी ऑनलाइन उपलब्ध हैं।

JURU

'मेक इन इंडिया' पहल को आत्मसात करते हुए और अमेज़न लॉन्चपैड जैसे प्लेटफॉर्म का लाभ उठाकर जुरु ने न सिर्फ भारत में, बल्कि वैश्विक बाजार में भी अपनी पहचान बनाई है। पूजा शर्मा योग समुदाय के सहयोग और प्रतिक्रियाओं को अपने ब्रांड की सफलता का आधार मानती हैं। यही प्रेरणा उन्हें निरंतर नवाचार करने और साधकों की आवश्यकताओं के अनुरूप उत्पाद तैयार करने के लिए प्रेरित करती है।

अंतर–मंत्रालयी समिति ने आईडीवाई 2025 की अंतिम तैयारियों की समीक्षा की

जैसे–जैसे आईडीवाई 2025 (21 जून) समीप आ रहा है, योग की भावना देश–विदेश में करोड़ों लोगों को एकजुट कर रही है। इसी उद्देश्य से सुषमा स्वराज भवन, नई दिल्ली में अंतर–मंत्रालयी समिति (आईएमसी) की बैठक आयोजित की गई, जिसमें तैयारियों की रणनीति तय करने और प्रभावी प्रचार सुनिश्चित करने पर विचार किया गया।

इस बैठक की अध्यक्षता आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने की। उन्होंने कहा कि आईडीवाई केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य के लिए मंत्रालयों, संस्थानों और नागरिकों की साझा प्रतिबद्धता का जनआंदोलन है। उन्होंने समग्र शासन दृष्टिकोण अपनाने की जरूरत पर ज़ोर देते हुए कहा कि आईडीवाई सभी हितधारकों को एक मंच पर लाने का सशक्त माध्यम बन गया है। उन्होंने सीवाईपी के निर्माण में योग गुरुओं की महत्त्वपूर्ण भूमिका के लिए उनका आभार भी व्यक्त किया।

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने जानकारी दी कि आईडीवाई 2024 में 24 करोड़ से अधिक लोगों ने भाग लिया, और घोषणा की कि आईडीवाई 2025 के लिए 'योग संगम' के तहत एक लाख से अधिक कार्यक्रम एक साथ आयोजित किए जाएंगे, जिनका नेतृत्व विशाखापट्टनम से स्वयं माननीय प्रधानमंत्री जी करेंगे, जिससे यह शहर पूरे आयोजन का केंद्र बिंदु बन जाएगा।

उन्होंने योग गुरुओं, आयुष संस्थानों और सरकारी एजेंसियों से मिलकर कार्य करने का आह्वान किया ताकि आईडीवाई 2025 को एक सार्थक, प्रभावशाली और परिवर्तनकारी अनुभव बनाया जा सके।

श्री पी.एन. रंजीत कुमार, ओएसडी (आईडीवाई समन्वय), आयुष मंत्रालय ने बताया कि अब तक आयुष मंत्रालय और विभिन्न केंद्रीय सरकारी संस्थाओं के तत्वावधान में 250 से अधिक कार्यक्रम आयोजित किए जा चुके हैं। इनमें "सिग्नेचर इवेंट्स" के साथ–साथ 'योग अनप्लग्ड' जैसे विशेष अभियान भी शामिल हैं। उन्होंने बताया कि विशाखापट्टनम में आयोजित मुख्य कार्यक्रम में 5 लाख से अधिक प्रतिभागियों के शामिल होने की संभावना है, जो इसे एक ऐतिहासिक आयोजन बनाएगा। इसके अतिरिक्त, पर्यटन और संस्कृति मंत्रालय देशभर के 150 प्रतिष्ठित पर्यटन स्थलों पर योग दिवस कार्यक्रम आयोजित करेंगे, जिससे योग को भारत की सांस्कृतिक विरासत के साथ जोड़ा जाएगा।

बैठक का समापन सामूहिक संकल्प के साथ हुआ, जिसमें सभी हितधारकों ने आईडीवाई 2025 की सफलता के लिए अपने उत्तरदायित्व को साझा करने और प्रतिबद्धता दोहराने का आह्वान किया। आयुष मंत्रालय की संयुक्त सचिव, सुश्री मोनालिसा दास ने औपचारिक धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया।

इस आईएमसी बैठक में इस वर्ष के आईडीवाई समारोह के उद्देश्य को रेखांकित किया गया– जिसका लक्ष्य न केवल भारत की प्राचीन योग परंपरा को सम्मान देना है, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य और कल्याण में इसकी भूमिका को और अधिक सशक्त बनाना भी है।

मंत्री का मंत्र

"अंतरराष्ट्रीय योग दिवस केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि एक ऐसा अभियान है जो मंत्रालयों, संस्थानों और नागरिकों को समग्र स्वास्थ्य के प्रति साझा संकल्प में एकजुट करता है।"

श्री प्रतापराव जाधव,

केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय एवं
राज्य मंत्री, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

प्रिंसेस स्ट्रीट गार्डन, एडिनबर्ग, स्कॉटलैंड

27 मई, 2025 को, भारत के महावाणिज्य दूतावास (सीजीआई), एडिनबर्ग ने प्रिंसेस स्ट्रीट गार्डन में प्रतिष्ठित एडिनबर्ग कैसल की पृष्ठभूमि में एक शांत योग सत्र के साथ उल्टी गिनती शुरू की।.

सिंगापुर

27 मई, 2025 को आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में एचसीआई, सिंगापुर द्वारा एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया।

गवर्नमेंट हाउस, पर्थ, ऑस्ट्रेलिया

पर्थ में आईडीवाई 2025 की शानदार शुरुआत हुई। मई 2025 में शहर के कुछ सबसे प्रतिष्ठित स्थानों पर योग के प्रारंभिक समारोह आयोजित किए गए।

जमैका, कैरिबियन

जमैका रक्षा बल ने 27 मई, 2025 को एचसीआई के साथ एक योग सत्र का आयोजन किया। यह सत्र योग सप्ताह 2025 मनाने के लिए जेडीएफ और उच्चायोग के बीच एक सहयोगात्मक प्रयास था।

युगांडा और बुरुंडी शहर

ईओआई युगांडा ने एचएसएस युगांडा और सेवा इंटरनेशनल युगांडा के सहयोग से 27 मई को युगांडा और बुरुंडी के विभिन्न शहरों में उच्चायोग में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

साइप्रस में संयुक्त राष्ट्र शांति सेना (यूएनएफआईसीवाईपी), निकोसिया

28 मई, 2025 को एचसीआई, निकोसिया ने यूएन साइप्रस और आर्ट ऑफ लिविंग के सहयोग से यूएनएफआईसी वाईपी सेक्टर 1 मुख्यालय में एक कायाकल्प योग सत्र का आयोजन किया।

म्यूज़ियम ऑफ़ द फ्यूचर (एमओटीएफ), दुब

1 जून, 2025 को अरब क्षेत्र योग प्रशिक्षक परिषद, दुबई के सदस्यों ने दुनिया की सबसे जटिल संरचनाओं और दुबई के प्रतिष्ठित स्थान– एमओटीएफ पर योग का अभ्यास करके आईडीवाई माह का शुभारंभ किया।

सेंटर ऑफ स्पेशल एजुकेशन (सीएसई), ओमान, मस्कट

29 मई, 2025 को ईओआई, मस्कट द्वारा विशेष शिक्षा केंद्र (सीएसई) में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया गया।

सेवन झील, आर्मेनिया

आईडीवाई 2025 के उत्सव को मनाने के लिए, ईओआई आर्मेनिया ने 31 मई, 2025 को सबसे बड़े अर्मेनियाई जल निकाय– सेवन झील के तट पर एक मनोरम योग कार्यक्रम और वीडियो फिल्मांकन का आयोजन किया।

लिटजेनसी झील, बर्लिन

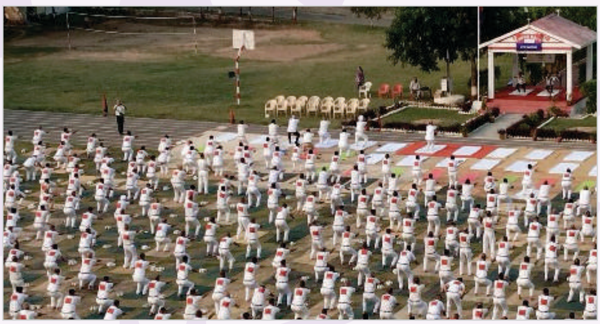
आईडीवाई 2025 के एक भाग के रूप में, ईओआई बर्लिन और टैगोर सेंटर ने बर्लिन की लिटजेन्सी झील पर एक योग सत्र का आयोजन किया, जिसमें मई 2025 में एक सुंदर बाहरी स्थान पर योगासन और प्राणायाम का अभ्यास कराया जाएगा।

आईडीवाई की प्रमुख गतिविधियों ने जम्मू–कश्मीर में जगाई सेहत और जागरूकता की लहर

संस्कृति और परंपराओं से समृद्ध जम्मू–कश्मीर ने हाल ही में समग्र स्वास्थ्य, पर्यावरणीय जागरूकता और मानसिक संतुलन की दिशा में उत्साहपूर्वक कदम बढ़ाया है। केंद्रशासित प्रदेश जम्मू–कश्मीर में आयुष निदेशक डॉ. नुज़हत बशीर शाह के नेतृत्व में आईडीवाई 2025 के अंतर्गत आयोजित 10 प्रमुख गतिविधियों की श्रृंखला के तहत कई कार्यक्रमों और आयोजनों का सफलतापूर्वक संचालन हुआ।

शहीद डीएसपी मंजीत सिंह राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, पुंछः "योग समावेश" पहल के अंतर्गत 26 मई 2025 को विद्यार्थियों के लिए एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना था।

कृशन चंदर डिग्री कॉलेज, पुंछः 27 मई, 2025 को योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका नेतृत्व सौरभजीत शर्मा, इम्तियाज़ अहमद और सभी योग प्रशिक्षकों ने किया।



पुलिस तकनीकी प्रशिक्षण संस्थान (पीटीटीआई), विजयपुरः 27 मई, 2025 को "योग अनप्लग्ड" थीम के अंतर्गत आयोजित योग सत्र में लगभग 420 पुलिस कर्मियों ने भाग लिया। यह सत्र तनाव प्रबंधन और मानसिक स्फूर्ति को केंद्र में रखकर आयोजित किया गया।

बारामुला, जम्मू–कश्मीरः "योग समावेश" पहल के अंतर्गत 28 मई, 2025 को विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया, जो समावेशी स्वास्थ्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम रहा।

मार्तंड सूर्य मंदिर, अनंतनाग और वन प्रशिक्षण विद्यालय, चिटरनारः 28 मई, 2025 को आयुष विभाग अनंतनाग ने भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (एएसआई) के सहयोग से "हरित योग" थीम पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया। यह आयोजन प्रकृति और संस्कृति के संगम को समर्पित था।

राजकीय महिला डिग्री कॉलेज, उधमपुरः 30 मई, 2025 को **"योग अनप्लग्ड"** अभियान के अंतर्गत एक विशेष सत्र आयोजित किया गया, जिसमें सीवाईपी का प्रदर्शन और स्त्री रोग संबंधी विकारों पर एक जागरूकता व्याख्यान आयोजित किया गया। इस सत्र ने योग के माध्यम से इन रोगों के समग्र समाधान पर प्रकाश डाला।

योग समावेशः आईडीवाई 2025 की एक पहल, जो पूरे भारत में समावेश और उपचार का उत्सव बनकर उभरी

आईडीवाई 2025 की ओर बढ़ते हुए, भारत ने "योग समावेश" पहल के माध्यम से उपचार, करुणा और समावेशन को सशक्त रूप से अपनाया। यह आईडीवाई 2025 की एक प्रभावशाली सिग्नेचर गतिविधि है, जिसने अस्पतालों से लेकर वृद्धाश्रमों तक, विविध समुदायों को एक सूत्र में बाँधने का कार्य किया। विशेष रूप से तैयार किए गए इन योग सत्रों ने पूरे देश में सामाजिक समरसता और सामूहिक कल्याण की भावना को प्रोत्साहित किया। "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य" के मूलमंत्र को सजीव करते हुए, इन आत्मीय आयोजनों ने योग को सभी के लिए सुलभ और प्रासंगिक बना दिया।

इन आयोजनों की भावनात्मक सुंदरता और समावेश की भावना "योग समावेश" की तस्वीरों के माध्यम से भी झलकती है।

जामनगरः स्वर्णिम वर्षों के लिए योग

आपणु घर वृद्धाश्रम में एक सप्ताह तक चले योग शिविर में बुजुर्ग निवासियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जो सौहार्द और स्वास्थ्य से परिपूर्ण रहा। आईटीआरए के स्वास्थ्यवृत्त विभाग द्वारा आयोजित इस शिविर में सत्रों का उद्देश्य गरिमापूर्ण वृद्धावस्था, सहज गतिशीलता और आंतरिक शांति को बढ़ावा देना था। इस पहल ने योग के माध्यम से न केवल शक्ति और संतुलन प्रदान किया, बल्कि आपसी स्नेह और सहयोग की भावना को भी सुदृढ़ किया।

मुंबईः नन्हे योगी, बेमिसाल मुस्कान

टाटा मेमोरियल अस्पताल में बच्चों ने एक आनंदमय योग सत्र में भाग लिया, जो ऊर्जा और सकारात्मकता से भरपूर था। कैवल्यधाम योग संस्थान द्वारा आयोजित इस आयोजन ने यह दर्शाया कि कठिन समय में भी योग किस प्रकार से उपचार और उत्साह का स्रोत बन सकता है। बच्चों की हंसी और उत्साह ने अस्पताल के माहौल को मुस्कानों के आश्रय में बदल दिया।

दिल्लीः सांकेतिक भाषा का आत्मा की भाषा से मिलन

भारतीय सांकेतिक भाषा अनुसंधान एवं प्रशिक्षण केंद्र ने 29 मई, 2025 को नवयोग सूर्योदय सेवा समिति के सहयोग से एक समावेशी योग–पूर्व प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया। इस अनूठे सत्र में श्रवण बाधित प्रतिभागियों का स्वागत किया गया, जिससे यह सुनिश्चित हुआ कि योग को सार्वभौमिक भाषा के माध्यम से सभी के लिए सुलभ बनाया जा सके।

पुडुचेरीः कुड्डालोरः स्वास्थ्य लाभ और आशा के लिए योग

एक भावनात्मक और सराहनीय प्रयास के तहत, स्कूल ऑफ योगा थेरेपी, आईएससीएम (एसबीवी) ने इंडियन योगा एसोसिएशन (पुडुचेरी चैप्टर) और गार्दाई मानसिक स्वास्थ्य केंद्र के सहयोग से 28 मई, 2025 को शराब और गांजा की लत से उबर रहे निवासियों के लिए एक चिकित्सीय योग सत्र का आयोजन किया। विशेष रूप से तैयार किए गए योग अभ्यासों और करुणामय मार्गदर्शन के माध्यम से यह सत्र पुनर्प्राप्ति और सामुदायिक उपचार का एक सशक्त प्रतीक बन गया।

चेन्नईः योग ने महिला नगरपालिका कर्मियों को किया सशक्त

अभ्यास योग केंद्र की एस. ललिता ने योग समावेश के तहत 15 से 30 मई, 2025 तक महिला नगरपालिका कर्मियों के लिए निःशुल्क योग सत्र आयोजित किए। इन फ्रंटलाइन कर्मियों को उनकी ज़रूरतों और शेड्यूल के हिसाब से बनाए गए दैनिक सत्रों में शक्ति, संतुलन और सम्मान मिला।

मैंने योग को कैसे अपना बनाया...

श्रीधर राठीछात्र,
पीजीडीएमसी, आईआईएमसी

योग और मेरा रिश्ता बहुत पुराना है। मुझे याद है कि स्कूल में मैंने योग को अपनी दैनिक गतिविधि के रूप में चुना था, जबकि मेरे अधिकांश दोस्त संगीत या नृत्य को प्राथमिकता देते थे। आईडीवाई 2025 के करीब आने के साथ, मैंने फिर से सुबह जल्दी उठना और योग का अभ्यास करना शुरू कर दिया है। मैं दोस्तों को योग से ऊर्जावान बनने हेतु रोज़ अभ्यास करने हेतु प्रेरित करूँगा।

सुनैना
ईएसजी इंडस्ट्रियल्स विशेषज्ञ, एमएससीआई

एक कॉर्पोरेट पेशेवर के रूप में जीवन अक्सर डेडलाइनों और लगातार डिजिटल जुड़ाव की दौड़ में उलझा रहता है। इस रोज़मर्रा की आपाधापी के बीच योग हमेशा मेरे लिए एक स्थिरता देने वाला आधार रहा है। मैंने 7 या 8 साल की उम्र में योग अभ्यास शुरू किया था, और वर्षों में इसने मुझे शारीरिक और मानसिक रूप से गहरा संतुलन और मजबूती दी है। मो.दे.रा.यो.सं. में किए गए पाठ्यक्रमों ने मुझे यह आत्मविश्वास और योग्यताएँ दीं कि मैं योग के लाभ दूसरों तक भी पहुंचा सकूं।

अभिजीत गायकवाड
मालिक, रिच हेरिटेज योग सेंटर

मेरी योग यात्रा 2013 में वेस्टीबुलर न्यूराइटिस से अस्पताल भर्ती के बाद शुरू हुई। पुणे के एनआईएन में योग अभ्यास से स्वास्थ्य लाभ पाया और योग का गहरा अर्थ समझा। कैवल्यधाम से प्रमाणपत्र प्राप्त किया। 2015 में 'रिच हेरिटेज योग सेंटर' की स्थापना की। वाघोली स्थित हमारे तीन केंद्रों के माध्यम से अब तक 200 से अधिक योग प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया है, 10,000 से अधिक लोगों को योग की सेवाएं प्रदान की गई हैं, और नियमित टीटीसी व योग चिकित्सा पाठ्यक्रम चलाए जा रहे हैं।

हमारा ध्येय वाक्य– "आओ, इस यात्रा की शुरुआत करें"– हमारी पहचान और प्रेरणा बन चुका है।

आईडीवाई पुनरावलोकन

इक्वाडोर में योग संस्कृति का उत्सव

इक्वाडोर में योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि एक तेजी से बढ़ती जीवनशैली बन चुकी है। शहरों से लेकर तटीय क्षेत्रों तक, भारतीय संस्कृति और स्वास्थ्य परंपराओं के प्रति गहरा सम्मान और लगाव देखने को मिलता है।

आईडीवाई 2024 को इक्वाडोर में उत्साह और जोश के साथ मनाया गया। क्विटो, ग्वायाक्विल, कुएंका और मंता जैसे शहरों में विविध कार्यक्रम आयोजित हुए, जिनमें स्थानीय समुदायों ने बड़ी संख्या में भाग लिया और योग के प्रति अपनी रुचि को प्रदर्शित किया।

इन आयोजनों का संयोजन इक्वाडोर स्थित भारतीय मिशन द्वारा किया गया, जिसमें योग विद्यालयों और नगर निगमों का सहयोग भी रहा। कार्यक्रमों में योग प्रदर्शन, कार्यशालाएं और स्वास्थ्य व जागरूकता से जुड़ी वार्ताएं शामिल थीं।

इक्वाडोर में अनेक योग केंद्रों की सक्रियता और आईडीवाई में व्यापक भागीदारी यह दर्शाती है कि यहाँ भारतीय परंपराओं के प्रति गहरा सम्मान है। यहां योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि भारत और इक्वाडोर को स्वास्थ्य, शांति और सौहार्द के सांस्कृतिक सेतु में जोड़ने वाली एक जीवनदृष्टि है।

श्री देश राज: प्रारंभिक साधक से वैश्विक योग नेतृत्व तक

श्री देस राज
अध्यक्ष, भारतीय योग संस्थान

योग का विस्तार और प्रभाव उन समर्पित नेतृत्वकर्ताओं के कारण संभव हो पाता है जो इसके मूल सिद्धांतों को अपने आचरण में आत्मसात करते हैं– श्री देश राज जी इसी समर्पण की प्रेरणादायक मिसाल हैं। वर्ष 1985 में दिल्ली के टैगोर पार्क स्थित भारतीय योग संस्थान से जुड़े एक केंद्र में साधक के रूप में उन्होंने अपनी योग यात्रा की शुरुआत की। निरंतर अभ्यास, सेवा और प्रतिबद्धता के साथ वे साधक से शिक्षक, फिर केंद्र प्रभारी, ज़ोनल एवं ज़िला अध्यक्ष, राज्य कार्यकारिणी सदस्य और अंततः संस्थान के महासचिव बने। इस दायित्व का उन्होंने 11 वर्षों तक निर्वहन किया।

मई 2021 से वे भारतीय योग संस्थान के अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी संभाल रहे हैं और संस्था के व्यापक नेटवर्क का कुशल संचालन कर रहे हैं। आज यह संस्थान देश के 23 राज्यों में 4,200 से अधिक निःशुल्क योग केंद्रों के माध्यम से और विश्व के 10 देशों में 60 से अधिक अंतरराष्ट्रीय केंद्रों के ज़रिए योग को जन–जन तक पहुँचा रही है।

देश राज जी, 67 वर्ष की आयु में भी योग अनुशासन के प्रतिमान हैं। वे प्रतिदिन सुबह 3 बजे उठकर वज्रासन, हलासन और सर्वांगासन जैसे उन्नत योग आसनों का अभ्यास करते हैं। उनका प्रभाव भारत तक ही सीमित नहीं है– उन्होंने कनाडा, मॉरीशस, फिजी, दुबई और अमेरिका जैसे देशों में भी योग के प्रचार–प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

वे एक प्रख्यात लेखक भी हैं। नियमित रूप से "योग मंजरी" में लेखन करते हैं और अब तक योग और समग्र स्वास्थ्य पर 13 पुस्तकें लिख चुके हैं, जबकि 14वीं पुस्तक प्रकाशन की तैयारी में है।

आईडीवाई के आयोजनों को नई दिशा देने में देश राज जी का नेतृत्व अत्यंत प्रभावशाली रहा है। उन्होंने योग शिविरों और ध्यान सत्रों का संचालन कर उस वैश्विक पहल को सशक्त किया है, जिसकी शुरुआत 2015 में प्रधानमंत्री मोदी और संयुक्त राष्ट्र संघ ने मिलकर की थी।

लोकसभा टीवी पर प्रसारित उनके 100 से अधिक एपिसोड्स के माध्यम से लाखों लोगों तक उनके योग संदेश पहुँचे हैं। योग के क्षेत्र में उनके उल्लेखनीय योगदान के लिए उन्हें 'योग रत्न पुरस्कार' और 'महर्षि पतंजलि योग रत्न पुरस्कार' जैसे सम्मानों से नवाज़ा गया है।

वे आज भी भारतीय योग संस्थान के मूल मंत्र "जियो और जीवन दो" को समर्पित हैं, और योग, स्वास्थ्य व सेवा के माध्यम से लोगों को सार्थक जीवन जीने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। देश राज जी का जीवन इस बात का प्रमाण है कि योग में वह शक्ति है जो न केवल व्यक्ति को, बल्कि पूरे समाज को रूपांतरित कर सकती है।

26 मई – 1 जून, 2025
आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर
संस्करण–11

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।