संस्करण-2 और 3

24 मार्च–06 अप्रैल 2025

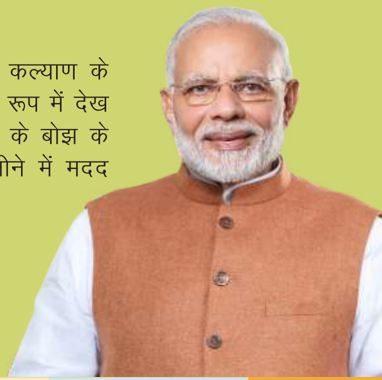
आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

योग पर सुविचार

"दुनिया योग को वैश्विक कल्याण के एक शक्तिशाली एजेंट के रूप में देख रही है। योग हमें अतीत के बोझ के बिना, वर्तमान क्षण में जीने में मदद करता है।"

श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री



'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' मन की बात कार्यक्रम में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की विषयवस्तु की घोषणा

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की विषयवस्तु 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग ' होगी, जिसकी घोषणा प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 30 मार्च, 2025 को अपने 'मन की बात' कार्यक्रम के संबोधन में की थी। एक स्वस्थ वैश्विक आबादी के लिए भारत के दृष्टिकोण को साझा करते हुए, प्रधानमंत्री जी ने कहा, "योग दिवस 2025 की विषयवस्तु को एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग के रूप में रखा गया है। यानी, हम योग के माध्यम से पूरी दुनिया को स्वस्थ बनाना चाहते हैं।

प्रत्येक वर्ष, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन, कार्यक्रम से पूर्व घोषित विषयवस्तु के अनुसार किया जाता है। गत वर्षों में कुछ विषयवस्तु इस प्रकार थीं : 'सद्भाव और शांति के लिए योग' (2015), 'घर पर योग और परिवार के साथ योग' (2020), कल्याण के लिए योग (2021) और वसुधैव कुटुम्बकम (2023)।

यह विषयवस्तुएं, प्रत्येक वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजनों पर ध्यान केंद्रित करतीं हैं, और इसी के अनुसार विभिन्न गतिविधियों को डिज़ाइन किया जाता है।

दुनिया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के लिए तैयार है, जिसकी विषयवस्तु 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' मुख्य आकर्षण बन गई है, जो न केवल योग से जुड़ी कई तरह की गतिविधियों के लिए मार्गदर्शन करती है। यह गतिविधियां स्थिरता और एकता के लिए वैश्विक आह्वान के साथ योग को संरेखित करते हुए, शारीरिक, मानसिक और पर्यावरणीय कल्याण को बढ़ावा देने में योग की भूमिका को भी उजागर करती हैं।

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस –2025 के लिए नियोजित विभिन्न कार्यक्रमों में से कई "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग" विषय के साथ संरेखित हैं। एक प्रमुख पहल "योग समावेश" है, जिसका उद्देश्य विशेष समूहों के बीच योग को बढ़ावा देना है, जिसमें वरिष्ठ नागरिक, मधुमेह के रोगी, गर्भवती महिलाएं और नशा मुक्ति उपचार में व्यक्ति शामिल हैं।

मन की बात कार्यक्रम के दौरान, प्रधानमंत्री जी ने योग और पारंपरिक चिकित्सा में बढ़ती वैश्विक रुचि पर गर्व व्यक्त किया। उन्होंने "सोमोस इंडिया" नामक एक टीम पर प्रकाश डाला, जो योग और आयुर्वेद को बढ़ावा देती है तथा जिनकी अनेक आयोजनों में महत्वपूर्ण भागीदारी देखी गई है। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने सभी को अपनी दैनिक दिनचर्या में, योग को शामिल करने और समग्र कल्याण के लिए पारंपरिक ज्ञान की सराहना करने के लिए सबको प्रोत्साहित किया।

अभ्यंतर

पृष्ठ 2
बादलों के मध्य योग

पृष्ठ 3
योग– एमबीबीएस पाठ्यक्रम की एक आधारशिला

पृष्ठ 4
श्री उदित सेठ, प्रेसिडेंट, योगासन भारतय संस्थापक एवं प्रबंध निदेशक, ट्रांसस्टेडियाय अध्यक्ष, ट्रांसस्टेडिया विश्वविद्यालय के साथ बातचीत

बादलों के मध्य योग

लेह, प्राचीन मठों और विस्मृत कर देने वाले मनोरम पहाड़ी दृश्यों वाला एक आकर्षक शहर, 25 मार्च को एक विशेष योग कार्यक्रम के लिए तैयार हुआ था, जिसकी मेजबानी राष्ट्रीय सोवा–रिग्पा संस्थान (एनआईएसआर) द्वारा की गई और 11,562 फीट (3,524 मीटर) की ऊंचाई पर हिमालय की दिव्य पृष्ठभूमि में इसका आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस – 2025 के 100 दिवस के काउंटडाउन को चिह्नित करने के लिए आयोजित की जा रही देशव्यापी गतिविधियों का हिस्सा था।

संस्थान परिसर में मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा विकसित सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) के अनुसार कर्मचारियों और छात्रों सहित एनआईएसआर की टीम योग सत्र में शामिल हुए।

बर्फ से ढकी चोटियों, सौम्य पहाड़ी हवा और शांति की आभा के साथ, लेह ने इस योगाभ्यास के लिए उपयुक्त पृष्ठभूमि प्रदान की। डॉ. पद्म गुरमेत, निदेशक, एनआईएसआर ने कहा, "योग केवल एक अभ्यास नहीं है; यह जीवन का एक तरीका है, जो शरीर और मन, दोनों को पोषित करता है। आज की तेज गति वाली दुनिया में, यह आंतरिक संतुलन, मानसिक स्पष्टता और शारीरिक कल्याण प्राप्त करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करता है। योग के माध्यम से हम न केवल व्यक्तियों के लिए बल्कि समग्र रूप से समाज के लिए सद्भाव और समग्र स्वास्थ्य विकसित करते हैं। लेह की अद्भुत ऊंचाइयों पर योग सीमाओं से परे है, और हम सभी को कल्याण और शांति की खोज में एकजुट करता है।"

महाबोधि अंतरराष्ट्रीय योग और ध्यान केंद्र, लेह की योग प्रशिक्षक, सुश्री त्सेवंग ल्हामो ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया और कहा, "योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देकर हमारे दैनिक जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित अभ्यास लचीलेपन को बढ़ाता है, मांसपेशियों को मजबूत करता है, तनाव को कम करता है और समग्र कल्याण में सुधार करता है। यह माइंडफुलनेस को भी बढ़ावा देता है, रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों के बीच आंतरिक शांति और सद्भाव बनाए रखने में व्यक्तियों की मदद करता है।

एनआईएसआर, सोवा–रिग्पा के संरक्षण, संवर्धन और विकास के लिए आयुष मंत्रालय के तहत एक स्वायत्त संस्थान है।

आईडीवाई–2025 के लिए 'योग गीत' जिंगल प्रतियोगिता में करें भागीदारी सुनिश्चित

आईडीवाई 2025 अब निकट है, इसी संदर्भ में आयुष मंत्रालय और MyGov रचनात्मक सोच वाले लोगों के लिए एक रोमांचक अवसर प्रस्तुत कर रहे हैं। 'योग गीत' नामक जिंगल प्रतियोगिता नागरिकों को मूल योग गीत या जिंगल बनाने के लिए आमंत्रित करती है। यह 27 मार्च से 25 अप्रैल, 2025 तक खुला है, प्रविष्टियां किसी भी आधिकारिक भारतीय भाषा में हो सकती हैं।

इसका लक्ष्य एक ऐसा गीत तैयार करना है जो योग को समग्र स्वास्थ्य के पथ के रूप में उजागर करता हो। "योग गीत" में सभी आयु वर्ग के लोगों को शामिल करना आवश्यक है, यह जागरूकता का प्रसार करने वाला और योग अभ्यास को प्रोत्साहित करने वाला होना चाहिए। यह अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 में भागीदारी को प्रेरित करने वाला हो तथा परिवारिक और सामुदायिक भागीदारी को बढ़ावा देने वाला होना चाहिए।

योग गीत जिंगल प्रतियोगिता के लिए आवेदन करने हेतु स्कैन करें

नियमित योग के लाभों पर ध्यान दें। स्वास्थ्य के प्रबंधन, मोटापे और गैर–संचारी रोगों को रोकने, तनाव से राहत देने और कार्यस्थल पर उत्पादकता में वृद्धि करने में इसकी भूमिका पर प्रकाश डालें। पीडीएफ फॉर्मेट में 25–30 सेकंड का ऑडियो फाइल और स्क्रिप्ट सबमिट करें।

प्रतियोगिता के बारे में और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 पर अधिक जानकारी के लिए MyGov.in पर जाएं।

योग– एमबीबीएस पाठ्यक्रम की एक आधारशिला

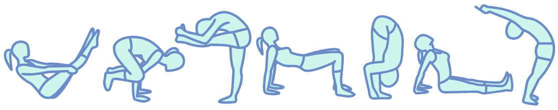
श्री प्रतापराव जाधव ने मेडिकल के छात्रों के कल्याण के लिए योग के समग्र दृष्टिकोण की प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला।

केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) और राज्य मंत्री, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, श्री प्रतापराव जाधव ने छात्रों के स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार की दिशा में एमबीबीएस पाठ्यक्रम में इसके एकीकरण की व्याख्या करते हुए चिकित्सकीय शिक्षा में योग की भूमिका को रेखांकित किया। यह बात उन्होंने 25 मार्च, 2025 को एक संसदीय प्रश्न के लिखित उत्तर में राज्य सभा में कही।

राष्ट्रीय चिकित्सा आयोग (एनएमसी) द्वारा लागू की गई पहलों पर प्रकाश डालते हुए, मंत्रीजी ने कहा कि एमबीबीएस के सभी छात्रों के लिए एक अनिवार्य 10 दिवसीय योग मॉड्यूल पेश किया गया है, जिसमें संकाय की भागीदारी को भी प्रोत्साहित किया गया है। इसका अभ्यास 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले होगा। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा डिजाइन किए गए एक मॉड्यूल के अनुसार छात्र प्रतिदिन 1 घंटा योग करेंगे।

इसके अतिरिक्त, योग को एमबीबीएस की शुरुआत में प्रेरक पाठ्यक्रम के तौर पर शामिल किया गया है, जिससे छात्रों को तनाव प्रबंधन की तकनीकों और समग्र कल्याण संबंधी अभ्यासों का शुरुआती ज्ञान प्रदान किया गया है। अपने उत्तर में, मंत्रीजी ने यह भी कहा कि यह पहल छात्रों को अकादमिक दबाव का प्रबंधन करने के लिए आवश्यक उपकरणों से लैस करने और उनके समग्र कल्याण सुनिश्चित करने के लिए महत्त्वपूर्ण है।

योग टेक



इंडियन योग एसोसिएशन (आईवाईए) मोबाइल ऐप स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण की तलाश करने वाले व्यक्तियों के लिए एक वन–स्टॉप प्लेटफॉर्म है। आईओएस और एंड्रॉयड, दोनों पर उपलब्ध है, ऐप उपयोगकर्ताओं को पास के योग शिक्षकों, विश्वविद्यालयों, संस्थानों, कल्याण केंद्रों, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा सेवाओं, फिजियोथेरेपी विकल्पों और आगामी योग कार्यक्रमों से जोड़ता है।

यह ऐप 3 मार्च, 2025 को आईवाईए के चौथे राष्ट्रीय राज्य अध्याय सम्मेलन के दौरान आईवाईए के अध्यक्ष और शासी परिषद् के सदस्य, श्री श्री रवि शंकर द्वारा लॉन्च किया गया था। पहुंच बढ़ाने एवं उपयोग में आसानी के लिए यह डिज़ाइन किया गया है जो अनुकूल संवाद स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे व्यक्तियों के लिए उनके व्यक्तिगत स्वास्थ्य लक्ष्यों के साथ संरेखित, योग्य योग प्रशिक्षक और कल्याण केंद्र ढूंढना आसान हो जाता है। उपयोगकर्ता अपने स्थान के आधार पर शिक्षक प्रोफाइल, योग केंद्र लिस्टिंग और स्वास्थ्य सिफारिशों का मुफ्त में पता लगा सकते हैं।

स्थान–आधारित सेवाओं के साथ यह ऐप तनाव प्रबंधन, नींद की गुणवत्ता में सुधार और समग्र कल्याण के लिए कल्याण युक्तियाँ भी प्रदान करता है। कई कल्याण विषयों को एक ही मंच में एकीकृत करके, आईवाईए मोबाइल ऐप एक सुसंगत और प्रभावी योग और कल्याण दिनचर्या को अपनाने के इच्छुक किसी भी व्यक्ति के लिए एक मूल्यवान उपकरण के रूप में कार्य करता है।

इंडियन योग एसोसिएशन (आईवाईए) मोबाइल ऐप

एकीकृत चिकित्सा में योग की भूमिका: एम्स, नई दिल्ली के सम्मेलन से प्राप्त ज्ञान

कई रोग स्थितियों के लिए लागत प्रभावी चिकित्सा के रूप में योग की बढ़ती विश्वसनीयता, इस महीने की शुरुआत में एम्स, नई दिल्ली में सेंटर फॉर इंटीग्रेटिव मेडिसिन एंड रिसर्च (सीआईएमआर) में आयोजित, 'एडवांस इन इंटीग्रेटिव मेडिसिन' पर पहले अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का मुख्य आकर्षण थी। सम्मेलन के माध्यम से पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा के तालमेल का पता लगाने के लिए वैश्विक विशेषज्ञ एक साथ एक मंच पर आए।

कार्यक्रम के मेजबान, सीआईएमआर, एम्स, नई दिल्ली 2016 से आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के साथ योग को एकीकृत करने पर काम कर रहे हैं। आठ वर्षों से, सीआईएमआर ने 20 एम्स विभागों के साथ काम किया है, शीर्ष वैज्ञानिक पत्रिकाओं में अनुसंधान प्रकाशित किया है। उनके अध्ययन मुख्यधारा की स्वास्थ्य देखभाल में, विशेष रूप से न्यूरोलॉजिकल और कार्डियक स्थितियों के इलाज में योग की भूमिका एवं इसकी प्रभावशीलता की पुष्टि करते है।

सीआईएमआर के प्रभारी संस्थापक, प्रोफेसर डॉ. गौतम शर्मा ने प्रमुख निष्कर्ष प्रस्तुत किए। शोध से पता चलता है कि योग माइग्रेन को कम करता है, सिंकोप एपिसोड (अस्थायी अचेतना) को कम करता है, और हृदय संबंधी स्वास्थ्य को बढ़ाता है। डॉ. शर्मा ने डीडी न्यूज से कहा, "योग नियमित चिकित्सकों में माइग्रेन और सिंकोप एपिसोड को काफी कम करता है।

सीआईएमआर के काम को अंतरराष्ट्रीय मान्यता मिली है। यूरोपियन सोसाइटी ऑफ कार्डियोलॉजी ने डॉ. शर्मा को एक चिकित्सा के रूप में योग पर निष्कर्ष प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित किया। अमेरिकन हार्ट रिदम सोसाइटी और अन्य संगठन योग आधारित उपचारों का पता लगाने के इच्छुक हैं।

एक प्रमुख अध्ययन ने वासो–वागल सिंकोप के आर्थिक बोझ की जांच की, जो अचानक हृदय गति और रक्तचाप कम होने का कारण बनता है। अमेरिका में, इसके परिणामस्वरूप सालाना 740,000 आपातकालीन दौरे और 460,000 अस्पताल में दाखिल होते हैं। सीआईएमआर के शोध में पाया गया कि योग, जब चिकित्सा उपचार के साथ संयुक्त होता है, तो अकेले दवा की तुलना में ऐसी घटनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से कम कर देता है, जिससे यह एक लागत प्रभावी विकल्प बन जाता है।

जैसे–जैसे वैज्ञानिक सत्यापन बढ़ता है, योग, रोगी–केंद्रित स्वास्थ्य देखभाल का एक प्रमुख हिस्सा बनता जा रहा है। योग को उपचार योजनाओं में एकीकृत करके, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता परिणामों में सुधार कर सकते हैं, लागत कम कर सकते हैं और समग्र कल्याण को बढ़ा सकते हैं।

श्री उदित सेठ

प्रेसिडेंट, योगासन भारत; संस्थापक एवं प्रबंध निदेशक, ट्रांसस्टेडिया; अध्यक्ष, ट्रांसस्टेडिया विश्वविद्यालय के साथ बातचीत

किस बात ने आपको योग के अभ्यास की ओर आकर्षित किया?

श्री उदित सेठः मैं पिछले 27 वर्षों से विभिन्न रूपों में फिटनेस और स्वस्थ रहने का अभ्यास कर रहा हूँ। मैंने देखा है कि एक लचीली रीढ़ और एक लचीला शरीर बेहतर गतिशीलता की ओर ले जा सकता है, और योग इनको प्राप्त करने में सटीक रूप से मदद करता है। यह ध्यान और रिकवरी को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। योग, श्वासों पर पुनः हमारा ध्यान केंद्रित करता है और इससे अद्भुत परिणाम प्राप्त होते हैं।

योगासन को एक प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में देखे जाने के बारे में आपका क्या दृष्टिकोण है?

श्री उदित सेठः जब हमने योगासन स्पोर्ट को इनक्यूबेट किया था, तो दो महत्वपूर्ण बिंदु इसमें शामिल थे – i) अगर हम इसे औपचारिक रूप नहीं देते, तो कोई दूसरा देश ऐसा कर सकता है और इसे हमें ही वापस बेच सकता है, भले ही योग, दुनिया को दिया हुआ, भारत का ही एक अमूल्य उपहार है। (ii) जबकि योग वर्तमान में मुख्य रूप से 30 से अधिक उम्र के लोगों के बीच लोकप्रिय है, इसे एक खेल बनाने से सभी लिंगों के युवाओं को जोड़ा जा सकता है, जिससे उन्हें अंतरराष्ट्रीय पदक प्राप्त करने के अवसर मिल सकते हैं। इसके अतिरिक्त, योगासन स्पोर्ट, पुरस्कार राशि और बेहतर वेतन प्रदान करके स्वास्थ्य और फिटनेस की अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देगा, जिससे यह आर्थिक रूप से भी आकर्षक बन जाएगा। यह महिलाओं के लिए भी आकर्षक सिद्ध होगा और ब्रांड भी इसे पसंद करेंगे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन ने भारत और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक खेल के रूप में योगासन के विकास और मान्यता को किस प्रकार प्रभावित किया है?

श्री उदित सेठः वर्ष 2015 से, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आयोजनों ने योग पर एक अभूतपूर्व वैश्विक ध्यान को आकर्षित किया है, जिससे एक प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में योगासन में रुचि भी बढ़ी है। विश्वभर के देश, योग के स्वास्थ्य संबंधी पहलुओं से आगे बढ़कर इसके एथलेटिक पहलुओं को भी पहचानने लगे हैं। इसी के चलते भारत ने 2019 में आयुष मंत्रालय के साथ योगासन खेल को बढ़ावा दिया और 2020 में युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के तहत, इसे एक खेल के रूप में मान्यता दी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने अंतरराष्ट्रीय खेल संगठनों को योगासन पर विचार करने के लिए प्रेरित किया है। मेरा मानना है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को साल भर चलने वाली गतिविधियों में विकसित किया जाना चाहिए, जिससे भारत और दुनिया भर में मंत्रालयों और वाणिज्य दूतावासों के साथ सहयोग के माध्यम से, योगासन को और बढ़ावा मिले।

» पृष्ठ 6

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

आत्म–विकास की यात्रा में, योग के माध्यम से जीवन का सशक्तिकरण

योग, मुद्राओं, प्राणायाम तथा ध्यान के माध्यम से शरीर, सांसों और मन में सामंजस्य स्थापित करता है। व्यायाम से परे, योग एक जीवनशैली है, जो माइंडफुलनेस और लचीलेपन को बढ़ावा देती है।

इसका अभ्यास करने वालों के रोजमर्रा के जीवन पर योग के प्रभाव का पता लगाने के लिए, आईडीवाई–2025 न्यूज़लेटर (आई2एन) टीम ने चिकित्सकों के साथ बात की। उन्होंने अपनी निजी यात्रा और इस विषय पर अपनी अंतर्दृष्टि साझा की। योग की परिवर्तनकारी शक्ति पर उनके विचार यहाँ प्रस्तुत हैं।

सुबोध कुमार
ऑटो चालक

"मैं पिछले 20 वर्षों से योग का अभ्यास कर रहा हूं, और यह मेरे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। नियमित अभ्यास के माध्यम से, मुझे न केवल शारीरिक फिटनेस बनाए रखने में, बल्कि मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में भी इसके गहन लाभ का अनुभव होता हैं। योग शरीर और मन का पोषण करता है, समग्र कल्याण और आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है।''

विजय सिंह
ऑटो चालक

''मैं नियमित रूप से हर दिन आधे घंटे के लिए योग का अभ्यास करता हूं। यही कारण है कि, 75 वर्ष की आयु में भी, मैं किसी भी बीमारी से मुक्त हूं। आज भी, मैं पूरी ऊर्जा और उत्साह के साथ सुबह से शाम तक अपना ऑटो चलाता हूं। योग ने मेरे जीवन को खुशी और समृद्धि से भर दिया है।''

मो. आजम
केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ)

"हमारे जीवन में कर्तव्य और जिम्मेदारियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, इस संबंध में योग एक मूल्यवान उपहार साबित होता है, जो शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शांति दोनों को बढ़ावा देता है। यह संतुलन बनाए रखने और पूर्ण जीवन जीने का नेतृत्व करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करता है।"

अंजु कजला
सीएपीएफ

"योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है: बल्कि, यह एक समग्र जीवन शैली है जो मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्तरों पर संतुलन स्थापित करने में मदद करती है। यह परिवर्तन के लिए एक शक्तिशाली उत्प्रेरक के रूप में कार्य करता है तथा हमारे जीवन को गहन तरीकों से समृद्ध करता है।"

महेश कुमार
सीएपीएफ

"योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत करता है, बल्कि मानसिक शांति का पोषण भी करता है, जो हमें अपनी जिम्मेदारियों को निभाते हुए शांत रहने और ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करता है। मानसिकता और आत्म–अनुशासन को बढ़ावा देकर, यह हमें तनाव का प्रबंधन करने और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने में मदद करता है।''

रमेश गुप्ता
व्यापारी

"मैं नियमित रूप से योग का अभ्यास करता हूं क्योंकि यह मुझे शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और मजबूत रहने में मदद करता है। यह रे एनर्जी को बढ़ाता है, मेरे फोकस में सुधार करता है, अंत में मुझे अधिक स्थिरता का अनुभव होता है। योग शांति की भावना लाता है आध्यात्मिक विकास में वृद्धि करता है जिससे मुझे एक हर्षपूर्ण और अधिक पूर्ण जीवन जीने में मदद मिलती है।"

नलिनेश शर्मा
अध्यापक, दिल्ली सरकार

"योग मेरी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है, जो शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक लचीलापन दोनों को बढ़ाता है। यह ऊर्जा को बढ़ाता है। लचीलेपन में सुधार करता है, और समग्र कल्याण का पोषण करता है तथा अधिक संतुलन लाता है।''

रजत गुप्ता
एमसीए

''मैंने पिछले साल योग का अभ्यास करना शुरू किया, और इसने मेरे समग्र कल्याण में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। योग न केवल शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने में मदद करता है, बल्कि लचीलेपन को बढ़ावा देकर, चयापचय में सुधार करके मोटापे को रोकने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।''

क्या आप भी कुछ शेयर करना चाहते हैं?

यदि आप अपनी सफलता / विचार साझा करना चाहते हैं या यह बताना 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 उसे अपने अगले अंक में प्रकाशित कर सकें। कृपया अपनी फ़ोटो या फीडबैक भी शामिल करें और इसे इस ईमेल पर भेजें: sharestoriesidy25@gmail.com

« पृष्ठ 4

योगासन पारंपरिक योग से किस हद तक स्वतंत्र रूप से विकसित हुआ है?

श्री उदित सेठः पारंपरिक योग के विपरीत, जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास पर ध्यान केंद्रित करता है,वहीं योगासन एक खेल के रूप में मानकीकृत नियमों, स्कोरिंग मानदंडों और प्रतिस्पर्धी संरचनाओं के नियमों का पालन करता है। योगासन को युवा मामले और खेल मंत्रालय के तहत एक प्रतिस्पर्धी अनुशासन के रूप में आधिकारिक मान्यता मिली है, जिससे इसे खेल क्षेत्र में एक स्वतंत्र पहचान प्राप्त हुई है। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय शासी निकाय योगासन को विनियमित करते हैं व एशियाई योगासन चैम्पियनशिप और योगासन सुपर लीग (वाईएसएल) जैसे आयोजनों का आयोजन भी करते हैं। पारंपरिक योग अक्सर माइंडफुलनेस और आध्यात्मिक विकास से जुड़ा होता है, तो योगासन को गतिशील, कलाबाज तत्वों के साथ युवा पीढ़ी को आकर्षित करने के लिए खूबसूरती से पैक किया गया है।

क्या ट्रांसस्टेडिया के माध्यम से विश्व स्तरीय खेल अवसंरचना के निर्माण में आपके अनुभव ने आपको एक खेल के रूप में योगासन के विकास के लिए विशिष्ट नवाचारों या दृष्टिकोणों को अपनाने में मदद की है?

श्री उदित सेठः मैं खेल उद्योग का हिस्सा रहा हूँ और ब्रांडिंग, पैकेजिंग, वस्तुनिष्ठता और रूपरेखा के बारे में मेरी सीख इस विकास में योगदान देने के लिए बहुत उपयोगी रही है। खेल के बुनियादी ढांचे को विकसित करने और इसे प्रबंधित करने के लिए हमने जो काम किया है, उसने योगासन को एक खेल के रूप में आश्रम से अखाड़े तक लेकर जाने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने में एक अमूल्य भूमिका निभाई है।

योगासन भारत को वैश्विक मानकीकरण प्राप्त करने में सबसे बड़ी बाधाएं क्या हैं, और आप उनसे निपटने के लिए क्या रणनीति अपना रहे हैं?

श्री उदित सेठः योगासन भारत की मुख्य चुनौती, इसे पारंपरिक योग से अलग बनाना और दर्शकों की रुचि बढ़ाने के लिए इसे टीवी के अनुकूल बनाना है। कलात्मक प्रस्तुति और तकनीकी सटीकता को संतुलित करने वाली एक सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत, स्कोरिंग प्रणाली स्थापित करना महत्वपूर्ण है। वैश्विक मानकीकरण के लिए, हमें प्रायोजकों, फ्रैंचाइज़ी निवेशकों और मीडिया अधिकार संबंधी सौदों की आवश्यकता है, जिससे योगासन का विकास आवश्यक हो जाता है। अपनाई गई रणनीतियों में एक अंतरराष्ट्रीय मानकीकरण ढांचा बनाना, खेल मंत्रालय के साथ जुड़ना, एआई–सहायता प्राप्त स्कोरिंग को लागू करना और खेल को पेशेवर बनाने के लिए योगासन सुपर लीग (वाईएसएल) शुरू करना शामिल है। योगासन को वैश्विक स्तर पर, विद्यालय एवं विश्वविद्यालय खेल लीग में एकीकृत करना भी एक लक्ष्य है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस–2025 के अवसर पर आप योगासन सीखने के इच्छुक खिलाड़ियों के साथ क्या संदेश साझा करना चाहेंगे?

श्री उदित सेठः मैं अपना संदेश संक्षिप्त रखना चाहूंगा, "कड़ी मेहनत करें, नवाचार करें और प्रशंसकों की कल्पना को समझने का प्रयास करें"।

सीवाईपी विश्लेषण

श्री अमित शर्मा
योग प्रशिक्षक, मो.दे.रा.यो.सं.,
नई दिल्ली

यौगिक सूक्ष्म व्यायामः

सौम्य शारीरिक गतिविधियों की शक्ति

सौम्य शारीरिक गतिविधियों की शक्ति को समझना, योग का एक मौलिक लेकिन अक्सर अनदेखा पहलू, लचीलेपन और समग्र कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है। इसके महत्व को समझने के लिए, हमने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) में एक अनुभवी योग प्रशिक्षक, श्री अमित शर्मा से बात की। वर्षों की विशेषज्ञता के साथ, उन्होंने गर्दन, कंधे, शरीर का मध्य भाग और सौम्य शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करते हुए सूक्ष्म व्यायाम के प्रमुख घटकों पर एक गहन अंतर्दृष्टि साझा की।

सूक्ष्म व्यायाम के सार की व्याख्या करते हुए, श्री शर्मा ने इसके सौम्य लेकिन प्रभावी अभ्यासों पर जोर दिया जो परिसंचरण में सुधार करते हैं, कठोरता को कम करते हैं और शरीर को उन्नत मुद्राओं के लिए तैयार करते हैं। उन्होंने लंबे समय तक बैठने और खराब मुद्रा के कारण होने वाले तनाव का मुकाबला करने में गर्दन की गतिविधियों के महत्व पर प्रकाश डाला। सरलता से झुकना और मुड़ने जैसे अभ्यास, तनाव को दूर करने और गतिशीलता में सुधार करने में मदद करते हैं।

स्कंध संचालन के संबंध में, उन्होंने कहा कि अधिक समय तक स्क्रीन को देखना, अक्सर कठोरता और पीठ दर्द की ओर ले जाता है। नियमित लचीलेपन वाले अभ्यास इन समस्याओं को रोक सकते हैं और शारीरिक मुद्रा में सुधार ला सकते हैं। श्री शर्मा ने रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य के लिए शरीर के मध्य भाग संबंधी गतिविधियों के महत्व पर भी जोर दिया, यह देखते हुए कि झुकना, खिंचाव और मुड़ना न केवल लचीलेपन को बढ़ाते हैं, बल्कि आंतरिक अंगों को उत्तेजित करके पाचन में भी मदद करते हैं।

घुटने के स्वास्थ्य के लिए, उन्होंने मांसपेशियों को मजबूत करने,जोड़ो के ल्युब्रीकेशन में सुधार करने और गठिया के जोखिम को कम करने के लिए झुकने, घूर्णन और पैर उठाने जैसे सौम्य अभ्यासों की सिफारिश की। उन्होंने शुरुआती लोगों को धीमी शुरुआत करने, सुसंगत रहने और स्थायी लाभों के लिए सजगतापूर्वक श्वास लेने को एकीकृत करने की सलाह दी।

अंत में, श्री शर्मा ने सभी को योग को दैनिक अभ्यास के रूप में अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया, इसे समग्र कल्याण के लिए एक मूल्यवान उपहार कहा।

सामान्य योग अभ्यासक्रम के 10 सालः दुनिया भर में योग की विकास यात्रा को पुनर्परिभाषित करना

सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) के उद्भव और पिछले एक दशक में इसकी स्वीकृति के बढ़ते प्रभाव से दुनिया के विभिन्न हिस्सों में योग का जिस प्रकार अभ्यास किया जाता हैं उसमें सद्भाव बढ़ गया है। योग के लिए एक व्यापक, वैज्ञानिक और संरचित दृष्टिकोण के रूप में डिज़ाइन किया गया, सामान्य योग अभ्यासक्रम, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) की आधारशिला बन गया है, जो दुनिया भर में लाखों लोगों को जीवनशैली के रूप में योग को अपनाने के लिए प्रेरित करता है। योग महोत्सव 2025 के दौरान 13 मार्च 2025 को नई दिल्ली में सामान्य योग अभ्यासक्रम पर तीन शोध पत्र प्रस्तुत किए गए, जिसमें सामान्य योग अभ्यासक्रम के प्रभाव और प्रभावशीलता की जांच की गई, जिससे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए इसके लाभों पर महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आए।

इसके मुख्य बिंदु निम्नलिखित हैं:

एक अनुसंधान–आधारित परिप्रेक्ष्य

सीसीआरवाईएन के निदेशक डॉ. राघवेंद्र राव ने मानव स्वास्थ्य पर आईडीवाई और योग अभ्यास के प्रभाव का आकलन करने के लिए 2021 में एक शोध सर्वेक्षण किया। उनके निष्कर्षों ने तनाव, विश्रांति में कठिनाई और गतिहीन जीवनशैली सहित शारीरिक निष्क्रियता से जुड़े जोखिमों पर प्रकाश डाला। सर्वेक्षण में संकेत दिया गया है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में भागीदारी ने 39.3% व्यक्तियों को योग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया, जिसमें 46.2% ने कम तनाव और 31.9% ने स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता और ज्ञान प्राप्त होने के अनुभव साझा किए। अध्ययन में आगे निष्कर्ष निकाला गया है कि योग अभ्यास्कर्ताओं में सूजन की स्थिति में काफी सुधार हुआ, प्रतिरक्षा प्रणाली की दक्षता में वृद्धि हुई और मानसिक कल्याण में भी काफी वृद्धि हुई।

उच्च चेतना का मार्ग

डॉ. आर.एस. भोगल,संयुक्त निदेशक, वैज्ञानिक अनुसंधान विभाग ,कैवल्यधाम ने अपने शोध में योग के गहन आयामों पर प्रकाश डाला,जिसमें बताया गया कि कैसे सामान्य योग अभ्यासक्रम को मन–शरीर के संयोजन को अनुकूलित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। उनका अध्ययन एंडोक्राइन प्रणाली को विनियमित करने, उचित तंत्रिका कनेक्शन सुनिश्चित करने और रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य को सुविधाजनक बनाने में सामान्य योग अभ्यासक्रम की भूमिका पर जोर देता है। डॉ. भोगल के अनुसार, सामान्य योग अभ्यासक्रम श्रोणि क्षेत्र में परिष्कृत रक्त परिसंचरण के माध्यम से कुंडलिनी ऊर्जा को सक्रिय करता है, कार्बन डाइऑक्साइड उत्पादन को कम करता है और फेफड़ों और हृदय गतिविधि को धीमा करता है, जिससे एक पारलौकिक अनुभव होता है।

परंपरा और विज्ञान के बीच एक सेतु

डॉ. पुरुषोत्तम बंग का शोधकार्य 'कॉमन योग प्रोटोकॉलः एक्सपीरियंस एंड एक्सपेरिमेंट्स', सामान्य योग अभ्यासक्रम की समग्र संरचना पर केंद्रित है, जिसमें वेद, भगवद्गीता और पतंजलि योग सूत्र जैसे प्राचीन ग्रंथों में निहित, इसकी वैज्ञानिक नींव पर जोर दिया गया है। सामान्य योग अभ्यासक्रम,अष्टांग योग और पंचकोश मॉडल के सिद्धांतों का पालन करता है, जो शारीरिक स्वास्थ्य (अन्नमयकोश) से परम आनंद (आनंदमयकोश) तक अभ्यास्कर्ताओं का मार्गदर्शन करता है। यह अभ्यास सूक्ष्म व्यायाम, आसन, क्रिया, प्राणायाम और ध्यान जैसे तत्वों को एकीकृत करता है, जो स्वास्थ्य के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है।

पिछले दशक में सामान्य योग अभ्यासक्रम की यात्रा, इसके वैश्विक प्रभाव का प्रमाण है –प्रारम्भिक अभ्यासकर्ताओं के लिए, एक मानकीकृत अभ्यास प्रदान कर, इसने लाखों नए लोगों को योग को अपनाने की ओर आकर्षित किया है। डॉ. राव, डॉ. भोगल और डॉ. बंग के शोध से इसके लाभों की पुष्टि होती हैः मजबूत प्रतिरक्षा, बेहतर संज्ञानात्मक कार्य, मानसिक शांति और समग्र स्वास्थ्य। संदेश स्पष्ट हैः योग को स्थायी स्वास्थ्य और प्रसन्नता के लिए दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंश बनाया जाना चाहिए और ऐसा कोई अन्य माध्यम नहीं है जो जन सामान्य की सामान्य योग अभ्यासक्रम की तुलना में स्वास्थ्य की इस दुनिया में सुलभ प्रवेश देता हो।

जापान के चेरी ब्लॉसम योग कार्यक्रम ने टोक्यो में आईडीवाई 2025 के लिए, तैयार की रूपरेखा

आईडीवाई 2025 से कुछ ही महीने पहले,दुनिया भर में योग के प्रति उत्साही लोगों की इस उत्सव को मनाने की तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आने लगी हैं। जीवनशैली के रूप में योग की बढ़ती वैश्विक स्वीकृति स्पष्ट है, और इसमें जापान कोई अपवाद नहीं है।

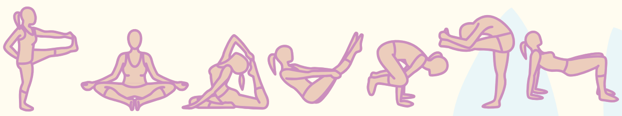
टोक्यो में भारतीय दूतावास ने आईडीवाई 2025 के लिए एक पूर्वप्रस्तुति कार्यक्रम की मेजबानी की, जहां बड़ी संख्या में योग चिकित्सक, प्रतिष्ठित चेरी फूलों के नीचे एकत्र हुए। राजदूत सिबी जॉर्ज ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए मानवता के लिए योग के महत्व पर प्रकाश डाला।

वियतनाम में मासिक कार्यशालाओं के ज़रिए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी

जैसे–जैसे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 का काउंटडाउन शुरू हुआ है, वियतनाम में योग प्रेमी प्रारंभिक सत्रों में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं। स्वामी विवेकानंद सांस्कृतिक केंद्र ने हाल ही में हनोई में भारतीय दूतावास के सहयोग से वक्ष क्षमता संवर्धन की मुद्राओं, सूर्य नमस्कार और सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक विशेष योग कार्यशाला का आयोजन किया।

सत्र में योग के समग्र लाभों का अनुभव करने के लिए उत्सुक, अनुभवी एवं प्रारम्भिक अभ्यासकर्ताओं, दोनों की भागीदारी देखी गई है। आईडीवाई 2025 के आने के साथ, ये मासिक कार्यशालाएं जागरूकता पैदा करने और व्यापक दर्शकों को योग को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करने में मदद कर रही हैं।

योग सेलिब



"योग सिर्फ़ शरीर के लिए नहीं है; यह मन और आत्मा के लिए है। यह धैर्य, संतुलन और आत्म–अनुशासन सिखाता है, जो जीवन के लिए ज़रूरी हैं।"

अनुपम खेर
भारतीय अभिनेता एवं निर्देशक

दिल्ली सरकार के विद्यालयों के पाठ्यक्रम में योग शामिल होगा

योग और माइंडफुलनेस जल्द ही दिल्ली सरकार के स्कूलों में एक नए पाठ्यक्रम, जीवन विज्ञान के हिस्से के रूप में पाठ्यक्रम का एक अभिन्न अंग बन जाएगी। स्टेट काउंसिल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च एंड ट्रेनिंग (एससीईआरटी) द्वारा डिजाइन किए गए पाठ्यक्रम को किंडरगार्टन से कक्षा 10 वीं तक के छात्रों के लिए पेश किया जाएगा।

इस पहल का उद्देश्य छात्रों के बीच शारीरिक कल्याण, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देना है। इसमें ध्यान, योग मुद्राएं, व्यायाम और माइंडफुलनेस तकनीक के विभिन्न रूप, बच्चों को फोकस, लचीलापन और तनाव प्रबंधन कौशल विकसित करने में मदद करेंगे।

एससीईआरटी के एक वरिष्ठ अधिकारी ने इस विषय पर जोर देकर कहा कि योग को समग्र शिक्षा के बारे में बढ़ती वैश्विक जागरूकता के साथ विद्यालयों के पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए। अधिकारी ने कहा, "योग और माइंडफुलनेस अभ्यासों को पेश करके, हम यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि छात्र न केवल अकादमिक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करें, बल्कि आजीवन कल्याण में योगदान देने वाली आदतें भी विकसित करें।"

इस पहल के साथ, दिल्ली दुनिया भर के उन क्षेत्रों की बढ़ती सूची में शामिल हो गई है जो शिक्षा में योग की भूमिका को मान्यता दे रहे हैं तथा युवा मस्तिष्कों के लिए भी, इसके लाभों को मजबूती प्रदान कर रहे हैं।

आईआईटी दिल्ली की माइंड लैब में योग को केंद्रीय स्थान मिला

आईआईटी दिल्ली की नई स्थापित माइंड लैब, स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए, शैक्षणिक अनुसंधान में योग और माइंडफुलनेस को एकीकृत कर रही है।

उन्नत प्रौद्योगिकी का उपयोग करते हुए, प्रयोगशाला तनाव, फोकस और मानसिक स्थितियों को मापता है, जो योग के लाभों के विषय में वैज्ञानिक अंतर्दृष्टि प्रदान करती है। यह छात्रों को तनाव का प्रबंधन करने और एकाग्रता में सुधार करने में मदद करने के लिए योग, ग्रेटीट्युड जर्नलिंग और माइंडफुलनेस को मिश्रित करने वाले पाठ्यक्रम भी प्रदान करता है।

यह पहल, समग्र कल्याण में भारत के नेतृत्व पर प्रकाश डालती है, जिससे योग, आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान का एक अनिवार्य हिस्सा बन जाता है।

आईडीवाई की झलक

जब अल्जीरिया ने योग के उपहार को अपनाया

आईडीवाई 2024 के अवसर पर अल्जीरिया के प्रतिष्ठित स्थलों पर उल्लासपूर्ण आयोजन हुए, जिनमें सबसे स्मरणीय स्थल था 'जार्दिन द'एस्से दु हामा'। 21 जून को भारत के दूतावास द्वारा इस ऐतिहासिक स्थल पर लगातार तीसरी बार योग दिवस का आयोजन किया गया, जो अल्जीरिया में योग की बढ़ती लोकप्रियता का प्रतीक है।

इस अवसर पर अनेक विशिष्ट व्यक्तित्वों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई, जिनमें ओलंपियन और प्रसिद्ध हस्तियाँ भी सम्मिलित थीं।

'कॉमन योग प्रोटोकॉल' (सीवाईपी) सत्र में सैकड़ों योग प्रेमियों ने सक्रिय भागीदारी की, जिसका नेतृत्व तीन समर्पित प्रशिक्षकों ने किया। इनमें सुश्री हयेत हमलावी प्रमुख थीं, जिन्होंने वर्ष 2016 में भारत में प्रशिक्षण प्राप्त कर योग यात्रा आरंभ की और आगे चलकर अल्जीरिया का पहला होलिस्टिक केंद्र स्थापित किया।

एक युवा योग उत्साही से लोकप्रिय योग शिक्षक तक की यात्रा

नीतू सैनी
योग प्रशिक्षक, मो.दे.रा.यो.सं.

कई साल पहले दिल्ली की भागदौड़ भरी ज़िंदगी के बीच, युवा नीतू सैनी योग से रूबरू हुई। छठी कक्षा तक वह योग प्रतियोगिताओं में चमकने लगी और दो बार 'मिस योगिनी नेशनल अवॉर्ड' जैसे प्रतिष्ठित सम्मान को अपने नाम किया। तब योग सिर्फ एक शौक था, लेकिन मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) से डिप्लोमा ने सब कुछ बदल दिया।

एक बदलाव का क्षण

सुश्री सैनी को वह समय याद है जब वह मो.दे.रा.यो.सं. में आईं थीं – वह निमोनिया और श्वसन संबंधी समस्याओं से लम्बे समय से जूझ रही थीं। लेकिन मो.दे.रा.यो.सं. में, षट्कर्म के माध्यम से, उनका स्वास्थ्य में सुधार हुआ। योग ने न केवल उनके स्वास्थ्य को संवर्धित किया, बल्कि उनके आत्मविश्वास को भी बढ़ाया। मो.दे.रा.यो.सं. के तत्कालीन निदेशक डॉ. ईश्वर बसवरड्डि के मार्गदर्शन में, उन्होंने संरेखण और सांस लेने में महारत हासिल की। उनके मार्गदर्शन ने उन्हें सादगी और आंतरिक शांति के मूल्य सिखाए। वह योग के एक प्रभावी संचारक और प्रचारक में बदल गईं।

शिक्षण और विकास

तीन वर्षों तक, सुश्री नीतू सैनी ने मो.दे.रा.यो.सं.के फाउंडेशन कोर्स को पढ़ाया तथा सभी उम्र के छात्रों को प्रेरित किया। उनके क्षितिज का विस्तार हुआ क्योंकि उन्होंने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की पुस्तिकाओं में योगदान दिया, जिसका उपयोग देश भर में लाखों लोगों द्वारा किया जाने लगा। 16–22 जून, 2017 से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस सप्ताह के दौरान चीन की यात्रा से उन्हें प्रामाणिक योग ज्ञान के लिए दुनिया की इच्छा का पता चला। कोविड–19 के दौरान, उन्होंने दूरदर्शन और संसद टीवी चैनलों पर योग सत्रों का नेतृत्व किया।

महिलाओं को सशक्त बनाना

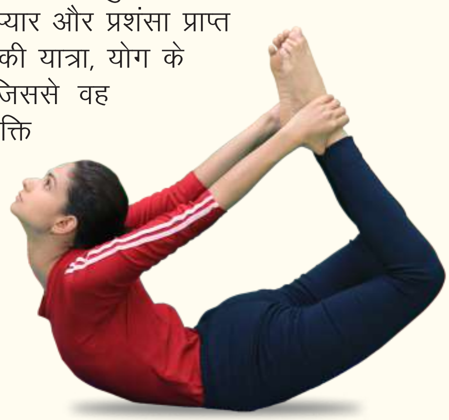
सुश्री सैनी का मानना है कि महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए योग महत्वपूर्ण है। यह केवल एक दृढ़ विश्वास नहीं है, बल्कि कुछ ऐसा है जो उन्होंने वर्षों से योग सीखते हुए एकत्र किया है। उन्होंने मो.दे.रा.यो.सं. के योग पाठ्यक्रमों में महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि देखी है। अपनी महिला विद्यार्थियों के साथ बातचीत करके उन्होंने सीखा कि कई महिलाएं स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे रही हैं और कई योग के माध्यम से वित्तीय स्वतंत्रता प्राप्त कर रही हैं।

वैश्विक प्रभाव

31 जनवरी से 02 फरवरी, 2025 तक डेनमार्क की यात्रा ने सुश्री सैनी को योग की बढ़ती अपील की मांग को समझाया। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी को, योग को एक सम्मानित व्यवसाय बनाने में मदद करने का श्रेय दिया है।

लोकप्रिय शिक्षक

आभामयी, स्वस्थ और निर्भीक, सुश्री नीतू सैनी आज मो.दे.रा.यो.सं. परिसर में सबसे अधिक दिखाई देने वाले व्यक्तियों में से एक हैं। प्रत्येक छात्र की प्रगति के लिए उनकी वास्तविक देखभाल और व्यक्तिगत स्तर पर लोगों के साथ जुड़ने की उनकी क्षमता के कारण उन्हें कई लोगों का प्यार और प्रशंसा प्राप्त हुई है। सुश्री सैनी की यात्रा, योग के सार का प्रतीक है, जिससे वह अपनी परिवर्तनकारी शक्ति का प्रदर्शन करती है, जो स्वास्थ्य, करियर और समाज को प्रभावित करती है।



24 मार्च–06 अप्रैल 2025
आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर
संस्करण–2 और 3

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।