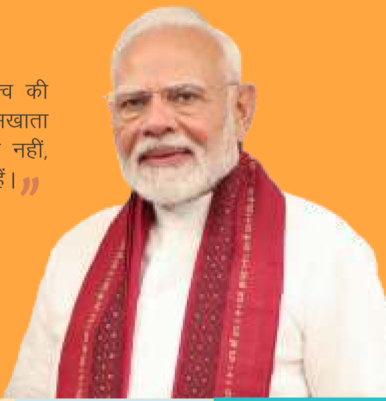
विदाई विशेषांक

आईडीवाई 2025
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

योग पर सुविचार

"योग हमें संसार के साथ एकत्व की यात्रा पर ले जाता है। यह हमें सिखाता है कि हम पृथक–प्रत्यक व्यक्ति नहीं, बल्कि प्रकृति का अभिन्न हिस्सा हैं।"

श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री



विशाखापत्तनम से प्रधानमंत्री का संदेश: "योग एक ऐसी प्रणाली है जो हमें 'मैं' से 'हम' की ओर ले जाती है"

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 का आयोजन 21 जून को ऐतिहासिक बन गया, जिसमें इस आयोजन के दस वर्षों के इतिहास में अब तक की सबसे बड़ी भागीदारी दर्ज की गई। "योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" थीम के अंतर्गत मनाए गए इस आयोजन में भारत के कोने–कोने के साथ–साथ विभिन्न अंतरराष्ट्रीय स्थलों पर भी भारी उत्साह देखा गया।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने विशाखापत्तनम के आर.के. बीच से योग सत्र का नेतृत्व किया। इस अवसर पर आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री एन. चंद्रबाबू नायडू, केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रतापराव जाधव, उपमुख्यमंत्री श्री कोनिडेला पवन कल्याण सहित अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। प्रतिभागियों ने सामूहिक कल्याण की भावना के साथ कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) का अनुसरण किया।

अपने संबोधन में, प्रधानमंत्री ने योग के एकीकृत स्वरूप पर बल दिया। उन्होंने ब्रेल लिपि में योग ग्रंथों का अध्ययन करते दिव्यांगजनों से लेकर अंतरिक्ष में योगाभ्यास करते वैज्ञानिकों और योग ओलंपियाड में सक्रिय रूप से भाग लेते ग्रामीण युवाओं तक के विभिन्न उदाहरणों का उल्लेख करते हुए योग की शक्ति को रेखांकित किया।

उन्होंने कहा, "चाहे सिडनी ओपेरा हाउस हो, एवरेस्ट का शिखर हो, या महासागरों के पार, संदेश एक ही है–योग सभी के लिए है, यह सीमाओं, पृष्ठभूमि, आयु या क्षमता से परे है।"

श्री मोदी ने इस सुव्यवस्थित आयोजन के लिए आंध्र प्रदेश की जनता की प्रशंसा की और मुख्यमंत्री श्री चंद्रबाबू नायडू के नेतृत्व में 'योगांध्र अभियान' के शुभारंभ की सराहना की।

माननीय प्रधानमंत्री ने प्रकृति के साथ मानवता के गहरे संबंध का उल्लेख किया, जिसमें हमारी मिट्टी, जल, पशु और पौधे शामिल हैं। उन्होंने कहा, "योग हमें इसी एकात्म भाव के प्रति जागृत करता है। यह यात्रा आत्म–देखभाल से आरंभ होती है और समाज एवं पृथ्वी की देखभाल तक विस्तृत होती है, जो 'मैं' से 'हम' तक के सफर को रूपांतरित कर देती है।"

अपने संबोधन के अंत में प्रधानमंत्री जी ने वैश्विक आह्वान किया: "योग वह विराम बटन है, जिसकी मानवता को आवश्यकता है–सांस लेने, संतुलन साधने और फिर से पूर्णता प्राप्त करने के लिए। यह योग दिवस 'योग फॉर ह्यूमैनिटी 2.0' की शुरुआत बने, जिसमें आंतरिक शांति वैश्विक नीति का आधार बने।"

Inside

पृष्ठ 3
बीच रोड से विश्व मंच तक: आईडीवाई 2025 पर आंध्र प्रदेश ने रचा गिनीज़ कीर्तिमान

पृष्ठ 9
भारतीय सीमाओं के आसपास

पृष्ठ 12
प्रतीक स्थलों पर योगाभ्यास

आईडीवाई 2025 के लिए केंद्रीय मंत्रिमंडल ने पूरे भारत में एकजुट होकर स्वास्थ्य और कल्याण का नेतृत्व किया

आईडीवाई के अवसर पर, संपूर्ण भारत के विभिन्न शहरों और राज्यों में केंद्रीय मंत्रीगण एकता, सजगता और कल्याण की भावना का उत्सव मनाने के लिए एक साथ आए। उनकी इस सक्रिय भागीदारी ने दैनिक जीवन में योग के महत्व को रेखांकित करते हुए एक सशक्त संदेश दिया।

अहमदाबाद, गुजरात

"योग, मन, शरीर और मस्तिष्क को जोड़ता है। आज योग दुनियाभर के लोगों की दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बन गया है।"

अमित शाह, केंद्रीय गृह मंत्री

अरुण जेटली राष्ट्रीय वित्तीय प्रबंधन संस्थान (एजेएनआईएफएम), फरीदाबाद, हरियाणा

"आईडीवाई एक सशक्त वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन के रूप में विकसित हुआ है।"

निर्मला सीतारमण, केंद्रीय वित्त मंत्री

उधमपुर, जम्मू और कश्मीर

"योग व्यक्ति को अव्यवस्था में भी स्पष्टता प्रदान करता है। जो लोग अपने दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करते हैं, उनका अपने शरीर और मन पर नियंत्रण होता है। यह हमें प्रतिक्रियावादी नहीं, बल्कि सक्रिय बनाता है।"

राजनाथ सिंह, केंद्रीय रक्षा मंत्री

कांदिवली पश्चिम, मुंबई

"आज संपूर्ण विश्व योग के अभ्यास को अपना रहा है और पारंपरिक चिकित्सा की ओर अग्रसर है।"

पीयूष गोयल, केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री

यशवंत स्टेडियम, धंतोली, नागपुर

"विश्व को योग का उपहार देने के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का आभार। यह प्रत्येक नागरिक के उत्तम स्वास्थ्य की आधारशिला है।"

नितिन गडकरी, केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री

माँ समलेश्वरी मंदिर परिसर, संबलपुर

"समग्र और प्रमाणित जीवन शैली के रूप में योग, विश्व को भारत का अनुपम उपहार है।"

धर्मेंद्र प्रधान, केंद्रीय शिक्षा मंत्री

बीच रोड से विश्व मंच तकः आईडीवाई 2025 पर आंध्र प्रदेश ने रचा गिनीज़ कीर्तिमान

International Day of Yoga

Celebrating a Decade of Wellness

आईडीवाई 2025 के अवसर पर आंध्र प्रदेश ने जनसहभागिता के स्तर और व्यापकता में नए मानदंड स्थापित किए। राज्य ने योग के क्षेत्र में वैश्विक स्वास्थ्य क्रांति का केंद्र बनते हुए गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स तोड़े और योग में जनभागीदारी के पैमाने को नया आयाम दिया।

21 जून, 2025 को विशाखापत्तनम के प्रतिष्ठित बीच रोड पर 3 लाख लोगों से भी अधिक लोगों ने एक साथ योगाभ्यास किया। 'योगांध्र' पहल के माध्यम से इस ऐतिहासिक आयोजन के लिए व्यापक स्तर पर जनसंपर्क और सहभागिता सुनिश्चित की गई। आयुष विभाग द्वारा आयोजित इस सत्र में डिजिटल पंजीकरण और क्यूआर कोड ट्रैकिंग का उपयोग किया गया, जिससे प्रतिभागियों की संख्या का सटीक आकलन संभव हुआ। इस आयोजन ने सूरत में स्थापित 1,47,000 प्रतिभागियों के पिछले रिकॉर्ड को पीछे छोड़ते हुए आर.के. बीच से भोगापुरम तक 28 किलोमीटर की लंबाई में वैश्विक स्तर पर गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित किया।

इस भव्य आयोजन के लिए आंध्र प्रदेश सरकार को बधाई देते हुए, केंद्रीय आयुष मंत्री ने मुख्यमंत्री माननीय श्री एन. चंद्रबाबू नायडू के नेतृत्व की सराहना की, जिनके मार्गदर्शन में 21 मई को आंध्र प्रदेश में 'योगांध्र अभियान' का शुभारंभ किया गया था। इस अभियान के अंतर्गत, 22,122 जनजातीय विद्यार्थियों ने निरंतर 108 मिनट तक सामूहिक रूप से सूर्य नमस्कार का प्रदर्शन कर, सामूहिक समकालिक भागीदारी के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित किया।

इसके अतिरिक्त, उन्होंने जनता की सक्रिय भागीदारी की सराहना की, अनेक देशों के प्रतिभागी शामिल थे और राज्य भर में 1,30,000 स्थलों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए गए। आयोजन की भव्य सफलता को रेखांकित करते हुए, उन्होंने घोषणा की कि राज्य योग के महत्व को दर्शाने वाली एक कॉफी टेबल बुक और एक वीडियो जारी करेगा। साथ ही, दैनिक योगाभ्यास को प्रेरित करने और कल्याण तथा समग्र स्वास्थ्य के प्रति आंध्र प्रदेश की प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करने के लिए "योग दिवस पर विशाखापत्तनम घोषणा–पत्र" भी जारी किया जाएगा।

योग मैट्स पर सेलिब्रिटी

"योग प्रेरित करता है, आरोग्य देता है और एकता का संदेश देता है। आइए, योग महोत्सव की भावना के साथ आज और कल को स्वस्थ बनाएं।"

अनुपम खेर

अभिनेता

सीजीआई, न्यूयॉर्क

"योग मुझे कृतज्ञता, अनुशासन और स्थिरता प्रदान करता है। इस आईडीवाई 2025 पर, आइए हम सभी एक साथ योग के साथ जुड़ें।"

राजकुमार राव

अभिनेता

मुंबई

"फिटनेस हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा है। यही वह सूत्र है जिसने हमें एक–दूसरे से जोड़ा है और आज इसी के लिए 'फिट इंडिया कपल' का सम्मान पाकर अत्यंत गर्व महसूस हो रहा है।"

रकुल प्रीत सिंह और जैकी भगनानी

भारतीय फिल्मी सितारे

इंदिरा गांधी स्टेडियम, नई दिल्ली

"हर किसी को योग अवश्य करना चाहिए। योग हमारे जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी। मैं इसे सदैव करती हूँ।"

हेमा मालिनी

भारतीय अभिनेत्री

मथुरा, उत्तर प्रदेश

डॉ. हंसाजी जयदेव योगेंद्र, निदेशक

द योग इंस्टीट्यूट के साथ बातचीत

योग आंदोलन की अग्रिम पंक्ति में रहते हुए, आपके योग यात्रा की प्रेरणा क्या रही?

जब मैं अपनी योग यात्रा पर दृष्टिपात करती हूँ, तो अनुभव करती हूँ कि बचपन से ही इस मार्ग की एक सहज तैयारी प्रारंभ हो गई थी। मात्र तीन वर्ष की आयु में, श्री योगेन्द्र जी–द योग इंस्टीट्यूट के संस्थापक–ने मुझे भारत की पहली योग डॉक्यूमेंट्री (दूरदर्शन) के लिए चुना। संभवतः अदृश्य शक्तियाँ तभी से मेरी राह को आकार दे रही थीं।

बाद में, श्री योगेन्द्र जी एवं डॉ. जयदेव के मार्गदर्शन में मैंने द योग इंस्टीट्यूट में औपचारिक प्रशिक्षण प्राप्त किया और अपना जीवन योग के प्रचार–प्रसार एवं लाखों लोगों के मार्गदर्शन हेतु समर्पित कर दिया। जब मैं योगेन्द्र परिवार का हिस्सा बनी, तो यह मुझे उस परंपरा से सीधे जोड़ता है, जिसने आध्यात्मिक उत्थान को करोड़ों लोगों के लिए सुलभ बनाने के लिए स्वयं को समर्पित किया है।

विश्व की सबसे प्राचीन योग संस्था, द योग इंस्टीट्यूट के निदेशक के रूप में, आप शताब्दी पुरानी योग परंपरा की प्रामाणिकता को बनाए रखते हुए उसे आज के युग के लिए प्रासंगिक किस प्रकार बनाते हैं?

द योग इंस्टीट्यूट में, हम शास्त्रीय योग के महत्त्वपूर्ण सार को संरक्षित रखने के लिए अत्यंत प्रतिबद्ध हैं। इस संस्थान के संस्थापक, श्री योगेन्द्र जी, एक महान दूरदर्शी थे, जिन्होंने यह पहचाना कि इन कालातीत सिद्धांतों को केवल एकांत आश्रमों तक ही सीमित न रहकर, गृहस्थों तक भी पहुँचना चाहिए। हमारा प्रयास एक ऐसी संरचित और सुलभ प्रणाली का निर्माण करना है, जो शास्त्रीय योग के वास्तविक सिद्धांतों को बिना किसी विकृति या व्यावसायीकरण के, प्रामाणिकता के साथ जन–सामान्य तक पहुँचाए।

लाखों लोगों को शिक्षित करने के उपरांत, आपको कौन–सा एक यौगिक सिद्धांत सर्वाधिक परिवर्तनकारी प्रतीत होता है?

कर्तव्यबोध योग के सबसे परिवर्तनकारी सिद्धांतों में से एक है। कर्तव्य कोई बोझ नहीं है; यह वह मार्ग है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी शक्ति, चरित्र और आंतरिक शांति का विकास करता है। जैसा कि वेदव्यास जी ने सूझ–बूझ के साथ कहा है, जो व्यक्ति निष्ठा से अपने कर्तव्यों का पालन करता है, उसके लिए शेष सब कुछ स्वाभाविक रूप से प्राप्त हो जाता है।

प्रथम आईडीवाई का स्मरण करते हुए, योग के लिए उस क्षण का क्या महत्व था?

हमारे प्रतिष्ठान ने एक शताब्दी से भी अधिक समय से, निःशब्द रूप से योग को घरों तक पहुँचाया है और लोगों को संतुलन के साथ दैनिक चुनौतियों का सामना करने में सहायता की है। तथापि, जब हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा प्रस्तावित आईडीवाई के माध्यम से संयुक्त राष्ट्र जैसे बहुपक्षीय संस्थानों ने योग को औपचारिक मान्यता प्रदान की, तो इससे योग की पहुँच और विस्तृत हुई तथा इसने विश्व शांति एवं समृद्धि को गति प्रदान की। योग वैश्विक शांति के वृहद लक्ष्य में निःशब्द किन्तु सशक्त रूप से योगदान देता है।

योग के विषय में वह सबसे बड़ी भ्रांति कौन–सी है, जिसे आप दूर करना चाहेंगी?

सबसे बड़ी भ्रांति यह है कि योग जीवन से पलायन का नाम है। लोग भूलवश यह मान लेते हैं कि एक यौगिक जीवन–शैली का अर्थ कर्तव्यों, संबंधों और संसार से पलायन करना है।

द योग इंस्टीट्यूट में, हम लंबे समय से गृहस्थ योग आंदोलन के प्रबल पक्षधर रहे हैं और लोगों को अपने दैनिक उत्तरदायित्वों में पूर्ण रूप से तथा सजगता के साथ संलग्न होने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। योग का सार यह है कि आप अपने उत्तरदायित्वों का निर्वहन किस प्रकार शांति, स्पष्टता और करुणा के साथ करना जारी रख सकते हैं।

आज के अशांत समय में योग आशा की किरण और एक संपूर्ण समाधान है: केंद्रीय आयुष मंत्री

21 जून, 2025 को विशाखापत्तनम में 11वें आईडीवाई के अवसर पर भव्य समारोहों का आयोजन किया गया, जिसमें केंद्रीय आयुष मंत्री श्री प्रतापराव जाधव ने इस आयोजन को वैश्विक योग आंदोलन में एक मील का पत्थर बताते हुए इसकी सराहना की।

अपने स्वागत भाषण के दौरान उन्होंने कहा, "प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में आईडीवाई मनाने के लिए प्रस्ताव पारित करवाने का अभूतपूर्व कदम उठाया। यह पहल अब एक वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य आंदोलन में परिवर्तित हो गई है, जिसे 180 से अधिक देशों में मनाया जा रहा है।"

उन्होंने आगे कहा, "आज, जब दुनिया असंतुलन, तनाव, संघर्ष और गलत आहार एवं आदतों के कारण उत्पन्न जीवनशैली आधारित शारीरिक और मानसिक रोगों जैसी प्रमुख चुनौतियों से जूझ रही है, हमारा भारतीय योग आशा की किरण और एक सम्पूर्ण समाधान के रूप में उभरा है।"

श्री प्रतापराव जाधव ने उल्लेख किया कि आईडीवाई ने एक दशक पूरा कर लिया है, और कहा, "हमने इस वर्ष 10 सिग्नेचर इवेंट्स लॉन्च किए हैं। इनमें हरित योग (ग्रीन योग) के तहत वृक्षारोपण, योग कनेक्ट, योग पार्क्स, योग बंधन, योग महाकुंभ और योग संगम शामिल हैं, जिन्हें देश भर में 10 लाख (1 मिलियन) से अधिक संगठनों द्वारा मनाया जा रहा है।"

कार्यक्रम के भव्य आयोजन के लिए आंध्र प्रदेश सरकार को बधाई देते हुए, केंद्रीय आयुष मंत्री ने मुख्यमंत्री श्री एन. चंद्रबाबू नायडू के नेतृत्व की सराहना की, जिनके नेतृत्व में 21 मई को आंध्र प्रदेश में 'योगआंध्र

अभियान' शुरू किया गया था। इस अभियान के हिस्से के रूप में, 22,122 आदिवासी छात्रों ने सामूहिक रूप से 108 मिनट तक लगातार सूर्य नमस्कार कर, बड़े पैमाने पर एक साथ भागीदारी के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया।

उन्होंने आगे कहा कि प्रधानमंत्री से प्रेरित होकर, आयुष मंत्रालय ने जनता में स्वस्थ आहार को बढ़ावा देने की पहल की है और आज, दिल्ली के 70 स्थानों पर, मंत्रालय इस आईडीवाई कार्यक्रम के सभी प्रतिभागियों को आयुष आहार (आयुष डाइट) वितरित कर रहा है। "यह आयुष आहार मोरिंगा–आधारित खाद्य उत्पादों पर आधारित है और लोगों के लिए एक स्वस्थ और स्वादिष्ट खाद्य विकल्प के रूप में उभरेगा।"

योग टेक

निस्पंद: नए युग का एक यौगिक कल्याण 'सुपर ऐप'

भारत – एक राष्ट्र जहाँ योग का जन्म हुआ और उसका पोषण हुआ, वहाँ आधुनिक प्रौद्योगिकी के माध्यम से यौगिक नवाचार को गति मिलते देखा गया है। इस क्षेत्र में एक उल्लेखनीय पहल 'निस्पंद' है। यह केवल एक ऐप नहीं, बल्कि व्यक्तिगत और सुलभ स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का एक प्रयास है।

'द योग इंस्टीट्यूट' द्वारा, ऋषि जे. योगेन्द्र और हंसाजी योगेन्द्र के मार्गदर्शन में निर्मित, निस्पंद 105–वर्षीय विरासत में गहराई से निहित है, जिसे 11 जनवरी, 2022 को लॉन्च किया गया था।

निस्पंद को क्या बात विशिष्ट बनाती है? इसे आयुष मंत्रालय द्वारा समर्थित, स्टार्टअप इंडिया के 'योग टेक चैलेंज 2024' में विजेता के रूप में सम्मानित किया गया है। 1,000 से अधिक निर्देशित ध्यान, जर्नलिंग और श्वास–प्रश्वास के अभ्यासों के लिए उपकरण, और व्यक्तिगत कल्याण पथों के साथ, उपयोगकर्ता केवल दिनचर्या का पालन नहीं करते। वे एक आंतरिक यात्रा आरंभ करते हैं, चाहे वह 90–सेकंड का शांत अवकाश हो या लक्ष्य–आधारित योग सत्र, निस्पंद किसी भी व्यक्ति की दिनचर्या में, किसी भी गति से, समायोजित हो जाता है।

अब गूगल प्लेस्टोर और ऐप स्टोर पर उपलब्ध, निस्पंद 1 लाख से अधिक डाउनलोड के साथ देश भर में जीवन को प्रभावित कर रहा है। जैसे–जैसे भारत डिजिटल युग में अपनी यौगिक जड़ों को पुनः प्राप्त कर रहा है, निस्पंद सचेत जीवन–शैली के एक प्रकाश स्तंभ के रूप में दृढ़ता से खड़ा है।

संसद से पार्कों तक: राजधानी में गूँजा योग दिवस का उत्साह

आईडीवाई 2025 के अवसर पर, नई दिल्ली कल्याण और एकता के एक जीवंत केंद्र में परिवर्तित हो गई। प्रतिष्ठित ऐतिहासिक स्थलों से लेकर शांत पार्कों तक, राष्ट्रीय नेताओं ने राजधानी भर के नागरिकों के साथ मिलकर ऊर्जा, गरिमा और सामूहिक भावना के साथ योग के इस कालातीत अभ्यास को मनाया।

ओम बिरला, लोकसभा अध्यक्ष ने संसद परिसर और लाल किले, दोनों स्थानों पर योग सत्र में भाग लिया और भारत के इन ऐतिहासिक एवं लोकतांत्रिक स्थलों के माध्यम से कल्याण को बढ़ावा दिया।

जे.पी. नड्डा, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री कर्तव्य पथ पर आयोजित एक भव्य कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए, जिससे उनकी सार्थक भागीदारी ने इस उत्सव के महत्व को और बढ़ा दिया।

दिल्ली के शांत नेहरू पार्क में, **डॉ. एस. जयशंकर भारत के विदेश मंत्री** ने एकाग्र योगाभ्यास के साथ इस शांतिपूर्ण सुबह का स्वागत किया, जो वैश्विक कूटनीति के लिए महत्वपूर्ण आंतरिक संतुलन को दर्शाता है।

शिवराज सिंह चौहान, केंद्रीय कृषि, किसान कल्याण एवं ग्रामीण विकास मंत्री ने नई दिल्ली के पूसा परिसर स्थित सी. सुब्रमण्यम सभागार में बड़े उत्साह और सकारात्मकता के साथ योगाभ्यास किया।

बाँसेरा पार्क में, **विनय कुमार सक्सेना, उपराज्यपाल**, दिल्ली ने एक सामूहिक योग सत्र का नेतृत्व किया और अपनी उत्साहपूर्ण उपस्थिति तथा स्वस्थ जीवन के प्रति प्रतिबद्धता से प्रतिभागियों को प्रेरित किया।

सोनिया विहार में यमुना किनारे, **रेखा गुप्ता, मुख्यमंत्री, दिल्ली और मनोज तिवारी, सांसद** नदी के एक ताजगी भरे परिवेश में एक शांत योग सत्र के लिए नागरिकों के साथ सम्मिलित हुए।

अयंगर योग सम्मेलन 2025 ने मनाया 'योग बंधन' का उत्सव

आईडीवाई 2025 के अवसर पर विश्व 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' विषय को आगे बढ़ाने हेतु एकजुट हुआ। इसी क्रम में, आयंगर योग इंस्टीट्यूट, हैम्बर्ग और आयंगर योग, डॉयचलैंड ई.वी. की मरीना और क्रिस्टो के नेतृत्व में प्रतिनिधि दल ने 'योग बंधन' के बैनर तले 7 जून से 9 जून, 2025 तक, हैम्बर्ग, जर्मनी में एक विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम के प्रथम दिन को भारत की अयंगर योग शिक्षिका, डॉ. राजवी एच. मेहता ने संबोधित किया। अपने छात्रों के मन में नई छवियाँ बनाने की उनकी अद्वितीय क्षमता ने सभी को कठिन आसनों को गरिमा और "सहज प्रयास" के साथ करने में सक्षम बनाया, जिससे यह अभ्यास केवल सहनशक्ति से गहन तल्लीनता में रूपांतरित हो गया। आईडीवाई 2025 की तैयारियों के दौरान, अयंगर योग सम्मेलन द्वारा राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय, दोनों स्तरों पर कई योग सत्रों का आयोजन किया गया, जिनमें हॉलीवुड (फ्लोरिडा) और लीमा (पेरू) से लेकर इटली, पोलैंड, ग्रीस और लंदन तक के स्थान शामिल थे। प्रत्येक सत्र को स्थानीय समुदायों के अनुरूप बनाया गया और इसमें फादर जो परेरा के नेतृत्व में कार्यशालाएँ, खुले में कक्षाएँ तथा युवाओं एवं विशेष समूहों के लिए जागरूकता कार्यक्रम जैसे विशिष्ट सत्र शामिल थे। भारत में यह पहल कई स्तरों पर क्रियान्वित हुई, जिसमें अंतरराष्ट्रीय पहुँच के लिए अहमदाबाद, गुजरात से लेकर कृपा फाउंडेशन, अरुणाचल प्रदेश तक 'योग बंधन' कार्यक्रम शामिल थे।

योग-बन्धन
Yoga Bandhan

ये कार्यक्रम एक उल्लेखनीय सफलता थे, जिन्होंने दुनिया भर के समर्पित छात्रों को एक परिवर्तनकारी अनुभव के लिए एकजुट किया। कार्यक्रमों का मुख्य आकर्षण इस साझा अनुभूति पर केंद्रित था कि "योग मानव–निर्मित सीमाओं से परे है।"

प्राणायाम: श्वास के माध्यम से शांति, स्पष्टता और आत्म–जुड़ाव

इस चर्चा में, हम सीवाईपी के माध्यम से प्राणायाम की शक्ति को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) की योग चिकित्सक मधु खुराना के विशेषज्ञ विचारों से प्रस्तुत कर रहे हैं। वह प्राणायाम को केवल एक श्वास–तकनीक के रूप में नहीं, बल्कि एक आंतरिक यात्रा के रूप में वर्णित करती हैं।

मधु खुराना
योग चिकित्सक,
मो.दे.रा.यो.सं.

जैसा कि वह कहती हैं, "यह एक गहन अवस्था है, जो मुझे अमर प्राण (आंतरिक जीवन–शक्ति) से जोड़ती है और मुझे अपने मन से संरेखित करती है।" उनकी यह अनुभूति कोविड–19 महामारी के दौरान और गहरी हुई। रोगियों के साथ निकटता से कार्य करते हुए, उन्होंने प्राणायाम की आरोग्यकारी क्षमता का प्रत्यक्ष अनुभव किया। "मैंने निरंतर अभ्यास के माध्यम से उनके समग्र कल्याण में उल्लेखनीय सुधार देखे।"

प्राणायाम अपने समग्र प्रभाव के कारण सीवाईपी का एक प्रमुख अंग है। यह फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है, तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, ऊर्जा प्रवाहिकाओं (नाड़ियों) को शुद्ध करता है और मानसिक स्पष्टता लाता है। सीवाईपी में सम्मिलित तीन तकनीकें – नाड़ी शोधन, शीतली और भ्रामरी – सरल होने के साथ–साथ अत्यंत प्रभावशाली भी हैं।

मधु कहती हैं, "सिर्फ 15 मिनट प्रतिदिन का अभ्यास भी बदलाव ला सकता है। श्वास स्वाभाविक रूप से धीमी और गहरी हो जाती है, एक सहज श्वास–निलंबन की अवस्था आती है, जो बलपूर्वक नहीं, बल्कि शांत, केंद्रित आंतरिक स्थिति को दर्शाती है।"

वह प्राणायाम के सार को इस प्रकार संक्षेप में प्रस्तुत करती हैं:

एक शब्द में – **'जुड़ाव'**

एक छवि में – **'सूर्योदय के समय एक शांत झील'**

एक भावना में – **'कृतज्ञता'**

उनके शब्दों में, "यह एक मौन शिक्षक है, एक पावन विराम, स्वयं की तरफ लौटने का क्षण।" प्राणायाम सचमुच हमें शांत होने, गहराई से श्वास लेने और जीवन से पुनः जुड़ने का आमंत्रण देता है।

इस आईडीवाई 2025 के अवसर पर, भारतीय सशस्त्र बलों ने हिमालय की विशाल ऊँचाइयों से लेकर अंडमान के धूप से नहाए तटों तक, और पश्चिम के सुनहरे रेगिस्तानों से लेकर पूर्व की धुंध भरी पहाड़ियों तक, दृढ़ता, एकता और सामंजस्य के साथ योगाभ्यास किया।

2025
International Day of Yoga
Celebrating a Decade of Wellness

उत्तरी सीमाएँ: जहाँ रूह बादलों से बातें करती है

सियाचिन

भारतीय सेना ने 'योग को जीवन पद्धति के रूप में अपनाते हुए' विश्व के सबसे ऊँचे युद्धक्षेत्र पर योगाभ्यास किया।

मुख्यालय पश्चिमी वायु कमान, नई दिल्ली

यहाँ वायु योद्धाओं ने भारतीय वायु सेना के आदर्श–वाक्य "कार्मिक प्रथम, मिशन सर्वोपरि" के अनुरूप योग सत्र में सक्रिय रूप से भाग लिया।

नमो घाट, वाराणसी

91 यू.पी. बटालियन एन.सी.सी. के कैडेटों ने 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' को बढ़ावा देते हुए, उत्साहपूर्वक योगाभ्यास किया।

गलवान घाटी

भारतीय सेना के कर्मियों ने समुद्र तल से 15,000 फीट से अधिक की ऊँचाई पर योगाभ्यास कर, आईडीवाई 2025 पर दृढ़ता को नमन किया।

पूर्वी छोर: पहाड़ और क्षितिज का मिलन स्थल

विशाखापत्तनम

भारतीय नौसेना डॉकयार्ड ने समग्र कल्याण और योगाभ्यास को बढ़ावा देने हेतु आईडीवाई 2025 मनाया।

सेला सुरंग, अरुणाचल प्रदेश

आईडीवाई 2025 के दौरान बीआरओ कर्मियों, परिवारों और बच्चों ने भारत के सबसे कठिन इलाकों में योग का जश्न मनाया।

पश्चिमी सीमांत: रेगिस्तान और ऐतिहासिक धरोहर का संगम स्थल

किशनगढ़ किला, जैसलमेर

बीएसएफ राजस्थान फ्रंटियर के सीमा प्रहरियों ने आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में एक जीवंत 'योग संगम' का आयोजन किया।

रण और क्रीक सेक्टर, कच्छ

यहाँ बाल्ड ईगल ब्रिगेड ने आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया।

दक्षिणी सीमाएँ: जहाँ भूमि समुद्र तटों से मिलती है

दक्षिणी नौसेना कमान, कोच्चि

आईएनएस गरुड़ पर 500 से अधिक नौसैनिक कर्मियों ने योग को अपनाया और आईडीवाई 2025 समारोह में सक्रिय रूप से भाग लिया।

इंदिरा पॉइंट, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह

भारतीय संघ के दक्षिणतम बिंदु पर, सिंकन (CINCAN) भारतीय सशस्त्र बलों और तटरक्षक बल के जवानों के साथ एक सूर्योदय योग सत्र में सम्मिलित हुए।

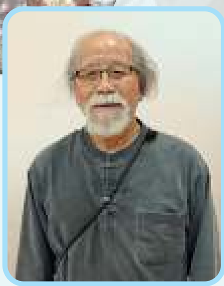
योग बंधन: योग की एकता से वैश्विक समरसता का सशक्तिकरण

मो.दे.रा.यो.सं. में आयोजित योग बंधन कार्यक्रम भारत की वैश्विक सहभागिता का प्रतीक बनकर उभरा। आईडीवाई 2025 के 10 सिग्नेचर इवेंट्स में से एक इस आयोजन ने 15 देशों के योग दूतों, साधकों, लेखकों और स्वास्थ्य क्षेत्र के अग्रणी व्यक्तित्वों को एक मंच पर एकत्रित किया, जिससे सांस्कृतिक संवाद, साझा शिक्षा और समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा मिला।

आयुष मंत्रालय के तत्वावधान में मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में योग को शांति और कल्याण के वैश्विक आंदोलन के रूप में प्रस्तुत किया गया। प्रतिनिधियों ने विचारों का आदान–प्रदान किया, सीवाईपी सत्र में भाग लिया और 'वसुधैव कुटुंबकम'–विश्व एक परिवार है–की भावना को आत्मसात किया।

योग बंधन केवल एक उत्सव नहीं था, बल्कि यह राष्ट्रीय सीमाओं से परे स्वास्थ्य संवर्धन के प्रति भारत की प्रतिबद्धता का पुनः पुष्टिकरण भी था। इस आयोजन ने योग शिक्षा, प्रशिक्षण और अनुसंधान के क्षेत्र में वैश्विक सहयोग और जन–जन के बीच संवाद को प्रोत्साहित किया।

अब सुनते हैं उन अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधियों की अनुभूतियाँ, जिन्होंने इस क्षण को विशेष बनाया–



प्रो. जिओ–ल्यन्गि ली, दक्षिण कोरिया

"मैं पहले भी भारत आ चुका हूँ, लेकिन इस बार आईडीवाई के अवसर पर आना विशेष है। योग साधकों और योग गुरुओं के साथ होना मेरे लिए सम्मान की बात है।"

सुश्री इरीना फुर्सोवा, रूस

"इस वर्ष का विषय 'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' इस अनिश्चित समय में अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग हमें भाषा की सीमाओं से परे जोड़ता है–हम दिल से एक परिवार हैं।"

सुश्री यिन यान, संस्थापक, योगी योग, चीन

"इस वर्ष योग बंधन का हिस्सा बनकर मुझे खुशी है। मैं योग की वैश्विक वृद्धि देख रही हूँ; यह ईश्वर और एशियाई सभ्यता की ओर से विश्व को दिया गया उपहार है।"

श्री ग्रेगर कोस, योग इन डेली लाइफ, ऑस्ट्रिया

"योग इन डेली लाइफ प्राचीन भारतीय परंपरा का हिस्सा है, जो शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित है।"

श्री जोश प्रायर, अध्यक्ष एवं सीईओ, योग ऑस्ट्रेलिया

"आईडीवाई 2025 के अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. में मेरा समय बहुत अच्छा बीता। योग विशेषज्ञों के साथ यह एक बहुत ही उत्साहपूर्ण दिन था।"

श्रीमती लसतामणि अरुणासलम, मलेशिया

"आईडीवाई 2025 विशेष है क्योंकि मैं भारत में हूँ। हमें योग दिवस की वास्तविक संस्कृति का अनुभव कराने के लिए आयुष मंत्रालय और भारतीय उच्चायोग का धन्यवाद।"

सांची के बौद्ध स्मारक पर योग – प्राचीन स्तूप और अशोक स्तंभ के मध्य।

रायहोली, बालासिनोर में योग – एक प्रागैतिहासिक डायनासोर जीवाश्म पार्क और उत्खनन स्थल पर।

ओडिशा के कोणार्क सूर्य मंदिर में योग – सूर्य देव को समर्पित, रथ के आकार की इस अद्भुत वास्तुकला के सान्निध्य में।

रियासी जिला प्रशासन द्वारा विश्व के सबसे ऊँचे रेलवे पुल – **चिनाब रेल ब्रिज, जम्मू और कश्मीर** पर एक योग सत्र का आयोजन किया गया।

राजस्थान के चित्तौड़गढ़ दुर्ग में योग – शौर्य और विरासत के एक कालातीत प्रतीक स्थल पर।

ऐतिहासिक पुराना किला में योग – मुग़लकालीन वास्तुकला से युक्त, दिल्ली के सबसे पुराने किलों में से एक।

मूवर कोइल, कोडुम्बलूर, तमिलनाडु में योग – एक प्राचीन चोल–कालीन स्थल पर।

आईडीवाई 2025 के अवसर पर, **तमिलनाडु के नए पंबन पुल** पर रेलवे अधिकारियों, स्काउट्स एवं गाइड्स ने योगाभ्यास के लिए एकजुट होकर भाग लिया।

कुतुब मीनार, दिल्ली में योग – भारत की समृद्ध विरासत और शाश्वत एकता का प्रतीक।

मेहरानगढ़ दुर्ग, जोधपुर में योग – राजस्थान की शाही विरासत का एक भव्य प्रतीक।

योग महाकुंभ: कल्याण, एकता और आंतरिक रूपांतरण का राष्ट्रव्यापी उत्सव

योग महाकुंभ 2025 का आयोजन भारत के विभिन्न क्षेत्रों में हुआ, जिसने कल्याण, सजगता और सामुदायिक भागीदारी का एक जीवंत ताना–बाना बुना। लद्दाख में पैंगोंग झील के शांत तटों से लेकर नोएडा के वेद वन पार्क की हरी–भरी भूमि तक, और आर. के. पुरम के हार्टफुलनेस ध्यान केंद्र के शांत वातावरण से लेकर दिल्ली स्थित एनबीसीसी के कॉर्पोरेट कार्यालय तक, प्रत्येक आयोजन ने योग की एकीकृत भावना को प्रतिबिंबित किया। अग्रणी संस्थानों द्वारा आयोजित और समर्पित भागीदारों द्वारा समर्थित इन समारोहों में पारंपरिक अभ्यासों, सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों और परिवर्तनकारी अनुभवों का एक समृद्ध मिश्रण प्रस्तुत किया गया, जिसने आधुनिक जीवन में योग की शाश्वत प्रासंगिकता को और सुदृढ़ किया।

योग-महाकुम्भ
Yoga Maha Kumbh

20 जून 2025 को, **एनबीसीसी के कॉर्पोरेट कार्यालय** में समग्र योग चिकित्सीय सत्रों का आयोजन किया गया। इंडियन नैचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन और पारविद्या रिसर्च फाउंडेशन द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में, योग को जीवन के एक परिवर्तनकारी माध्यम के रूप में मनाया गया।

19 जून 2025 को, **महाबोधि इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर (एमआईएमसी)** ने लद्दाख की मनोरम पैंगोंग झील पर एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया। इसमें 800 से अधिक प्रतिभागियों ने, जिनमें छात्र, भारतीय सेना के जवान और अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधि शामिल थे, जिन्होंने योग का आनंद लिया।

18 जून 2025 को, **आर. के. पुरम स्थित हार्टफुलनेस ध्यान केंद्र** में एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसका आयोजन कॉनकॉर और मो.दे.रा.यो.सं. ने हार्टफुलनेस संस्थान के सहयोग से किया था। इस कार्यक्रम में योग प्रदर्शन, कल्याण सत्र और सामुदायिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली गतिविधियाँ शामिल थीं।

15 जून 2025 को, **अरहम ध्यान योग** ने नोएडा, उत्तर प्रदेश में योग महाकुंभ कार्यक्रम का शुभारंभ किया, जिसमें जीवंत सत्रों के माध्यम से युवाओं और परिवारों को एकजुट किया गया। वेद वन पार्क में निबंध और वाद–विवाद प्रतियोगिताओं के आयोजन से ऊर्जा का संचार हुआ।

Narendra Modi
@narendramodi

Yoga unites the world!

Glad to see immense enthusiasm all across the planet for International Day of Yoga.

I took part in a Yoga Day programme in Visakhapatnam, Andhra Pradesh. People from all walks of life also joined. Here are some glimpses...

Governor of Queensland
@QldGovernor

Her Excellency continued to advocate for the health and wellbeing of Queenslanders by hosting an International Yoga Day Event at Government House. Coordinated by the Consulate General of India, this event marked the 11th International Day of Yoga.

India in the UK @HCI_London · Jun 21
Replying to @HCI_London
HC @VDoraiswami addressed the gathering & read a special message from His Majesty the King on the occasion of 11th International Day of Yoga.

Mr. Graham Lord, Senior VP for Health & Life Sciences @KingsCollegeLon highlighted the importance yoga in enhancing both mental and
Show more

India in Japanインド大使館 @IndianEmbTokyo

Glimpses of the 11th International Day of Yoga 2025 in Tokyo! 🇮🇳 🧘 🇯🇵

Inaugurated by Madam Yoshiko Ishiba, Spouse of Hon'ble PM of Japan.

Occasion was graced by Madam Satoko Iwaya, Spouse of the Hon'ble Foreign Minister.

Ambassador @AmbSibiGeorge addressed the gathering of over two thousand yoga enthusiasts.

Also, marked by presence of Reverend Myoken Hayama & Reverend Tomohiro Kimura of Tsukiji Hongwanji, Spouse of Ambassador Madam Joice Sibi, senior government officials, Resident Ambassadors and diplomats and friends of India in Japan.

India in Mauritius @HCI_PortLouis

Chief Guest of the 11th #IDY Celebrations, Dr. the Hon. Navinchandra Ramgoolam, Prime Minister of 🇲🇺, narrated how PM @narendramodi during his recent visit took personal interest in inspiring both him and Mrs. Veena Ramgoolam to learn yoga, including by arranging qualified teachers.

India in the Netherlands @IndinNederlands

H.E. Mr. Arman Israelian, Head of the Mission of the Republic of Armenia to NATO, shares his thought on the occasion of the International Day of Yoga. 🧘 🕊

India in ROK @IndiainROK · Jun 21

The 11th International Day of Yoga (IDoY) was celebrated at the iconic Gwanghwamun Square with the Gyeongbokgung Palace as a backdrop on June 21, 2025.

Organized by the Embassy of India, in collaboration with the Korean Yoga Association (KYA), the event saw over 700
Show more

India in the Netherlands
@IndinNederlands

H.E. Almir Sahović, @ahms2 Ambassador of Bosnia and Herzegovina, speaks about the timeless relevance of Yoga and shares his admiration for India. 🧘 🕊️

Olympic Council of Asia is in Kuwait
21 June at 13:57

International Yoga Day | 21st June, 5:00 AM | Kuwait 🇮🇳 🇰🇼

Yoga, India's 5,000-year-old gift to the world, continues to unite people through focus, balance, and inner strength.

At the Olympic Council of Asia, we champion wellness as a pillar of human and athletic development.

Led by H.E. Padmashri Dr. Adarsh Swaika (Ambassador of India 🇮🇳 to Kuwait) and Padmashri Dr. H.R. Nagendra (Counsellor to the Hon'ble Prime Minister of India for Yoga), Kuwait Yoga Day highlighted yoga's global relevance.

Observed on the longest day of the year, June 21st symbolises the light and energy yoga brings to life.

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

2025 International Day of Yoga

Celebrating a Decade of Wellness

11वें आईडीवाई 2025 के अवसर पर, योग की इस प्राचीन विधा ने भारत के बाहर 191 देशों में 1,300 स्थानों पर आयोजित लगभग 2,000 कार्यक्रमों के माध्यम से लाखों लोगों को एकजुट किया। शांत झीलों से लेकर ऐतिहासिक स्थलों तक, स्वास्थ्य, सद्भाव और कल्याण का योग का सार्वभौमिक संदेश वैश्विक स्तर पर प्रतिध्वनित हुआ, जिसने सीमाओं और संस्कृतियों से परे इसकी शक्ति को प्रदर्शित किया।

बर्लिन, जर्मनी

आईडीवाई 2025 के उपलक्ष्य में सुरम्य वानसी झील पर एक अनूठा 'योगा–ऑन–यॉट' सत्र आयोजित किया गया, जिसमें राजनयिकों और योग उत्साही लोगों ने भाग लिया।

रियाद, सऊदी अरब

भारतीय दूतावास ने सऊदी योग समिति और प्रवासी भारतीयों के साथ मिलकर आईडीवाई 2025 मनाया, जिसमें राजनयिकों और शीर्ष सऊदी योग नेताओं ने भाग लिया।

टोक्यो, जापान

भारतीय दूतावास द्वारा आईडीवाई 2025 के आयोजन पर 'ओम' के पवित्र मंत्रों की गूँज पूरे टोक्यो में सुनाई दी, जिसमें शांति और सामूहिक कल्याण की कामना की गई।

पेरिस, फ्रांस

आईडीवाई 2025 के लिए योग उत्साही एफिल टॉवर के निकट, सीन नदी के मनोरम तट पर एकत्र हुए और एकता एवं कल्याण का उत्सव मनाया।

लंदन, यूनाइटेड किंगडम

'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' को बढ़ावा देते हुए, भारतीय उच्चायोग और किंग्स कॉलेज लंदन द्वारा द स्ट्रैंड में एक खुले योग सत्र के साथ आईडीवाई 2025 मनाया गया।

अल सल्वाडोर

500 योग उत्साही लोगों के साथ आईडीवाई 2025 मनाया गया, जिसमें योग के माध्यम से कल्याण, सद्भाव और सांस्कृतिक जुड़ाव की भावना को उजागर किया गया।

साओ पाउलो, ब्राजील

ऐतिहासिक म्यूज़ू डो इपिरंगा में आईडीवाई 2025 का आयोजन किया गया, जहाँ योग उत्साही एकता, स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एकत्र हुए।

पनामा सिटी, पनामा

सोहो मॉल में 200 से अधिक प्रतिभागियों के साथ आईडीवाई 2025 मनाया गया, जिन्होंने "एक विश्व, एक स्वास्थ्य के लिए योग" के संदेश को अपनाया।

ब्रातिस्लावा, स्लोवाकिया

प्रतिष्ठित ब्रातिस्लावा कैसल में आईडीवाई 2025 मनाया गया, जिसमें राजनयिक समुदाय, स्थानीय निवासियों और प्रवासी भारतीयों ने भाग लिया और योग की शांति की प्रतिध्वनि की।

कोलंबो, श्रीलंका

प्रतिष्ठित इंडिपेंडेंस स्क्वायर में एक हजार से अधिक प्रतिभागियों के साथ आईडीवाई 2025 मनाया गया, जिसने नेताओं, प्रतिष्ठित हस्तियों और योग उत्साही लोगों को सद्भाव में एकजुट किया।

हनोई, वियतनाम

1000 योग उत्साही लोगों के साथ आईडीवाई 2025 का उत्सव मनाया गया, जिसमें वरिष्ठ अधिकारियों, राजनयिकों और सांसदों ने 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' को अपनाया।

लिमासोल, साइप्रस

साइप्रस ने अपने अब तक के सबसे बड़े योग समागम को देखा, जब 250 से अधिक प्रतिभागी मोलोस डेक पर आईडीवाई 2025 के भव्य समापन में शामिल हुए।

ड्रेकेन्सबर्ग, दक्षिण अफ्रीका

रॉयल नटाल पार्क में एक आउटडोर योग और ध्यान सत्र के साथ आईडीवाई 2025 मनाया गया, जिसने प्रतिभागियों को सुरम्य यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के मध्य एकजुट किया।

दार एस सलाम, तंजानिया

भारतीय उच्चायोग द्वारा आयोजित आईडीवाई 2025 समारोह में 1,600 से अधिक योग उत्साही शामिल हुए, जिन्होंने एकता, कल्याण और योग की भावना को अपनाया।

बाटू गुफाएँ, कुआलालंपुर, मलेशिया

प्रतिष्ठित बाटू गुफा परिसर में आईडीवाई 2025 मनाया गया, जिसमें योग की एकीकृत शक्ति को रेखांकित किया गया।

मैंने योग को कैसे अपना बनाया...

आकर्ष श्रीवास्तव
योग प्रशिक्षक

बी.टेक. के उपरांत एक अच्छे करियर की शुरुआत के बाद, कोविड–19 ने मुझे बुरी तरह प्रभावित किया और मेरा स्वास्थ्य पूरी तरह बिगड़ गया। अंततः मैंने योग का आश्रय लिया। फाउंडेशन कोर्स से लेकर वेलनेस कोर्स तक, योग ने सब कुछ बदल दिया। मैं स्वस्थ हुआ, मुझे जीवन का उद्देश्य मिला और मैंने योग में डिप्लोमा भी किया। अब मैं कार्यशालाओं का संचालन करता हूँ और 2024 में मैंने माननीय राष्ट्रपति जी के समक्ष सीवाईपी का प्रदर्शन भी किया।

एकता जैन
पत्रकार, दिल्ली

मैं एकता जैन, दिल्ली में पत्रकार हूँ और लंबे समय से एक योग साधक भी हूँ। मैंने अपनी यात्रा मो.दे.रा.यो.सं. से प्रारंभ की, बाद में कनाडा में भी इसे जारी रखा, और अब नियमित रूप से आसन एवं प्राणायाम का अभ्यास करती हूँ। योग ने मेरी शक्ति, लचीलेपन और आनंद में वृद्धि की है। मैं जागरूकता फैलाने के लिए सोशल मीडिया पर सक्रिय रूप से योग के लाभों को साझा करती हूँ।

दिव्यज्योति मल्होत्रा
धाविका, पूर्व राष्ट्रीय पदक विजेता

मैं एक राष्ट्रीय स्तर की धाविका थी, लेकिन पीसीओडी और थायरॉइड ने सब कुछ अस्त–व्यस्त कर दिया। 19 वर्ष की आयु में, मैंने योग, ध्यान और आयुर्वेद का मार्ग चुना। कोई मार्गदर्शक नहीं था, केवल पुस्तकें और अटूट विश्वास था। मैं प्रतिदिन स्वयं के लिए प्रयास करती रही और बिना किसी दवा के चार महीने में ही पूर्णतः स्वस्थ हो गई। आज योग केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि मेरी पहचान बन चुका है।

समृद्धि कौशिक
छात्रा

मेरी योग यात्रा 4 वर्ष की आयु में अपने पिता और भाई–बहनों के साथ अभ्यास करते हुए प्रारंभ हुई। इसने धीरे–धीरे मेरी जीवनशैली को एक आकार दिया। एक अविस्मरणीय क्षण तब आया जब 21 जून (जो मेरा जन्मदिन भी है) को योग दिवस घोषित किया गया। लॉकडाउन के दौरान, योग मेरा भावनात्मक संबल बना। इसने मुझे स्वस्थ होने, आत्म–चिंतन करने और बेहतर विकल्प चुनने में सहायता की। आज योग, मैट पर और मैट से परे भी, मेरे जीवन का मार्गदर्शन करता है।

9 से 5 की थकान पर विजय: योग से पाएँ कार्य–जीवन संतुलन

योग एक ऐसी प्राचीन विधा है, जिसकी प्रासंगिकता समय के साथ और भी बढ़ गई है। कार्य के दबाव, लंबे समय तक काम करने और स्क्रीन से होने वाली थकान के बीच, प्रतिदिन का एक संक्षिप्त सत्र भी तनाव कम कर सकता है, शारीरिक मुद्रा में सुधार कर सकता है, ऊर्जा का संचार कर सकता है और एक स्वस्थ कार्य–जीवन संतुलन प्राप्त करने में सहायता कर सकता है।

व्यस्त पेशेवरों को योग किस प्रकार सहायता प्रदान करता है, यह समझने के लिए हमारी टीम ने तालकटोरा उद्यान का दौरा किया और उन लोगों से बात की जो इसे अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करते हैं।

गोपाल रॉय,
अधीक्षक,
वित्त मंत्रालय

मैं विगत 5 वर्षों से नियमित रूप से योग का अभ्यास कर रहा हूँ। इसने मुझे शांति और संयम सिखाया है। यह अत्यधिक राहत प्रदान करता है और मेरी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग बन गया है।

प्रियंका,
स्नातकोत्तर
छात्रा

मेरे दिन की शुरुआत योग से होती है, जो मुझे दिनभर तरोताज़ा, शांत और एकाग्र रहने में मदद करता है। एक कराटे और कबड्डी खिलाड़ी होने के नाते, मेरे लिए लचीलापन आवश्यक है, और योग इसे बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

राजीव सहगल,
व्यवसायी

मैं 2005 से नियमित योग साधक हूँ। जल नेति और सूत्र नेति के माध्यम से, मेरी नाक की टेढ़ी हड्डी की समस्या में काफी सुधार हुआ है। मेरे व्यावसायिक जीवन में प्राणायाम बहुत लाभकारी रहा है, जो मुझे तरोताज़ा, एकाग्र और ऊर्जावान रखता है।

एस. के. मल्होत्रा,
सेवानिवृत्त
सरकारी कर्मचारी

मैं विगत 20 वर्षों से योग का अभ्यास कर रहा हूँ। जब मैं सेवारत था, तब भी मैं अपने दैनिक अभ्यास के लिए सुबह जल्दी उठता था। योग मुझे संतुलन बनाए रखने में मदद करता है और मेरी दिनचर्या को सुचारू रखता है।

प्रीति,
छात्रा

मैंने हाल ही में अपनी 12वीं कक्षा पूरी की है। मुझे योग का अभ्यास करते हुए आठ महीने हो गए हैं, और मैं वास्तव में इसका आनंद लेती हूँ, क्योंकि यह मेरे लचीलेपन में बहुत सुधार करता है। योग मेरे लिए शारीरिक और मानसिक, दोनों रूप से लाभदायक रहा है।

रवि,
छात्र एवं अंशकालिक
योग प्रशिक्षक

योग मुझे सक्रिय बनाता है और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है, मैं लगभग 2 वर्षों से इसका अभ्यास कर रहा हूँ। मैं दूसरों को भी योग के लाभों के प्रति सिखाता और प्रेरित करता हूँ।

रोहित सेठ,
व्यवसायी

मैं पिछले दस वर्षों से एक गारमेंट डिजाइनर के रूप में कार्यरत हूँ। सुबह योग का अभ्यास न केवल मेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि मेरे चेहरे पर दिनभर ताज़गी भी बनाए रखता है। योग वास्तव में मेरी दिनचर्या का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है।

अन्वी ज़न्ज़ारुकिया: एक प्रेरणादायी युवा योग–प्रतिभा

कुमारी अन्वी विजय ज़न्ज़ारुकिया,
भारत की 'रबर गर्ल'

गुजरात गौरव पुरस्कार से लेकर, माननीय राष्ट्रपति श्री राम नाथ कोविन्द द्वारा दिव्यांगजन सशक्तिकरण हेतु राष्ट्रीय पुरस्कार (2020) और प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार (2022) प्राप्त करने तक, अन्वी की यात्रा जीजीविषा और दृढ़ संकल्प का प्रमाण है।

डाउन सिंड्रोम, हिर्स्प्रंग रोग और जन्मजात हृदय संबंधी कई विकारों जैसी गंभीर स्वास्थ्य चुनौतियों के साथ जन्मी अन्वी का आरंभिक जीवन बार–बार बीमार पड़ने, गंभीर कब्ज और सीखने में कठिनाइयों से चिह्नित था, जिसने उनकी बौद्धिक क्षमता, वाक् क्षमता और सीखने की क्षमताओं को प्रभावित किया।

योग में अपनी उपलब्धियों के लिए सम्मानित सबसे कम उम्र की दिव्यांग प्राप्तकर्ता, अन्वी ने अपनी योग यात्रा तब शुरू की जब उसके माता–पिता ने उसे पैरों को मोड़कर सोते हुए देखाकृयह स्थिति उसके असुविधा को कम करती थी। इसी से प्रेरित होकर उन्होंने योग को एक चिकित्सा के रूप में अपनाने पर विचार किया। अपने विद्यालय और योग शिक्षिका, नम्रता वर्मा से प्रोत्साहित होकर, अन्वी ने 10 वर्ष की आयु में 2018 में औपचारिक प्रशिक्षण आरंभ किया और शीघ्र ही अपने सहज लचीलेपन और आसनों पर अद्भुत पकड़ से अपनी शिक्षिका को प्रभावित किया।

प्रतिदिन योगाभ्यास से उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में उल्लेखनीय सुधार हुआ, कब्ज की समस्या में भारी कमी आई, दवाओं पर उनकी निर्भरता कम हो गई और वह अधिक सामाजिक, आत्मविश्वासी तथा अभिव्यंजक भी हो गईं। उनकी इस प्रेरक यात्रा को मान्यता देते हुए, माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 25 सितंबर, 2022 को 'मन की बात' के एक संस्करण में उनका उल्लेख किया और उनकी कहानी 'मन की बात' की 100वें एपिसोड की स्मरणीय पुस्तिका में प्रकाशित हुई। आज अन्वी केवल एक योग साधक ही नहीं, बल्कि एक युवा आदर्श और सभी के लिए एक प्रेरणा स्रोत हैं।

वर्तमान में, अन्वी "करो योग, रहो निरोग" अभियान का नेतृत्व कर रही हैं और योग के स्वास्थ्य लाभों को बढ़ावा दे रही हैं। वह विद्यालयों, महाविद्यालयों, पुस्तक मेलों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी प्रदर्शन करती हैं, जैसे दिल्ली और गोवा में आयोजित पर्पल फेस्ट (2025) तथा सूरत में आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित 50–दिवसीय समारोह।

अन्वी की कहानी दृढ़ संकल्प, पारिवारिक समर्थन और योग की परिवर्तनकारी शक्ति का एक जीवंत प्रमाण है, जो सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रेरित करती है।

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

नमस्ते एवं हार्दिक आभार!

जैसा की हम आईडीवाई 2025 न्यूज़लेटर के अंतिम संस्करण का समापन कर रहे हैं, हम – हमारे पाठकों, के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता प्रकट करना चाहते हैं।

इस अद्भुत यात्रा में हमारे साथ जुड़ने के लिए धन्यवाद, जिसमें हमने योग की एकता शक्ति का उत्सव मनाया – आंध्र प्रदेश के रिकॉर्ड–तोड़ समुद्री तटों से लेकर विश्वभर के प्रतिष्ठित स्थलों तक। आप इस सफ़र का एक अभिन्न हिस्सा रहे हैं, उसके लिए आपका तहे दिल से शुक्रिया।

योग की भावना अटूट है। अगले वर्ष हम आपसे फिर जुड़ने की आशा करते हैं।

आईडीवाई 2026 संस्करण के लिए जुड़े रहें!

हार्दिक धन्यवाद सहित हम विदा लेते हैं।

आईडीवाई 2025 न्यूज़लेटर टीम

आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

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।