



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय



योग

समावेश



योग समावेश

योग समावेश, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के 10 प्रमुख कार्यक्रमों में से एक है। यह अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के एक दशक पूरे होने के अवसर पर एक विशेष प्रयास है, जिसका उद्देश्य योग के लाभों को विविध और प्रायः वंचित समुदायों तक पहुंचाना है।

पिछले दशक में, आईडीवाई एक परिवर्तनकारी शक्ति के रूप में विकसित हुआ है, जो विभिन्न संस्कृतियों और समुदायों के मध्य समग्र स्वास्थ्य, माइंडफुलनेस और सद्भावना को प्रोत्साहित करता है। दशक भर की इस लंबी यात्रा के उपलक्ष्य में, आईडीवाई 2025 में योग के आख्यान को बढ़ाने वाले दस मुख्य कार्यक्रम शामिल होंगे, जिसमें प्रत्येक का लक्ष्य समाज के विशिष्ट वर्गों तक पहुंच स्थापित करना है।

इनमें से एक है **योग समावेश**, जो समावेशिता और सुलभता के सिद्धांतों पर आधारित एक कार्यक्रम है। यह विशेष आवश्यकताओं वाले चुनिंदा समूहों की अनूठी जरूरतों को संबोधित करने पर ध्यान केंद्रित करेगा, इन जरूरतों को पूरा करने के लिए, विशेष योग प्रोटोकॉल को अंतिम रूप दिया गया है, जो निम्नलिखित क्षेत्रों/समूहों को लक्षित करते हैं:

- मधुमेह
- गर्भवती महिलाएं
- वरिष्ठ नागरिक
- बच्चे (3-6 वर्ष)
- उच्च रक्तचाप
- मादक द्रव्यों का सेवन
- महिलाएं (12-35 वर्ष)
- किशोर
- दमा
- मानसिक स्वास्थ्य

योग समावेश का मुख्य उद्देश्य, इन लक्षित विशेष समूहों के लिए योग को लोकप्रिय बनाना होगा। जबकि ऊपर दस योग प्रोटोकॉल का विशेष रूप से उल्लेख किया गया है, इन गतिविधियों में उनसे अधिक अन्य विशेष समूह भी शामिल किए जा सकते हैं।

प्रत्येक श्रेणी के लिए, पहचाने गए विशेष समूह से संबंधित प्रतिभागियों को भागीदार संगठनों द्वारा संचालित, एक संरचित 90-दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम प्राप्त होगा। ये सत्र प्रतिभागियों को उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप योग का ज्ञान प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।



योग समावेश

यद्यपि योग समावेश के समापन के उपलक्ष्य में 21 जून 2025 (अर्थात अंतरराष्ट्रीय योग दिवस) को अंतिम योग प्रदर्शन कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, विभिन्न साझेदार संगठन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पहले भी कई तिथियों पर ऐसे कार्यक्रम आयोजित करेंगे।

विशेष आवश्यकता वाले लोगों के लिए काम करने वाले गैर-सरकारी संगठनों, सरकारी निकायों और अन्य एजेंसियों से आह्वान किया जाता है कि वे योग समावेश के आयोजक बनें।

हम ऐसे विशेष समूहों का समर्थन करने वाली एजेंसियों से, जिनमें केंद्र और राज्य सरकारों के हितधारक निकाय शामिल हैं, योग समावेश की गतिविधियों का आयोजन करने का आह्वान करते हैं। यह प्रयास सशक्तिकरण और समग्र स्वास्थ्य के लिए एक सार्वभौमिक उपकरण के रूप में योग का उपयोग करने की प्रतिबद्धता की पुष्टि करेगा। आप इस अवसर के साथ-साथ विशेष योग प्रोटोकॉल के बारे में अधिक जानने के लिए idy.coordination@gov.in पर लिख सकते हैं।

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

