संस्करण-1

17–23 मार्च 2025

आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

सामंजस्य एवं शान्ति के लिए योग

योग पर सुविचार

"आइए, इस प्राचीन अभ्यास का उत्सव मनाएं, जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। आइए, एक स्वस्थ और खुशहाल समाज का निर्माण करें।"

श्री नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री

योग प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की जीवन यात्रा में एक आधारभूत प्रभाव रहा है।

लेक्स फ्रिडमैन पॉडकास्ट से कुछ महत्त्वपूर्ण बातें:

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी पर आधारित लेक्स फ्रिडमैन पॉडकास्ट, जो बहुत ही कम समय में वैश्विक मीडिया में चर्चित हो गया है, उनके जीवन और नेतृत्व दर्शन की झलक को पेश करता है। यह एक राजनीतिज्ञ में निहित, एक मनुष्य को समझने का प्रयास करता है। पॉडकास्ट से एक उल्लेखनीय बात यह भी सामने आई है कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का योग और भारतीय परंपराओं से गहरा संबंध है।

यहां इसी से जुड़े कुछ मुख्य अंश दिए गए हैं, जो पॉडकास्ट से प्राप्त हुए हैं:

उपवास एवं परंपरा: प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी उपवास को एक महत्त्वपूर्ण यौगिक परंपरा के रूप में मानते हैं। वह यौगिक और आयुर्वेदिक अभ्यासों के माध्यम से इसको आत्मसात करते हैं तथा शरीर, मन और आत्मा को उच्च स्तर पर ले जाने में उपवास की भूमिका पर बल देते हैं।

योग एक तैयारी के रूप में: वह योग को केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि एक समग्र अभ्यास मानते हैं, जो कल्याण के लिए आवश्यक है। वह अपनी उपवास करने की क्षमता का श्रेय भी योग को देते हैं।

हिमालय पर ध्यान साधना: वह हिमालय में बिताए गए अपने अमूल्य समय के अनुभवों को साझा करते हैं, जहां उन्होंने योग और ध्यान की विभिन्न तकनीकों का अभ्यास किया। इस अनुभव के बारे में वह कहते हैं, "इसने मुझे भीतर से मजबूत किया हैं," जो उनके आंतरिक विकास पर ध्यान के प्रभाव को दर्शाता है।

अनुशासन तथा एकाग्रता: प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की बातचीत में अनुशासन और आंतरिक शक्ति के प्रति उनकी प्रतिबद्धता झलकती है। यह गुण योग के माध्यम से विकसित हुए हैं। नैतिकता से जुड़े अपने मूल्यों को वे दूसरों से मिली प्रेरणा का परिणाम मानते हैं, लेकिन उनकी सहनशक्ति संभवतः वर्षों की योग और ध्यान साधना का परिणाम है।

ध्यान में जागरूकता: वह "ध्यान" को वर्तमान में रहने की अवस्था के रूप में वर्णित करते हैं। यह योग के उस उद्देश्य के अनुरूप है, जो मन को शांत करने और जागरूकता बढ़ाने पर केंद्रित है, जिससे उनके ध्यान की व्यावहारिक समझ स्पष्ट होती है।

सेवा तथा आध्यात्मिकता: प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का कर्तव्य और सेवा पर केंद्रित दृष्टिकोण, योग के निःस्वार्थ कर्म और उच्च उद्देश्य के दर्शन से जुड़ा हुआ है। उनका योग अभ्यास, उनके जीवन में इन सिद्धांतों के प्रति उनके गहन एकीकरण को दर्शाता है।

संक्षेप में, यह पॉडकास्ट दिखाता है कि योग का प्रधानमंत्री जी के व्यक्तिगत जीवन पर आधारभूत प्रभाव रहा है।

अभ्यंतर

"देश के हर घर में योग की स्वीकृति अब स्पष्ट रूप से दिखाई दे रही है।"

श्री प्रतापराव जाधव
माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

पृष्ठ 2

श्री बाल मुकुंद जी का जीवन और समय–योग के निरंतर प्रचारक

पृष्ठ 3

संवाद – श्री सुबोध तिवारी, महासचिव, भारतीय योग संघ एवं सीईओ, कैवल्यधाम

पृष्ठ 4

योग की स्वीकार्यता अब देश भर के घरों में दिखाई देने लगी है

श्री प्रतापराव जाधव
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार),
आयुष मंत्रालय

योग महोत्सव 2025 ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के लिए 100—दिवसीय काउंटडाउन की शुरुआत की। इस कार्यक्रम का उद्घाटन आयुष मंत्रालय के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रतापराव जाधव जी ने किया। उन्होंने आईडीवाई—2025 की पुस्तिका, संस्करण 1.0 को जारी किया, जो दुनिया भर में आईडीवाई कार्यक्रम के आयोजकों और योग उत्साही लोगों के लिए मार्गदर्शन प्रदान करेगी।

श्री जाधव ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस—2025 के दस प्रमुख कार्यक्रमों की घोषणा की, जो अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ के विशेष अवसर को चिह्नित करते हैं। उन्होंने कहा कि ये कार्यक्रम इस वर्ष के समारोहों को और बड़ा तथा अधिक समावेशी बनाएंगे। उन्होंने आज के समय में योग के महत्त्व पर प्रकाश डाला।

उन्होंने कहा, "आज, हम सभी किसी न किसी तरह से जीवनशैली में बदलाव और संबंधित विकारों से प्रभावित हैं। योग इनके प्रबंधन में एक प्रभावी भूमिका निभाता है।"

मंत्री जी ने मोटापे के प्रबंधन और स्वास्थ्य में सुधार के लिए योग की भूमिका के बारे में भी चर्चा की। उन्होंने कहा, "योग शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक तंदुरुस्ती और संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देकर एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।" उन्होंने आगे कहा, "पिछले 10 वर्षों से, प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में, हम इस दिन को एक भव्य उत्सव के रूप में मनाते आ रहे हैं। योग न केवल जीवन जीने का एक तरीका है, बल्कि मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती बनाए रखने का एक शक्तिशाली साधन भी है। इसकी अद्वितीय शक्ति ने दुनिया भर में लाखों लोगों को कोविड—19 के समय हुए लॉकडाउन के चुनौतीपूर्ण दिनों के दौरान स्वस्थ और लचीला बने रहने में मार्गदर्शन दिया।"

योग ने पूरे देश में लोगों को स्वास्थ्य और आंतरिक शांति की खोज में एकजुट किया है। मंत्री जी ने कहा कि योग अब कई घरों में दैनिक जीवन का हिस्सा बन गया है।

श्री जाधव जी ने योग को जन आंदोलन बनाने की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने सभी आयु वर्ग के लोगों को नियमित रूप से योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि योग से स्वास्थ्य में सुधार, तनाव में कमी और उत्पादकता में वृद्धि होती है। स्कूलों, कार्यस्थलों और समुदायों को सक्रिय रूप से योग को बढ़ावा देना चाहिए।

योग महोत्सव 2025 के साथ, भारत एक बार फिर योग को जीवन शैली के रूप में बढ़ावा देने में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। यह कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की प्रस्तावना है, जो बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण की दिशा में एक वैश्विक आंदोलन है। इसका लक्ष्य लाखों लोगों को योग अपनाने और इसके जीवन—परिवर्तनकारी लाभों का अनुभव करने के लिए प्रेरित करना है।

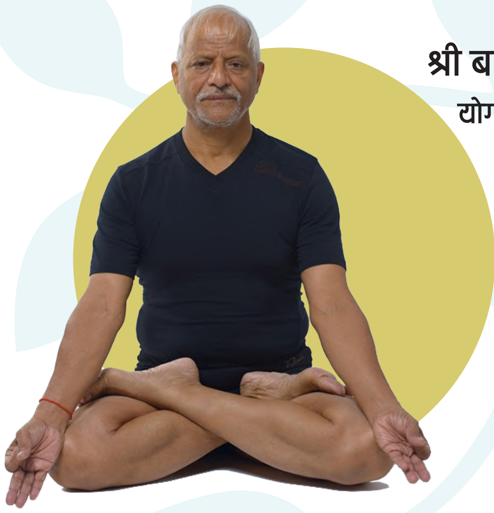
प्रधानमंत्री योग पुरस्कार 2025: योग के क्षेत्र में योगदान देने वालों को सम्मानित करने की पहल

भारत सरकार ने प्रतिष्ठित प्रधानमंत्री योग पुरस्कार —2025 के लिए नामांकन आमंत्रित किए हैं, जो योग के प्रचार और विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान देने वाले व्यक्तियों और संगठनों को सम्मानित करने के लिए प्रदान किए जाते हैं।

ये पुरस्कार उन लोगों को मान्यता देने के लिए हैं ,जिन्होंने योग के संदेश को वैश्विक स्तर पर ले जाने और लोगों के स्वास्थ्य एवं कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव डालने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है। योग साधकों, शोधकर्ताओं, संस्थानों और योग शिक्षा तथा चिकित्सा से जुड़े संगठनों को आवेदन करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है। आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि 31 मार्च, 2025 है। आवेदन जमा करने और अधिक जानकारी के लिए कृपया Innovate India वेबसाइट पर जाएं।

Scan to apply for
PM Yoga Awards 2025

श्री बाल मुकुंद जी की यात्राः योग के एक निरंतर योद्धा



श्री बाल मुकुंद
योग विशेषज्ञ

अनेक योग गुरुओं में, जो लोगों को योग के माध्यम से एक स्वस्थ जीवन की ओर मार्गदर्शन प्रदान कर रहे हैं, उनमें श्री बाल मुकुंद जी पारंपरिक योग के अग्रदूत के रूप में एक विशेष स्थान रखते हैं। उनकी शिक्षाएं पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक दृष्टिकोण से जोड़ती हैं, जिससे योग सभी के लिए सुलभ बना है।

"योग केवल फिटनेस के बारे में नहीं, बल्कि पुनर्जागरण का माध्यम है।"

एक अनुभवी योगी, श्री बाल मुकुंद जी ने अपना जीवन योग के अभ्यास और शिक्षण को समर्पित किया है। अपने प्रारंभिक वर्षों में, उन्होंने कई सिद्ध योगियों से मुलाकात की। देवरा बाबा से प्रेरित होकर, उन्होंने योग प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रयागराज में, उन्होंने हंडिया बाबा से षट्कर्म सीखा। नेपाल में, मुक्तिनाथ में सुंदर बाबा से उन्होंने सिद्धियों की शिक्षा प्राप्त की।

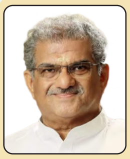
उनकी योग यात्रा तब एक अप्रत्याशित मोड़ पर पहुंची, जब गाजीपुर की अफीम फैक्ट्री में एक प्रयोगशाला सहायक के रूप में कार्य करते समय उन्हें इओसिनोफीलिया हो गया। राहत पाने के लिए उन्होंने स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी जी से संपर्क किया और परामर्श लिया। इस दौरान योग ने न केवल उन्हें ठीक किया, बल्कि इस अनुभव ने उनके जीवन पर गहरी छाप छोड़ी। स्वामी जी के मार्गदर्शन में, उन्होंने खेचरी, वज्रोली और वस्ति जैसी उन्नत यौगिक तकनीकों में महारत हासिल की।

अपने अर्जित ज्ञान और विशेषज्ञता के बल पर, वे मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) में सहायक अनुसंधान अधिकारी बने। उनकी निष्ठा और योग कौशल ने उन्हें राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई। 1993 में, उन्होंने पांडिचेरी में आयोजित भारतीय योग संघ की पहली प्रतियोगिता जीती। इसके बाद, उन्होंने 12 और राष्ट्रीय योग चैंपियनशिप जीतीं।

पारंपरिक योग में गहरी निपुणता के कारण, उन्हें 45 से अधिक देशों में योग के प्रचार–प्रसार के लिए नियुक्त किया गया। उन्होंने प्राग, डरबन और केप टाउन जैसे शहरों में योग गुरुओं को प्रशिक्षित किया। भारतीय चिकित्सा प्रणाली विभाग (आयुष मंत्रालय के गठन से पहले) के तहत, उन्होंने स्विट्ज़रलैंड, ब्राज़ील, चेक गणराज्य, फ्रांस, इटली, इटली, चीन और संयुक्त अरब अमीरात जैसे देशों की यात्रा कर योग का प्रचार किया।

वर्तमान में भी, वे एनएसजी कमांडो और केंद्रीय मंत्रियों जैसे गणमान्य व्यक्तियों को योग का प्रशिक्षण दे रहे हैं। उनका जीवन योग की उस अपार क्षमता को दर्शाता है, जो मानवता को ऊर्जावान और समृद्ध कर सकता है।

योग महोत्सव 2025 में वक्ताओं के विचार

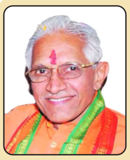


योग भारत द्वारा विश्व को साझा की जा रही एक अनमोल और सतत विरासत है। माननीय प्रधानमंत्री के निरंतर प्रयासों के चलते योग ने भौतिक सीमाओं को पार कर एक वैश्विक आंदोलन का रूप ले लिया है और यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गहन रुचि का विषय बन गया है।

– डॉ. डी. वीरेंद्र हेगड़े
धर्माधिकारी, श्री क्षेत्र धर्मस्थल एवं माननीय सांसद (राज्यसभा)

भारत विश्व में मधुमेह की राजधानी बन चुका है। आयुष मंत्रालय द्वारा प्रायोजित अनुसंधान अध्ययन वर्तमान में इस रोग को नियंत्रित करने और पूर्णतः प्रतिवर्ती बनाने के उपाय तलाश रहे हैं। अन्य गैर–संक्रामक रोगों (एनसीडी) को भी योग के माध्यम से कम किया जा सकता है।

– डॉ. एच आर नागेंद्र
कुलाधिपति, एस व्यास, बेंगलुरु



पारंपरिक योग की प्रामाणिकता किसी अन्य रूप से प्रतिस्थापित नहीं की जा सकती। यह आधुनिक जीवन की अनेक समस्याओं का प्रभावी समाधान प्रदान करता है और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में इसकी श्रेष्ठता सिद्ध हो चुकी है।

– डॉ. विश्वास मांडलिक
प्रधान, योग विद्या गुरुकुल, नासिक

राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण संगठन (एनएसएसओ) के आंकड़ों के अनुसार, 2.5 करोड़ घरों में – जो देश के सभी घरों का लगभग 8% है – कम से कम एक सदस्य योग का अभ्यास करता है। यह इस बात का पुख्ता सबूत है कि योग सार्वजनिक जीवन में कितनी गहराई से समाहित हो चुका है।

– वैद्य राजेश कोटेचा
सचिव, आयुष मंत्रालय

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 स्वास्थ्य के एक दशक का प्रतीक

21 जून को प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) मनाया जाता है, जो एक वैश्विक स्वास्थ्य अभियान के रूप में विकसित हुआ है। इसने भौगोलिक सीमाओं और सांस्कृतिक भिन्नताओं से परे एकता की भावना को विकसित किया है। पिछले वर्ष स्व–प्राप्त आंकड़ों के अनुसार, 24.52 करोड़ से अधिक लोगों ने इसमें भाग लिया था, और इस वर्ष इसे और भी बड़े स्तर पर मनाने की योजना है।

आईडीवाई –2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 13 मार्च 2025 को भव्य योग महोत्सव आयोजित हुआ, जिससे 100 दिनों की एक महत्वपूर्ण यात्रा का शुभारंभ हुआ। इस अवधि में पूरे भारत में सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) प्रशिक्षण, चर्चा एवं योग पर गहन विचार–विमर्श आयोजित किए जाएंगे। माननीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रतापराव जाधव ने इस योग महोत्सव का उद्घाटन किया और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पुस्तिका 2025, संस्करण 1.0 का विमोचन किया, जो आईडीवाई– 2025 आयोजकों के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन साबित होगी।

इस वर्ष 10 प्रमुख आयोजनों (सिग्नेचर इवेंट्स) पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है, ताकि अधिक से अधिक लोग इससे जुड़ सकें। इसमें 10 देशों के साथ वैश्विक साझेदारी वाले 'योग बंधन', से लेकर योग को आधुनिक स्वास्थ्य प्रणाली से जोड़ने वाले 'संयोग' शामिल हैं जो आईडीवाई–2025 को विशेष बनाएंगे। इसके अलावा, 'योग पार्क' सामुदायिक भागीदारी को बढ़ावा देंगे, जबकि 'योग समावेश' विशेष रूप से दिव्यांगों के लिए योग को समावेशी बनाएगा।

आयुष मंत्रालय द्वारा घोषित वार्षिक पीएम योग पुरस्कार उन व्यक्तियों को प्रदान किए जाएंगे, जिन्होंने योग के प्रचार–प्रसार में असाधारण योगदान दिया है। ये पुरस्कार कई लोगों को प्रेरित करेंगे, खासकर उन लोगों को, जिन्होंने पहले कभी योग का अभ्यास नहीं किया था, जिससे वे भी इस सक्रिय और जीवंत योग समुदाय का हिस्सा बन सकें।

एक अन्य समावेशी पहल के तहत, आयुष मंत्रालय ने जनता को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 (आईडीवाई–2025) के लिए एक विशिष्ट विषय (थीम) का सुझाव देने के लिए आमंत्रित किया है, जिससे इस उत्सव में व्यापक भागीदारी और सहभागिता सुनिश्चित हो सके।

श्री सुबोध तिवारी के साथ संवाद

महासचिव, भारतीय योग संघ एवं सीईओ, कैवल्यधाम

योग व्यक्तिगत रूप से आपके लिए क्या मायने रखता है? वर्षों में इसके अर्थ में कैसे बदलाव आया है?

श्री सुबोध तिवारी: योग का अर्थ है मन के स्तर पर शांत, स्थिर और चिंतनशील होना, जो आपको उस ज्ञान को क्रियान्वित करने में सक्षम बनाता है जो पहले से ही आपके पास है। आज की सबसे बड़ी चुनौती यह है कि अधिकांश लोग वर्चुअल दुनिया की बदौलत बहुत कुछ जानते हैं, लेकिन हम अच्छे ज्ञान को अपने जीवन में उतार नहीं पाते। योग इस कार्य में सहायक है।

वर्षों से योग के सिद्धांत अपरिवर्तित रहे हैं, हालांकि संदर्भ बदलते रहे हैं। योग जगत में इसके पतन को लेकर चिंता बनी रहती है, लेकिन मैं इसे इस रूप में देखता हूँ कि यह किसी भी व्यक्ति के लिए आत्मचिंतन और अंतर्मुखी होने की दिशा में पहला कदम होता है। वर्षों से, इस पहलू ने विश्वभर में योग की स्वीकृति को बढ़ावा दिया है। योग के वैज्ञानिक दृष्टिकोण में अत्यधिक वृद्धि हुई है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) के आयोजन से भारत और विश्व में योग अभ्यास पर क्या प्रभाव पड़ा है?

श्री सुबोध तिवारी: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, योग समुदाय के लिए एक प्रेरणादायक दिन रहा है, जिसने योग साधकों की संख्या में अप्रत्याशित वृद्धि देखी है। मैं शब्द "अप्रत्याशित" का बहुत सोच–समझकर प्रयोग कर रहा हूँ। इससे पहले कभी ऐसा नहीं हुआ कि आप सड़क पर चलें और सैकड़ों लोगों को योग मैट के साथ जाते देखें, लेकिन अं.यो.दि. के दिन ऐसा होता है। पहले कभी कॉर्पोरेट सेक्टर ने संगठनों से योग शिक्षकों की नियुक्ति के लिए संपर्क नहीं किया था, लेकिन आईडीवाई ने यह संभव बनाया। इस सफलता की कहानी लगातार बढ़ रही है। इस आयोजन ने योग को समग्र कल्याण के लिए एक लोकप्रिय अभ्यास के रूप में स्थापित कर दिया है और बड़े पैमाने पर इसके अभ्यास को मान्यता दिलाई है।

योग शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कैवल्यधाम ने क्या पहल की हैं?

श्री सुबोध तिवारी: कैवल्यधाम की स्थापना 1924 में हुई थी और यह योग पर वैज्ञानिक रूप से अनुसंधान करने वाला पहला संस्थान है। इसके संस्थापक स्वामी कुवलयानंद जी ने 1951 में पहला औपचारिक योग कॉलेज स्थापित किया और 1962 में इसे राष्ट्रीय स्तर पर उच्च शिक्षा संस्थान के रूप में मान्यता प्राप्त हुई।

» Page 6

योग महोत्सव 2025
प्रतिभागियों के बीच चर्चा का विषय

नई दिल्ली स्थित विज्ञान भवन में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) और आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में आयोजित, योग महोत्सव 2025 ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की 100 दिवसीय पूर्व प्रस्तुति कार्यक्रम की शुरुआत की।

इस महोत्सव ने पूरे देश से योग प्रेमियों, विशेषज्ञों और गणमान्य व्यक्तियों को एक साथ लाकर भारत की समृद्ध योग परंपरा को संवादात्मक सत्रों, प्रदर्शनों और ज्ञानवर्धक चर्चाओं के माध्यम से प्रस्तुत किया। इस अवसर पर 10 परिवर्तनकारी पहलों को प्रमुख कार्यक्रमों (सिग्नेचर इवेंट्स) के रूप में शुरू किया गया, जिससे योग को वैश्विक आंदोलन के रूप में बढ़ावा देने और समग्र स्वास्थ्य एवं सौहार्द को बढ़ाने की भारत की प्रतिबद्धता को बल मिला।

इस विशेष अवसर पर देशभर के योग साधकों ने भाग लिया। महोत्सव के बारे में लोगों के विचार जानने के लिए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) न्यूज़लेटर टीम ने प्रतिभागियों से बातचीत कर उनके अनुभवों को संकलित किया। आइए, सुनते हैं उनके विचार–

योग महोत्सव ने मन और शरीर के गहरे संबंध को सुंदरता से प्रदर्शित किया। इन सत्रों ने यह सिखाया कि योग केवल लचीलापन बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए है।

भरत कुमावत
(योग कल्याण प्रशिक्षक प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम, 30वां बैच, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल)

समुदाय और समावेशिता पर महोत्सव का विशेष ध्यान वास्तव में हृदयस्पर्शी था। विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों को योग अपनाते देखना इसके सार्वभौमिक आकर्षण का प्रमाण है।"

पुष्पेंद्र कुमार
(योग कल्याण प्रशिक्षक प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम, 30वां बैच, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल)

योग महोत्सव एक आंखें खोलने वाला अनुभव था! मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव से जुड़े वैज्ञानिक विचार– विमर्श ने मुझे यह समझने में मदद की कि यह केवल शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है, बल्कि इससे कहीं अधिक है।"

संजय कुमार
(योग कल्याण प्रशिक्षक प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम, 30वां बैच, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल)

"इस भव्य आयोजन में समान विचारधारा वाले व्यक्तियों के बीच योगाभ्यास करना एक नया अनुभव था। इससे योग को आजीवन अभ्यास बनाने का मेरा संकल्प और दृढ़ हुआ।"

– शरत सिंह राणा
योग उत्साही

योग महोत्सव एक समृद्ध कर देने वाला अनुभव था, जिसने मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव से जुड़े गहन वैज्ञानिक विचार–विमर्श के माध्यम से गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान की। इस कार्यक्रम ने योग के महत्त्व और इसके परिवर्तनकारी प्रभाव को लेकर मेरी समझ को और मजबूत किया।

– करन सिंह
योग उत्साही

श्री सुबोध तिवारी के साथ संवाद

महासचिव, भारतीय योग संघ एवं सीईओ, कैवल्यधाम

« पृष्ठ 4

इसलिए, योग का प्रचार–प्रसार हमारा मुख्य उद्देश्य रहा है।

हमारे प्रमाणपत्र पाठ्यक्रमों में स्नातकोत्तर डिप्लोमा, योग चिकित्सा डिप्लोमा, बीए योग शास्त्र, एमए, और पीएचडी आदि शामिल हैं। हम स्कूल शिक्षकों, विशेष प्रशिक्षकों और पुलिस कर्मियों को इन–सर्विस प्रशिक्षण भी देते हैं। हम प्राणायाम में गहन शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम प्रदान करते हैं और साथ ही आयुष मंत्रालय के साथ निरंतर चिकित्सा शिक्षा भी प्रदान करते हैं। हमने छात्रों के लिए शिक्षण की गहराई और ज्ञान की व्यापकता को बनाए रखा है।

भारतीय योग संघ (आईवाईए) योग अभ्यास के मानकीकरण और नियमन में कैसे योगदान देता है?

श्री सुबोध तिवारी: भारतीय योग संघ सभी योग परंपराओं को एक मंच पर लाने का कार्य करता है और "विविधता में एकता" का एक सजीव उदाहरण है। हम योग में न्यूनतम मानकों को स्थापित करने के लिए काम करते हैं, जिससे प्रत्येक परंपरा अपने विशेष शिक्षण को बनाए रखते हुए आवश्यक मानकों को अपना सके। इससे योग शिक्षा में उच्च गुणवत्ता सुनिश्चित होती है।

हमारी एक स्थायी मान्यता समिति है, जो पाठ्यक्रम के मॉडल तैयार करती है। अब तक, हमने 50 घंटे के फाउंडेशन कोर्स, 200 घंटे के प्रमाणपत्र कोर्स और 500 घंटे के उन्नत प्रमाणपत्र कोर्स के लिए मान्यता प्रदान की है। हाल ही में, हमने सहायक योग चिकित्सक पाठ्यक्रम के लिए भी मान्यता शुरू की है।

जो लोग योग में नए हैं और अपनी यात्रा शुरू करना चाहते हैं, उनके लिए आप क्या संदेश देना चाहेंगे?

श्री सुबोध तिवारी: यह यात्रा एक योग मैट से शुरू होती है। पहले इसे खरीदिए, फिर इसे हर दिन देखिए और सराहिए, जब तक कि वह दिन न आ जाए जब आप इसे ज़मीन पर बिछाना चाहें। एक और दिन आएगा जब आप उस पर बैठेंगे, फिर वह दिन भी आएगा जब आप शरीर के खिंचाव और मुड़ने के साथ शांति से बैठना शुरू करेंगे।

यह तो हल्का–फुल्का तरीका था, लेकिन मेरा कहना यही है कि ईमानदार रहें, गंभीर होने की आवश्यकता नहीं है। प्रतिदिन अभ्यास करें, चाहे पाँच मिनट हो या तीस मिनट। अभ्यास में अनुशासन बनाए रखें। जहाँ तक संभव हो, किसी योग्य शिक्षक की व्यक्तिगत निगरानी में योग सीखें।

योग महोत्सव–2025: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की पूर्वप्रस्तुति, नई दिल्ली में आयोजित

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) ने विज्ञान भवन, नई दिल्ली में "योग महोत्सव–2025" का भव्य आयोजन किया। इस कार्यक्रम के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 की 100– दिवसीय पूर्व प्रस्तुति कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ और 10 प्रमुख आयोजनों (सिग्नेचर इवेंट्स) का अनावरण किया गया, जिनका उद्देश्य योग को वैश्विक स्तर पर बढ़ावा देना है।

आयुष मंत्रालय के स्वतंत्र प्रभार राज्य मंत्री श्री प्रताप राव जाधव ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया और योग के स्वास्थ्य एवं कल्याण में योगदान को रेखांकित किया। उन्होंने आईडीवाई–2025 तक आयोजित होने वाले 10 प्रमुख आयोजनों का अनावरण भी किया, जिनमें सामूहिक योग प्रदर्शन, वैश्विक भागीदारी, और सामुदायिक सहभागिता के लिए 'योग पार्क' शामिल हैं।

आयुष मंत्रालय के सचिव, वैद्य राजेश कोटेचा ने राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण संगठन (एनएसएसओ) के आंकड़े प्रस्तुत करते हुए बताया कि भारत में 8 प्रतिशत परिवार नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं।

इस कार्यक्रम में तकनीकी सत्रों के साथ सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी)का लाइव प्रदर्शन किया गया, जिसमें 1,000 से अधिक योग प्रेमियों की भागीदारी देखी गई।

राज्यसभा के माननीय सांसद पद्मभूषण डॉ. डी. वीरेंद्र हेगड़े, एस–व्यासा, बेंगलुरु के कुलाधिपति डॉ. एच.आर. नागेंद्र, योग विद्या गुरुकुल, नासिक के प्रमुख डॉ. विश्वास मांडलिक सहित अन्य प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्ति, योग गुरु और विद्वान इस आयोजन में उपस्थित रहे। योग महोत्सव– 2025, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग को एक वैश्विक आंदोलन बनाने में, भारत की निरंतर प्रतिबद्धता का प्रतीक है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025: 10 सिग्नेचर इवेंट्स

योग-संगम
Yoga Sangam

देश भर में 1,00,000 स्थानों पर समन्वित योग प्रदर्शन।

योग पार्क
Yoga Park

योग से दीर्घकालिक सामुदायिक जुड़ाव हेतु 1,000 योग पार्कों का विकास।

योग-प्रभाव
Yoga Prabhava

अं.यो.दि. के आयोजन की शुरुआत से लेकर अब तक सार्वजनिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका पर एक दशकीय प्रभाव का मूल्यांकन।

हरित-योग
Harit Yoga

योग को पर्यावरण संरक्षण हेतु विभिन्न गतिविधियों के साथ जोड़ने वाली एक स्थिरता–संचालित पहल।

योग-महाकुम्भ
Yoga Maha Kumbh

10 स्थानों पर एक सप्ताह तक चलने वाला उत्सव, जिसका समापन 21 जून, 2025 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य आयोजन के साथ होगा।

योग-बन्धन
Yoga Bandhan

योग के लाभों को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के लिए 10 देशों के साथ वैश्विक साझेदारी।

योग-समावेश
Yoga Samavesh

दिव्यांगजनों, वरिष्ठ नागरिकों, बच्चों और विशेष आवश्यकताओं वाले अन्य समूहों के लिए विशेष योग कार्यक्रमों के माध्यम से योग के समावेशी चरित्र को प्रदर्शित करना।

योग कनेक्ट
Yoga Connect

एक वैश्विक योग शिखर सम्मेलन जिसमें प्रमुख योग विशेषज्ञ और स्वास्थ्य सेवा पेशेवर शामिल होंगे।

योग अनप्लग्ड
Yoga Unplugged

युवा पीढ़ी द्वारा योग का एक ऊर्जावान उत्सव।

संयोग
Samyoga

साक्ष्य–आधारित योग परंपराओं को आधुनिक और समकालीन स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में एकीकृत करने की पहल।

आयुष मंत्रालय ने इच्छुक आयोजकों को मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए आईडीवाई–2025 पुस्तिका (संस्करण 1.0) जारी की

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 में बढ़ती वैश्विक रुचि और आईडीवाई कार्यक्रम के आयोजनों पर मार्गदर्शन की मांग को देखते हुए आयुष मंत्रालय ने आईडीवाई–2025 पुस्तिका का संस्करण 1.0 जारी किया है। यह मार्गदर्शिका आयोजकों और योग प्रेमियों के लिए प्रारंभिक दिशा–निर्देश प्रदान करती है, ताकि आईडीवाई के भव्य दशकीय समारोह की तैयारियों को सुगम और व्यापक रूप से सफल बनाया जा सके।

माननीय केंद्रीय मंत्री श्री प्रताप राव जाधव ने इस पुस्तिका को जारी किया और इसके महत्त्व पर जोर देते हुए कहा, "योग एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है, और यह पुस्तिका स्वास्थ्य, कल्याण और सामंजस्य को बढ़ावा देने के लिए लोगों को एकजुट करने में एक महत्त्वपूर्ण संसाधन साबित होगी।"

आईडीवाई–2025 पुस्तिका (संस्करण 1.0) में प्रमुख प्रारंभिक चरणों, योग सत्रों के आयोजन के लिए अनुशंसाओं और 10 सिग्नेचर इवेंट्स के बारे में जानकारी दी गई है। इन कार्यक्रमों में सामूहिक योग प्रदर्शन, वैश्विक सहयोग और नवाचार आधारित स्वास्थ्य पहलें शामिल हैं। यह संस्करण प्रारंभिक मार्गदर्शन प्रदान करता है, जबकि आयुष मंत्रालय आईडीवाई–2025 की अंतिम योजनाओं पर अभी कार्य कर रहा है।

आयोजकों को अद्यतन जानकारी प्रदान करने के लिए, पुस्तिका का संस्करण 2.0, अप्रैल 2025 में जारी किया जाएगा, जिसमें अतिरिक्त विवरण और अनुशंसाएँ शामिल होंगी। सभी संबंधित हितधारकों और योग प्रेमियों को नवीनतम मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिए नवीनतम संस्करण डाउनलोड करने की सलाह दी जाती है।

Scan the QR code for IDY 2025 Handbook (Version 1.0)

17–23 मार्च 2025

आईडीवाई 2025 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस न्यूज़लेटर

संस्करण–1

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।