



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय



योग

अनप्लग्ड



योग अनप्लग्ड

योग अनप्लग्ड, 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 युवाओं के लिए योग को अधिक आकर्षक और रोचक बनाना 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 अनप्लग्ड, जो युवाओं को योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित करेगा, जिससे ध्यान, स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा मिलेगा। यह पहल, ऑनलाइन तथा ऑफलाइन दोनों तरीकों का उपयोग करके, युवाओं को आकर्षित करने वाले विभिन्न अनुभव प्रदान करेगी और उन्हें सक्रिय रूप से योग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करेगी।

योग अनप्लग्ड के उद्देश्यों में योग को एक सुसंगत तरीके से प्रस्तुत करके युवाओं की भागीदारी को बढ़ाना शामिल है। यह युवा अभ्यासियों के बीच सामुदायिक संबंधों को मजबूत करने के लिए सांस्कृतिक प्रदर्शनों को एकीकृत करेगा। यह सोशल मीडिया के माध्यम से भागीदारी को बढ़ावा देने, योग के लाभों के बारे में शैक्षिक पहुंच बढ़ाने और जुड़े हुए सभी साथियों को प्रेरित करने के लिए युवाओं द्वारा अनुभव किए गए लाभों की प्रभावशाली कहानियों को उजागर करने पर भी ध्यान केंद्रित करेगा।

योग अनप्लग्ड यूथ फेस्टिवल: यह एक प्रमुख उप-ट्रैक होगा जो योग को युवा दर्शकों को आकर्षित करने हेतु एक प्रारूप एक तहत डिजाइन किया गया है। इन उत्सवों में शीर्ष प्रदर्शन कला संस्थानों के साथ सांस्कृतिक प्रदर्शन, योग-थीम वाली गतिविधियाँ और प्रतियोगिताएँ शामिल हो सकती हैं। इसका एक महत्त्वपूर्ण आकर्षण, योग फ्यूजन होगा, जिसमें पारंपरिक अभ्यासों को आधुनिक संगीत और गति के साथ जोड़कर योग को अधिक गतिशील और सुलभ बनाया जाएगा।

योग अनप्लग्ड की ऑनलाइन गतिविधियों में क्विज़, निबंध प्रतियोगिताएँ, ई-पोस्टर प्रतियोगिताएँ, फोटोग्राफी प्रतियोगिताएँ और युवाओं को जोड़ने के उद्देश्य से विभिन्न सोशल मीडिया चुनौतियाँ शामिल होंगी। इसका लक्ष्य ऐसी चर्चाएँ और उपयोगकर्ता-जनित सामग्री तैयार करना है जो योग की प्रासंगिकता का अनुभव कराती हो।

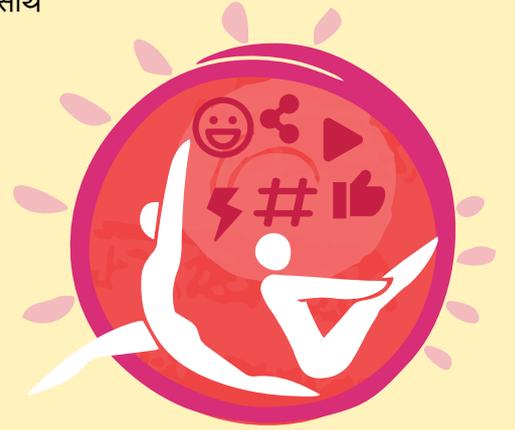
युवाओं, संगठनों और शैक्षणिक संस्थानों के सहयोग से ऑफलाइन कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इनमें कार्यशालाएं, वार्ताएं, प्रतियोगिताएं, स्ट्रीट आर्ट आदि शामिल होंगे। इसमें परिसरों में समर्पित योग स्थान भी शामिल होंगे, जिससे छात्रों के बीच जागरूकता और भागीदारी बढ़ेगी। खेलों में योग को शामिल करने पर भी जोर दिया जाएगा।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 के लिए समर्पण स्वयंसेवक कार्यक्रम: एक स्वयंसेवी कार्यक्रम जो अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 के उत्सव में छात्रों को शामिल करने के लिए विकसित किया जा रहा है। कॉलेजों के साथ साझेदारी करने से स्वयंसेवक आधार बनाने में मदद मिलेगी, जिससे छात्र विभिन्न आयोजनों में योगदान कर सकेंगे और अपनी सेवा और नेतृत्व को मान्यता देते हुए प्रमाणपत्र अर्जित कर सकेंगे।

शैक्षिक संस्थानों से इस पहल में सक्रिय भागीदार बनने का आह्वान

योग अनप्लग्ड का उद्देश्य युवा पीढ़ी को, योग को अपनी दिनचर्या का एक गतिशील और अभिन्न अंग बनाने के लिए प्रेरित करना है। हम शैक्षणिक संस्थानों, खासकर विश्वविद्यालयों और कॉलेजों को इस पहल का नेतृत्व करने के लिए आगे आने हेतु आमंत्रित करते हैं।

इस संबंध में, संभावनाओं के बारे में अधिक जानने के लिए आप idy.coordination@gov.in पर संपर्क कर सकते हैं।



योग अनप्लग्ड

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

