



योग का मुख्यधारा में समावेश - अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



“

आज योग ने सिद्ध कर दिया है कि जैसे हिन्दुस्तान ने फिर से एक बार योग के सामर्थ्य के साथ अपना साथ जोड़ दिया दुनिया अपने आप जुड़ने लग गई। योग आज दुनिया की सबसे Powerful Unifying Forces में से एक बन गया है। मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि यदि आज पूरी दुनिया में योग करने वालों के आंकड़े जुटाए जाएं तो अद्भुत तथ्य विश्व के सामने आएंगे”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी



विषय सूची

1. परिचय	01
2. योग को मुख्यधारा से जोड़ने हेतु पहले के प्रयासों में कमियाँ.....	02
3. योग को मुख्यधारा से जोड़ना और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह.....	05
4. दुनिया का योग - योग की दुनिया.....	12
5. लिखित साक्ष्य.....	15

परिचय

मानसिक और शारीरिक अभ्यास के रूप में योग के लाभ सभी जानते हैं। यह रोग की रोकथाम और स्वास्थ्य देखभाल दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय के रूप में तेजी से पहचान बनाता जा रहा है। योग केवल व्यायाम का एक हिस्सा नहीं है बल्कि एक अभ्यास है जो शरीर और मन के बीच सामंजस्य लाता है। यह हमें न केवल शारीरिक शक्ति देता है, बल्कि आधुनिक जीवन की चुनौतियों से सफलतापूर्वक लड़ने के लिए मानसिक संतुलन और भावनात्मक स्थिरता भी देता है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के आह्वान के कारण, हर साल 21 जून को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 11 दिसंबर 2014 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया था। विभिन्न योग और स्वस्थता से जुड़ी गतिविधियों और कार्यक्रमों के माध्यम से दुनिया भर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। पिछले छः वर्षों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है जिसके फलस्वरूप योग दुनिया भर में एक महत्वपूर्ण जन स्वास्थ्य आंदोलन के रूप में उभरा है। यह भारत में विशेष रूप से इसलिए सार्थक है क्योंकि यहाँ पिछले कुछ वर्षों में, जन स्वास्थ्य की नीति और व्यवहार में योग की भूमिका काफी बढ़ी है।

योग को मुख्यधारा से जोड़ने हेतु पहले के प्रयासों में कमियाँ

छिटपुट और सुस्त प्रयास

स्वतंत्र भारत में शुरुआती दशकों में जन-स्वास्थ्य कार्यक्रमों के साथ योग (अन्य आयुष पद्धतियों के साथ) को जोड़ने के लिए उठाए गए कदम छिटपुट और सुस्त थे। इन कदमों में 1976 में केंद्रीय योग अनुसंधान संस्थान (जो बाद में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान बना), और 1978 में केंद्रीय योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद जैसे संस्थानों की स्थापना शामिल थे। इस अवधि से पहले आधिकारिक दस्तावेजों में भी योग को स्वास्थ्य परिचर्या प्रणाली के रूप में नहीं पहचाना जाता है, बल्कि केवल चिकित्सा के रूप में पहचाना जाता है। 1995 में भारतीय चिकित्सा पद्धति और होम्योपैथी के नव निर्मित विभाग के तहत आयुष स्वास्थ्य परिचर्या पद्धतियों को शामिल करने से योग सहित सभी आयुष पद्धतियों के विकास पर ध्यान केंद्रित किया गया। नौवीं योजना के बाद से, आयुष के विभिन्न विषयों के लिए विस्तृत विचार और योजना शुरू हुई, जैसा कि आयोजन

दस्तावेजों में देखा जा सकता नौवीं योजना के दौरान राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों में योग सहित आयुष संबंधी जानकारी में सुधार लाने के उद्देश्य से अनुसंधान को प्रोत्साहित करने पर भी जोर दिया गया।

धीमी प्रगति और सीमाएँ

हालांकि उक्त कदमों ने योग के प्रसार में योगदान दिया, फिर भी प्रगति धीरे-धीरे आगे बढ़ी। इस बीच, आयुष पद्धतिके विकास पर ध्यान केंद्रित करने के उद्देश्य से, नवंबर 2003 में भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं होम्योपैथी विभाग का नाम बदलकर आयुष विभाग कर दिया गया। इस पहल से योग को कुछ हद तक गति हासिल हुई। “योग इन स्कूल हेल्थ” (जिसमें स्कूल के शिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया और योग शिक्षक नियमावली प्रकाशित की गई) और “योग इन पार्क्स” जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से, योग को मुख्यधारा में लाने के प्रयास जारी रहे, लेकिन केवल मामूली सफलता के साथ। एक अन्य प्रयास के तहत लगभग 150 स्वामी विवेकानंद जिला योग स्वास्थ्य केंद्रों की स्थापना की गई लेकिन योजना की संरचनात्मक सीमाओं के कारण इसे बंद करना पड़ा।

स्पष्ट दृष्टिकोण और ठोस कार्यवाही का अभाव

सभी प्रयासों के बावजूद, योग और अन्य आयुष पद्धतियां अपनी पूरी क्षमता का एहसास नहीं दिला सकी क्योंकि मौजूदा स्वास्थ्य परिचर्या संस्थानों को आवश्यक कर्मचारियों, बुनियादी सुविधाओं और अन्य सुविधाओं की कमी का सामना करना पड़ा। इन कमियों का कुल प्रभाव यह रहा कि योग सहित आयुष पद्धति, साथ ही उनके चिकित्सक राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों या परिवार कल्याण कार्यक्रमों में शामिल नहीं रहे। इस प्रकार, हालांकि योग का मुख्य धारा में लाने के लाभों को लंबे समय से मान्यता मिली हुई थी, फिर भी एक स्पष्ट दृष्टिकोण और उसे हासिल करने की ठोस कार्रवाई के अभाव में यह उद्देश्य पूरा नहीं हो सका।

आवश्यकता थी तो योग को केवल भारत ही नहीं वरन विश्व में एक जन आंदोलन के रूप में जोड़ने की ।



योग को मुख्यधारा से जोड़ना और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह

नई ऊर्जा

इस स्थिति में तब बदलाव आना शुरू हुआ जब मई 2014 में नई सरकार ने जन स्वास्थ्य में योग की भूमिका और प्रासंगिकता के बारे में सोच में बदलाव किया। परिवर्तन का पहला प्रमुख संकेत 9 नवंबर 2014 को मिला, जब आयुष क्षेत्र के लिए एक समर्पित आयुष मंत्रालय का गठन किया गया और योग अब उसका एक हिस्सा है। 2014 के बाद से, योग को माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जीके गतिशील नेतृत्व में बहुत बढ़ावा मिला है।

वैश्विक धरोहर

संपूर्ण विश्व के लिए एक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की अवधारणा उस समय बनी थी जब श्री नरेंद्र मोदी जी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) के 69वें सत्र को संबोधित



जब मैंने 27 सितंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में भाषण के दौरान वैश्विक समुदाय से अनुरोध किया था कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाए। उसके बाद जो उत्साह देखा गया वैसा मैंने बहुत कम देखा है। देशों के समुदाय ने एकजुट होकर जवाब दिया। 11 दिसंबर, 2014 को 193 सदस्यों की संयुक्त राष्ट्र महासभा ने रिकॉर्ड 177 समर्थक देशों के साथ आमसहमति से इस प्रस्ताव का अनुमोदन कर दिया। जैसे UN के इतिहास में अपने आप में एक बहुत बड़ी घटना है ”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी

किया था, यह एक सुखद संयोग था। उन्होंने यूएन को बताया कि “योग प्राचीन भारतीय परंपरा का एक अमूल्य उपहार है-”। “यह मन और शरीर की एकता का प्रतीक है; विचार और कार्य; संयम और पूर्णता; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य और स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। योग व्यायाम के बारे में नहीं है, बल्कि स्वयं, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज के लिए है। अपनी जीवन शैली को बदलकर और चेतना पैदा करके, यह हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है।” उन्होंने विश्व समुदाय से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाने की दिशा में काम करने का भी आग्रह किया।

11 दिसंबर 2014 को, माननीय प्रधानमंत्री के आह्वान के परिणाम स्वरूप, यूएन के 193 सदस्यों ने 173 सह-प्रायोजक देशों के साथ सर्वसम्मति से संयुक्त राष्ट्र के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी जिसमें 21 जून को ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ के रूप में स्थापित करने का प्रस्ताव पारित किया गया। अपने संकल्प में, यूएन ने माना कि योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है और योगाभ्यास के लाभों के बारे में व्यापक प्रसार दुनिया की आबादी के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। योग जीवन के सभी क्षेत्रों में सामंजस्य लाता है और रोग निरोध, स्वास्थ्य संवर्धन, और यह जीवन शैली से जुड़े अनेक विकारों के उपचार में अपनी भूमिकाओं के लिए जाना जाता है।

विश्वव्यापी प्रसार

21 जून 2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, विभिन्न योग और कल्याण से संबंधित गतिविधियों और कार्यक्रमों के माध्यम से दुनिया भर में मनाया जा रहा है। दुनिया भर के देशों में हजारों लोग अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की गतिविधियों में सहभागिता की भावना से इसे मनाने हेतु में शामिल हुए हैं, और इसे मनाते हुए यह अब स्वास्थ्य के लिए विश्व भर में एक जन आंदोलन बन गया है।

भारत, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आयुष मंत्रालय, योग गतिविधियों के लिए नोडल मंत्रालय है जिसने एक सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) प्रस्तुत किया है, ताकि मैत्रीपूर्ण ढंग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा सके। सामान्य योग प्रोटोकॉल, समुचित योग अभ्यासों का एक 45 मिनट का कार्यक्रम है जिसे विशेषज्ञों द्वारा सावधानी पूर्वक तैयार किया गया है, जिसका युवा और बुजुर्ग बिना किसी परेशानी के अभ्यास कर सकते हैं। यह योग की परंपराओं और योग के विभिन्न अभ्यासों पर उपलब्ध ई-वैज्ञानिक जानकारी के आधार पर तैयार किया गया था।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन



कभी किसी ने सोचा होगा कि ये राजपथ भी योगपथ बन सकता है। UNO के द्वारा आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आरम्भ हो रहा है। लेकिन मैं मानता हूं आज 21 जून से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से न सिर्फ एक दिवस मनाने का प्रारम्भ हो रहा है लेकिन शांति, सद्भावना इस ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए, मानव मन को Training करने के लिए एक नए युग का आरम्भ हो रहा है”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी

प्रधानमंत्री के व्यक्तिगत प्रयासों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन द्वारा उत्पन्न सार्वजनिक उत्साह की विशाल लहर पर आयुष मंत्रालय ने योग क्षेत्र को 360 डिग्री के नजरिए से सुधारने और विकसित करने के लिए कई सुधारों की शुरुआत की है। इनमें राष्ट्रीय योग व प्राकृतिक चिकित्सा संवर्धन और विकास बोर्ड नामक एक राष्ट्रीय स्तर के सलाहकार निकाय की स्थापना, योग प्रशिक्षण में गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए योग प्रमाणन को बढ़ावा और कौशल विकास के उपाय, एम्स जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के सहयोग से योग में साक्ष्य आधारित अनुसंधान को बढ़ावा, प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में योगासन को बढ़ावा, 12,500 आयुष स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों के नेटवर्क के माध्यम से योग शिक्षा और उपचार के लिए पहुंच को विस्तृत करना और 5 वर्ष की अवधि के दौरान पूरी आबादी तक पहुंचने के उद्देश्य से “सभी के लिए योग” नामक एक सर्वव्यापी परियोजना आरंभ करना (इस समय योजना अंतिम चरण पर) शामिल हैं। इन पहलों पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है।

साक्ष्यगत प्रोत्साहन

राष्ट्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संवर्धन और विकास बोर्ड फरवरी, 2016 में योग के विकास के लिए विभिन्न कार्यक्रमों पर मंत्रालय को सलाह देने और नीतिगत निर्णयों में मंत्रालय का मार्गदर्शन करने के लिए स्थापित किया गया था। बोर्ड से प्राप्त सूचना से देश में योग के अभ्यास के विभिन्न पहलुओं को मजबूत करने में मंत्रालय को मदद मिली है। पूरे देश के नागरिकों को उपलब्ध योग प्रशिक्षण की गुणवत्ता में सुधार के लिए योग पेशेवरों के प्रमाणीकरण और योग संस्थाओं के प्रत्यायन को मंत्रालय

द्वारा प्राथमिकता वाले कार्य के रूप में पहचाना गया था।

योग में साक्ष्य आधारित अनुसंधान को बढ़ावा देने को उच्च प्राथमिकता दी गई है और एम्स जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों के साथ सहयोग को योग अनुसंधान में बुनियादी विज्ञान और आधुनिक चिकित्सा के उच्च मानक वाले ज्ञान को कार्यनीति के रूप में प्रयोग किया गया है।

आयुष मंत्रालय और युवा मामले एवं खेल मंत्रालय हाल ही में योगासन को प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में औपचारिक मान्यता प्रदान करने के लिए एक साथ आए हैं। योग आसन जिसमें मुख्य रूप से योग के भौतिक आयाम शामिल है, एक प्रतिस्पर्धी खेल के योग्य है और इस पहल को विश्व भर में व्यापक रूप से स्वीकृति मिलने तथा योगासन को वैश्विक खेल विषय के रूप में बदलने की संभावना है।

आयुष्मान भारत योजना के तहत 12,500 आयुष स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों के संचालन के लिए मार्च, 2020 में केंद्रीय मंत्रिमंडल का निर्णय देश भर में योग सीखने और इसके उपचार के लिए सार्वजनिक पहुंच बढ़ाने हेतु एक महत्वपूर्ण कदम है।

आयुष मंत्रालय, देश भर में सफलतापूर्वक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) का आयोजन कर रहा है, जिसे व्यापक जन समर्थन मिला है और इसे देश के लगभग हर कोने में भारी उत्साह के साथ स्वीकार किया जाता है। सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) कोशुरू करने से लाखों लोगों को एक ही समय में योग में प्रामाणिक प्रवेश स्थल उपलब्ध होता है।

दुनिया का योग – योग की दुनिया

केंद्रीय योग व प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद (सीसी-आरवाईएन) ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2016 के अवसर पर सीवाईपी आधारित मैत्रीपूर्ण योग प्रदर्शन में शामिल होने वाले लोगों की संख्या (स्टेक होल्डर) संस्थाओं द्वारा दिए गए आकड़ों के आधार पर) का अनुमान लगभग 85 लाख लगाया था। इस भागीदारी में आने वाले वर्षों में भारी बढ़ोत्तरी हुई जो अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2019 तक यह संख्या बढ़कर 9 करोड़ हो गई। वर्ष 2020 में कोविड महामारी को देखते हुए माननीय प्रधानमंत्री जी ने राष्ट्र का आह्वान करते हुए घर से ही योग दिवस मनाने का आग्रह किया था जिसका विषय था “घर में योग, परिवार के साथ योग”।

21 जून, 2020 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए मैत्री-पूर्ण योग प्रदर्शन में कुल 1.52 करोड़ परिवारों ने हिस्सा लिया। इसके अलावा, 5.97 करोड़ लोगों ने भी इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया। इन आकड़ों से अनुमान लगाया गया है कि भारत में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2020 में कुल मिलाकर 12.06 करोड़ लोगों ने हिस्सा लिया।

योग प्रशिक्षण के लिए भारत आने वाले विदेशी पर्यटकों की संख्या में वर्ष 2015 के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के बाद उल्लेखनीय वृद्धि हुई है जो 2018 तक अर्थात चार वर्षों में 37.4% की वृद्धि है (पर्यटन मंत्रालय, टूरिज्म स्टैटिस्टिक्स एट ए ग्लांस, 2014,2018)।

योग में बढ़ती रुचि को हेल्थ केयर उद्योग ने उपयोग में लाते हुए स्वास्थ्य लाभ लेने वाले लोगों को अनेक समाधान उपलब्ध कराए हैं। आजकल योग का सभी पद्धतियों के अस्पतालों में शारीरिक तथा मानसिक व्याधियों के लिए अधिक से अधिक उपयोग किया जा रहा है।

विश्व भर में पिछले 5 वर्षों में योग स्कूलों तथा स्टूडियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। योग को “टॉप-10 फिटनेस प्रेडिक्सन्स ऑफ 2019” की एसीएसएम (अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन) सूची में 7 वां स्थान प्राप्त हुआ है। योग को विज्ञापनों तथा इलैक्ट्रॉनिक मीडिया अभियानों में भी एक विशेष स्थान प्राप्त हुआ है। योग उपकरण जैसे दरियां, चटाई तथा सहायक सामग्रियों से जुड़े उद्योग भी फलफूल रहे हैं। इस दिशा में पर्यावरण अनुकूल उत्पादों जैसे सूती वस्त्रों, जूट, कार्क तथा प्राकृतिक रबर जैसी वस्तुओं की मांग भी बढ़ी है जिससे मध्यम, लघु तथा मझोले उद्यमियों को भी बाजार में अनेक अवसर प्राप्त हुए हैं। योग से संबंधित मोबाइल एप्लीकेशन्स की संख्या में भी भारी वृद्धि हुई है। नई सूचना प्रौद्योगिकी आधारित समाधानों से पिछले 5 वर्षों में जन साधारण को योग सिखाए जाने वाले तौर-तरीकों में भारी बदलाव आया है। इस प्रकार के समाधानों में ऑनलाइन योग कक्षाएं, एप्स जो आसनों के उपरांत शिथिलता संबंधी

मुद्राओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, स्मार्ट योग चटाइयां जो सही ढंग से आसन मुद्राओं को प्रेरित करते हैं और ऐसे एप्स जो श्वसन प्रक्रिया पर नजर रखते हैं, शामिल हैं। देश तथा विदेश में योग विषय पर पुस्तकों, पत्रिकाओं तथा जर्नलों की संख्या भी बढ़ी है तथा इस विषय पर ऑनलाइन ब्लॉग की संख्या भी बढ़ी है।

योग एक व्यवहारिक क्षेत्र के रूप में भी उभरा है जो लाखों लोगों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से रोजगार प्रदान कर रहा है। अच्छा है कि आज आमलोग जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में योग के महत्व को समझ रहे हैं और बड़ी संख्या में सभी आयु वर्ग के लोग योग को अपने दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बनाने का प्रयास कर रहे हैं।



लिखित साक्ष्य

“

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हमारे देश के कई लोगों के लिए ईश्वर की देन है क्योंकि यह लोगों को योग के माध्यम से स्वास्थ्य, सद्भाव और कल्याण की राह पर ले गया है। मैंने व्यक्तिरूप से हजारों लोगों को देखा है जिन्होंने इस वार्षिक आयोजन से प्रेरित होकर नियमित योग साधना द्वारा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, समाजिक और आध्यात्मिक रूप से लाभ उठाया है। सही दिशा में उठाए गए इस कदम के लिए भारत सरकार को धन्यवाद जिससे न केवल भारतीयों को बल्कि इस हरित ग्रह के प्रत्येक वैश्विक नागरिक को लाभान्वित करने के लिए परिवर्तन के उत्प्रेरक के रूप में कार्य किया है।”

डॉ. आनंद बालयोगी भवनानी,
अध्यक्ष और रेजिडेंट आचार्य,
आईसीवाईईआर, आनंद आश्रम,
पाँडिचेरी



मन, बुद्धि, शरीर और आत्मा ये सभी संतुलित हो, संकलित हो, सहज हो इस अवस्था को प्राप्त करने में योग की बहुत बड़ी भूमिका होती है। ये महान पर्व सिर्फ और सिर्फ मानव कल्याण का कार्यक्रम है, तनाव मुक्त विश्व का कार्यक्रम है, प्रेम, शांति, एकता और सद्भावना का कार्यक्रम है, संदेश पहुंचाने का कार्यक्रम है और इसे जीवन में उतारने का कार्यक्रम है”

- प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी



सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार