



E-Booklet: Celebrations of 11th International Day of Yoga, 2025 in A&N Islands



योगेन चित्तस्य पदेन वाचां।
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन॥
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां।
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥

*("I bow down with folded hands to the revered sage Patanjali,
who gave us yoga for the purification of the mind,
grammar for the refinement of speech,
and medicine for the purification of the body.)*



Andaman & Nicobar State AYUSH Society,
Directorate of Health Services, A & N Administration



ADMIRAL D K JOSHI
 PVSM, AVSM, YSM, NM, VSM (RETD)
 Lieutenant Governor, Andaman & Nicobar Islands
 And
 Vice Chairman, Islands Development Agency



Raj Niwas,
Sri Vijaya Puram-744101
 Tel: (O) 03192-233333
 (R) 03192-233300
 Fax : 03192-230372

MESSAGE
INTERNATIONAL YOGA DAY ON 21ST JUNE 2025

On the occasion of the 11th International Day of Yoga, I extend my warm greetings and best wishes to everyone---especially to the dedicated yoga practitioners of the Andaman and Nicobar Islands.

This year's theme, **"Yoga for One Earth, One Health,"** beautifully reflects the essence of yoga as a unifying force---connecting individuals with themselves, with each other and with nature. Yoga is not merely a set of physical exercises; it is a timeless discipline that integrates body, mind and spirit, guiding us toward inner peace, resilience and holistic well-being.

In our fast-paced and often stressful world-where we face challenges like climate change, lifestyle-related illnesses and growing mental health concerns-the relevance of yoga is greater than ever. As a way of life, yoga fosters physical vitality, mental clarity, emotional balance and a deeper sense of mindfulness. It inspires a more harmonious, sustainable and compassionate way of living.

A central element of this global celebration is the **Common Yoga Protocol (CYP)**---a structured 45-minute practice that includes Asanas, Pranayama and Meditation. Designed to be accessible to people of all ages and backgrounds, the CYP enables communities around the world to unite in a shared experience, highlighting yoga's universal appeal and enduring wisdom.

The serene landscapes and natural tranquility of the Andaman and Nicobar Islands offer an ideal setting to embrace the spirit of yoga. I encourage all citizens to incorporate yoga into their daily routines, under proper guidance and experience its profound and lasting benefits.

Let us celebrate this International Day of Yoga with a renewed commitment to personal well-being, social harmony and the health of our planet.

Jai Hind!

(Admiral D.K. Joshi)
 PVSM, AVSM, YSM, NM, VSM (Retd.)
 Lieutenant Governor, A&N Islands
 &

Vice Chairman, Islands Development Agency

FOREWORD

I am pleased to announce the publication of a commemorative booklet highlighting the vibrant, month-long celebrations of the 11th International Day of Yoga (IDY) across the Andaman & Nicobar Islands.

This year's IDY saw participation in every corner—from beaches to boats, hills to grounds, and even amid rain—showcasing the enthusiasm and unity of our people.

Yoga, rooted in ancient Indian wisdom, is more than exercise; it is a holistic discipline enhancing physical, mental, and emotional well-being. In today's world of stress and lifestyle challenges, Yoga remains a powerful tool for resilience and inner peace. The theme “Yoga for One Health, One Earth” reflects the connection between personal health, societal harmony, and environmental balance.

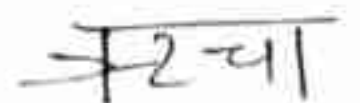
I gratefully acknowledge the invaluable guidance and steadfast support extended by the National Ayush Mission (NAM) team and various departments of the Ministry of Ayush, Government of India.

I am profoundly grateful to Admiral D. K. Joshi, PVSM, AVSM, YSM, NM, VSM (Retd.), Hon'ble Lieutenant Governor, Andaman and Nicobar Islands for his visionary leadership and continued patronage. I also extend my heartfelt gratitude to Dr. Chandra Bhushan Kumar, IAS, Chief Secretary of A&N Islands, for his inspiring leadership, consistent guidance, and unwavering support throughout.

I sincerely thank the District Administrations, Tourism and all other Line Departments, health facilities including AAMs, NGOs, and civil society for their invaluable contributions. Special gratitude goes to the Defence forces, Police, Students, NCC Cadets, volunteers, and citizens whose spirited participation enriched the celebrations.

I commend the Ayush Wing of DHS and the A&N State Ayush Society, (NAM) for their dedicated efforts in coordinating these events.

Let us continue to promote Yoga through regular practice and awareness. I wish this booklet every success as a tribute to our collective spirit and the transformative power of Yoga.



Richa
Secretary (Health)/MD (NAM),
Andaman & Nicobar Admn.

INTRODUCTION

Yoga, an ancient discipline originating from India, is more than just a physical practice—it is a complete lifestyle and philosophical system that promotes balance between body, mind, and spirit. Its growing global popularity reflects a deeper recognition of its value in addressing the complexities of modern life, including stress, lifestyle diseases, and mental unrest.

IMPORTANCE OF YOGA

1. Physical Benefits of Yoga

- Yoga enhances the overall functioning of the body by integrating movement with conscious breathing and alignment.
- Improves Flexibility and Strength.
- Better Posture and Spinal Health.
- Improves Circulation and Organ Function.
- Respiratory and Cardiovascular Support.

2. Mental and Emotional Well-being

- Yoga supports mental clarity, emotional regulation, and cognitive performance.
- Stress Reduction.
- Improves Focus and Concentration
- Emotional Stability and mindfulness.

3. Spiritual and Ethical Dimensions

- Beyond physical and mental health, Yoga provides a pathway to self-discovery and inner peace.
- Meditation and breath work cultivate inner silence, self-reflection, and spiritual growth.
- Universal Values- Ethical principles (Yamas and Niyamas) like non-violence (Ahimsa), truth (Satya), and discipline (Tapas) promote harmonious living.

- Unity and Connection- the very meaning of Yoga—“to yoke” or “unite”—refers to the integration of body, mind, and soul, as well as our connection to others and the universe.

4. Therapeutic Applications

Yoga is increasingly integrated into modern healthcare and rehabilitation settings.

- Chronic Pain and Mobility Issues- tailored Yoga therapy can assist with arthritis, sciatica, and lower back pain.
- Mental Health Disorders- studies show Yoga is effective in reducing symptoms of depression, anxiety, and PTSD.
- Recovery and Rehabilitation- Yoga aids in addiction recovery, post-surgical healing, and trauma recovery through gentle, mindful practices.

5. Yoga in the Modern Context

In today’s fast-paced world, Yoga offers a sanctuary for holistic wellness.

- Workplace Wellness- corporate Yoga programs improve employee productivity, reduce burnout, and enhance job satisfaction.
- Digital Detox and Mindfulness- Yoga provides tools for digital balance through meditation, pranayama, and conscious living.
- Sustainable Living- the yogic lifestyle encourages simplicity, ethical choices, and environmental consciousness.



YOGA FACILITIES UNDER HEALTH DEPT. OF A&N ADMINISTRATION

Over the past decade, the A&N State AYUSH Society, under the National Ayush Mission, has made remarkable strides in expanding access to Yoga across the Union Territory. This has been achieved through the establishment of **Yoga Wellness Centres (YWC)**, which seamlessly integrate wellness, therapeutic practices, and community outreach. These centres serve both as everyday health facilities and as hubs for large-scale events, including free Yoga sessions that promote holistic well-being across diverse communities.

1. YWC Ayush Hospital, Junglighat

3. YWC PHC Hut Bay

5. YWC DH Garacharma

7. YWC PHC Swaraj Dweep

9. YWC Dr. R.P Hospital, Mayabunder

11. YWC CHC Rangat

13. YWC CHC Diglipur

15. YWC PHC Campbell Bay
2. YWC CHC Nancowrie

4. YWC BJR Hospital, Car Nicobar

6. YWC AAM Guptapara

8. YWC AAM New Bimblitan

10. YWC AAM Mithakhari

12. YWC AAM Calicut

14. YWC AAM Sita Nagar- II

16. YWC AAM Teylerabad



INCEPTION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA

Acknowledging its global importance, the United Nations General Assembly (UNGA) declared June 21st as the International Day of Yoga (IDY) on December 11, 2014.



The proposal, introduced by India's Hon'ble Prime Minister during the 69th session of the UNGA, received support from 175 Member States. Highlighting the significance of Yoga, he stated, "Yoga is an invaluable gift from our ancient tradition. It embodies unity of mind and body, thought and action—a holistic approach that is valuable to our health and well-being. It's not just about exercise; Yoga is a way to discover a profound sense of oneness with yourself, the world, and nature."

Since 2015, IDY has been celebrated worldwide, with participation increasing each year. The event encourages people to adopt healthier habits, including practicing Yoga. Recognizing the importance of physical activity, the World Health Organization (WHO) has also urged nations to promote movement, as inactivity is one of the leading causes of death and a major risk factor for diseases such as heart disease, cancer, and diabetes.

This year, the International Day of Yoga (IDY) was observed under the theme 'Yoga for One Earth, One Health'.

By celebrating IDY, millions worldwide embrace Yoga as a simple, cost-effective way to improve health and well-being, reinforcing its role in fostering a healthier global community.

COMMON YOGA PROTOCOL (CYP)

The Common Yoga Protocol (CYP) is a structured 45-minute Yoga routine that serves as the core of International Day of Yoga (IDY) celebrations. Developed in 2015 by some of India's most esteemed Yoga gurus, it was designed to facilitate large-scale, synchronized Yoga demonstrations for IDY. The sequence consists of carefully chosen asanas, making it an ideal introduction for beginners while ensuring accessibility for people of all ages and backgrounds. Beyond promoting physical health, CYP also raises awareness about Yoga's benefits among the general public.



COMMON YOGA PROTOCOL FOR INTERNATIONAL DAY OF YOGA

<div>Learning Postures</div> <div>Alert Posture</div> 	<div>Forward & Backward Bending</div> 	<div>Right and Left Bending</div> 	<div>Right and Left Twisting</div> 	<div>Neck Rotation</div> 	<div>Shoulder's Stretch</div> 
<div>Shoulder Rotation</div> 	<div>Trunk Twisting</div> 	<div>Knee Movement</div> 	<div>Padmasana</div> 	<div>Tree Posture</div> 	<div>Hands to Feet Posture</div> 
<div>Half Wheel Posture</div> 	<div>Triangle Posture</div> 	<div>Sitting Posture</div> 	<div>Bhadrāsana</div> 	<div>Thunderbolt posture</div> 	<div>Half Camel Posture</div> 
<div>Urdhva Dhanurasana</div> 	<div>Trikonasana</div> 	<div>Somavasara</div> 	<div>Auspicious Posture</div> 	<div>Vajrasana</div> 	<div>Arjuna Urdhvasana</div> 
<div>Camel Posture</div> 	<div>Hare Posture</div> 	<div>Stretched Up - Frog Posture</div> 	<div>Spinal Twist Posture</div> 	<div>Crocodile Posture</div> 	<div>Cobra Posture</div> 
<div>Urdhva Dhanurasana</div> 	<div>Scandhasana</div> 	<div>Urdhva Matsyāsana</div> 	<div>Vikramasana</div> 	<div>Muktasana</div> 	<div>Prone Posture</div> 
<div>Samasthi Posture</div> 	<div>Bridge Posture</div> 	<div>Reclined Feet Posture</div> 	<div>Half Plough Posture</div> 	<div>Wind Removing Posture</div> 	<div>Dead Body Posture</div> 
<div>Sarvangasana</div> 	<div>Abhaya Nadi Breathing</div> 	<div>Shalabhasana</div> 	<div>Brahmarishta</div> 	<div>Drishya in Samasthi Mudra</div> 	

In just ten years, CYP has become one of the most widely practiced introductory Yoga programs. Every year on June 21st, the session is conducted in groups from 7:00 a.m. to 7:45 a.m.

ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS: IDY CELEBRATIONS DURING PAST YEARS (2015–2024)

The Ayush Wing of DHS and National Ayush Mission in convergence with line departments, have been actively celebrating the **International Day of Yoga (IDY)** since its inception in 2015, promoting physical and mental well-being across the Union Territory. Over the years, the celebrations have evolved from simple Yoga demonstrations to diverse, inclusive, and theme-based events.

- **2015–2017:** Initiated mass Yoga sessions at public venues like schools and parks using the Common Yoga Protocol.
- **2017–2020:** Introduced community-focused activities like Aqua Yoga, Morning Raga Yoga, Yoga on Wheels (Skating), drawing competitions, awareness drives, and Yoga in educational institutions.
- **2020–2022:** Celebrations were scaled down and made virtual due to COVID-19 restrictions, with focus on home-based and online Yoga promotion.
- **2022–2023:** *Training of Trainers (ToT)* programs in collaboration with all government departments to build local instructor capacity and promote workplace Yoga (Y-Break).
- **2023–2024:** Held Yoga sessions at 75+ locations across the islands with mass participation under the theme “*Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam*”.
- **2024–2025:** Organized a state-level workshop on “*Yoga Therapy for Neurological Disorders*” and supported innovative activities like underwater Yoga demonstrations with defence personnel.

The administration continues to play a pivotal role in making Yoga accessible, inclusive, and integrated into public life across the islands.



INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2025

The theme for IDY 2025, "Yoga for One Health, One Earth," emphasizes the deep connection between human health and the health of the planet. This theme highlights how Yoga, through its practices of balance, mindfulness, and sustainability, can contribute to individual well-being while also fostering a deeper respect for the environment.

Highlights of June 21, 2025

- Over 150 venues: beaches, jetties, parks, schools, community halls, anganwadis, and health centres, across all three districts.
- Major central event at the Government Girls Senior Secondary School Auditorium, Marina Park, Sri Vijaya Puram — under the "Yoga Sangam" initiative.
- Sunrise Yoga at Indira Point, the southernmost tip of India.
- Simultaneous sessions at remote and strategic locations, including Landfall Island, INS Kohassa (Diglipur), Air Force Station Car Nicobar, Coast Guard Station Kamorta, INS Karmuk and INS Saryu (at sea).
- In the build-up, events like Harit Yoga were organised—e.g. beachfront sessions (Radhanagar & Wandoor), Temples, wildlife parks, and Government Y-Break programs for employees.

Number of Participants

- On June 21, 2025, almost 10,000 people from islands, associated with different lifestyles, enthusiastically participated in the celebrations, further strengthening the administration's commitment to promoting a culture of health and wellness through yoga.



IDY 2025: PREPARATORY SIGNATURE EVENTS:-

- **A Month Long Summer Yoga Camps** (1st May to 31st May 2025, 10 am to 11 am) for children were organized across the Islands to promote a healthy lifestyle and overall well-being.



- **Training of Trainers (ToT)** (28th April to 31st May 2025, 10 am to 11 am) program on the Common Yoga Protocol was conducted at the Yoga Unit, AYUSH Hospital, aimed at strengthening Yoga instruction capacities among staff members from various departments.



- **Yoga-Break** (14th May to 21st May 2025, 10 am to 11 am) sessions were held for the government officials at various administrative departments to promote Yoga at workplace.



- **Harit Yoga Campaign** (3rd May 2025 & 26th May, 2025, 8 am to 12 pm) in collaboration with Forest Dept. at Ayushman Arograya Mandir Teylerabad and Guptapara. These events combine Yoga session with tree plantation and clean up drive, promoting both health & environment conservation.



- **Yoga Park** (29th May, 2025, 10 am to 11 am) session at Nature Park, Wildlife Division Haddo, and Marina Park, which initiates participants to connect with nature while practicing Yoga.



- **Yoga Unplugged** (9th May, 2025, 10 am to 12 pm) -inter college quiz competition and awareness rally by school & college students were organized to attract the young generation to Yoga.



- **Yoga Samavesh** (31st May to 6th June, 2025, 10 am to 11 am) -

- A Special Yoga Session for girl children, Divyangian, Senior citizen at Pranab Kalyan Ashram, CRC Brookshabad and Abhyudaya Complex Ferrargunj to facilitate Yoga as a tool for holistic well-being for all.
- CYP demonstrated among PVTGs at Strait Island and Dugong Creek.



- **Yoga Bandhan – Bonds of Yoga** (14th June, 2025, 7 am to 8 am)- a symbolic session was conducted at the historic National Memorial Cellular Jail with participation of NCC Cadets. This event aimed to highlight Yoga's power to unite people and culture, set against the backdrop of India's struggle for freedom.



- **Yoga Maha Kumbh–**
- **Evening Sunset Beach Yoga at Radhanagar & Wandoor**(6th June, 2025, 4 pm to 5 pm)-serene and rejuvenating "Evening Sunset Beach Yoga" sessions were conducted to promote the message of holistic health and well-being through Yoga, under the theme "Yoga for One Earth, One Health".



- **Flash Mobs** (16th& 17th June, 2025, 10 am to 11 am)- these vibrant public performances captivated the attention of onlookers, pedestrians, and local residents, turning ordinary urban corners into dynamic hubs of energy and awareness.



IDY 2025: YOGA SANGAM (MASS YOGA DEMONSTRATIONS):-

Flagship Activity: Yoga Sangam – Mass Yoga event at 1 lakh+ locations across the globe.

The State Function of Yoga Sangam, organized at the auditorium of Government Girls Senior Secondary School, Marina Park, Sri Vijaya Puram on 21st June, 2025, was led by Admiral D K Joshi, PVSM, AVSM, YSM, NM, VSM (Retd.), Hon'ble Lt. Governor, Andaman and Nicobar Islands. Also present were Shri. Bishnu Pada Ray, Hon'ble Member of Parliament, Chief Secretary, Dr. Chandra Bhushan Kumar, IAS, PCCF, Shri. Sanjay Kumar Sinha, IFS, Director General of Police, Shri. H.S. Dhaliwal, IPS, Shri. Prakash Adhikari, Adhyaksh, Zilla Parishad (South Andaman), Shri. S Shahul Hameed, Chairperson, SVPMC, along with senior officers of the Administration, Heads of Departments, Jawans of the India Reserve Battalion, public representatives, media personnel, and members of the public.



As part of the nationwide 'Yoga Sangam' initiative launched by the Ministry of AYUSH, the Hon'ble Prime Minister of India, Shri. Narendra Modi, addressed the Nation from Visakhapatnam. His speech was broadcast live across more than 10 lakh venues, including in the Andaman and Nicobar Islands, to synchronize Yoga sessions as a unified national movement.



In his address, the Hon'ble Prime Minister highlighted Yoga's timeless value as India's gift to the world, emphasizing its role in enhancing both personal well-being and global harmony. He envisioned IDY 2025 as more than a ceremonial observance rather, as a global wellness movement under the theme "Yoga for One Earth, One Health."



It is noteworthy that Yoga Sangam Sessions were also organised in more than 154 locations including Community Halls, Beaches, Jetties, Parks, Educational Institutes, Health Centres, Anganwadi Centres in all the three districts of the Andaman and Nicobar Islands.

BEACH YOGA FESTIVAL by Tourism Dept. in association with Ayush & other line departments –Yoga sessions were conducted at various beaches across the Islands involving the local /villagers as well as tourists providing an opportunity to connect with nature and foster a deeper appreciation for the environment.

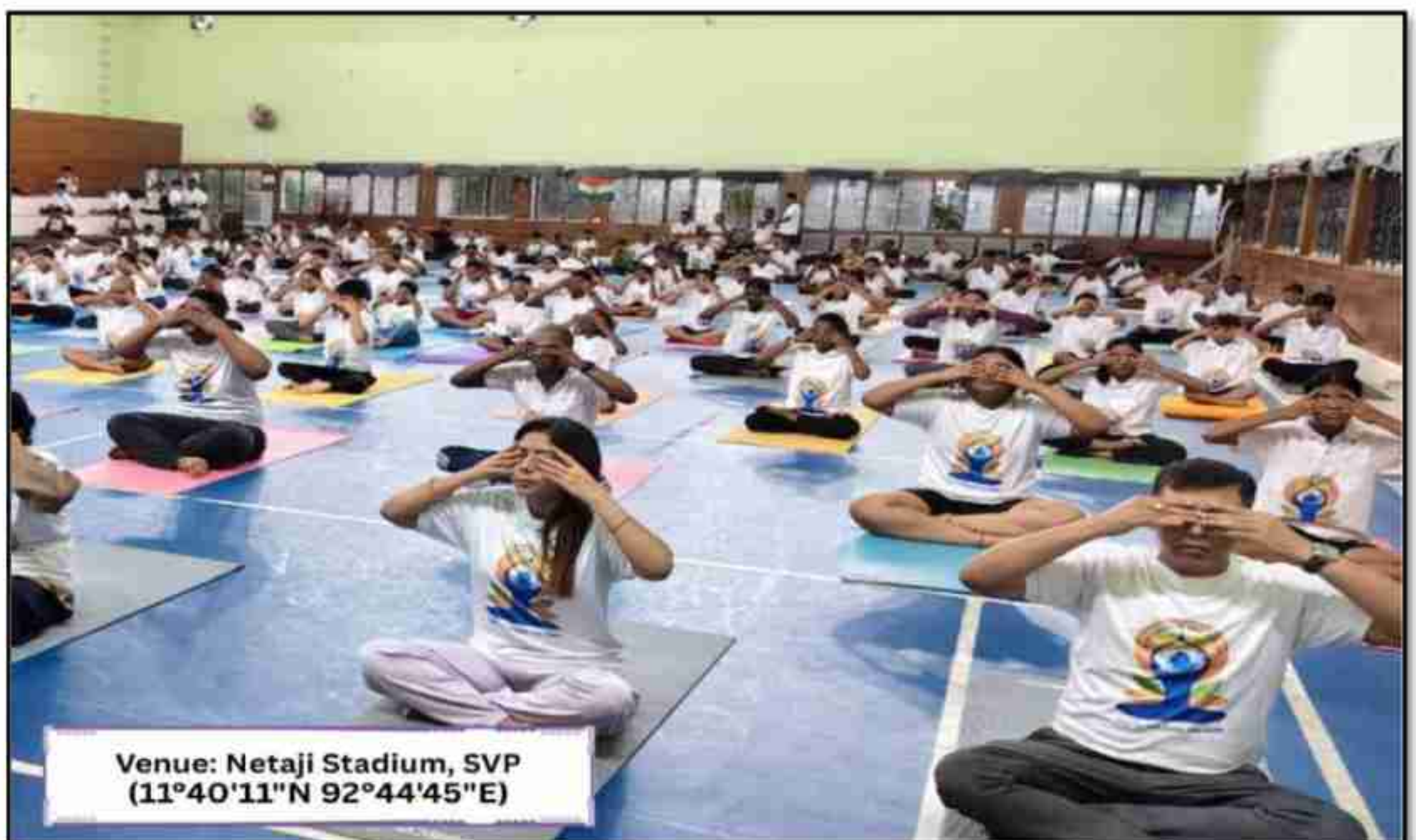


Venue: Corbyn's Cove Beach
(11°38'37"N 92°44'49"E)



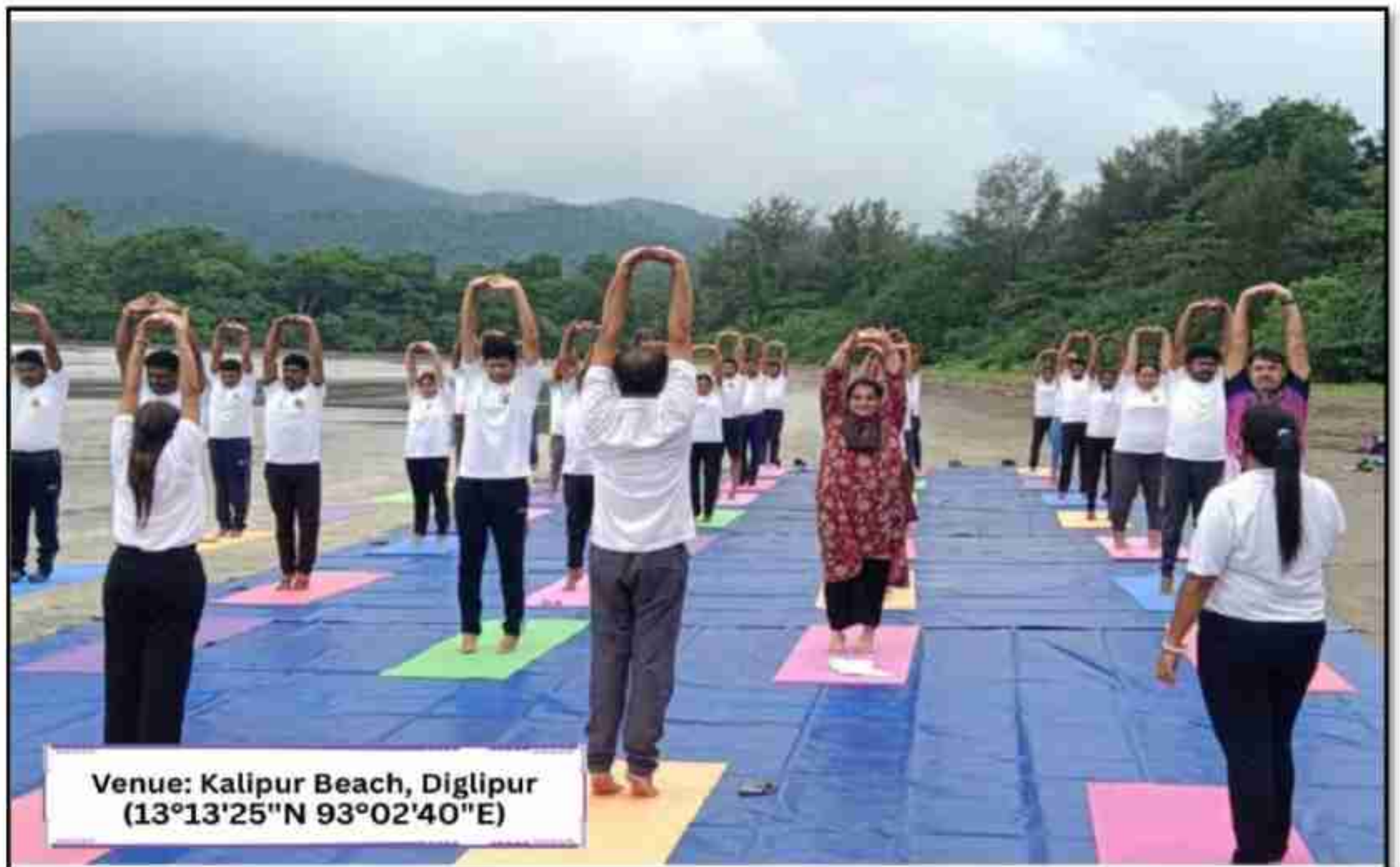
Venue: Radha Nagar, Swaraj Dweep
(11°59'03"N 92°57'03"E)

IDY CELEBRATIONS IN SOUTH ANDAMAN DISTRICT:





IDY CELEBRATIONS IN NORTH & MIDDLE ANDAMAN DISTRICT:







IDY CELEBRATIONS IN NICOBAR DISTRICT:









IDY CELEBRATIONS BY VARIOUS DEPARTMENTS OF UT & CENTRAL GOVERNMENT IN A&N ISLANDS:

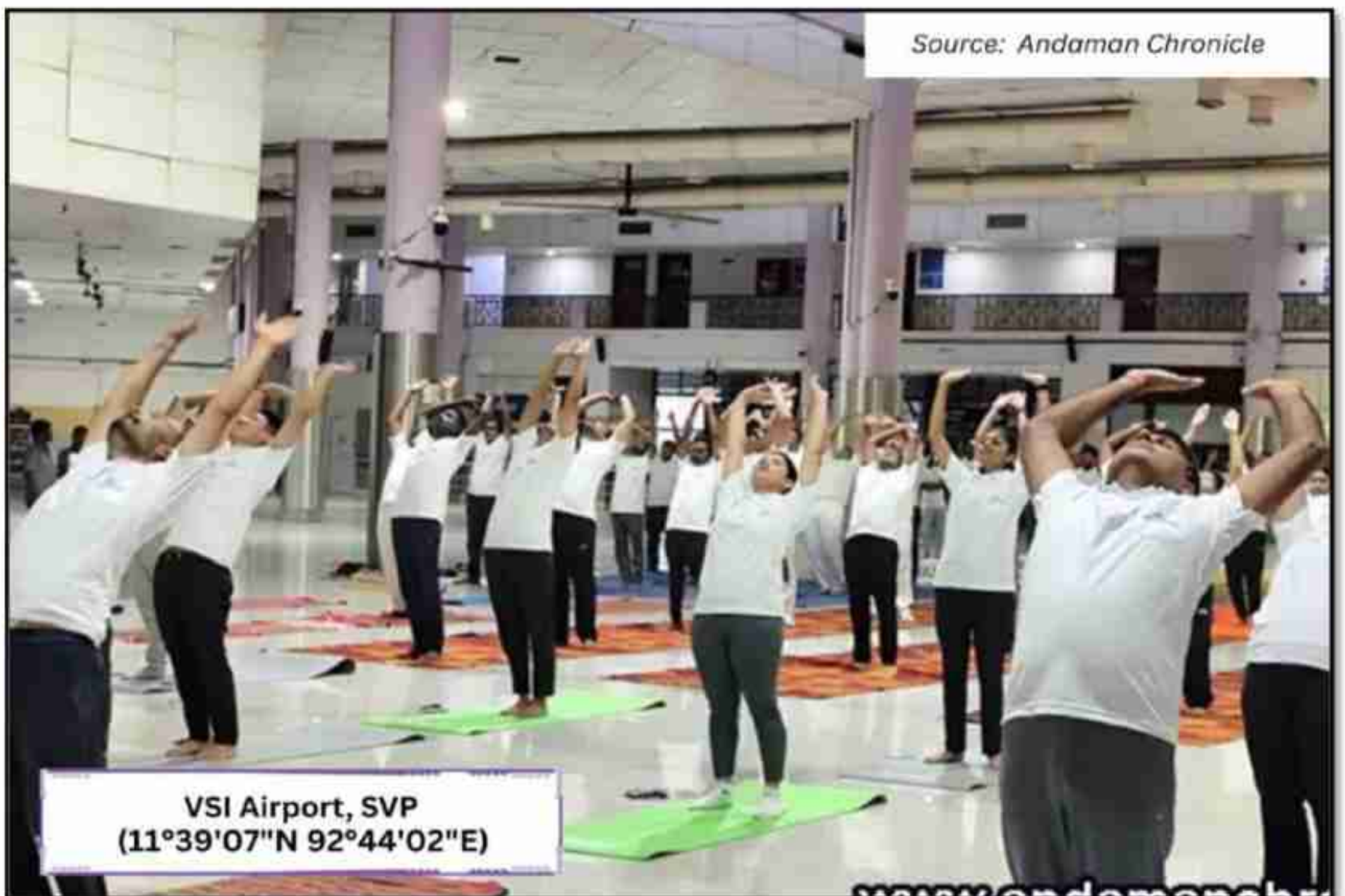
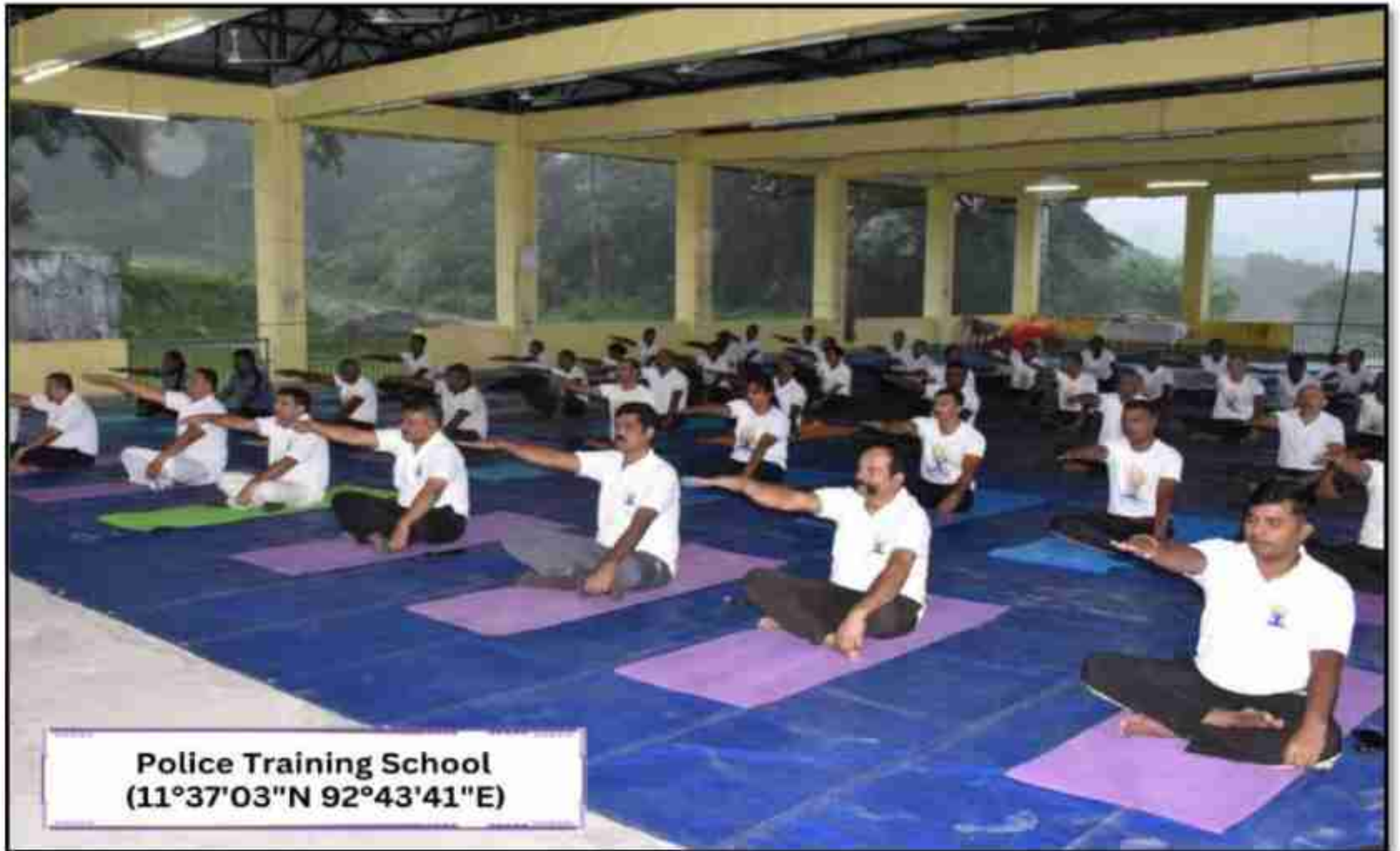


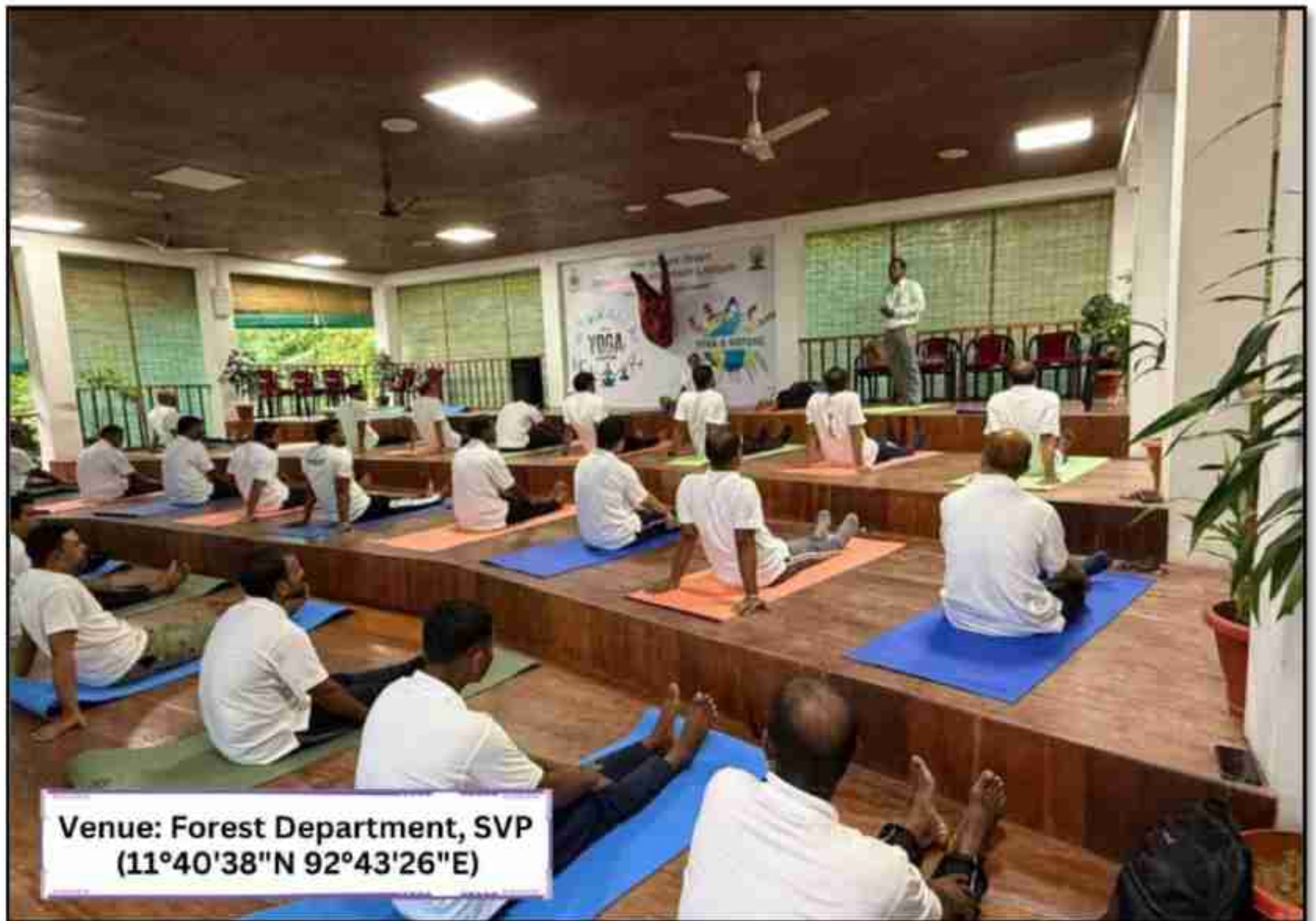


Indian Reserve Battalion
(11°38'27"N 92°39'06"E)



Fire and Emergency Services
(11°40'00"N 92°44'35"E)





Venue: Forest Department, SVP
(11°40'38"N 92°43'26"E)



Zilla Parishad
(11°39'43"N 92°44'18"E)



“RAAGA YOGA: BHAJAN SANDHYA”

A spiritually uplifting program titled “Raaga Yoga: Bhajan Sandhya” was organized on 9th July 2025 at 5:30 PM at the TGCE Auditorium, Sri Vijaya Puram. The event aimed to promote peace, wellness, and mindfulness through the harmonious blend of music and spirituality. The auditorium was filled with an atmosphere of devotion as participants gathered to immerse themselves in soulful bhajans and meditative rhythms rooted in the ancient practice of Raaga Yoga.

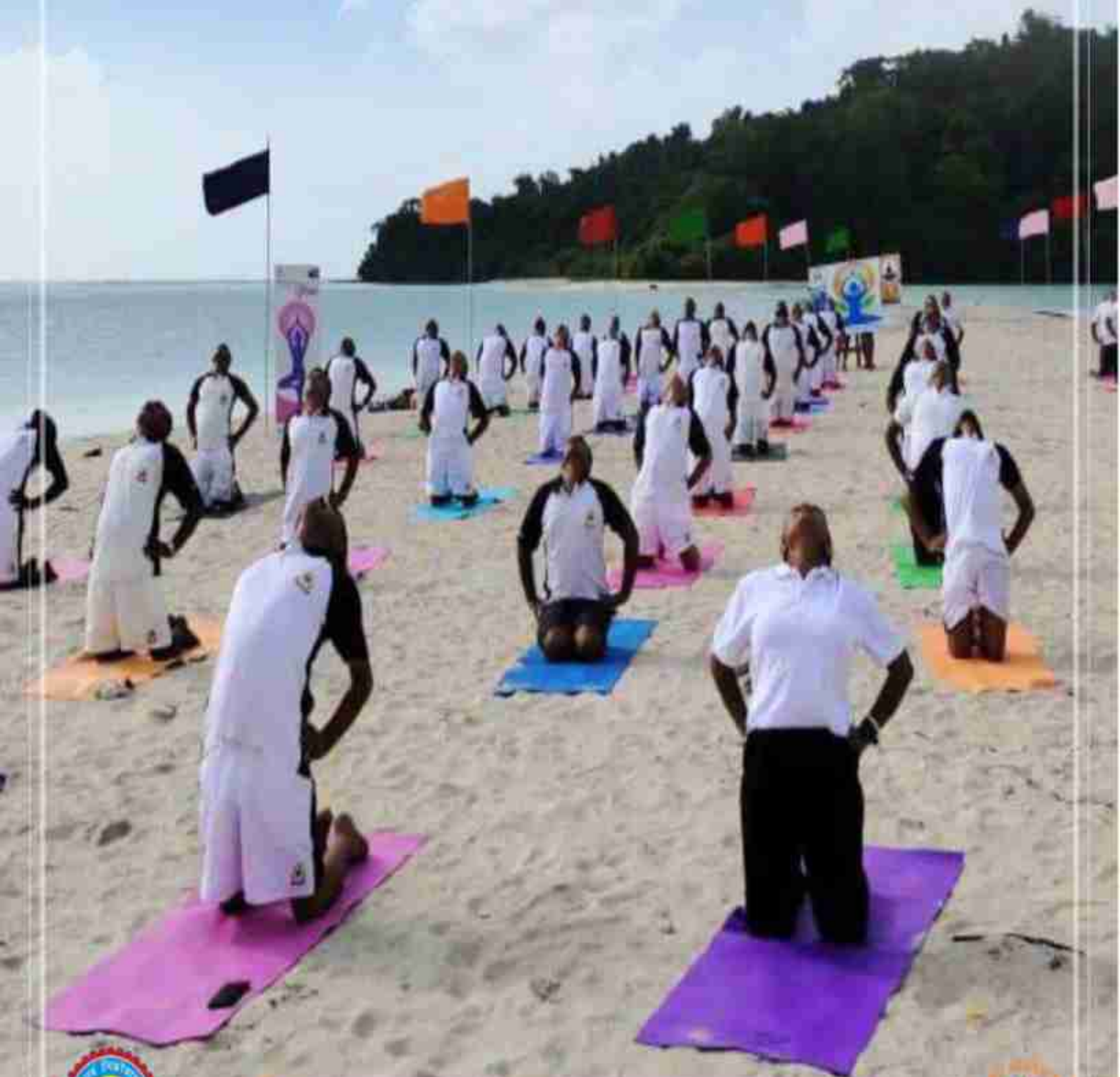


The evening was graced by distinguished guests. Ms. Richa, Secretary (Health)/MD (NAM & NHM) attended as the Chief Guest. Dr. Suja Antony, DHS, and Smti. Sumitha Mol S., Director (CRC), were present as Guests of Honour. The program commenced with the lighting of the ceremonial lamp, followed by a series of melodious bhajans rendered by talented artists and local performers. The music resonated deeply with the audience, creating a sense of unity and inner stillness.



ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदुःखभाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

*May all sentient beings be at peace,
may no one suffer from illness,
May all see what is auspicious, may no one suffer.
Om peace, peace, peace.*



Andaman & Nicobar State AYUSH Society,
Directorate of Health Services, A & N Administration





ई-पुस्तिका: अंडमान और निकोबार द्वीपसमूह में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2025 का समारोह



योगेन चित्तस्य पदेन वाचां।
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन॥
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां।
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥

(“मैं हाथ जोड़कर पूज्य ऋषि पतंजलि को नमन करता हूँ,
जिन्होंने हमें मन की शुद्धि के लिए योग,
वाणी के परिष्कार के लिए व्याकरण,
और शरीर की शुद्धि के लिए औषधि दी।)



अंडमान तथा निकोबार राज्य आयुष सोसायटी, स्वास्थ्य सेवा
निदेशालय, अंडमान और निकोबार प्रशासन



ADMIRAL D K JOSHI

PVSM, AVSM, YSM, NM, VSM (RETD)

Lieutenant Governor, Andaman & Nicobar Islands

And

Vice Chairman, Islands Development Agency



सत्यमेव जयते

Raj Niwas,**Sri Vijaya Puram-744101**

Tel: (O) 03192-233333

(R) 03192-233300

Fax : 03192-230372

संदेश**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 21 जून, 2025**

11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर, मैं सभी द्वीपवासियों, विशेषकर अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में योग के प्रति समर्पित सभी साथकों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं देता हूँ।

इस वर्ष का विषय, “Yoga for One Earth, One Health,” योग के सार को एक एकीकृत शक्ति के रूप में सुन्दरता से प्रदर्शित करता है - जो व्यक्तियों को स्वयं से, एक-दूसरे से और प्रकृति से जोड़ता है। योग केवल शारीरिक व्यायामों का एक समूह ही नहीं है बल्कि यह एक शाश्वत अनुशासन है जो शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करता है और हमें आंतरिक शांति, सहनशीलता और समग्र कल्याण की ओर ले जाता है।

हमारी, तेजी से बढ़ते हुए और अक्सर तनावपूर्ण विश्व में, जहाँ हम जलवायु परिवर्तन, जीवनशैली से जुड़ी रोगों और बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं जैसी चुनौतियों का सामना करते हैं - योग की प्रासंगिकता कहीं अधिक बढ़ जाती है। जीवन जीने की एक शैली के रूप में, योग शारीरिक जीवन शक्ति, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और मन की गहरी समझ को बढ़ावा देता है। यह जीवन यापन का एक सामंजस्यपूर्ण, सतत और करुणामय पद्धति का प्रेरक है।

इस वैश्विक उत्सव का एक केंद्रीय तत्व कॉमन योग प्रोटोकॉल (CYP) है - जो 45 मिनट का एक संरचनात्मक अभ्यास है, जिसमें आसन, प्राणायाम और ध्यान सम्मिलित हैं। इसे सभी आयु-वर्ग और पृष्ठभूमि के लोगों की सुलभता हेतु डिज़ाइन किया गया है। CYP विश्व भर के समुदायों को एक साझा अनुभव हेतु एकजुट होने में सक्षम बनाता है, जो योग सार्वभौमिक अपील और स्थायी ज्ञान को उजागर करता है।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह का परिदृश्य और प्राकृतिक शांति, योग की भावना को अपनाने के लिए एक आदर्श अवसर प्रदान करता है। मैं सभी द्वीपवासियों को उचित मार्गदर्शन के तहत योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में सम्मिलित कर इसके गहन और स्थायी लाभों का अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ।

आइए हम इस 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' को व्यक्तिगत कल्याण, सामाजिक सद्भाव और हमारे ग्रह के स्वास्थ्य के प्रति प्रतिबद्धता के साथ मनाएँ।

जय हिन्द!

(एडमिरल डी. के. जोशी)

पीवीएसएम, एवीएसएम, वाईएसएम, एनएम, वीएसएम (अ.प्रा.)

उप राज्यपाल

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह

एवं

उपाध्यक्ष, द्वीप विकास एजेंसी

प्रस्तावना

मुझे 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उपलक्ष्य में अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह में माह भर चले समारोहों पर प्रकाश डालने वाली एक स्मारिका पुस्तक के प्रकाशन की घोषणा करते हुए अत्यंत प्रसन्नता हो रही है।

इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में समुद्र तटों से लेकर नावों तक, पहाड़ियों से लेकर मैदानों तक, यहाँ तक कि बारिश के बीच भी, हर जगह लोगों ने भाग लिया जिससे हमारे लोगों का उत्साह और एकता की भावना प्रदर्शित हुई है।

योग, जो प्राचीन भारतीय ज्ञान में निहित है, सिर्फ एक व्यायाम नहीं है; यह एक समग्र अनुशासन है जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ाता है। आज के तनावपूर्ण और जीवनशैली चुनौतियों से भरे दुनिया में, योग एक शक्तिशाली उपकरण बना हुआ है जो सहनशीलता और आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है। इस वर्ष का विषय **"एक पृथ्वी, एक समान स्वास्थ्य के लिए योग"** व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक सद्भाव और पर्यावरणीय संतुलन के बीच संबंध को दर्शाता है।

मैं राष्ट्रीय आयुष मिशन की टीम तथा भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अन्य अनुभागों द्वारा दिए गए अमूल्य मार्गदर्शन और अटूट समर्थन के लिए सहृदय आभार व्यक्त करती हूँ।

मैं अंडमान और निकोबार द्वीप समूह के माननीय उपराज्यपाल, एडमिरल डी. के. जोशी, पीवीएसएम, एवीएसएम, वाईएसएम, एनएम, वीएसएम (सेवानिवृत्त) के दूरदर्शी नेतृत्व और निरंतर सहयोग के लिए अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ। मैं अंडमान और निकोबार द्वीप समूह के मुख्य सचिव, डॉ. चंद्र भूषण कुमार, आईएस, के प्रेरणादायक नेतृत्व, निरंतर मार्गदर्शन और अटूट सहयोग के लिए भी अपनी हार्दिक धन्यवाद और आभार व्यक्त करती हूँ।

मैं जिला प्रशासन, पर्यटन विभाग तथा प्रशासन के सभी संबंधित विभागों, स्वास्थ्य सुविधाओं सहित आयुष्मान आरोग्य मंदिरों, गैर-सरकारी संगठनों तथा सिविल सोसाइटी को उनके बहुमूल्य योगदान के लिए सहृदय धन्यवाद देती हूँ। मैं रक्षा बलों, पुलिस, छात्रों, एनसीसी कैडेटों, स्वयंसेवकों और नागरिकों के प्रति विशेष आभार व्यक्त करती हूँ जिनके उत्साहपूर्ण भागीदारी ने इस समारोह को समृद्ध और सफल बनाया।

मैं, इन कार्यक्रमों के सफल आयोजन में स्वास्थ्य सेवा निदेशालय के आयुष प्रभाग और अण्डमान तथा निकोबार राज्य आयुष सोसाइटी द्वारा किए समन्वय एवं समर्पित प्रयासों की सराहना करती हूँ।

आइए, हम नियमित अभ्यास और जागरूकता के माध्यम से योग को बढ़ावा देना जारी रखें। मैं हमारी सामूहिक भावना और योग की परिवर्तनकारी शक्ति के सम्मान स्वरूप इस पुस्तिका की सफलता की हार्दिक कामना करती हूँ।

—२८—

ऋचा

सचिव (स्वास्थ्य)/प्रबंध निदेशक (एनएम),
अंडमान और निकोबार प्रशासन

परिचय

योग भारत में उत्पन्न एक प्राचीन विद्या केवल एक शारीरिक अभ्यास से कहीं अधिक है—यह एक संपूर्ण जीवनशैली और दार्शनिक प्रणाली है जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन को बढ़ावा देती है। इसकी बढ़ती वैश्विक लोकप्रियता आधुनिक जीवन की जटिलताओं जैसे तनाव, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों और मानसिक अशांति से निपटने में इसके महत्व की गहरी पहचान को दर्शाती है।

योग के महत्व

1. योग के शारीरिक लाभ

- योग, सचेतन श्वास और संरेखण के साथ गति को एकीकृत करके शरीर की समग्र कार्यप्रणाली को बेहतर बनाता है।
- लचीलेपन और शक्ति में सुधार।
- बेहतर मुद्रा और रीढ़ की हड्डी का स्वास्थ्य।
- बेहतर रक्त संचार और अंग कार्य।
- श्वसन और हृदय संबंधी सहायता।

2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य लाभ

- योग मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक विनियमन और संज्ञानात्मक प्रदर्शन में सहायक होता है।
- तनाव में कमी।
- बेहतर ध्यान और एकाग्रता।
- भावनात्मक स्थिरता और सचेतनता।

3. आध्यात्मिक और नैतिक आयाम

- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से परे, योग आत्म-खोज और आंतरिक शांति का मार्ग प्रदान करता है।
- ध्यान और श्वास-प्रश्वास आंतरिक मौन, आत्म-चिंतन और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देते हैं।
- सार्वभौमिक मूल्य - नैतिक सिद्धांत (यम और नियम) जैसे अहिंसा (अहिंसा), सत्य (सत्य) और तप (अनुशासन) सामंजस्यपूर्ण जीवन को बढ़ावा देते हैं।
- एकता और संबंध - योग का वास्तविक अर्थ "जोड़ना" या "एकजुट करना" है, जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक एकता के साथ-साथ हमारे अन्य लोगों और ब्रह्मांड से संबंध को भी दर्शाता

है। योग हमें यह सिखाता है कि हम केवल अपने शरीर और मन से नहीं, बल्कि अपनी आत्मा और बाहरी दुनिया से भी जुड़े हुए हैं। यह एक गहरी समझ और अनुभव की प्रक्रिया है, जहां हम खुद को पूरे ब्रह्मांड का हिस्सा महसूस करते हैं।

4. चिकित्सीय अनुप्रयोग

योग को आधुनिक स्वास्थ्य सेवा और पुनर्वास व्यवस्था में तेजी से शामिल किया जा रहा है।

- पुराने दर्द और चलने फिरने- संबंधी समस्याएँ - उचित योग चिकित्सा से गठिया, साइटिका और पीठ के निचले हिस्से के दर्द में आराम मिल सकता है।
- मानसिक स्वास्थ्य विकार - हाल के अध्ययनों से यह साबित हुआ है कि योग उदासी (डिप्रेशन), चिंता (एंग्जायटी) और अभिघातजन्य तनाव विकार जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लक्षणों को कम करने में प्रभावी हो सकता है।
- स्वास्थ्य लाभ और-सामान्य जीवन जीने में सहायकसौम्य -, सचेतन अभ्यासों के माध्यम से व्यसन मुक्ति, शल्य चिकित्सा के बाद उपचार और आघात से उबरने में योग सहायक है।

5. आधुनिक संदर्भ में योग

आज की तेज़ रफ़्तार दुनिया में, योग समग्र कल्याण के लिए एक आश्रय स्थल प्रदान करता है।

- कार्यस्थल पर वेलनेस- कॉर्पोरेट योग अभ्यास कार्यक्रम से कर्मचारियों की उत्पादक क्षमता में सुधार होता है, थकान कम होता है, और कार्य संतुष्टि में भी वृद्धि होती है।
- डिजिटल डिटॉक्स और माइंडफुलनेस- ध्यान, प्राणायाम और सचेत जीवन के माध्यम से योग द्वारा डिजिटल संतुलन के लिए उपकरण प्रदान करता है।
- सतत जीवन- योगिक जीवनशैली सादगी, नैतिक विकल्पों और पर्यावरणीय चेतना को प्रोत्साहित करती है।



अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के स्वास्थ्य विभाग के अंतर्गत योग सुविधाएँ

पिछले एक दशक में, अंडमान एवं निकोबार राज्य आयुष सोसाइटी (नेशनल आयुष मिशन के अंतर्गत) ने पूरे केंद्र शासित प्रदेश में योग की पहुँच को व्यापक रूप से बढ़ाया है। यह योग वेलनेस सेंटर (YWC) की स्थापना के माध्यम से संभव हुआ है, जो स्वास्थ्य, उपचार और सामुदायिक सेवा को एकीकृत रूप से प्रस्तुत करते हैं। ये केंद्र न केवल दैनिक स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करते हैं, बल्कि निःशुल्क योग सत्रों जैसे व्यापक स्तर के आयोजनों के माध्यम से विभिन्न समुदायों में समग्र कल्याण को भी प्रोत्साहित करते हैं।

➤ योग स्वास्थ्य केंद्र (यो. स्वा. कें.) :

- | | |
|---|--|
| 1. यो. स्वा. कें. - आयुष अस्पताल, जंगलीघाट | 2. यो. स्वा. कें. - स.स्वा.कें. - नांकोवरी |
| 3. यो. स्वा. कें. - प्रा.स्वा.कें. - हट बे | 4. यो. स्वा. कें. - बी.जे.आर. अस्पताल, कार निकोबार |
| 5. यो. स्वा. कें. - जिला अस्पताल - गाराचरमा | 6. यो. स्वा. कें. - आ.आ. मं. - गुप्तापारा |
| 7. यो. स्वा. कें. - प्रा.स्वा.कें. - स्वराज द्वीप | 8. यो. स्वा. कें. - आ.आ. मं. - न्यू बिम्बलिटन |
| 9. यो. स्वा. कें. - डॉ. आर.पी अस्पताल, मायाबंदर | 10. यो. स्वा. कें. - आ.आ. मं. - मिठाखाड़ी |
| 11. यो. स्वा. कें. - स.स्वा.कें. - रंगत | 12. यो. स्वा. कें. - आ.आ. मं. - कालीकट |
| 13. यो. स्वा. कें. - स.स्वा.कें. - डिग्लीपुर | 14. यो. स्वा. कें. - आ.आ. मं. - सीता नगर - II |
| 15. यो. स्वा. कें. - प्रा.स्वा.कें. - कैम्पबेल बे | 16. यो. स्वा. कें. - आ.आ. मं. - टेलराबाद |



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत

योग के वैश्विक महत्व को स्वीकार करते हुए, संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) ने 11 दिसंबर, 2014 को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) घोषित किया।



संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69वें सत्र के दौरान भारत के माननीय प्रधानमंत्री द्वारा प्रस्तुत इस प्रस्ताव को 175 सदस्य देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा, "योग हमारी प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर, विचार और कर्म की एकता का प्रतीक है—एक समग्र दृष्टिकोण जो हमारे स्वास्थ्य और स्वस्थ बने रहने के लिए मूल्यवान है। यह केवल व्यायाम तक सीमित नहीं है बल्कि योग विश्व और प्रकृति के साथ स्वयं के जुड़ाव की गहन अनुभूति प्राप्त करने का एक तरीका है।"

2015 से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व भर में मनाया जा रहा है, जिसमें प्रतिवर्ष लोगों की भागीदारी निरंतर बढ़ रही है। यह आयोजन लोगों को योग अभ्यास सहित स्वस्थ आदतों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है। शारीरिक व्यायाम के महत्व को समझते हुए, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने भी सभी देशों से शारीरिक व्यायाम को बढ़ावा देने का आग्रह किया है, क्योंकि निष्क्रियता मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है और निष्क्रियता ही हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह जैसी बीमारियों का एक प्रमुख जोखिम कारक है।

इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) "एक पृथ्वी, एक समान स्वास्थ्य के लिए योग" थीम के अंतर्गत मनाया गया।

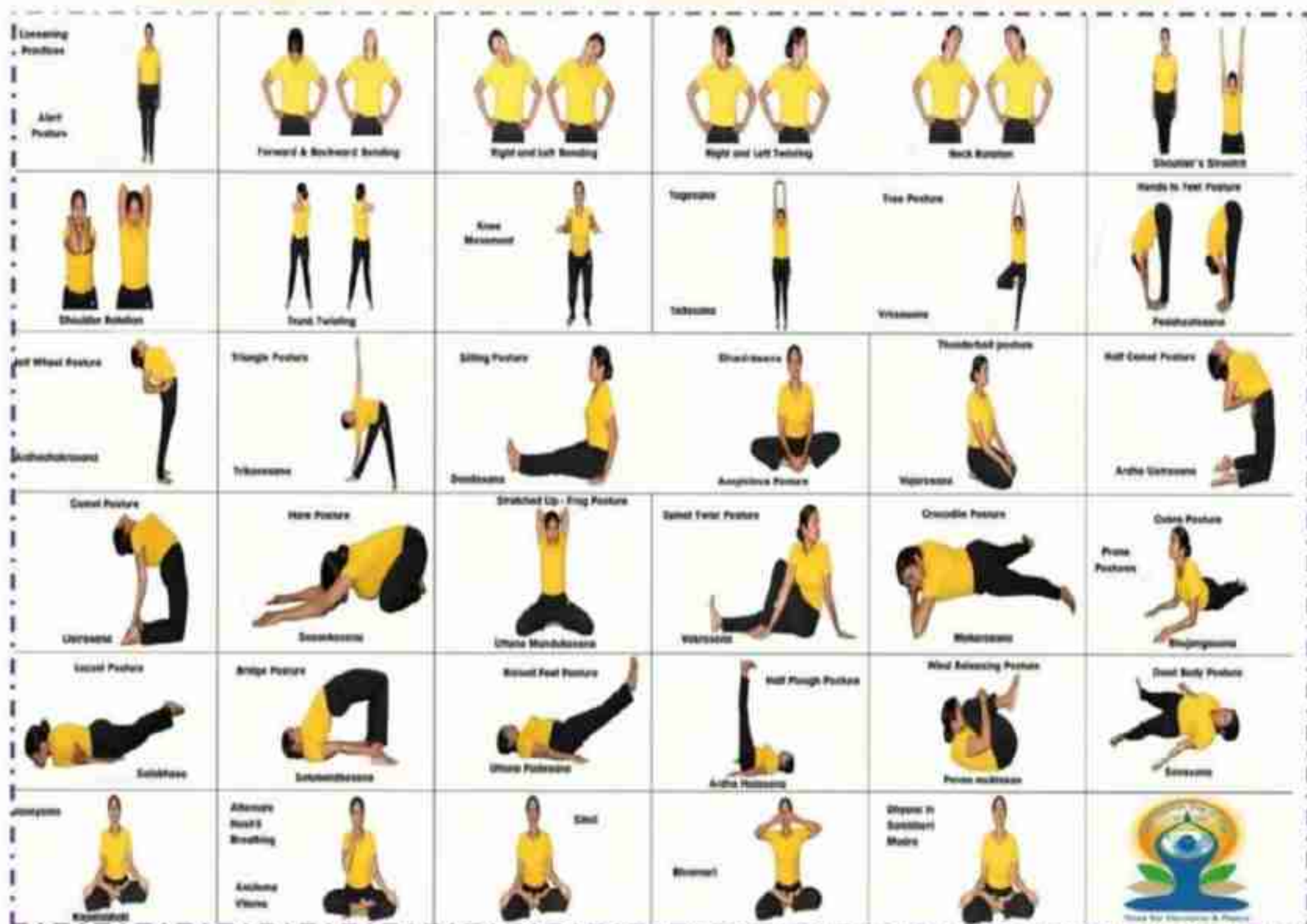
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाकर, विश्व-भर के लाखों लोग स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में सुधार के लिए योग को एक सरल, लागत प्रभावी तरीके के रूप में अपनाते हैं, जिससे एक स्वस्थ वैश्विक समुदाय के निर्माण में योग की भूमिका अधिक सुदृढ़ हो रही है।

सामान्य योग प्रोटोकॉल (CYP)

सामान्य योग प्रोटोकॉल (CYP) एक व्यवस्थित 45 मिनट का योग अभ्यास है जो अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY) समारोह का मूल आधार है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए बड़े पैमाने पर, समन्वित योग प्रदर्शनों को सुगम बनाने के लिए भारत के कुछ प्रतिष्ठित योग गुरुओं द्वारा 2015 में इस योग प्रोटोकॉल का विकास किया गया था। इस क्रम में ध्यानपूर्वक चुने गए आसन शामिल हैं, जो नए लोगों के लिए एक आदर्श शुरूआत हैं और साथ ही सभी उम्र और पृष्ठभूमि के लोगों के लिए सरल हैं। शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के अलावा, CYP आम जनता के बीच योग के लाभों के बारे में जागरूकता भी बढ़ाता है।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए सामान्य योग प्रोटोकॉल



मात्र दस वर्षों में, CYP सबसे व्यापक रूप से प्रचलित परिचयात्मक योग कार्यक्रमों में से एक बन गया है। हर साल 21 जून को, यह सत्र सुबह 7:00 बजे से सुबह 7:45 बजे तक समूहों में आयोजित किया जाता है, जिसके बाद 15 मिनट का एक अतिरिक्त सत्र होता है, जिसमें योग अभ्यास, भाषण या प्रार्थनाएँ शामिल हैं। इस प्रकार, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सुबह 7:00 बजे से सुबह 7:45 बजे तक एक घंटे का कार्यक्रम होता है।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह: पिछले वर्षों के दौरान आयोजित अंतर्राष्ट्रीय स्वतंत्रता दिवस समारोह (2015-2024)

स्वास्थ्य सेवा निदेशालय की आयुष शाखा और राष्ट्रीय आयुष मिशन और संबंधित विभागों के संयुक्त तत्वावधान में 2015 में अपनी स्थापना के बाद से ही पूरे संघ राज्यक्षेत्र में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हुए सक्रिय रूप से **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई)** मनाया जा रहा है। पिछले कुछ वर्षों में, ये आयोजन साधारण योग प्रदर्शनों से आगे बढ़कर विविध, समावेशी और विषय-आधारित कार्यक्रमों में बदल गए हैं।

- **2015-2017** : स्कूलों और पार्कों जैसे सार्वजनिक स्थानों पर सामान्य योग प्रोटोकॉल का उपयोग करते हुए सामूहिक योग सत्र आयोजित किए गए।
- **2017-2020** : एक्वा योग, प्रातःकालीन राग योग, योग ऑन व्हील्स (स्केटिंग), चित्रकला प्रतियोगिताएं, जागरूकता अभियान और शैक्षणिक संस्थानों में योग जैसी समुदाय-केंद्रित गतिविधियों की शुरुआत की गई।
- **2020-2022** : कोविड-19 प्रतिबंधों के कारण समारोहों को कम या आभासी कर दिया गया, तथा घर-आधारित और ऑनलाइन योग प्रचार पर ध्यान केंद्रित किया गया।
- **2022-2023** : स्थानीय प्रशिक्षक क्षमता का निर्माण करने और कार्यस्थल योग (वाई-ब्रेक) को बढ़ावा देने के लिए सभी सरकारी विभागों के सहयोग से प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (टीओटी) कार्यक्रम।
- **2023-2024** : " वसुधैव कुटुम्बकम् योग" विषय के अंतर्गत व्यापक भागीदारी के साथ द्वीपों में 75 से अधिक स्थानों पर योग सत्र आयोजित किए गए।
- **2024-2025** : "न्यूरोलॉजिकल विकारों के लिए योग थेरेपी" पर एक राज्य स्तरीय कार्यशाला का आयोजन किया गया और रक्षा कर्मियों के साथ पानी के नीचे योग प्रदर्शन जैसी नवीन गतिविधियाँ आयोजित की गईं।

प्रशासन सम्पूर्ण द्वीपसमूह में योग को सरल, समावेशी और सार्वजनिक जीवन में एकीकृत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2025

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2025 का विषय "एक पृथ्वी, एक समान स्वास्थ्य के लिए योग" मानव स्वास्थ्य और पृथ्वी के स्वास्थ्य के बीच गहरे संबंध पर बल देता है। यह विषय इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे योग, संतुलन, सचेतनता और स्थिरता के अपने अभ्यासों के माध्यम से, व्यक्तिगत स्वास्थ्य-लाभ में योगदान दे सकता है और साथ ही पर्यावरण के प्रति प्रगाढ़ सम्मान भी बढ़ा सकता है।

21 जून, 2025 की मुख्य विशेषताएं

- 150 से अधिक स्थान: तीनों जिलों के समुद्र तट, जेटी, पार्क, विद्यालय, सामुदायिक सभागार, आंगनवाड़ी और स्वास्थ्य केंद्र में योगाभ्यास किया गया।
- "योग संगम" पहल के तहत राजकीय बालिका वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के ऑडिटोरियम, मरीना पार्क, श्री विजयपुरम में मुख्य केंद्रीय कार्यक्रम।
- भारत के सुदूर दक्षिणी छोर इंदिरा प्वाइंट पर सूर्योदय योग।
- लैण्डफॉल आइलैण्ड, आईएनएस कोहासा (डिग्लीपुर), वायु सेना स्टेशन कार निकोबार, तटरक्षक स्टेशन कामोर्टा, आईएनएस कारमुक और आईएनएस सरयू (समुद्र में) सहित दूरस्थ और सामरिक महत्व के स्थानों पर एक साथ सत्र।
- तैयारी के दौरान, हरित योग जैसे कार्यक्रम आयोजित किए गए- जैसे समुद्र तट सत्र (वंडूर), मंदिर, वन्यजीव पार्क और कर्मचारियों के लिए सरकारी वाई-ब्रेक कार्यक्रम।

प्रतिभागियों की संख्या

- 21 जून, 2025 को सम्पूर्ण द्वीपों के विभिन्न जीवनशैली से जुड़े लगभग 10,000 लोगों ने उत्साहपूर्वक समारोहों में भाग लिया, जिसने प्रशासन की योग के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण की संस्कृति को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता को और सुदृढ़ किया।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025: प्रारंभिक तैयारी के प्रमुख कार्यक्रम:-

➤ माह व्यापी ग्रीष्मकालीन योग शिविर:

स्वस्थ जीवनशैली और समग्र स्वास्थ्य-लाभ को बढ़ावा देने के लिए पूरे द्वीपसमूह में बच्चों के लिए एक महीने तक चलने वाले योग शिविर (1 मई से 31 मई 2025, सुबह 10 बजे से 11 बजे तक) आयोजित किए गए।



➤ प्रशिक्षकों के लिए प्रशिक्षण :

योग इकाई, आयुष अस्पताल में विभिन्न विभागों के कर्मचारियों के बीच योग शिक्षण क्षमताओं को मजबूत करने के उद्देश्य से 28 अप्रैल से 31 मई 2025 तक सुबह 10 बजे से 11 बजे के बीच सामान्य योग प्रोटोकॉल पर कार्यक्रम आयोजित किए गए।



➤ योग ब्रेक :

कार्यस्थल पर योग को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रशासनिक विभागों के सरकारी अधिकारियों के लिए 14 मई से 21 मई 2025 तक सुबह 10 बजे से 11 बजे के बीच योग ब्रेक सत्र आयोजित किए गए।



➤ हरित योग अभियान:

आयुष्मान आरोग्य मंदिर टेलराबाद और गुप्तापाड़ा में (6 मई 2025 से 6 जून 2025, प्रातः 8 बजे से दोपहर 12 बजे तक) वन विभाग के सहयोग से हरित योग अभियान चलाया गया। इस दौरान योग सत्र के साथ वृक्षारोपण और सफाई अभियान भी आयोजित किए गए, जिससे स्वास्थ्य और पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा मिला है।



- **योग पार्क:** नेचर पार्क, वन्यजीव प्रभाग हैडो और मरीना पार्क में (29 मई, 2025, सुबह 10 से 11 बजे तक) सत्र आयोजित किए गए, जिससे प्रतिभागियों को योग का अभ्यास करते हुए प्रकृति से जुड़ने के लिए प्रेरणा मिली है।



- **योग अनप्लग्ड** - अंतर कॉलेज क्विज प्रतियोगिता (9 मई, 2025, सुबह 10 बजे से 12 बजे तक) और विद्यालय के छात्रों द्वारा जागरूकता रैली का आयोजन किया गया, ताकि युवा पीढ़ी को योग की ओर आकर्षित किया जा सके।



- **योग समावेश** (31 मई से 6 जून, 2025, प्रातः 10 बजे से 11 बजे तक) -

- प्रणव कन्या आश्रम, सीआरसी ब्रुकशाबाद और अभ्युदय परिसर, फरारगंज में बालिकाओं व रिष्ठ नागरिकों, दिव्यांगजनों, के लिए विशेष योग सत्र आयोजित किए गए ताकि सभी के लिए योग समग्र स्वास्थ्य-लाभ का एक साधन बने।



- स्ट्रेट आईलैण्ड और डुगोंग क्रीक में आदिम जनजातियों के बीच सामान्य योग प्रोटोकॉल का निदर्शन किया गया।



- **योग बंधन -योग के बंधन -ऐतिहासिक**
राष्ट्रीय स्मारक सेलुलर जेल की पृष्ठभूमि में एनसीसी कैडेटों की भागीदारी से , जून 14 2025 को सुबह बजे तक 8 से 7 एक प्रतीकात्मक योग सत्र आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य भारत के स्वतंत्रता संग्राम की पृष्ठभूमि में लोगों और संस्कृति को एकजुट करने की योग की शक्ति को उजागर करना था।



- **योग महाकुंभ -**
 - राधानगर एवं वंडूर में सायंकालीन सूर्यास्त समुद्र तट योग (6 जून, 2025, शाम 4 बजे से 5 बजे तक) - एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य हेतु योग" थीम के तहत योग के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य और कल्याण का संदेश फैलाने हेतु शांतिपूर्ण और पुनर्स्फूर्तिदायक सायंकालीन सूर्यास्त समुद्र तट योग सत्र आयोजित किए गए।



- **फ्लैश मोब्स** (16वीं और 17वीं जून, 2025, सुबह 10 बजे से 11 बजे तक) - ये जीवंत सार्वजनिक प्रदर्शन देखने वालों, पैदल चलने वालों और स्थानीय निवासियों का ध्यान आकर्षित करने में सफल रहे, जिससे सामान्य शहरी नुक्कड़ों को ऊर्जा और जागरूकता के गतिशील केंद्रों में बदल दिया गया।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025: योग संगम (सामूहिक योग प्रदर्शन)

दुनिया भर में 1 लाख से अधिक स्थानों पर सामूहिक योग कार्यक्रम।

21 जून, 2025 को राजकीय बालिका वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मरीना पार्क, श्री विजयपुरम के सभागार में आयोजित योग संगम के राज्य समारोह का नेतृत्व एडमिरल डी.के. जोशी, पीवीएसएम, एवीएसएम, वाईएसएम, एनएम, वीएसएम (अ.प्रा.), माननीय उपराज्यपाल, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह ने किया। इस अवसर पर माननीय सांसद श्री विष्णु पद रे, मुख्य सचिव डॉ. चंद्र भूषण कुमार, भा.प्र.से., प्रधान मुख्य वन संरक्षक श्री संजय कुमार सिन्हा, भा.व.से. पुलिस महानिदेशक श्री एच.एस. धालीवाल, भा.पु.से., अध्यक्ष, जिला परिषद, (दक्षिण अंडमान) श्री प्रकाश अधिकारी, श्री विजयपुरम नगरपालिका परिषद के अध्यक्ष श्री एस. शाहुल हमीद, प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी, विभागाध्यक्ष, भारतीय रिजर्व बटालियन के जवान, जन प्रतिनिधि, मीडिया कर्मी और आम जनता उपस्थित थे।



स्थान: GSSS, श्री विजय पुरम
(11°40'00"N 92°44'54"E)

आयुष मंत्रालय द्वारा शुरू की गई राष्ट्रव्यापी 'योग संगम' पहल के तहत भारत के माननीय प्रधानमंत्री, श्री नरेंद्र मोदी ने विशाखापत्तनम से राष्ट्र को संबोधित किया। उनके भाषण का अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह सहित 10 लाख से ज्यादा स्थानों पर सीधा प्रसारण किया गया, ताकि योग सत्रों को एक एकीकृत राष्ट्रीय आंदोलन के रूप में समन्वित किया जा सके।



अपने संबोधन में माननीय प्रधानमंत्री ने योग के शाश्वत मूल्य को भारत द्वारा विश्व को दिए गए उपहार के रूप में रेखांकित किया और व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा वैश्विक सद्भाव को बढ़ाने में इसकी भूमिका पर ज़ोर दिया। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 को एक औपचारिक आयोजन से कहीं बढ़कर, "एक पृथ्वी, एक समान स्वास्थ्य के लिए योग" थीम के अंतर्गत एक वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन के रूप में देखा।



अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के तीनों जिलों में सामुदायिक हॉल, समुद्र तटों, जेटी, पार्को, शैक्षणिक संस्थानों, स्वास्थ्य केंद्रों, आंगनवाड़ी केंद्रों सहित 154 से अधिक स्थानों पर योग संगम सत्र आयोजित किए गए।

समुद्र तट योग महोत्सव – पर्यटन विभाग द्वारा द्वीपों के विभिन्न समुद्र तटों पर योग सत्र आयोजित किए गए, जिसमें स्थानीय/ग्रामीणों के साथ-साथ पर्यटकों को भी शामिल किया गया, जिससे उन्हें प्रकृति से जुड़ने और पर्यावरण के प्रति गहरे प्रेम को बढ़ावा देने का अवसर मिला।

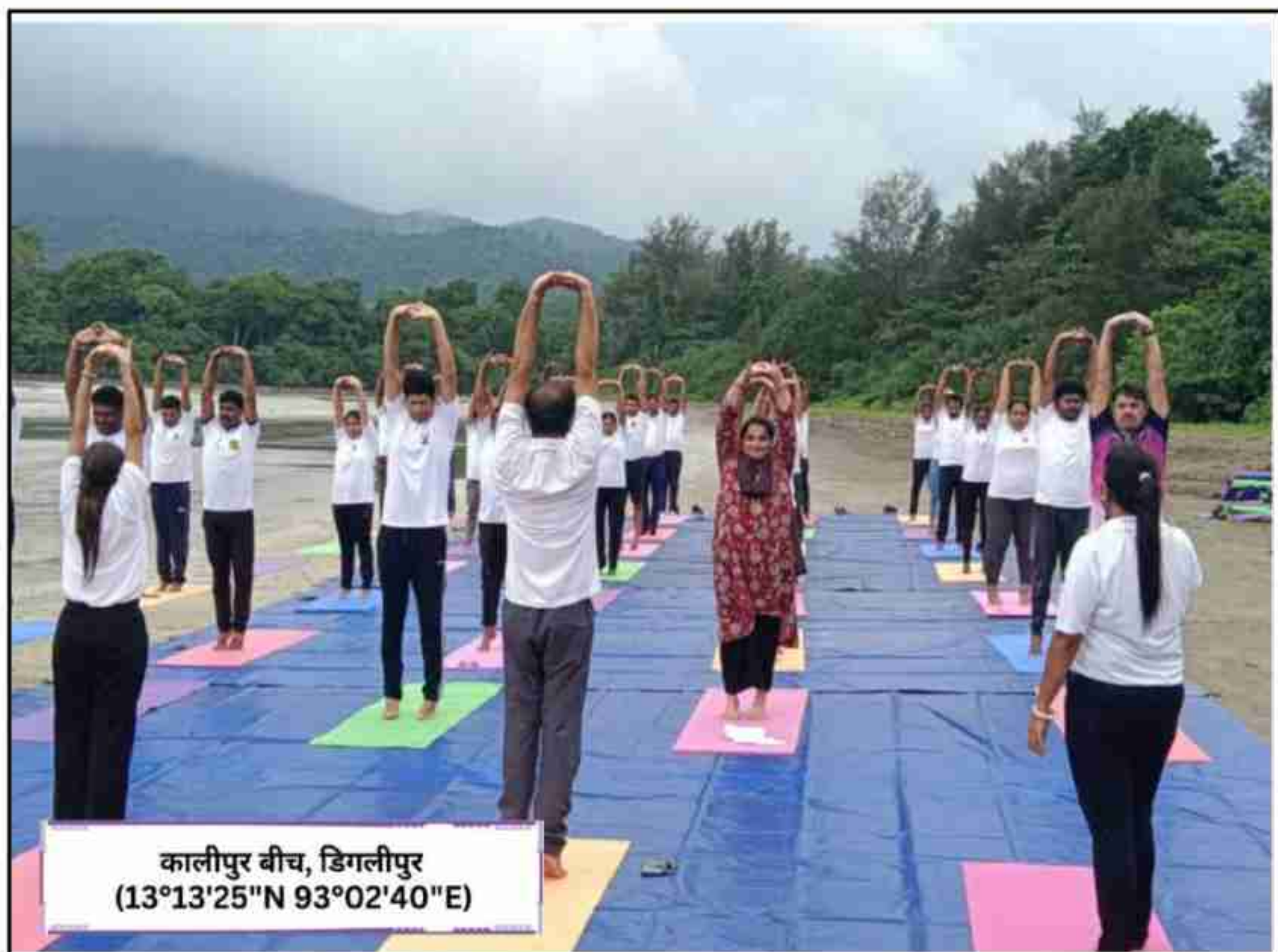


दक्षिण अंडमान जिले में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह :





उत्तर तथा मध्य अंडमान जिले में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह :







निकोबार जिले में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह :



कामोर्टा जेट्टी
(08°02'10"N 93°32'34"E)



HWC मूस, कार निकोबार
(09°14'30"N 92°46'54"E)



मलक्का जेट्टी, कार निकोबार
(09°10'42"N 92°49'39"E)



टेरेसा
(08°14'46"N 93°08'01"E)





अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में संघ राज्य क्षेत्र प्रशासन और केंद्र सरकार के विभिन्न विभागों द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का स्वतंत्र आयोजन :











"रागा योग : भजन संध्या"

"राग योग : भजन संध्या" शीर्षक से एक आध्यात्मिक रूप से उत्तुल्यकारी कार्यक्रम का आयोजन 9 जुलाई 2025 को शाम 5:30 बजे टी.जी.सी.ई. ऑडिटोरियम, श्री विजयपुरम में किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य संगीत और आध्यात्मिकता के समन्वय के माध्यम से शांति, स्वास्थ्य और आत्मचेतना को बढ़ावा देना था। ऑडिटोरियम भक्ति भाव से ओतप्रोत वातावरण से भर गया जब प्रतिभागियों ने आत्मा को स्पर्श करने वाले भजनों और प्राचीन राग योग पर आधारित ध्यानात्मक सुरों में स्वयं को डुबो दिया।



टी जी सी ई ऑडिटोरियम, श्री विजयपुरम
(11°39'50"N 92°44'13"E)

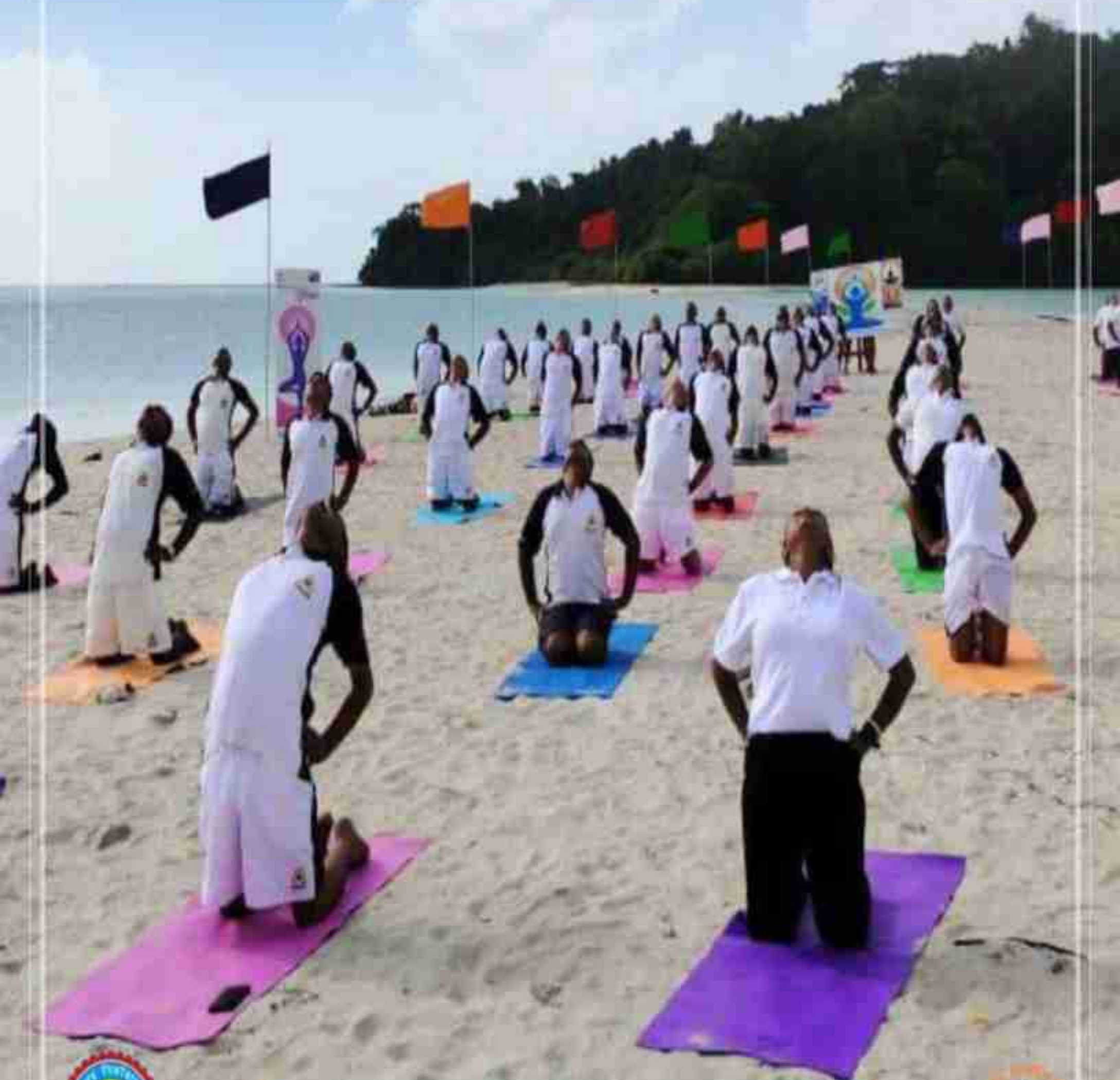


इस सायंकालीन कार्यक्रम की शोभा विशिष्ट अतिथियों की उपस्थिति से और भी बढ़ गई। सुश्री ऋचा, सचिव (स्वास्थ्य)/प्रबंध निदेशक (NAM एवं NHM) ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई। डॉ. सूजा एंटनी, निदेशक (स्वास्थ्य सेवाएं) एवं श्रीमती सुमिता मोल एस., निदेशक (CRC), विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। कार्यक्रम की शुरुआत परंपरागत दीप प्रज्वलन के साथ हुई, जिसके पश्चात प्रतिभाशाली कलाकारों एवं स्थानीय गायकों द्वारा भावपूर्ण भजनों की प्रस्तुति दी गई। इन मधुर स्वरों ने श्रोताओं के मन को गहराई से स्पर्श किया और एकता व आंतरिक शांति की अनुभूति कराई।



ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिदुःखभाग्भवेत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

सभी सत्व शांति में रहें,
कोई भी रोगग्रस्त न हो,
सभी शुभ देखें, कोई भी दुःखी न हो।
ॐ शांति, शांति, शांति।



अंडमान और निकोबार राज्य आयुष सोसायटी, स्वास्थ्य सेवा
निदेशालय, अंडमान और निकोबार प्रशासन

