

## INTERNATIONAL DAY OF YOGA

While addressing the 89<sup>th</sup> session of United Nations General Assembly (UNGA) on September 27, 2014, the Prime Minister of India Shri Narendra Modi urged the world community to adopt an International Day of Yoga.

"Yoga is an invaluable gift of ancient Indian tradition. It embodies unity of mind and body, thought and action, restraint and fulfillment, harmony between man and nature and a holistic approach to health and well-being. Yoga is not about exercise but to discover the sense of oneness with ourselves, the world and nature. By changing our lifestyle and creating consciousness, it can help us to deal with climate change. Let us work towards adopting an International Yoga Day," Shri Modi said.

On December 11, 2014, the 193 member U.N. General Assembly (UNGA) approved the proposal by consensus with a record 177 co-sponsoring countries, a resolution to establish 21<sup>st</sup> June as 'International Day of Yoga'. In its resolution, the UNGA recognized that Yoga provides a holistic approach to health and well-being and recognised the requirement of wider dissemination of information about the benefits of practicing Yoga for the health of the world population. Yoga also brings harmony in all walks of life and is known for disease prevention, health promotion and management of many lifestyle-related disorders.

Yoga is essentially a spiritual discipline based on an extremely subtle science which focuses on bringing harmony between mind and body. It is an art and science for healthy living. The word "Yoga" is derived from the Sanskrit root 'yuj' meaning "to join", "to yoke" or "to unite". According to Yogic scriptures, the practice of Yoga leads to the union of individual consciousness with universal consciousness. One who experiences this oneness of existence is said to be "in Yoga" and is termed as a yogi who has attained a state of freedom, referred to as mukti, nirvana, kaivalya or moksha.

"Yoga" also refers to an inner science comprising of a variety of methods through which human beings can achieve union between the body and mind to attain self-realisation. The aim of Yoga practice (sadhana) is to overcome all kinds of sufferings that lead to a sense of freedom in every walk of life with holistic health, happiness and harmony.

The science of Yoga has its origin thousands of years ago. According to Yogic lore, Shiva is seen as the first yogi or adiyogi and the first guru or adi guru. Though Yoga is believed to have

been practiced in the pre-Vedic period, the great sage Maharshi Patanjali is believed to have systematized and codified the then existing Yogic practices, then meaning and the related knowledge through his Yoga sutras.

After Patanjali, many Sages and Yoga Masters have contributed towards the preservation and development of the field through their well-documented practices and literature. More and more people across the globe have continued to adopt the practice of Yoga.

Yoga works on the level of one's body, mind, emotion and energy. This has given rise to four broad classifications of Yoga: Karma Yoga where we utilize the body, Jnana Yoga where we utilize the mind, Bhakti Yoga where we utilize the emotion and Kriya Yoga where we utilize the energy. Each system of Yoga practiced falls within the gamut of one or more of these categories.

The different philosophies, traditions, lineages and guru-shishya paramparas of Yoga have led to the emergence of different traditional schools. Each school has its own approach and practices that would lead to the ultimate aim and objectives of Yoga.

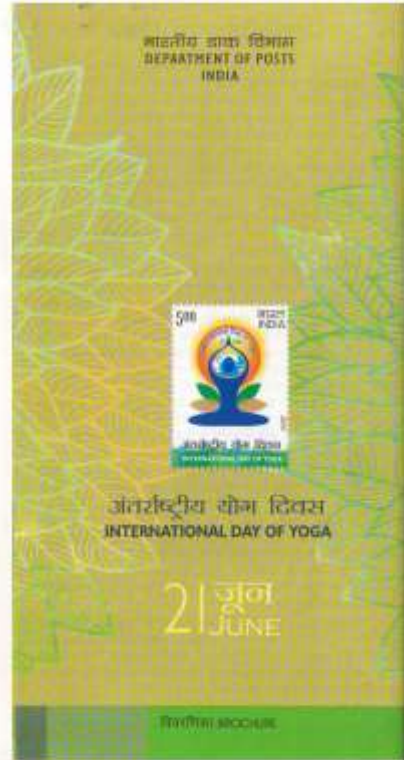
The widely practiced Yoga sadhanas are: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi, Bandhas and Mudras, Shatkarmas, Yuktahara, Mantra-japa, Yukta-karma etc.

The stamp depicts the logo of the International Day of Yoga where folding of both hands symbolizes Yoga, the union, which reflects the union of individual consciousness with that of universal consciousness, a perfect harmony between mind & body, man & nature. The green leaves symbolize nature, blue symbolizes the water element, the holistic approach to health & well being. The brown leaves symbolize the Earth element, brightness symbolizes the fire element and the Sun symbolizes the source of energy and inspiration. The logo reflects harmony and peace for the humanity, which is the essence of Yoga.

Department of Posts is happy to issue a commemorative postage stamp on the occasion of the first 'International Day of Yoga'.

### Credits:-

Text	Based on the material provided by the proponent.
Stamp/Miniature Sheet/FDC	Kamleshwar Singh
Cancellation	Aksa Sharma



## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) के 89<sup>वें</sup> अधिवेशन की संवेष्टित कड़ी द्वारा, भारत के जनमानसों की संवेद्य भावों ने विश्व समुदाय को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा करने का आग्रह किया।

श्री मोदी ने अपने संबोधन में कहा, "योग प्राचीन भारतीय परंपरा का एक अनूठा उपहार है। इसमें मन और शरीर, विचार और कर्म, साधन और लक्ष्यिक का संचालन है तथा मनुष्य और प्रकृति के बीच अद्भुत सामंजस्य स्थापित कर स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति सार्वभूतिक अग्रगण्य अग्रगण्य है। योग का तात्पर्य केवल व्यायाम से नहीं है, बल्कि वह तो स्वयं से, विश्व से और प्रकृति से हमारे तात्कालिक के अनूठे का साथ है। इसकी जीवनशैली में बदलाव लाकर और फैलाव लाकर हमें योग, स्वास्थ्य परिवर्तन से निपटारने में ही अग्रतः सहायक सिद्ध हो सकता है। अतः हम सभी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को जनमानस की विश्वास में प्रवेश करें।"

11 सितम्बर, 2014 को 193 स्वतंत्रता पेंदों वाली संयुक्त राष्ट्र महासभा ने इस प्रस्ताव को सितम्बर 27-28-29-30-31 के चार सत्रों में 177 सह-प्रस्तावक देशों के साथ सहमति से स्वीकार किया और एक संयुक्त प्रस्ताव कर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को स्थापित कर निर्णय किया। अपने संबोधन में, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग की अंतर्गत व्यायाम और कल्याण के प्रति साधन व सुयोग्य प्रतिक्रिया अग्रगण्य है। साथ ही इन संकेतों में इस रूप को भी स्वीकार किया गया कि विश्वभर में जनमानस के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से योग के लाभों की जानकारी का अग्रतः प्रसार-प्रसार करने की आवश्यकता है। योग से जीवन की सभी क्षेत्रों के बीच सामंजस्य स्थापित होता है और यह निश्चय से स्पष्ट है कि योग, लोगों की स्वास्थ्य, स्वास्थ्य सुधार करने और जीवनशैली को सुदृढ़ बनाने में निपटारने में अग्रतः प्रभावी है।

योग साधना में अंतर्गत मुख्य विद्या पर आधुनिक आधुनिक साधना है, जिसमें आंतरिक मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह संस्था जीवन चरों को जोड़ कर विश्वास है। 'योग' शब्द संस्कृत के मूल रूप से 'युज्' से प्रचलित है, जिसका अर्थ है "जोड़ना", "संयोजित करना" अथवा "एक करना"। योग साधिका के अनुसार, योग साधना में परिणामस्वरूप आत्मसंयमन का संवेद्य फैलाव से संगम हो जाता है। जटिल के रूप में ही जो अनुभव करने वाला योग की बुद्धि प्राप्त कर लेता है और ऐसे व्यक्ति को योगी कहा जाता है अर्थात् जिसने स्वस्थता को अपनाया जो प्राप्त कर लिया हो अर्थात् वह अस्वस्थता को मुक्ति, निर्वाण, जीवन अथवा मोक्ष भी कहा जाता है।

योग का तात्पर्य है व्यक्तिगत विचार से भी है जिसमें आंतरिक मनुष्य आत्मसंयमन की प्रकृति से निरूपित विचारों से शरीर और मन के बीच संचालन कर सकता है। योग साधना का उद्देश्य सभी कर्मों से परे प्राण साधनीय स्वास्थ्य, आनंद और सामंजस्य का प्रतिक्रिया अर्थात् ही हीन के हर पहलू में समावेशन का अनुभव करना है।

योग विज्ञान का उद्देश्य हमारी सभी पूर्व बुद्धि। योग साधकों के अनुसार जिस को पहला योगी अर्थात् अदि योगी कहा गया वह अस्वस्थ अर्थात् मुक्त

मान जाया है। हालांकि साधना ही कि पूर्व-वैदिक काल में ही योग साधना का काल था, परंतु मान्यता है कि स्वर्णिम पराजित ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से तात्कालीन योग साधनाओं, इनमें सभी और संबंधित ज्ञान को सुनिश्चित रूप से प्रणालीबद्ध और संश्लेषित किया।

पराजित के बाद, अपने शक्ति और योग सुत्रों में प्रवेशबद्ध योग साधनाओं और साधिका के माध्यम से इससे सहायक और विश्वास की विश्व में फैलाव दिया है। विश्वभर में अधिक से अधिक संख्या में योग, योग साधना के रूप में आम हो गई है।

योग करने शरीर, मन, सामंजस्य और कर्मों के साथ पर आग्रह करता है। इसी प्रकार पर, योग को मुख्यतः चार भागों में विभाजित किया गया है। चारों योग, जिसमें शरीर का प्रयोग किया जाता है, इन योग, जिसमें आंतरिक मन-परिष्कार का प्रयोग किया जाता है, शक्ति योग, जिसमें भावनाओं का प्रयोग होता है और किना योग, जिसमें कर्मों का इस्तेमाल किया जाता है। सभी प्रकार की योग साधनाएं, इसी प्रकार में वे किसी एक क्षेत्र के दायरे में आती हैं।

योग के विभिन्न शास्त्रिक पाठों, प्रथाओं, पंथों और मुक्त-विद्युत परंपराओं ने विभिन्न सांस्कृतिक विचारधाराओं को जन्म दिया है। इनमें से प्रत्येक विचारधारा की अपनी शक्ति का अपना प्रतिक्रिया एक अपनी साधनाएं हैं, परंतु इन सभी का महत्त्व योग के अर्थ और उद्देश्यों को प्राप्त करता है।

मुख्य रूप से ही जाने वाली योग साधनाओं में हैं, याम, आसन, प्राणायाम, प्रतियोग, धारणा, ध्यान, संधि, बंध व मुद्रा, शतकर्म, गुणसा, संस्कार, मुक्त-कर्म आदि शामिल हैं।

आसन-टिप्पण पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रतीक चिह्न-आसन है, जिसमें दो जुड़े हाथ केरु अर्थात् सांगम को दर्शाते हैं। यह संयम, आत्म सांगम का संवेद्य फैलाव से संगम और मन व शरीर, मनुष्य व प्रकृति के बीच संचालन सामंजस्य का प्रतीक है। प्रतीक चिह्न पर अंकित दो पौ प्रकृति का प्रतीक है और नीला रंग जल तत्व अर्थात् स्वास्थ्य एवं कल्याण के प्रति सार्वभूतिक अग्रगण्य का प्रतीक है। सूर्य रंग के जो ऊर्जा तत्व का और चंद्रमा, अग्नि तत्व का प्रतीक है और लुप्त, अंतर कर्मों का रंग जल का प्रतीक है। यह प्रतीक-चिह्न, सार्वभूतिकता को लिए समन्वय और शांति की आग्रह को प्रतिबिंबित करता है, जो योग का सार तत्व है।

आसन चिह्न, आत्म अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के संयोजन में आसन-टिप्पण जारी करती हुए प्रस्तावना का अनुभव करता है।

### अभ्यास :-

सूचना	असाधारण द्वारा उपलब्ध कराई गई सामग्री पर आधारित।
आसन-टिप्पण / मिनिचर शीट /	कमलेश्वर सिंह
अग्रतः प्रसार	
विलोपन	अस्वस्थता



## तकनीकी आंकड़े TECHNICAL DATA

जारी करने की तारीख Date of Issue	21 जून, 2015 21 June, 2015
मूल्यपत्र Denomination	500 पैसा 500 p
मुद्रित साक-टिकट Stamps Printed	6 लाख 0.6 Million
मिनिचर शीट Miniature Sheet	2 लाख 0.2 Million
मुद्रण प्रक्रिया Printing Process	वेट ऑफसेट Wet Offset
मुद्रक Printer	प्रतिभूति मुद्रणालय, हैदराबाद Security Printing Press, Hyderabad

© डाक विभाग, भारत सरकार। आसन-टिप्पण, प्रथम दिवस उपलब्ध तथा सूचना निरूपित करने के संबंध में स्विकारित विभाग के पास है।

© Department of Posts, Government of India. All rights with respect to the stamp, first day cover and information brochure rest with the Department.

मूल्य ₹ 5.00

