

## 2025 年國際瑜珈日的主題與意義

駐印度代表處教育組

2025 年國際瑜珈日是第 11 屆全球盛會，主題極具時代意義且貼近現實：「Yoga for One Earth, One Health（為地球為健康的瑜珈）」

這一主題由印度總理納倫德拉·莫迪於 2025 年 3 月 30 日的《Mann Ki Baat》廣播中宣佈，將瑜珈實踐與全球可持續發展、整體健康及集體療癒運動相結合。

2025 年的主題體現了印度致力於分享瑜珈的轉化力量，不僅為個人健康，也為地球福祉服務。莫迪總理強調：「我們希望透過瑜珈讓全世界變得更健康。」

此主題是對過去歷年主題的延續，例如：

2015 年：Yoga for Harmony and Peace（瑜珈促進和諧與和平）

2020 年：Yoga at Home and Yoga with Family（在家練瑜珈，全家齊練瑜珈）

2021 年：Yoga for Wellness（瑜珈促進健康）

2023 年：Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam（瑜珈為「世界是一個大家庭」）

2025 年的主題凸顯了在氣候變遷、疫情與生活方式疾病等危機下，瑜珈如何促進心理平靜、身體活力與環境意識。

### 印度政府關鍵倡議：Yoga Samavesh

為推動包容性與可及性，印度 AYUSH 部啟動了 Yoga Samavesh 計畫，該計畫旨在向特殊與弱勢群體推廣瑜珈，包括：高齡長者、糖尿病患者、懷孕婦女、戒毒康復者；Yoga Samavesh 旨在確保沒有人被遺漏，並鼓勵將瑜珈納入預防與治療保健中。

### 旗艦活動：Yoga Sangam — 全印瑜珈浪潮

2025 年國際瑜珈日的亮點是 Yoga Sangam，這是一場將於 2025 年 6 月 21 日同步在全印度 100,000 個地點舉行的大規模瑜珈示範活動，預計成為有史以來最大規模的同步健康活動之一。

這一倡議意在全國範圍內掀起一股覺知、平衡與運動的統一浪潮。

## 十大主題活動——呈現國際瑜伽日的精神

為了促進廣泛參與與主題延伸，自 2025 年 6 月 4 日至 6 月 28 日之間舉辦主題活動：

1. Yoga Sangam - 全國同步瑜伽示範（6 月 21 日）
2. Yoga Bandhan - 社區團練促進聯繫
3. Yoga Park - 公共公園內設立臨時瑜伽練習區
4. Yoga Samavesh - 為身心障礙與邊緣群體量身打造的包容性瑜伽
5. Yoga Prabhava - 透過真實故事展示瑜伽的轉化力量
6. Yoga Connect - 鼓勵企業與機構參與
7. Harit Yoga - 結合瑜伽與植樹活動，提升生態意識
8. Yoga Unplugged - 提倡數位排毒與正念生活
9. Yoga Mahakumbh - 全球瑜伽大師的大型交流盛會
10. Samyoga - 融合瑜伽與舞蹈、音樂與藝術，吸引年輕族群

這些活動為國際瑜伽日營造氛圍，並透過實際行動與社群參與深化主題。

### 全球認可與支持

國際瑜伽日正獲得全球越來越多的共鳴。在《Mann Ki Baat》中，莫迪總理特別讚揚拉丁美洲的「Somos India」團隊，他們在西語地區推廣瑜伽與阿育吠陀，2024 年就影響了超過 9,000 位學員。

這股全球興趣證明了瑜伽不僅是一項個人健康實踐，更是一座文化與外交的橋樑。期間將有豐富多彩的活動在學校、大學、公園、醫院、監獄、政府機構，甚至海外使館同步舉行。

### 瑜伽是印度送給世界的禮物

藉由 2025 年的主題，印度再次確認其作為精神健康樞紐的地位，鼓勵人們重新連結自我、他人與地球。將瑜伽納入日常生活，不僅是一項健康建議——更是一項全球性的邀請，呼籲我們在身心與生活方式上朝著更健康、更可持續的方向前進。2025 年國際瑜伽日不只是一場慶典，而是一場運動。主題「Yoga for One Earth, One Health」提醒我們：健康是普世的，而達成健康的道路，在於合一、平衡與呼吸。

撰稿人/譯稿人：陳立穎 綜合編譯

資料來源：2025.06.18 India Today

<https://www.indiatoday.in/information/story/international-day-of-yoga-2025-yoga-for-one-earth-one-health-2742476-2025-06-18>

