

**Speech by H.E. Ambassador Dr. Piyush Singh on the occasion of celebration
of the 12th International Day of Yoga
[21 June 2026; National Sports Secretariat, Asuncion]**

Excellency Director General of Sports Mr. Guido Zelada, Dignitaries, Friends of Yoga, and Friends of India in Paraguay.

Excelentísimo Sr. Guido Zelada, Director General de Deportes, distinguidos invitados, amigos del yoga y amigos de la India en Paraguay.

I am delighted to welcome you to this main celebration of the 12th International Day of Yoga in Paraguay. I am extremely thankful to the National Sports Secretariat of the Presidency of the Republic of Paraguay for collaborating with the Embassy of India for the joint organization of this event.

Me complace enormemente darles la bienvenida a esta celebración principal del Duodécimo (12.º) Día Internacional del Yoga en Paraguay. Estoy profundamente agradecido a la Secretaría Nacional de Deportes de la Presidencia de la República de Paraguay por colaborar con la Embajada de la India en la organización conjunta de este evento.

Friends, the United Nations proclaimed 21 June as the International Day of Yoga in 2014. The theme of International Day of Yoga this year is 'Yoga for Healthy Ageing'. Yoga is a valuable practice for healthy aging because it supports many of the abilities that help people stay active, independent, and engaged as they grow older.

Amigos, las Naciones Unidas proclamaron el veintiuno (21) de junio como el Día Internacional del Yoga en dos mil catorce (2014). El lema del Día Internacional del Yoga de este año es «Yoga para un envejecimiento saludable». El yoga es una práctica valiosa para un envejecimiento saludable, ya que fomenta muchas de las capacidades que ayudan a las personas a mantenerse activas, independientes y comprometidas a medida que envejecen.

This year, in run up to the International Day of Yoga, the Embassy of India collaborated with a number of Yoga schools and teachers in various cities in Paraguay to celebrate the 12th International Day of Yoga with sessions dedicated to the practice of Common Yoga Protocol. We will continue with these celebrations with individual schools and organizations till the first week of July.

Este año, en el marco de los preparativos para el Día Internacional del Yoga, la Embajada de la India colaboró con varias escuelas y maestros de yoga en distintas ciudades de Paraguay para celebrar el Duodécimo (12.º) Día Internacional del Yoga con sesiones dedicadas a la práctica del Protocolo Común de Yoga. Continuaremos con estas celebraciones junto con escuelas y organizaciones individuales hasta la primera semana de julio.

Today, in India, Prime Minister Shri Narendra Modi addressed the 12th International Day of Yoga celebrations in Kolkata, West Bengal. I quote a few portions from his address:

Hoy, en la India, el primer ministro Shri Narendra Modi pronunció un discurso en las celebraciones del Duodécimo (12.º) Día Internacional del Yoga en Calcuta, Bengala Occidental. Cito algunos fragmentos de su discurso:

“When we speak of ‘Yoga for Healthy Aging,’ it means that we can work to ensure that age does not reduce human potential. Yoga can help human life to aspire for constant growth. Our target must be to be more flexible at 40 than we were at 20. Our target must be to be more energetic at 50 than we were at 30. Our target must be to be more resistant to lifestyle diseases at 70 than we were at 50. This is where Yoga can help us. It helps us tune our bodies to be flexible. It keeps our energy levels high, it also helps us maintain a calm stress-free life and helps keep lifestyle diseases away. Moreover, with regular practice, Yoga teaches us to remain lifelong learners of our own bodies and minds. The more we know about ourselves, the better we can manage ourselves. That is why, Yoga for Healthy Aging. This theme must be seen as one for people of all ages, not just for the elderly.

Cuando hablamos de «Yoga para un envejecimiento saludable», significa que podemos trabajar para garantizar que la edad no reduzca el potencial humano. El yoga puede ayudar a la vida humana a aspirar a un crecimiento constante. Nuestra meta debe ser ser más flexibles a los cuarenta (40) de lo que éramos a los veinte (20). Nuestra meta debe ser tener más energía a los cincuenta (50) de la que teníamos a los treinta (30). Nuestro objetivo debe ser ser más resistentes a las enfermedades relacionadas con el estilo de vida a los setenta (70) años de lo que lo éramos a los cincuenta (50). Aquí es donde el yoga puede ayudarnos. Nos ayuda a sintonizar nuestros cuerpos para que sean flexibles. Mantiene altos nuestros niveles de energía, nos ayuda a llevar una vida tranquila y libre de estrés, y contribuye a prevenir las enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Además, con la práctica regular, el yoga nos enseña a seguir aprendiendo de por vida sobre nuestros propios cuerpos y mentes. Cuanto más sabemos sobre nosotros mismos, mejor podemos gestionarnos. De allí parte el, «Yoga para un envejecimiento saludable». Este lema debe considerarse relevante para personas de todas las edades, no solo para los adultos mayores.

In the Gita, Lord Krishna spoke about yoga: “Yukta ahara viharasya, yukta cheshtasya karmasu, Yukta swapnavabodhasya, yogo bhavati dukhaha.” This means through balanced food and recreation, balanced actions and duties, balanced sleep and wakefulness, yoga becomes the destroyer of sorrow. Balance is the foundation of yoga. Balance is also the foundation of our lives. Yet, in modern times, most people struggle with imbalance in life. Yoga teaches us the art of living in a balanced way. Yoga shows us the do’s and don’ts. And when we learn to guide our body properly, health becomes our natural state.

En el Gita, el Señor Krishna habló sobre el yoga: «Yukta ahara viharasya, yukta cheshtasya karmasu, Yukta swapnavabodhasya, yogo bhavati dukhaha». Esto significa que, a través de una alimentación y un ocio equilibrados, acciones y deberes equilibrados, y un equilibrio entre el sueño y la vigilia, el yoga se convierte en el destructor del sufrimiento. El equilibrio es la base del yoga. El equilibrio es también la base de nuestras vidas. Sin embargo, en la actualidad, la mayoría de las personas lucha contra el desequilibrio en su vida. El yoga nos enseña el arte de vivir de manera equilibrada. El yoga nos muestra

lo que debemos y no debemos hacer. Y cuando aprendemos a guiar nuestro cuerpo adecuadamente, la salud se convierte en nuestro estado natural.

On International Yoga Day, millions of people connect with yoga. But today gives us the opportunity to renew our shared resolve. Let us pledge that yoga will not be limited to just one day, Yoga will not be confined to just one program. We will make Yoga a part of our lives, a part of our families, and a part of future generations."

En el Día Internacional del Yoga, millones de personas se conectan con el yoga. Pero hoy se nos brinda la oportunidad de renovar nuestro compromiso compartido. Comprometámonos a que el yoga no se limite a un solo día; el yoga no se limitará a un solo programa. Haremos del yoga parte de nuestras vidas, parte de nuestras familias y parte de las generaciones futuras.

Dear Friends of Yoga in Paraguay, I close my remarks by noting that this is a special year in which India and Paraguay are celebrating the 65th anniversary of India-Paraguay diplomatic relations. The Embassy is organising a number of events during this year where I hope to continue meeting all of you as Friends of India.

Estimados amigos del yoga en Paraguay: Concluyo mi intervención señalando que este es un año especial en el que la India y Paraguay celebran el aniversario número sesenta y cinco (65°) de las relaciones diplomáticas entre ambos países. La Embajada está organizando una serie de eventos a lo largo de este año en los que espero seguir encontrándome con todos ustedes como amigos de la India.

I thank all of our guests who have joined us today. I again thank National Sports Secretariat for jointly celebrating with the Embassy of India the 12th International Day of Yoga in Paraguay.

Agradezco a todos nuestros invitados que se han unido a nosotros hoy. Agradezco nuevamente a la Secretaría Nacional de Deportes por celebrar conjuntamente con la Embajada de la India el Duodécimo (12°) Día Internacional del Yoga en Paraguay.

Let us now practice the Common Yoga Protocol.

Practiquemos ahora el Protocolo Común de Yoga.

Many Thanks.

Muchas gracias.
