



ಋತುಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯೋಗ

★ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಋತುಬಂಧ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು 40-45ರ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಮಾರು 55 ರವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಯೋಮಾನ, ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.

ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು (ಹಾಟ್ ಫ್ಲಾಷ್) ಮತ್ತು ಕತ್ತು, ದೇಹದ ಭಾಗ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಭಯ, ಕೋಪ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಚಳಿ, ಸೆಖೆ ಅನುಭವ, ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಮೂಡ್ ಸ್ವಿಂಗ್), ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ತಲೆನೋವು, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಕೀಲುನೋವು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಧಿಕ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುವುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ

ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಿ ಋಷಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳು ಸಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಯೋಗದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ, ನರಮಂಡಲ ಸಚೇತನ ಇತ್ಯಾದಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಯೋಗಾಸನಗಳು: ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ- ತೀವ್ರ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದವರು ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸುವುದು ಬೇಡ. ಉಳಿದವರು ಈ

ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಋತುಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೇ, ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು.

ಬದ್ಧ ಕೋಣಾಸನ- ಸರಳ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆಸನ. ಪಾದಸ್ವರ್ಮೋತ್ತಾನಾಸನ- ತೀವ್ರ ಸೊಂಟ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೇ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪರಿವೃತ ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಮಾರ್ಜಾಲಾಸನ, ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದಾಸನ, ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ದೇಹ ಸಡಿಲವಾಗಿ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದವರು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಸುಖಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಶೀತಲೇ, ಸಿತ್ಕಾರಿ ಉಸಿರನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಧ್ಯಾನ (10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ).

ಮುದ್ರೆಗಳು: ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆಧರಿಸಿದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೇ ಮುದ್ರೆಗಳು. ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುದ್ರೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ.

ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ 10-20 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವಾನ ಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ ಚಿನ್ನದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 10-20 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿ.

ಈ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದರೆ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ನಿದ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

(ಲೇಖಕರು ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು)

