



ಆರೋಗ್ಯ

ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗವು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಪ್ರಸವ' ಕಾರ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಜನ್ಮವೊಂದು ಸಂದಂತೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಜನಿಸಲಿ ಎಂದು ಯಾರು ತಾನೇ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ? ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯು ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗುವಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಮಯ. ಆದರೂ, ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ವಾಕರಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಸೆಳೆತದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೆಲವು ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗವು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ದೇಗ, ಅವಸರ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ



ಅವರು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಗಮನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡದಿರುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಸರಳ ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಸುಲಭ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ

