



ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಗಳು

- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ
- ಸುಖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಭುಜಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ನಿಂತುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಪರ್ವತ ಭಂಗಿ (ತಾಡಾಸನ):

ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರವು ಬದಲಾದಾಗ.

- ಮಗುವಿನ ಭಂಗಿ (ಬಾಲಾಸನ): ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನುನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಆಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಸೊಂಟನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಾಲಿನ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ನೋವು, ಮೂತ್ರ ದೋಷ, ನಿಶ್ಚಿತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಟರ್ ಫೈ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ಆಸನಗಳಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಲಭ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ಯೋಗವನ್ನು ಒಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಭಿನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಯೋಗವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ, ನರಸ್ಮಾಯುಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ 'ಯುಜ್' ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶಾಲವಾಗಿ, ಸ್ವಯಂ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ಏಕೀಕೃತ ಅನುಭವದ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಗುಂಪಾಗಿದೆ (ನೋಗ) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಯಾತನೆಯಿಂದ (ದುಖ)

ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸಾಕ್ಷಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಅಥವಾ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಯೋಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಗೆ, ದೋಣಿ ಭಂಗಿ, ಮಿಡತೆ ಭಂಗಿ, ನೇಗಿಲು ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ತಿರುಚುವ ಅಥವಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ವೃತ್ತಾಸಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ವೈಯಕ್ತಿಕಗೊಳಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗಬೋಧಕರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಆಯ್ಕೆಯೆಂದರೆ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಯೋಗ.

ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಿಧಾನ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗವು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು, ನರಮಂಡಲವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು, ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ಆಸನಗಳು) ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಚಿಟ್ಟಿ ಭಂಗಿ (ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ): ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಟಲಾಸನ, ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ ಮುಂತಾದವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದವು.