



ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ

ಅನಿವಾರ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆದ್ಯತೆಯೂ ಹೌದು.

ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಾದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸುವ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಗಳಾದ, ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭತ್ತಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡುವುದು, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗೇರುವುದು, ಬೀಸುವುದು, ತಿರುವುದು, ನೀರು ಸೇರುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ನೆಲ ಒರೆಸುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ, ನಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿಯೇ, ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಬೆರಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವ ಮಿಕ್ಸರ್, ಗ್ರೈಂಡರ್, ಡಿಶ್‌ವಾಷ್, ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಕ್ಲೀನರ್ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲ್ಕಡಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು (ಋತುಯಾತನೆ) ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪಿ.ಪಿ.ಓ.ಡಿ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೆರಿಯನ್ ಡಿಸೀಸ್) ಹಾಗೂ ಇತರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಯೋಗಾಸನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಸುಪ್ತ ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಪಾಶಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ, ಸುತ್ತವಜ್ರಾಸನ, ಚಕ್ರಿಚಲನಾಸನ (ಗ್ರೈಂಡಿಂಗ್), ಶವಾಸನ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳ ಕನಿಷ್ಠ 13 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಜೊತೆಗೆ ಕಪಾಲಾಬಾತಿ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ, ಭ್ರಮರಿ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಋತುಯಾತನೆ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆ ಪಿ.ಪಿ.ಓ.ಡಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ. ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವೂ ಹೌದು.

ಬಂಜೆತನಕ್ಕಾಗಿ: ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಕಂದರಾಸನ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಎಂಬ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಹಲವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತಹ ಅಸ್ಥಿಕುಹರದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಕಟಿಲುತ್ಪಾನಾಸನ (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್), ಮೇಯದಂಡಾಸನ, ಪೆಲ್ವಿಕ್ ರಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಮರ್ಕಟಾಸನ, ಚಕ್ರಿಚಲನಾಸನ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನ ವೈದ್ಯರ, ಯೋಗತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಢತೆಗಾಗಿ ಓಂಕಾರ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಣವಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಹಿಂಬಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ