



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ ತರಬೇತಿ

ಮುಂಬಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇವೆರಡರಲ್ಲೂ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಪಾಲಬಾತಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಸಡಿಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏಕಪಾದ, ದ್ವಿಪಾದ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ನೌಕಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲಿನಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನನಗಳು ಜೋತುಬೀಳದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗೋಮುಖಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಿ (ಮೆನೋಪಾಸ್) ಹೆಣ್ಣಿನದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಶೇ.70-80ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳು, ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿನ ಅನುಭವ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಉತ್ತರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ (ಡಾ|| ಪಾ ಹಾಗೂ ಇತರರ). ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಾದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಅಧೋಮುಖಶ್ವಾನಾಸನ, ಮಾರ್ಜಾರಿ ಆಸನ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪಿಟ್ಟುಟಿರಿ ಹಾಗೂ ಧೈರಾಯ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಧೋಮುಖಶ್ವಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ ಜೊತೆಗೆ ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಾಯಕ. ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ಥಾಸನ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಹಾಗೂ ಶವಾಸನಗಳು ಸಹಾಯಕ. ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಭುಜಂಗಾಸನ ಹಾಗೂ ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಸಹಾಯಕ. ಮೂಳೆಸವೆತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವಕೋಣಾಸನ, ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಲಿತು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಾಡಿಶೋಧನ, ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕಪಾಲಬಾತಿ, ಶೀತಲೇ-ಶೀತಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ದೇಹ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಗಳು

ನಿಯಮಿತ ಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದರೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ (ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ).

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ: ತಾಡಾಸನ, ತಿರ್ಯಕ್ ತಾಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ಹಸ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಾಸನ, ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ.

ಧೈರಾಯ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ: ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಹಲಾಸಲ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನ

ಸೊಂಟನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು, ಮೇರುದಂಡ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ), ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವುಗಳಿಗೆ: ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಉಷ್ಣಾಸನ, ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ, ಹೊಟ್ಟೆಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಮಕರಾಸನ (2 ಪ್ರಕಾರ), ಭುಜಂಗಾಸನ (4 ಪ್ರಕಾರ), ಶಲಭಾಸನ (4 ಪ್ರಕಾರ), ತಿರ್ಯಕ್ ಭುಜಂಗಾಸನ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಮರ್ಕಟಾಸನ (2 ಪ್ರಕಾರ), ಕಟಿಲುತ್ಥಾನಾಸನ, ಕಂದರಾಸನ, ಅರ್ಧಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಏಕಪಾದ ತಾಡಾಸನ.

ಬೊಜ್ಜೆಗಾಗಿ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಭ್ರಮರಿ, ಕಪಾಲಬಾತಿ, ಉಜ್ಜಯಿ, ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ, ಭ್ರಮರಿ, ಉದ್ದೀತ. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ತಿರ್ಯಕ್ ತಾಡಾಸನ, ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಕೋಣಾಸನ, ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕಿ ಚಲನಾಸನ, ಸ್ಥಿರಕೋಣಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಹೊಟ್ಟೆಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಅರ್ಧ ಹಲಾಸನ, ಪಾದವೃತ್ತಾಸನ, ದ್ವಿಚಕ್ರಾಸನ, ಮರ್ಕಟಾಸನ (1,2,3), ಶವಾಸನ.

ಯುವಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ: ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ದ್ರುವಾಸನ, ತಿತಲಿ ಆಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವಾ ತಾಡಾಸನ, ತಿರ್ಯಕ್ ತಾಡಾಸನ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ (ಉದರ ರೋಗ) ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ: ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ನೌಕಾಸನ, ಕಂದರಾಸನ, ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟ ನಾಸಾಸ್ತರ್ಶಾಸನ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ: ಮಂಡೂಕಾಸನ, ಶಶಕಾಸನ, ಯೋಗಮುದ್ರಾಸನ, ವಕ್ರಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು: ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: