



# ಸಹಜ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಸಾಧ್ಯ.

## ■ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವವೊಂದನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಡುವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಪ್ರಸವ' ಕಾರ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಜನ್ಮವೊಂದು ಸಂದಂತೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬಹುದು. 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 ಒಂದು. ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವಾಗ, ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಯೋಗವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನವತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ. ಸುಲಭ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಮಾರ್ಚ್‌ಲಾಸನ