

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗದ ಕೆಲವು ಸರಳ ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ, ಜನನ ಮತ್ತು ತಾಯ್ನದ ದೈಹಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನ

ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ, ಸಂಕಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಚಲನೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಯೋಗ

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.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಪ್ರಸವಕ್ಕಾಗಿ



ಅರ್ಧ ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನಲ್ಲಿ) ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವುದು, ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬುವುದು, ನೀರು ಸೇರುವುದು, ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ನೆಲ ಒರೆಸುವುದು, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಬೀಸುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸುವುದು, ಒನಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತ ಕುಟ್ಟುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಾಧನ, ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಸನ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಸರಳ, ಉಲ್ಲಾಸಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಬದ್ಧ ಕೋಣಾಸನ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಉಪವಿಷ್ಣು ಕೋಣಾಸನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು (ಆದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬಾರದು). ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಮತ್ತು ಕಿರು ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನಗಳಿಂದ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗಿ ಅವೆಲ್ಲ ಹುರುಪುಗೊಂಡು ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಆಸನಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಸತ್ತಯುತ ತಾಜಾ, ಸರಳ, ಕೃತಕವಲ್ಲದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಹಳ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಸವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು.

ಯಾವ ಆಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು?

- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
- ಧ್ಯಾನ
- ಸುಖ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಕುಶ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಭುಜಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ
- ವ್ಯಾಯಾಮ
- ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
- ಯೋಗಾಸನಗಳು
- ತಾಡಾಸನ
- ವೃಕ್ಷಾಸನ
- ಅರ್ಧ ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ
- ವೀರ ಭದ್ರಾಸನ
- ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ
- ಬದ್ಧ ಕೋಣಾಸನ
- ವಜ್ರಾಸನ, ವಿನ್ಯಾಸ
- ಮಾರ್ಜಾಲಾಸನ
- ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ
- ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ
- ಶವಾಸನ (ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಸನ)
- ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ,
- ಉಜ್ಜಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಅಗತ್ಯದ ಮುದ್ರೆಗಳು
- ಪ್ರಾಣಿ ಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನ ಮುದ್ರೆ,
- ವಾಯು ಮುದ್ರೆ, ಚಿನ್ನುದ್ರೆ
- ಸರಳ ಧ್ಯಾನ
- ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ