

## गर्भावस्था में योग की उपयोगिता



डॉ. हेमंत शर्मा

सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष,

योग विभाग, चोइथराम कॉलेज ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज, इंदौर, भारत।

रौनक सोनी

M.A Yoga, योग विभाग, चोइथराम कॉलेज ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज, इंदौर, भारत।

**सारांश** - योग पूरे शरीर को लचीला बनाने में मदद करता है। योग से मांसपेशियों को बल मिलता है। शरीर को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है और हड्डियों को मजबूती मिलती है। यह सब गर्भवती महिला को प्रसव के दौरान तो मदद करता ही है प्रसव के बाद भी शरीर को दुबारा सामान्यस्थिति में लाने में भी आवश्यक होता है। साथ ही बच्चे के विकास व स्वास्थ्य पर भी अच्छा असर डालता है। योग के अभ्यास माता के साथ शिशु के शारीरिक भावनात्मक व आध्यात्मिक विकास को संयोजित करते हुए शरीर व मन को सर्वोत्तम स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

**मुख्य शब्द** - गर्भावस्था, आसन, प्राणायाम, शवासन, मंत्र, ध्यान

किसी भी महिला के लिए गर्भावस्था का समय जिन्दगी का सबसे खूबसूरत समय होता है। इन नौ महीनों में महिला अपने लिए नहीं बल्कि अपने बच्चे के लिए जीती है। हरदिन महिला अपने आप में नए बदलाव को महसूस करती है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। सामान्यतः कब्जियत, वेरिकोस वेंस, पसीना आना, स्ट्रेच मार्क्स, नींद में कमी, सांस फूलना, लिगामेंट पेन, पेट में जलन, थकान व मनोदशा में बदलाव आदि इन समस्याओं को ठीक करने के लिए व उनसे निजात पाने के लिए महिलाये अनेक दवाइयों का सेवन करती है, जिससे उनके एवं उनके शिशु के स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है। वर्तमान समय में महिलायें दवाइयों के सेवन से बचने के लिए आसन, प्राणायाम, ध्यान की ओर अग्रसर हो रही है। वह योगाभ्यास को अपनाकर दवाइयों का सेवन को कम करने के साथ ही नार्मल बर्थ (प्राकृतिक प्रसव) की ओर प्रेरित हो रही है। योगाभ्यास को प्रथम माह से लेकर डिलीवरी तक करने से बच्चा और महिला दोनों ही स्वस्थ रहते हैं अतएव सर्जरी के मौके भी कम हो जाते हैं। वर्तमान समय में अनेक गायनेकोलोजिस्ट भी गर्भावस्था के दौरान योगाभ्यास करने का सुझाव देते हैं।

गर्भावस्था के दौरान योगाभ्यास करना बहुत फायदेमंद होता है। इस समय मन की शांति के साथ शरीर का मजबूत होना भी बहुत जरूरी है। योग शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तर पर भी काम करता है। प्रतिदिन योगाभ्यास करने से शरीर क्रियाशील रहता है एवं प्रसव के समय मन व शरीर दोनों प्रसन्न रहते हैं। प्रतिदिन योग करने से शरीर से तनाव निकल जाता है।

जिससे प्रसव नार्मल होने की संभावनाये बढ़ जाती है, क्योंकि गर्भाशय, गर्भाशय की नलिका , एवं पेल्विक वाले हिस्से से तनाव दूर हो जाता है, वह भाग लचीला हो जाता है । गर्भावस्था में योगाभ्यास करने से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है । श्रोणि प्रदेश, रीढ़ की हड्डी व पेट की मांसपेशियों मजबूत होकर गर्भाशय को भार सहन करने में मदद करती है।

### गर्भावस्था में उपयोगी योगाभ्यास

#### बैठकर किये जाने वाले आसन

**आसन-** सुखासन, वज्रासन, भद्रासन, पद्मासन (श्रमतानुसार पूरी गर्भावस्था में)

**सुखासन की विधि** – पैरों को शरीर के सामने फैला कर बैठ जाएँ । दायें पैर को मोड़कर पंजे को बायीं जांघ

के नीचे रखे । बाएँ पैर को मोड़कर पंजे को दाहिनी जांघ के नीचे रखे । हाथों को घुटनों पर रखे । सिर, गर्दन और मेरुदंड को एक सीध में रहे । आँखों को बंद रखें ।

**वज्रासन-घुटनों को एक साथ रखते हुए घुटनों के बल जमीन पर बैठ जाएँ । पैरों के अँगूठों को एक साथ**

और एडियों को अलग अलग रखें । नितम्बों को नीचे लाकर पंजों के भीतरी भाग के ऊपर रखें , एडियाँ कूल्हों का स्पर्श करती हुई रहें । हाथों को घुटनों पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें ।

**भद्रासन** – दोनों पैर सीधे रखकर बैठ जाएँ । दोनों पैरों को मोड़ते हुए दोनों एड़ी को पेरिनियम के पास रखें । दोनों हाथ घुटनों पर रखे । इस आसन को लेटकर भी किया जा सकता है ।

**पद्मासन** – शरीर के सामने पैर फैलाकर बैठ जाएँ । धीरे-धीरे और सावधानीपूर्वक एक पैर मोड़ें और पंजे को दूसरी जांघ के ऊपर रखें । दूसरे पैर को मोड़कर पंजे को दूसरी जांघ के ऊपर रखें । हाथों को घुटने के ऊपर रखें ।

**खड़े होकर किये जाने वाले आसन –**

#### ताड़ासन, कोणासन, उत्कटासन (श्रमतानुसार)

**ताड़ासन की विधि** – सीधे खड़े होकर पैरों के पंजों में 12 इंच की दूरी रखें । शरीर को स्थिर बनाएँ और

शरीर के भार को दोनों पंजों पर समान रूप से रखें । भुजाओं को सिर के ऊपर उठाकर ताने और एडियों को ऊपर उठाकर पैरों की उंगलियों पर खड़े हो जाये ।

**कोणासन-**सीधे खड़े होकर पैरों के पंजो में 24 इंच की दूरी रखें । सीधे हाथ को ऊपर उठाकर ताने और बायीं ओर झुकें । फिर यहीं क्रिया दुसरे हाथ से करे ।

इस आसन को 7 वे महीने तक कर सकते है ।

**उत्कटासन-** सीधे खड़े होकर पैरों में 12 इंच की दूरी रखें । हाथों को सामने की ओर जमीन के समांतर ताने । मेरुदंड को सीधा रखते हुए धीरे धीरे नीचे आये । इस आसन को करने से पेल्विक मसल्स मजबूत होती है ।

**लेटकर किये जाने वाले आसन –**

#### **पर्यकासन,यस्तिकासन, द्रधासन,शवासन (श्रमतानुसार)**

**पर्यकासन-** पीठ के बल लेट जाएँ । एक पैर को मोड़कर नितम्ब के पास रखें । गर्दन व शरीर को सीधा रखें । कुछ समय इस स्थिति में रुककर दुसरे पैर से भी यहीं क्रिया दोहराएँ ।

**यस्तिकासन-** पीठ के बल लेट जाएँ । दोनों हाथ ऊपर ले जाकर ताने और पैरों को सामने की ओर ताने । कुछ समय इसी स्थिति में रहें ।

**द्रधासन-** आराम की स्थिति में शरीर के दाहिनी या बायीं ओर लेट जाएँ । दाहिने हाथ या बाईने हाथ को सिर के नीचे तकिये के समान रखें । पैरों को पूरी तरह फैलाएं और एक पैर को दुसरे के ऊपर रखें ।

**शवासन –** पीठ के बल सीधा लेटकर भुजाओं को शरीर से 15सेमी. की दूरी पर रखें । हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहे । दोनों पैरों के बीच में 24 इंच की दूरी बनाकर रखें । सिर और मेरुदंड एक सीध में रहें ।

आँखों को बंद रखें । गर्भावस्था के शुरुवाती महीनों में इस आसन में दिन में 1 बार 15 मिनट विश्राम कर सकते है परन्तु पांचवे महीने के बाद द्रधासन में ज्यादा विश्राम करने की सलाह दी जाती है ।

**प्राणायाम-** दीर्घ श्वसन, नाडीशोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम , ओंकार मंत्र का जाप ध्यान।

## सावधानी-

1. गर्भावस्था के दौरान पेट व पेट के निचले हिस्से पर दबाव डालने वाले आसन नहीं करना चाहिये जैसे –मकरासन, भुजंगासन आदि
2. जब भी थकान लगे तो शवासन में विश्राम करना चाहिए ।
3. पांचवे महीने के बाद द्रधासन में ज्यादा विश्राम करना चाहिये ।
4. ताड़ासन में तीसरे महीने के बाद पंजो कोउपर नहीं उठाना चाहिए ।
5. गर्भवती महिला को शारीरिक मुद्रा का विशेष ध्यान रखना चाहियें,बैठते समय मेरुदंड सीधा रहना चाहिये ।
6. पीठके बल से उठते समय हाथों का सहारा लेते हुए बायीं करवट लेकर उठना चाहियें।
7. विपरीत आसन गर्भावस्था में नहीं करना चाहिए जैसे विपरीतकरणी,अर्ध हलासन आदि ।
8. योग प्रशिक्षक की निगरानी में योगाभ्यास करना चाहियें।
- 9.पीठ के बल से उठते समय बायीं करवट लेकर उठना चाहिये।
- 10.जब भी थकान लगे तो पीठ के बल लेटकर दोनो पैरो को 15 इंच उचे टेबल पर रख लेना चाहिये।

## संदर्भ ग्रंथ

- 1.नव योगिनी तंत्र योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार , स्वामी मुक्तानंद
- 2.गर्भावस्था मातृत्व और योग- द इंस्टीट्यूट ऑफ योगा हंसा जी देसाई
- 3 yoga for pregnancy Dr Shamantakamani Narendren
- 4 Essence of Pranayam Dr Shrikrishna Kaivalyadhama
- 5 Power of Pranayama Dr Renu Mahtani
- 6 योग निद्रा, स्वामी सत्यानंद जी
- 7 आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद जी
- 8 योग मीमांसा कैवल्यधाम लोनावला
- 9 योग सुधा svyasa यूनिवर्सिटी बेंगलुरु
- 10 हठप्रदीपिका कैवल्यधाम