

இந்நூலைப் பற்றி.....



கர்ப்பம் -ஆரோக்கியமான குழந்தை - சுகப்பிரசவம் அதன் பின் கட்டுக் கோப்பான வாழ்வு என அடுக்கடுக்காக பெண்களின் நலனுக்கு வழிகாட்டியாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள இப்புத்தகம் பலருக்கு நன்மை பயக்கும் நங்கூரமாக அமையும்.

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

யோகக்கலையை பரப்பும் மருத்துவரின் ஹேமாவின் அரிய சேவை பாராட்டுக்குரியது. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இந்நூல் ஒரு வரப்பிரசாதம். இந்நூலை தமிழகம் முரசு கொட்டி வரவேற்கும்.



டாக்டர். S. விஸ்வநாதன்

Professor & Head, Department of Obstetrics & Gynecology
Director - Center for Yoga Studies, Annamalai University



தற்போது காணப்படும் அதிகமான சிசேரியன் ஆபரேஷன்களை தடுக்க இந்த புத்தகம் வெரிதளவு உதவும். கர்ப்பிணி பெண்கள் யாவரும் படித்து பயன் பெற வேண்டும்.

Mr. முரளி, கிருஷ்ணா ஸ்ரீனிவஸ்

ஆசிரியரைப் பற்றி.....

டாக்டர்.ஹேமா நவீன மருத்துவம் பயின்ற குடும்ப நல மருத்துவர். இவர் யோகக் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்று யோகா மூலம் சிகிச்சையும் அளிக்கிறார். யோகாவில் பல நூல்கள் வெளியிட்டுள்ளார். பல விருதுகளை இந்தியாவிலும் அயல்நாட்டிலும் பெற்றுள்ளார். சமீபத்தில் சிங்கப்பூரில் நடந்த அகில உலக யோகா சிகிச்சை மகாநாட்டில் "யோகச்செம்மல்" பட்டம் பெற்றார். இவர் இந்தியாவிலும், அயல்நாட்டிலும் பல்லாயிரக்கணக்கான கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு யோகா பயிற்சி அளித்துள்ளார்.

டாக்டர். ஹேமா யோகக் கலைமாணி விருது தமிழக ஆளுநரிடம் பெறுகிறார். அருகில் மத்திய சுகாதார மந்திரி



டாக்டர்.ஹேமா , M.B.B.S., Ph.D.

சுகப் பிரசவத்திற்கு யோகா





இமயமலை யோகி ஸ்ரீஸ்ரீஸ்ரீ சிவருத்ர பாலயோகி அவர்களிடம் இன்ஸ்டிடியூட் யோகா ஆசிரியை சான்றிதழ் பெறுகிறார்.



அமெரிக்கன் டாக்டர் அசோசியேஷன், சிகாகோ USA



கர்ப்பிணி பெண்கள் முகாம் டாக்டர். ராஜசேகர் W.C.F. Hospitals, கோவிந்தராஜன் (Exnora), ஆசனா ஆண்டியப்பன்



பிரசவத்திற்கு பின் யோகா

சுகப்பிரசவத்திற்கு யோகா

(கர்ப்பிணி பெண்கள் பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் செய்ய வேண்டிய யோகாசனங்கள், மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம், பயனுள்ள குறிப்புகள் அடங்கியது)

by

யோக கலைமாமணி. Dr. S. ஹேமா M.B.B.S., Ph.D (Y.Sc)

குடும்பநல மருத்துவர் & யோகா சிகிச்சை நிபுணர்
Founder & Director : INDIAN INSTITUTE OF YOGA
25, 8th Street, Sowrashttra Nagar, Choolaimedu,
Chennai - 600 094. India.

Phone: 98412 21606, 2483 3809

E-mail : drs_hema@hotmail.com

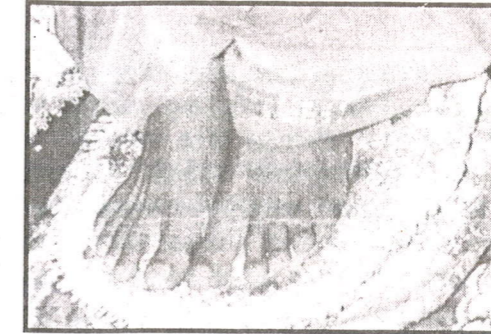
Website : www.indianyogatherapy.net

Published by : Tara Yoga Publications (A Unit Of Indian Institute of Yoga)
First Edition : April 2009
Design & Print : Fine Printers, Phone: 2372 8386
Rate : Rs. 65/-

எச்சரிக்கை

யோகப் பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னால் உடல் பரிசோதனையும், மருத்துவரின் ஆலோசனையும், பரிந்துரையும் மிக அவசியம். இவை இல்லாமலும் தகுந்த யோகா சிகிச்சையாளரின் மேற்பார்வை இல்லாமலும் செய்யும் யோகப்பயிற்சிகள் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கலாம். யோகசிகிச்சை ஆங்கில மருந்துக்கு மாற்று சிகிச்சை அல்ல. ஆங்கில மருந்து, மாத்திரை, ஊசிகளுடன் யோகப் பயிற்சியையும் இணைத்து எடுத்துக் கொள்வது சாலச்சிறந்தது.

குரு பிரார்த்தனை



“மனதின் அழுக்கினை யோக சாத்திரத்தினாலும், வாக்கில் உள்ள குற்றங்களை இலக்கண சாத்திரத்தினாலும், உடம்பில் உள்ள குற்றங்களை மருத்துவத்தினாலும் தூய்மைப்படுத்திய முனிவர் பதஞ்சலியை நான் கரங்குவித்து வணங்குகிறேன்.”



முகவுரை

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்
G.G. Hospital

உடல்நலம் - மனநலம் இரண்டும் வாழ்க்கைக்கு இரு கண்கள் போல என்றே சொல்லலாம். நலமான வாழ்க்கை எனலும் கிடைத்தற்கரிய சொத்திற்கு பலமான அஸ்திவாரமாக அமைவது யோகாப்பியாசமும் - தியானமும் தான். போட்டிகள் நிறைந்த இந்த காலத்தில் தொழிலில் முன்னிலையில் நிற்க ஏற்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் மன உளைச்சலுக்கும் மாற்றும் மருந்தாக அமைவது யோகாசனம். உடல் நலத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கட்டுக் கோப்பாக வைத்திருக்க உதவும் இந்த ஆசனங்கள் இளமை முதல் முதுமை வரை கூட இருந்தது கவனமாக காக்கும் என்பதற்கு முன்னுதாரணமாக அமைந்தவர் என் தந்தை நமக்கர் ஜெமினி கணேசன் பள்ளிப் பருவத்தில் கற்ற யோகாசனம் பயிற்சி கடைசி வரை அவருக்கு கை கொடுத்தது. கர்ப்பிணிப் பெண்களை மனதில் கொண்டு வரையறுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளை கோடி காட்டுகிறது இப்புத்தகம்.

கர்ப்பம் - ஒவ்வொரு பெண்ணின் கனவும் அதுதான். அந்தக் கனவு நனவாகும்போது மனதில் நிறைந்திருப்பது சுகமான பிரசவமும், ஆரோக்கியமான குழந்தையும் தான். அந்த இரு இலக்கை மனதில் கொண்டு எழுதப்பட்டுள்ளது இப்புத்தகம். பிரசவத்திற்கு பின் உருவாகக் கூடிய பக்க விளைவுகளான வயிற்றில் தழும்பு பருமனான வயிறு இரண்டையும் தவிர்க்கவும் ஆசனங்கள் அடையாளம் காட்டப்பட்டுள்ளன. கர்ப்பம் - ஆரோக்கியமான குழந்தை - சுகப்பிரசவம் அதன் பின் கட்டுக் கோப்பான வாழ்வு என அடுக்கடுக்காக பெண்களின் நலனுக்கு வழிகாட்டியாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள இப்புத்தகம் பலருக்கு நன்மை பயக்கும் நங்கூரமாக அமையும்.



அணிந்துரை

Annamalai University

Dr.S Viswanathan, M.D., D.G.O., F.I.M.S.A., F.A.G.E., P.G.D.Y., F.R.C.S., M.Sc (Yoga)

Professor & Head, Department of Obstetrics & Gynecology,

Medical Superintendent, Rajah Muthiah Medical College & Hospital

Director - Center for Yoga Studies, Annamalai Nagar, Chidambaram - 609002, Tamil Nadu, India.

கடவுள் தான் எல்லா இடத்திலும் இருக்க முடியாது என்பதற்காக தாயைப் படைத்தார். இந்த பொறுப்பை சுமக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண் யோகா செய்வதன் மூலம் நேர்மறை எண்ணங்களை பெற்று கர்ப்பகாலத்தை அனுபவித்து ரசிக்கு முடியும். குழந்தை உடல் மன பூரண வளர்ச்சி பெற்று ஆரோக்கியமாக பிறக்கும். தசைகள் இளகுவதால் சுகப் பிரசவம் அமையும். குறைப் பிரசவம் தடுக்கப்படும். ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும். பிரசவத்திற்கு பின் பால் நன்றாக சுரக்கும். இந்த நல்ல விஷயங்களை பரப்பும் மருத்துவர் ஹேமாவின் அரிய சேவை பாராட்டுக்குரியது. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இந்நூல் ஒரு வரப்பிரசாதம். இந்நூலை தமிழகம் முரசு கொட்டி வரவேற்கும்.



வாழ்த்துரை

Mr. முரளி, கிருஷ்ணா ஸ்லீட்ஸ்

டாக்டர். ஹேமா அவர்கள் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு யோகா முகாம்கள் நடத்துவது அறிந்து நான் மிகவும் சந்தோஷப்பட்டேன். காரணம் இப்போது பல காரணங்களால் பெண்களுக்கு சிசேரியன் ஆபரேஷன் அதிகமாக காணப்படுகிறது. இதைத் தடுக்க யோகா ஒரு நல்ல வழி. எனவே கட்டாயம் இதைப் பற்றி ஒரு புத்தகம் போட வேண்டும் என நான் டாக்டர் ஹேமாவிடம் ஆலோசனை சொன்னேன். இரண்டே நாட்களில் இதை தயார் செய்தார். நிறைய கர்ப்பிணி பெண்கள் இதைப் படித்து பயன் பெற வேண்டும் என நான் ஆசைப்படுகிறேன். இதில் உள்ள பயிற்சிகளை டாக்டர் ஹேமாவிடம் கலந்து ஆலோசித்து அவரவர் உடம்பிற்கு தகுந்தவாறு ஆலோசனை பெற்று அவரின் வழிகாட்டுதலின் படி பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும். டாக்டர் ஹேமாவின் சேவைகள் மேலும் தொடர கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

ஆசிரியர் குறிப்பு

இந்நூலின் ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். ஹேமா, MBBS., Ph.D., (Y.Sc.) அவர்கள் சென்னையில் சூளைமேடு பகுதியில் பிரபல மகளிர் மகப்பேறு மருத்துவராக 35 ஆண்டுகளாக பணியாற்றி வருகிறார். இதைத்தவிர கடந்த புத்து வருடங்களாக யோகக் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்று யோகா சிகிச்சையையும், ஆங்கில மருத்துவத்தையும் இணைத்து, நோயாளிகளின் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதில் வல்லவராகத் திகழ்கிறார். இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் யோகா என்ற மையத்தை ஆரம்பித்து அதன் மூலம் மக்களுக்கு யோகப்பயிற்சி ஆளிப்பதுடன் பெருமளவிற்கு யோகா ஆசிரியர்களையும் உருவாக்கியுள்ளார். யோகக்கலை பரப்ப நிறைய முகாம்கள், மாநாடுகள் மற்றும் போட்டிகளை நடத்துகிறார். இவரது கட்டுரைகள் பிரபல பத்திரிக்கைகளில் தொடர்ந்து வெளியாகின்றது. தொலைகாட்சியிலும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்துகிறார். நூல்களையும் 4 VCDகளும் வெளியிட்டுள்ளார். சர்க்கரை நோய், கருவுறாத்தன்மை, ஆஸ்த்மா, இருதய நோய் இவைகளுக்காக அடிக்கடி விழிப்புணர்வு முகாம்களை அந்தந்த துறையைச் சேர்ந்த மருத்துவ வல்லுனர்களின் ஆலோசனைப்படையும், வழிகாட்டுதலின் பேரிலும் நடத்தி நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தி வருகிறார். கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு யோகா முகாம் மாதம் தோறும் நடத்துகிறார். இந்தத் துறையில் இவர் செய்த சாதனைக்காக சமீபத்தில் யோகக்கலைமாமணி விருது தமிழக ஆளுநரிடமிருந்து பெற்றார்.

பொருளடக்கம்

1. என்னுரை	1
2. ஆரோக்கியம் என்பது... ..	3
3. யோகா ஏன்... ..	5
4. கர்ப்பிணி பெண்கள் யோகா செய்வதால் பலன்கள்	8
5. யோகாவின் முக்கிய விதிகள்	10
6. முக்கிய எச்சரிக்கைகள்	12
7. பிரசவத்திற்கு முன் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்	13
8. பிராணாயாமம்	25
9. தியானம்	29
10. உணவு முறைகள்	32
11. பயனுள்ள குறிப்புகள்	33
12. குடும்பத்தினரின் பங்கு	35
13. கர்ப்பிணி பெண்ணின் பங்கு	36
14. பிரசவத்தின் போது எப்படி மருத்துவருடன் ஒத்துழைக்கலாம்?	38
15. பிரசவத்திற்கு பின் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்	40
16. தாய்பாலின் அவசியம்	50

என்னுரை

ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே யோகா இந்தியாவில் பிரபலமாக இருந்ததாக சரித்திர ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன. பதஞ்சலிமா முனிவர் தான் யோக சூத்திரங்களை உலகுக்கு அளித்தவர். ஆதிசேஷனின் அவதாரமாகக் கருதப்படுபவர். வாக்கு, சரீரம், மனம் மூன்றும் சுத்தமாக இருக்க வழியைக் கேட்டு இரு முனிவர்கள் தவம் இருந்தபோது மனித உடலும் பாம்புத்தலையும் கொண்ட பதஞ்சலி முனிவர் (அஞ்சலி வடிவில் இருந்த கையில் தோன்றியதால் இந்தப்பெயர்) தோன்றியதாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. மனதுக்கும் உடம்புக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்கிறது யோகசூத்திரம். பதஞ்சலியை வழிபட்ட பிறகுதான் யோகாசனம் துவக்கப்படுகிறது.

யோகம் என்பது இந்தியாவில் ஆரம்பித்து அரபி, எகிப்து, சீனா, ரஷ்யா என்று நாலா திசைகளிலும் பரவியது. மேலும் யோகா பெண்கள் செய்யலாமா என்று நடுவில் சில சந்தேகங்கள் இருந்தன. சிவசம்ஹிதா என்ற நூலில் பார்வதிக்கு விவரமாக சிவன் பெண்கள் யோக முறைகளை கற்றுச் செய்ய வேண்டும் என்கிறார். ராமாயணத்திலும் கௌசல்யா பிராணாயாமம், ஆசனம் செய்த குறிப்புகள் உள்ளன. “யோக ரகஸ்யம்” என்னும் புத்தகத்தில் வைணவ வழிகாட்டி நாதமுனி பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்கிறார்கள். ஆகவே அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான்

நல்லதொரு வம்சவிருத்திக்கு வழி ஏற்படும். என்னென்ன ஆசனங்கள் செய்யலாம் எதைச் செய்யக்கூடாது என வர்ணித்திருக்கிறார். நான் கற்ற பம்பாய் சாந்தாக்ரஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டில் பல யோகா கேம்ப்கள் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நடத்தி விஞ்ஞான ரீதியாக இதில் ஏற்படும் பயன்களை நிரூபித்து இருக்கிறார்கள். மேலும் யோகாவின் நிகழ்காலத் தந்தை எனப்போற்றப்படும் ஸ்வாமி சிவானந்தர் (இவர் ஒரு நவீன மருத்துவம் பயின்ற டாக்டர்) தனது ஆஸ்ரமங்களிலும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு யோகா சொல்லிக் கொடுப்பதன் நன்மைகளை நிரூபித்துக் காட்டி தனது புத்தகங்களில் ஆணித் தரமாக விளக்குகிறார். மேலும் பெங்களூர் அய்யங்கார் அவர்களும் இதையே வலியுறுத்துகிறார். இதையெல்லாம் மனதில் நிறுத்திக் கொண்டுதான் எங்கள் நிலையத்தில் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு புத்து வருடங்களாக யோகாசனம் கற்றுத் தருகிறோம் பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்கள் பயன் பெற்றுள்ளனர்.

எங்கள் அனுபவத்தின் விளைவுதான் இந்தப் புத்தகம். இந்த புத்தகத்திற்கு முகவுரை எழுதிய டாக்டர். கமலா செல்வராஜ் அவர்களுக்கும், வாழ்த்துரை எழுதிய திரு. முரளி (கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்) அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றி. இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் யோகாவிற்கு என் மருத்துவ நண்பர்கள், மிகவும் ஆதரவு தந்து வருகிறார்கள். அவர்களுக்கும், எல்லாவற்றிலும் எனக்கு உறுதுணையாய் இருந்து வரும் என் கணவர் திரு. என். சந்திரசேகரன் அவர்களுக்கும், என் குடும்பத்தினருக்கும் என் மாணவர்களுக்கும், எங்கள் நிலைய யோகா ஆசிரியர்களுக்கும் நன்றி.

ஆரோக்கியம் என்பது...

அமெரிக்கன் மெடிகல் அசோசியேஷன் ஒரு அருமையான புத்தகத்தை வெளியிட்டு உள்ளது. “ஃபேமிலி மெடிக்ஸ் கைடு” எனும் அதில் ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது உடல்மட்டும் இன்றி மனமும், ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் சாத்தியம் என்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு 5 அம்சங்கள் 1. புகைபிடித்தலை கைவிடுதல், 2. மிதமாக மது அருந்துதல், 3. உடற்பயிற்சி செய்தல், 4. மிதமாக தேவையானதை தெரிந்து சாப்பிடுதல், 5. அதிக எடை தவிர்த்தல்.

மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க இந்த புத்தகம் என்ன சொல்கிறது தெரியுமா?

1. சில தசைகள் ரிலாக்ஸாக இருக்க உடற்பயிற்சி
2. ரெகுலராக மூச்சுபயிற்சி
3. தியானம் செய்யுங்கள்.
4. நன்றாக 6 மணி நேரம் தூங்குங்கள்.

பார்த்தீர்களா? இதுதானே நமது யோகா

ஆக யோக முறையைத்தான் ஆரோக்கிய வழியாக மேலை நாட்டு மருத்துவ மேதைகளும் வற்புறுத்துகிறார்கள்.

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம் இவைதான் யோகம். யமம் என்பது மற்றவர்களிடம் அன்புடன் பணிவுடன் நடப்பது. நியமம் என்பது சொந்த வாழ்க்கையை தூய்மையாக, திருப்தி பொறுமையுடன் வாழ்வது.

ஆசனம் என்பது உடலுக்கு உண்டான சில தேகப்பயிற்சிகள்.

பிராணாயாமம் என்பது மூச்சுப்பயிற்சி.

தியானம் என்பது ஓடும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல்.

முதலில் உடலை ஆசனம் மூலம் வளைத்து பிறகு மனதை பிராணாயாமம் மூலம் அடக்கி பிறகு தியானம் மூலம் எண்ணங்களை ஒடுக்குவதுதான் அஷ்டாங்க யோகா. இதை ஹதயோகா (ஹ-என்றால் சூரியன்; த-என்றால் சந்திரன்.) அல்லது பதஞ்சலி யோகா என்றும் சொல்லலாம்.

காலைப் பொழுது மலச்சிக்கல் இல்லாமல் விடிகிறதா.
மாலைப் பொழுது மனச்சிக்கல் இல்லாமல் முடிகிறதா என்பதை
கவனித்து வாழ்ந்தால். அதுவே முழு ஆரோக்கியம்.

யோகா ஏன் அவசியம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். ஆரோக்கியத்தை புறப்பொருளாலும், பணத்தாலும் வாங்க முடியாது. மனிதன் முன்பு ஓடியாடி வேலை செய்ததால், இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை வாழ்ந்ததால் ஆரோக்கியமாக இருந்தான். இப்போது காலம் மாறிப்போச்சு, வசதி வரவர அசதி வந்தாச்சு! சாப்பிடக்கூட டைனிங் டேபிள். தோய்ப்பதற்கு மெஷின், அரைப்பதற்கு மெஷின், நடக்காமல், வாகன வசதி, பணம் சம்பாதிக்கவே நேரம் போதலை. இதில் வேறு விஷயங்களுக்கு ஏது நேரம்? இப்படியாக இயற்கையை விட்டு நாம் மிகவும் விலகும்போது இயற்கை அளிக்கும் தண்டனைதான் நோய்கள். நமது தேகம் ஓர் ஆலயம். சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் எழுத முடியும். நம் உடம்பின் தத்துவம் (use it or lose it). பயன்படுத்து அல்லது இழந்து விடுவாய் உடலுக்கு வளைவுத்தன்மை போய்விட்டது. மூட்டுகள் அங்கங்கே இறுகிக் கொண்டு விட்டது. மேலும் உணவு பழக்கம் மாறி (fast food) துரித உணவு பழக்கம் வந்து விட்டது. நவீன பரபரப்பான வாழ்க்கையின் வேகத்துக்கு ஈடுகட்டும் போது ஏற்படும் மன உளைச்சல்கள் இவையெல்லாம் போய் இயற்கையுடன் ஒன்றி ஆரோக்கியமாக வாழ யோகா இன்றைய அத்தியாவசியத் தேவை. யோகம் தனிப்பட்ட மனிதனின் நோக்கங்களை பூர்த்தி செய்து, சமூக முன்னேற்றத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

கர்ப்பக் காலத்தில் பெண்கள் ஏன் யோகா செய்ய வேண்டும்

பெண்மையின் பூரணமே தாய்மையில் தான் இருக்கிறது. கர்ப்ப காலம் என்பது தாய்மை என்னும் பொற்காலத்தின் முதல் படியாகும். பிரசவம் என்பது இயல்பாக, சுகமாக, நிகழ்வதுதான் இயற்கை. அந்த காலத்தில் பெண்கள் நிறைய வேலை செய்து வந்ததாலும், குடும்பத்தில் பக்க பலமாக பொயோர்கள் இருந்ததாலும், தற்காலத்தில் ஏற்படும் மன உளைச்சல்கள் இல்லாததாலும் தாய்மைப் பேறு மிகவும் சலபமாக இருந்தது. தற்போது பெண்கள் வசதி காரணமாக வேலைகள் செய்யாததாலும், தனியாக இருப்பதாலும், பல்வேறு மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

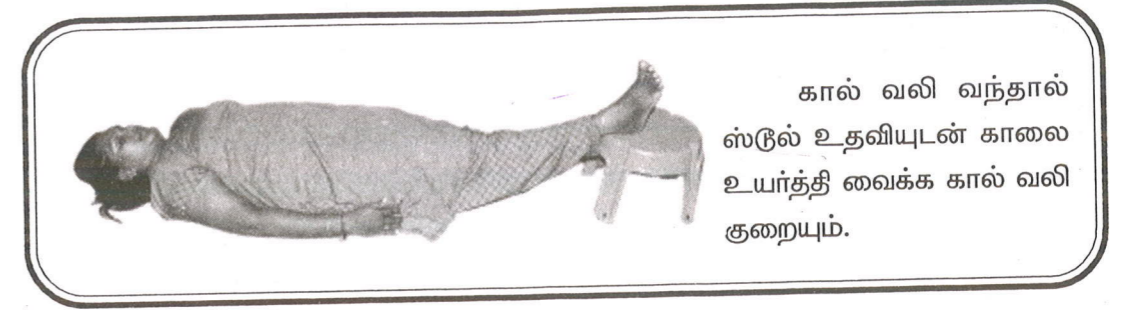
கர்ப்ப காலத்தில் பெண் மிகவும் சந்தோஷமாகவும் தைரியமாகவும் இருந்தால்தான் வயிற்றில் வளரும் குழந்தை நல்லபடியாக வளரும். இது விஞ்ஞான ரீதியாக நவீன மருத்துவர்களும் ஆராய்ச்சி மூலம் அறிந்து சொல்லும் உண்மை. மேலும் தசைகள் தளர்ந்து இருந்து, பெண்ணும் நேர்மறை எண்ணங்களுடன் சவாலை சமாளிக்கும் மனஉறுதியுடன் மருத்துவருடன் ஒத்துழைத்தால்தான் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

குழந்தைக்கு உணவு மட்டுமல்ல ஆக்ஸிஜன் கூட தாயிடமிருந்துதான் செல்கிறது. பிராணாயாமம் செய்வதால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் நிறைய ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. எனவே தாய்

நல்ல புத்துணர்வுடன் நாள்முழுவதும் இருக்கிறாள். குழந்தைக்கும் அன்றன்று வளரும் உறுப்பின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாய் இருக்கிறது.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் ஆன உடனேயே பலவித சந்தேகங்களுக்கும், பயத்திற்கும் ஆளாகிறார்கள். யோகா இந்த பயத்தைப் போக்கி நிம்மதியான மகிழ்ச்சியான, மனஉடல், ஆன்மீக சமூக முழு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கிறது.

ஆரோக்கியமான பேறு காலத்திற்கும் சுகப்பிரவத்திற்கும் தாய்மைக்குப் பின் உடல்நலம் பேணுவதற்கும், குழந்தையை நல்லபடி வளர்ப்பதற்கும் யோகாதான் சிறந்த சாதனம்.



கால் வலி வந்தால் ஸ்டூல் உதவியுடன் காலை உயர்த்தி வைக்க கால் வலி குறையும்.

கார்ப்பக காலத்தில் யோகா செய்வதன்

நன்மைகள்

1. இடுப்பு எலும்பு தசைகள் இளகுவதால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.
2. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி நன்றாக அமையும்.
3. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியும் சரியாக இருக்கும்.
4. எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதால் தொற்று நோய்கள் தாயை தாக்காது.
5. ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். உடல், உள்ளம் புரண ஓய்வு பெறும்.
6. குறைப்பிரசவம் தடுக்கப்படும்.
7. ரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்கும்.
8. சர்க்கரை வியாதி வராது.
9. உப்புநீர், கால் வீக்கம் தடுக்கப்படும்.
10. கால்தசைப்பிடிப்பு, இடுப்புவலி, முதுகு வலி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
11. வாந்தி தொந்தரவு குறையும்.

12. வயிற்றில் பிரசவத்திற்கு பின் தழும்பு இருக்காது.
13. மலச்சிக்கல், கால் நரம்பு புடைத்தல், மூலநோய் போன்ற சிரமங்கள் இருக்காது.
14. பசி நன்றாக எடுக்கும்.
15. எல்லா உள்ளுறுப்புகளும் சுரப்பிகளும் பலப்படுத்தப்படுகிறது.
16. ரத்த ஓட்டம் எல்லா பாகங்களுக்கும் அதிகரிக்கும்.
17. ரத்த சோகை தடுக்கப்படுகிறது.
18. கவலை, பயம், டென்ஷன் போய் மன உறுதி மன நிம்மதி, ஆனந்தம் கிடைக்கும்.
19. பிரசவத்திற்கு பின் பால் நன்றாக சுரக்கும்.
20. பிரசவத்திற்கு பின் ஆரோக்கியம் முழுமையாக இருப்பதால் குழந்தையை நன்கு பேண முடியும்.
21. மொத்தத்தில் யோகப் பயிற்சி செய்வதால் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மன, உடல், ஆன்மீக சமூக ரீதியாக முழு ஆரோக்கியம் கிடைத்து நல்லப்படி பிரசவம் அமைந்து, ஆரோக்கியமான மூளைத்திறன் பெற்ற குழந்தைகள் பிறந்து அவை ஆரோக்கியமாக பேணிக் காக்கப்படுவதால் சமூகமே பயன் பெறுகிறது.

யோக பயிற்சிக்கு முன் எல்லோரும் கவனிக்க வேண்டிய

முக்கிய பொது விதிகள்:

- அமைதியான நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள சுத்தமான இடத்தில் செய்யவும்.
- உணவு சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரம் கழித்தும் காபி, டீ குடித்து அரைமணி நேரம் கழித்தும் செய்யலாம்.
- பயிற்சியை முடித்து பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்துதான் உணவு அருந்த வேண்டும்.
- பருத்தியினால் ஆன ஆடைகள் நல்லது. ஆடைகள் இறுக்கமாக அணிவது கூடாது.
- வேலை அதிகமாக இருந்தால், காலை நேரத்தில் தியானமும், பிராணாயாமமும், மாலையில் ஆசனமும் செய்யலாம்.
- பயிற்சிகளை வலுக்கட்டாயமாக அல்லது அவசர அவசரமாக செய்யக்கூடாது.
- பயிற்சி செய்வதை மற்றவர்கள் பார்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- சாந்தியாசனம் அல்லது த்ருடாசனம் இடையில் இடையே செய்வதனால் புத்துணர்வு ஏற்படும்.
- குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் தான் ஆசனநிலையில் இருத்தல் வேண்டும். அதிக நேரம் இருந்ததல் கூடாது.

- மூக்கின் மூலம் தான் மூச்சு எடுத்து விட வேண்டும். வாயை மூடி இருத்தல் வேண்டும்.
- ஆசனங்களின் முழுமை நிலையை பெறாவிட்டாலும் பாதி நிலையை அடைந்தால் கூட ஆசனங்களின் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.
- தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடம் பயிற்சி செய்து வந்தால் போதும், ஆச்சரியமான பலன்களை அடையலாம்.
- பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன் முழுமையாக உடல் பரிசோதனை மேற்கொண்ட பிறகுதான் பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் 3 மாதத்திற்கு பிறகுதான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.
- பயிற்சிகள் ஏதாவது ஒரு தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால் தடைபட்டால் கவலை தேவையில்லை. எந்த கெடுதலும் வராது இடைவெளிக்கு பிறகு மறுபடியும் ஆரம்பிக்கலாம்.
- மன அமைதியுடன் கண்களை மூடியபடி செய்ய வேண்டும்.
- உடல்நிலை சரியில்லாத நாட்களில் ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டாம்.
- யோகாசனத்தைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் தலைசிறந்த பயிற்சியாளர்களின் மூலமே யோகாசனத்தைக் கற்று கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சிக்கு முன் கர்ப்பிணிகள் கவனிக்க வேண்டிய எச்சரிக்கை

1. குறிப்பிட்ட நாட்களில் குழந்தையினுடைய நிலைக்கு ஏற்றவாறு சில ஆசனங்களை செய்ய முடியாமல் போகலாம். அக்காலத்தில் உடலை வருத்தி எதையும் செய்யக் கூடாது.
2. படுத்திருந்து எழுந்திருக்கும் போது ஒருக்களித்து தான் எழுந்திருக்க வேண்டும்.
3. வயிற்றை அழுத்தும் எந்த ஆசனமும் செய்யக் கூடாது. (உம்) மக்ராசனம், புஜங்காசனம்
4. முன்னோக்கி வளையும் ஆசனமோ, தலைகீழாக செய்யும் ஆசனமோ செய்யக் கூடாது.
5. இரத்த கசிவு ஏற்பட்டால் உடனே எல்லா ஆசனங்களையும் நிறுத்தி விட வேண்டும்.
6. உப்புநீர், சக்கரை வியாதி, உயர் ரத்த அழுத்தம், இருதய கோளாறு உள்ளவர்கள் தியானம் செய்தாலே போதும்.

பிரசவத்திற்கு முன் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள்



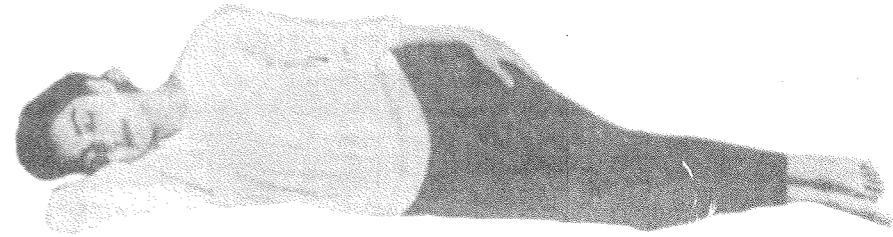
சாந்தி ஆசனம்

(3 மாதம் வரை)

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். மெதுவாக ஒருக்களித்து படுத்து பிறகு முதுகை தரையில் வைத்துப் படுக்கவும். முகம் வானத்தை நோக்கி வைத்து கைகளை சிறிது பரப்பவும். கால்களை 2 அடி அகலம் பரப்பவும். ஆழ்ந்த மூச்சை 5 முறை எடுத்து விடவும்.

ஆழ்ந்த மூச்சு என்பது வெளி மூச்சை மூக்கின் வழியாக எடுக்கும் போது வயிறு உயர வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும் போது வயிறு சுருங்கி சமநிலை அடைய வேண்டும். உள்ளங்கைகள் வானத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் தளர்த்தி வைக்கவும். மூச்சை ஒரே சீராக எடுத்து விடவும். கண்கள் வாய்கள் மூடி இருக்க வேண்டும். முதுகுத் தண்டு விரிப்பின் மீது நன்கு படிந்து இருக்க வேண்டும்.

இதனால் ரத்த அழுத்தம் குறையும். மனம் அமைதி பெறும்.



த்ருடாசனம்

(பிரசவம் வரை)

ஏதாவது ஒரு பக்கம் ஒருக்களித்துப் படுத்து தலையை மடித்து தலைக்கடியில் தலையணைபோல் வைத்து மேல் கையை மேல்காலுக்கு மேல் வைக்கவும். கீழ்காலை நேராக வைத்து மேல்காலை லேசாக வளைக்கவும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஓய்வும், தளர்ச்சியும் மிகவும் முக்கியம். இதற்கு மிகவும் முக்கியமான ஆசனம்.



யஸ்திகாசனம்

(3 மாதம் வரை)

மடிப்பின் மீது முதுகை வைத்து மல்லாந்து படுக்கவும். காலை நன்றாக நீட்டவும்.

மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே கைகளை தலைக்கு மேல் நீட்டவும். அதே சமயம் கால்களின் விரல்களை கீழ் நோக்கி நீட்டவும்.

மூச்சு விட்டுக் கொண்டு பழைய நிலைக்கு வரவும். இதுபோல் 5 முறை செய்யவும்.

மசக்கையை நீக்கும். கால் தசைப்பிடிப்பு வராது.



கோமுகாசனம்

(3 மாதம் வரை)

1. கால்களின் நடுவில் 1 அடி இடைவெளி விட்டு நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. வலது கையை உயர்த்தி முதுகின் பின்னால் இடது கையை பிடிக்கவும். அப்படியே 6 வினாடி இருக்கவும்.
3. இப்போது மறுபக்கத்தில் இதேபோல் செய்யவும்.

பலன் :

மார்பு, தோள் பலன் பெறுகிறது. மசக்கை தெளியும்.

அர்த்தக் கட்டி சக்ராசனம்

(6 மாதம் வரை)



விரிப்பின் மீது நேராக நிற்கவும். வலது கையை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி திருப்பி கையை மடிக்காமல் உயர்த்தி வலது காதுக்கு பக்கத்தில் ஒட்டியது போன்று நிறுத்தவும். அப்படியே இடது பக்கவாட்டில் வளைந்து படத்தில் உள்ளபடி 15 எண்ணிக்கை இருக்கவும். சாதாரண மூச்சு, நேராக பார்க்கவும். கண்களை மூடக் கூடாது. மெதுவாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கையை பிரித்து சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இதுபோல் மாற்று ஆசனமாக இடது கையை உயர்த்தி செய்யவும்.

இடுப்பைச் சுற்றி வரும் சதையை குறைக்கிறது. கல்லீரல், மண்ணீரல் நன்றாக வேலை செய்கிறது.

விருக்கஷாசனம்

(6 மாதம் வரை)



சுவரை ஒட்டி, நேராக நின்று கொண்டு கைகளின் உதவியால் ஒரு காலைத் தூக்கி மற்றொரு தொடையின் மீது வைக்கவும். ஒற்றைக் காலால் கீழே விழாதவாறு சமன் செய்து நிற்கவும். இந்நிலையில் கைகளை மேலே உயர்த்தி கூப்பிய நிலையில் நிற்கவும். 10 வினாடி இருக்கலாம். பின் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து மற்றொரு காலை இவ்வாறு தூக்கிய நிலையில் நிறுத்தவும். எல்லா நிற்கும் ஆசனங்களுக்கும் கண்கள் திறந்து தான் இருக்க வேண்டும். மூடினால் தலை சுற்றும்.

இது கால் குடைச்சலையும், முதுகு வலியையும் நீக்கும்.



ஹஸ்த பாதங்குஷ்டாசனம்

(6 மாதம் வரை)

ஒருக்களித்து படுக்கவும்.

ஒரு கையை தலைக்கடியில் வைத்து, இன்னொரு கையை தரையில் வயிற்றுக்கு முன்னால் வைக்கவும்.

காலை நன்றாக மூச்சை எடுத்துக் கொண்டே 90° தூக்கவும்.

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே காலை இறக்கவும்.

பிறகு மறுபக்கம் இதையே செய்யவும்.

தொடை, இடுப்பு, தசைகளை பலப்படுத்துகிறது.



சுகாசனம்

(9 மாதம் வரை)

- கால்களை சப்பளமிட்டு நிமிர்ந்து உட்காரவும்
- தோள்களையும், முட்டியையும் தளர்த்தி கைகளை கால் முட்டி மேல் வைக்கவும்.
- கண்ணை மூடி மூச்சை கவனிக்கவும்.

இடுப்பு, முதுகு, எலும்பு தசைகள் பலம் பெறும்.



அர்த்த பத்மாசனம்

(9 மாதம் வரை)

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். ஒரு காலை மடித்து, பாதத்தை மறுகாலில் தொடையின் அடியில் வைக்கவும். மற்றொரு காலை மடித்து அதன் பாதத்தை மறுகாலின் தொடையின் மீது முடிந்தவரை வயிற்றுக்கு அருகில் வைக்கவும். இரு கைகளையும் இரு முட்டிகளின் மீது சின்ன முத்திரையில் வைக்கவும். தலை, கழுத்து, முதுகு மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வைத்து நிமிர்ந்து உட்காரவும் கண்களை மூடவும். 1 நிமிடத்திற்கு பிறகு கண்களை திறக்கவும்.

கால் வலி, இடுப்பு வலி வராது. மனம் அமைதி பெறும்.

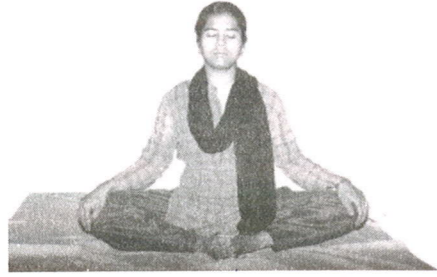


வஜ்ராசனம்

(9 மாதம் வரை)

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி அமரவும். வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும். இடது காலை புட்டத்திற்கு அடியில் வைத்து கால் முட்டிகளை ஒன்று சேர்க்கவும். கால் கட்டை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து குதிகால்களை நன்கு விரித்து அதன் இடையில் புட்டத்தை வைத்து அமரவும். முதுகு தண்டு நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை முட்டியின் மீது வைத்து கை முட்டியை நிமிர்த்தி வைக்கவும்.

ஜீரணம் நன்றாக இருக்கும். கால்வலி வராது. மூச்சுப் பயிற்சிக்கும், தியானத்திற்கும் உகந்த ஆசனம். இந்த ஆசனத்தை சாப்பிட்ட பிறகும் செய்யலாம். வயிற்று எரிச்சல் நீங்கும்.



(படம் 1)



(படம் 2)

பத்ராசனம்

(9 மாதம் வரை)

விரிப்பில் காலை நீட்டி அமரவும். பின்பு இரு பாதங்களையும் ஒன்று சேர்த்தபடி இடுப்பை நோக்கி முடிந்த வரை கொண்டு வரவும். பிறகு இரு கைகளாலும் ஒன்று சேர்த்து பாதத்தைப் பிடித்து நிமிர்ந்து உட்காரவும். இந்த நிலையில் 2 நிமிடங்கள் இயல்பான மூச்சில் இருக்கவும். இதையே படுத்துக் கொண்டு சுவரின் உதவியுடன் செய்யலாம் (படம் 2). இந்த ஆசனத்தை கட்டாயம் தினம் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமம்

சுவாசத்திற்கும் மனத்திற்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. உதாரணமாக நாம் கோபப்படும்போது அல்லது பயப்படும் போது மூச்சு வேகமாக இயங்குகிறது. அமைதியாக இருக்கும் போதும், பிடித்த காரியங்களில் ஈடுபடும் போதும் மூச்சு மிக மெதுவாகவும் சீராகவும் உள்ளது. எனவே இதைத்தான் யோகிகள் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதினால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்று கூறியுள்ளனர்.

எல்லா பிராணாயாமப் பயிற்சிகளையும் ஏதாவது ஒரு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அப்போது முதுகு, கழுத்து, தலை ஆகியவை நேராக இருக்க வேண்டும். தூய காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். விடியற்காலை பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் செய்தால் நல்லது. கண்களை மூடிக்கொண்டு செய்வது அதிக நன்மை அளிக்கும். மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும். மிகக் களைப்புடன் இருக்கும் போது செய்யக்கூடாது.

1. எல்லா வகையான நோய்களையும் போக்குகிறது.
2. ஜீரண சக்தியைப் பெருக்குகிறது.

3. நரம்புகளைத் தூண்டி புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது.
 4. உணர்ச்சி வசப்படுதலைத் தடுக்கிறது.
 5. திட சித்தத்தை அளிக்கிறது.
 6. தவறாது செய்து வந்தால் நோயற்ற உடலும், தேககாந்தியும் மிக இனிய குரலும் பெறுவர்.
 7. கேவலமான, அற்பமான, கீழ்த்தரமான எண்ணங்கள் உதிக்காது.
 8. புத்தி சாதூர்யமும், விவேகமும், ஞானமும் பெருக்குகின்றது.
 9. உளைச்சலைகள் குறைந்து வலிமையை அளிக்கிறது.
- இதில் பல வகைகள் உள்ளன. அவரவர் உடல்நிலைக்குத் தக்கவாறு கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

1. பகுதி சுவாச முறை :

இதில் வயிற்று மூச்சையும், மார்பு மூச்சையும், தோள்பட்டை மூச்சையும் தனித்தனியாக கவனிக்கிறோம். முதலில் வயிற்றின் மீது கை வைத்து ஆழ்ந்த மூச்சு எடுக்கிறோம். அப்பொழுது

வயிறு முன்னோக்கி வருகிறது. பிறகு மூச்சை மெதுவாக விடுகிறோம். அப்போது வயிறு உள்ளே போகிறது. இது போல் 5 தடவை செய்ய வேண்டும். இதை வயிற்று மூச்சு என்கிறோம். நுரையீரல் நன்றாக விரியும் போது உதரவிதானம் கீழ்நோக்கி தள்ளப்படுவதால் வயிறு முன்னே வருகிறது. இதை பயில பயில நமது நுரையீரல் நன்கு கீழ்நோக்கி விரியும் தன்மை அடைகிறது.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இதை மல்லாந்து படுத்து ஆரம்ப நிலையில் செய்யலாம். பிறகு வயிறு பெரிதானவுடன் திரும்பி படுத்தும் செய்யலாம். பிரசவத்தின் போது இரண்டாவது நிலையில் வலி இல்லாதபோது இதைதான் செய்ய வேண்டும்.



மார்பு மூச்சு :

உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை மார்பின் மீது வைத்து நன்றாக மூச்சை எடுத்து விடும் போது மார்பு விரிந்து சுருங்குவதை காணவும். இதை 5 முறை செய்யவும். நுரையீரல் பக்கவாட்டில் விரியும் போது மார்பு கூடு விரிகிறது. இதை செய்ய செய்ய நுரையீரலில் பக்கவாட்டு விரிவு அதிகமாகிறது.

தோள்பட்டை மூச்சு :

இரண்டு கைகளையும் இரண்டு தோள்களின் மீது வைத்து நன்றாக மூச்சை எடுத்து விடவும். மூச்சு எடுக்கும் போது தோள் மேலே போவதையும், மூச்சு விடும்போது தோள் கீழே வருவதையும் கவனிக்கவும். 5 முறை மூச்சை எடுத்து விடவும். நுரையீரல் மேல் நோக்கி விரியும் போது தோள்பட்டை மேலே உயருகிறது. இதை செய்ய செய்ய நுரையீரல் மேல் நோக்கி அதிகம் விரிகிறது.

இந்த பகுதி சுவாச முறையை தினம் செய்ய செய்ய நுரையீரல் நன்றாக விரிந்து நிறைய ஆக்ஸிஜன் தாய்க்கும் சேய்க்கும் கிடைக்கிறது.

தியானம்

யோகா முறையில் தியானம் ஓர் அங்கம். இப்போது வெளிநாட்டிலும் சரி நம் நாட்டிலும் சரி தியானத்தின் நன்மைகள் பற்றி ஒரு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது. அலையும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதுதான் தியானம்.

தியானத்தின் பலன்கள்:

1. மன அமைதி கிட்டும்
2. ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும்
3. எதிர்மறை எண்ணங்களாக கோபம், வெறுப்பு, பயம், பொறாமை நீங்கி நேர்மறை எண்ணங்களான அன்பு, கருணை, பொறுமை, திருப்தி, தன்னம்பிக்கை வளரும்.
4. கர்ப்பிணி பெண்கள் தைரியத்துடன் பேறு காலத்தை சந்திக்க முடியும். "சவாலே சமாளி" எனலாம்...!
5. ரத்த அழுத்தம் நார்மலாகி படபடப்பு குறையும்.

இதை எப்படி செய்வது?

1. உட்கார்ந்துதான் செய்ய வேண்டும். நாற்காலியிலோ, தரையில் சுவரில் சாய்ந்தோ, காலை நீட்டிக் கொண்டோ, அல்லது சுகாசனம் முடிந்தால் பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், பத்ராசனத்திலோ செய்யலாம். ஆனால் நேராக அதாவது முதுகு, தலை கழுத்து ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பது அவசியம்.

2. கண்ணை மூடவும்.
3. மனதை மூச்சில் செலுத்தவும்.
4. மூச்சு எடுக்கும் போது ப்ரபஞ்சத்தில் உள்ள நல்லவை எல்லாம் உங்களிடம் சேருவது போலவும், மூச்சை விடும்போது உடம்பில் உள்ள கெட்டவை எல்லாம் வெளியேறுவது போல் நினைத்துப் பார்க்கவும்.
5. உடலை தளர்த்தியபடி வைக்கவும். இதற்கு மூக்கால் மூச்சை எடுத்து வாயைத் திறந்து மெதுவாக, நீளமாக, ஒரே சீராக மூச்சு விடவும். இதுபோல் 5 முறை செய்ய உடல் தளரும்.
6. கவனத்தை நெற்றிப் பொட்டில் வைக்கவும். இப்போது பிடித்த கடவுள் நாமமோ அல்லது பிடித்த வார்த்தையையோ 108 அல்லது 18 முறை மெதுவாக சொல்லவும். (ஜபமாலை அல்லது விரல்களால் எண்ணியபடி) பிறகு சிறிது நேரம் அமைதியாக இருக்கவும்.
7. “நான் எல்லா விதத்திலும் ஒவ்வொரு நாளும் முன்னேறிக் கொண்டே இருக்கிறேன். என் வயிற்றில் குழந்தை ஒவ்வொரு நாளும் வளமாக, நலமாக வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. இந்த புத்தீசாலியான குழந்தை எனக்கு ஒரு வரம். எனக்கு பிரசவம் சுகமாகவே அமையும். நான் மிகவும் சந்தோஷமாக இந்த குழந்தையை வளர்க்கிறேன்” என்று நேர்மறை எண்ணங்களைச் சொல்லி, கற்பனையில் அது நடப்பதையும் பார்க்கவும்.
8. எல்லோரும் நன்றாயிருக்க வேண்டும் என நினைக்கவும்.
9. கடவுளுக்கும், பெற்றோருக்கும், குருவிற்கும் நன்றி கூறவும்.
10. 1, 2, 3 என்று மனதில் சொல்லி கண்களை மெதுவாக திறக்கவும்.

தினசரி பயிற்சிக்கான அட்டவணையும்

அறிவுரைகளும்:

- யோகப்பயிற்சிகளை தினமும் 20 நிமிடம் செய்தால் போதும்.
- 5 நிமிடம் பிராணாயாமம், 5 நிமிடம் தியானம், 10 நிமிடம் ஆசனங்கள் செய்தால் பலன் கிட்டும்.
- இரவில் சாப்பிட்ட பிறகும் தியானம் செய்யலாம்.
- பிராணாயாமமும் மற்ற ஆசனங்களும் காலையிலும் நேரம் இல்லாவிடில் இரவில் தியானம் செய்யலாம்.
- எல்லா ஆசனங்களும் தினம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை.
- ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு ஆசனங்கள் செய்தால் போதும்.
- தினம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய ஆசனம் பத்ராசனம். இதை காலை ஒரு முறை, மாலை ஒரு முறை செய்துவர சுகப்பிரசவத்திற்கு ஏதுவாகும்.
- கட்டாயம் தினம் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
- குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் தியானம் செய்தால் பலன் அதிகம் கிடைக்கும்.

உணவு முறைகள்

உணவு சத்தானதாக மிதமானதாக இருக்க வேண்டும். சாப்பிடுவதை அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக சாப்பிட வேண்டும். குழந்தை பெரிதாகி விடுமோ என பயந்து குறைவாக சாப்பிடக் கூடாது. ஆடை நீக்கிய பால், காலை, 11 மணிக்கு, மாலை, இரவு என 4 வேளை அருந்த வேண்டும். புளிக்காத தயிர் மிகவும் நல்லது கீரை வகைகள் மாறி மாறி கட்டாயம் வாரத்தில் 5 நாள் சாப்பிட வேண்டும். நார்ச்சத்து தேவை. பழங்கள், காய்கறிகள், போர்ச்சம்பழம் போன்ற உலர்ந்த பழங்கள், சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பருப்பு, கொட்டைகளில் புரதம் இருக்கிறது. இதுவும் மிகவும் தேவை. அதிக காரம், உப்பு, மசாலா, எண்ணெய்யில் பொரித்தது இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். கிழங்கு வகைகள், வாழைப்பழம் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இவை வயிற்றை அடைத்து வாந்தி அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. காபி, டீ உடலுக்கு நல்லதல்ல. இஞ்சி அதிகம் சேர்க்கலாம். சாப்பிட்டவுடன் சாய்ந்து உட்காருவது நல்லது. சப்பிடும்போது சந்தோஷமான மனநிலையில் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியம். அதிகமாக நீர் அருந்துவது நல்லது. கீரை சாப்பிட்டால் குழந்தை கறுப்பாக இருக்கும் என்பது மூடநம்பிக்கை. குழந்தையின் நிறம் பெற்றோரிடமிருந்து வருகிறது. குங்குமப்பூ சாப்பிடுவதாலும் எந்த பயனும் கிடையாது. அதற்கு செலவழிப்பதை விட நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள், பால் முதலியவற்றிற்கு செலவழிக்கலாம்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்

காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்தவுடனே வாந்தி, வயிறு பிறட்டல், குமட்டல் ஏற்படலாம். சிலர் ஓர் இருமுறை எடுப்பார்கள். சிலர் நிறைய தொடர்ந்து எடுக்கலாம். இந்த மசக்கை பிரச்சனைக்கு காலை எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் பாலும் 2 பிஸ்கெட்டும் சாப்பிட்டால் சரியாகிவிடும். பிடிக்காத உணவுகளைத் தவிர்க்கலாம். அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக உணவினை எடுப்பது நல்லது. சாப்பாட்டிற்கு நடுவில் பழச்சாறு, காய்கறி சூப், மோர், இளநீர் எனக் குடிப்பது நல்லது. இஞ்சி உணவில் சேர்த்தால் நல்லது. மாதுளம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், சாத்துக்குடி இவையும் சேர்க்கலாம். மேலும் வாந்தி எடுத்த உடனேயே ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். அப்போது சிறிது நேரத்திற்கு வாந்தி வராது. அதற்குள் உங்களுக்க சத்து கிடைத்து விடும். நான் வாந்தி எடுக்க ஒரு தட்டு அதற்குப் பிறகு உடனே சாப்பிட ஒருதட்டு என்று இரண்டையும் ரெடியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்வேன். நிறைய பெண்கள் இதில் பயனடைந்துள்ளன. மேலும் மனதை வேறு ஏதாவது நல்ல விஷயத்தில் செலுத்தினால் வாந்தி வருவதில்லை. யோகா செய்யும் பெண்களுக்கு இந்த வாந்தி தொல்லை வருவதேயில்லை. **வயிற்று எரிச்சல்** எனப்படும் புளி ஏப்பம் சிலருக்கு வரும் மசாலா, புளி, காப்பி டீ தவிர்ந்தல் நல்லது. சிலருக்கு தசைகள் விரியும்போது **முதுகு வலி** வரலாம். இதற்கு முதுகில் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். கடினமான மெத்தையில் படுக்கலாம். **மலச்சிக்கல்** வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (கீரை, பழங்கள் நிறைய தண்ணீர் அருந்துவதன் மூலம்) **கால் தசைப்பிடிப்பு** வராமல் இருக்க தினமும் மெதுவாக 15 நிமிடம் நடை பயிற்சி நல்லது.

வீட்டின் மாடியில் அல்லது வெளியில் துணையுடன் செல்வது நல்லது. மிகுந்த ஓட்டமும் குதீப்பதும் கூடாது.

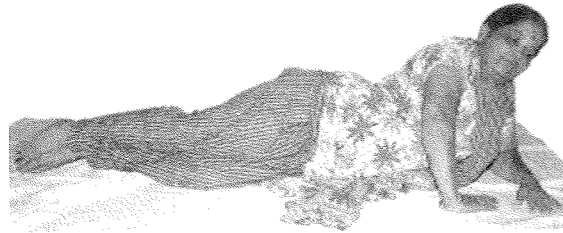
எப்படி படுக்க வேண்டும்

மல்லாந்து படுக்கக் கூடாது, குப்புறப் படுக்க கூடாது, ஒருக்களித்து படுக்க வேண்டும்.

தூக்கம் 8 மணி நேரம் தூக்கம் தேவை. சாப்பிட்ட பிறகு மதிய தூக்கமும் நல்லது.

யோகா கட்டாயம் தினம் செய்ய வேண்டும். இப்படி செய்வதன் மூலம் மேற்சொன்ன சிரமங்கள் எதுவும் வரவே வராது.

படுக்கையில் இருந்து இப்படித்தான் ஒருக்களித்து இரண்டு கைகளையும் தாங்கி எழுந்து கொள்ள வேண்டும்.



34

குடும்பத்தினர் பங்கு

ஊரார் குழந்தையை உண்டி வளர்த்தால் உன் குழந்தை தானே வளரும் என்பார்கள். இதன் அர்த்தம் வீட்டில் வாழ வந்திருக்கும் ஊரான் (மாமனாரின்) பெண்ணை உன் மனைவியை நீ உண்டி வளர்த்தால் அவள் வயிற்றில் இருக்கும் உன் வாரிசு தானே வளரும் என்பதுதான் பெண் கர்ப்பக்காலத்தில் மகிழ்ச்சியாக வைக்க வேண்டியது குடும்பத்தினரின் கடமை. அப்போதுதான் உடல், மன ஆரோக்கியம் உள்ள குழந்தையை நீங்கள் குலவாரிசாக ஆயுள்வரை அனுபவிக்கலாம். கணவர் மிகவும் அன்புடன் அடிக்கடி விசாரிக்க வேண்டும். வெளியில் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். முடிந்தவரை வேண்டுவதை வாங்கித்தர வேண்டும். பாதுகாப்பு எல்லாவிதத்திலும் கொடுக்க வேண்டும். உரிய நேரங்களில் டாக்டரிடம் காட்ட வேண்டும். மறந்தும் அவளை கோபிக்கக் கூடாது. மாமியாரும் ஒரு வீட்டு மருமகளை எனவே பெரியவர்கள் இந்த நேரத்தில் தான் பட்ட துன்பம் இவளும் பட வேண்டும் என நினைக்காமல் நான் என்ன ஆசைப்பட்டேனோ இவளுக்காவது கிடைக்கட்டும் என அன்புடன், கருணையுடன் மருமகள் தவறு செய்தாலும் மன்னித்து மறந்து விட வேண்டும். இருவரும் சேர்ந்து கோயில் போகலாம். ஸ்லோகம் படிக்கலாம். நல்ல தெய்வீகமான இசையைக் கேட்கலாம். வீட்டு வேலைகளையும் பகிர்ந்து செய்ய வேண்டும். இந்த நேரத்தில் மருமகள் ஆசைப்படி அவள் அம்மா வீட்டிற்கு அடிக்கடி போய் வரவும், லெட்டர் போடவோ, போன் பேசவோ, வழி செய்ய வேண்டும். ஆயிரம் இருந்தாலும் பெற்ற தாய் அன்புக்கு ஈடு இணை உலகத்தில் இல்லையே! எனவே அந்த அன்பை அவள் அனுபவிக்கட்டுமே என பெரிய மனது பண்ணி, ஒத்துழைத்தால் கட்டாயம் குழந்தை நன்றாக வளர்வதோடு மருமகளது அன்பும் கிடைக்கும்.

35

கர்ப்பிணி பெண்ணின் பங்கு

தனது மனது நிலையை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரசவம் என்பது வலி உள்ளதே தவிர அதைப் பற்றிய பீதியை விட்டு சந்தோஷமான மன நிலையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அனாவசியமாக குடும்ப பிரச்சினைகளில் மூக்கை நுழைக்கக் கூடாது. தனது குழந்தையின் புன்முகத்தை நினைத்து எல்லா கவலையையும் மறந்து சிருஷ்டியின் ஒரு அங்கமாய் தன்னை ஆக்கியிருக்கும் கடவுளுக்கு எந்நேரமும் நன்றி சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பொறுமை, திருப்தி, மகிழ்ச்சி கடவுள் நம்பிக்கை தன்னம்பிக்கை முதலியன யோகா செய்வதன் மூலம் உங்களுக்கு கட்டாயம் கிடைக்கும். எதிர்மறை எண்ணங்களை நீக்கி, நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்கவும். வீட்டில் பெரியவர்கள் குறை சொன்னாலும், திட்டினாலும் அதை பெரிதாக்காமல், அவர்கள் வயதானதாலும், வேலை பளுவாலும்தான் இப்படி நடக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் ஆசைப்பட்டாலும், படாவிட்டாலும், வேண்டும் என்றாலும் வேண்டாம் என்றாலும் உங்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தை உங்கள் கணவரைப் பெற்ற மாமியாரின் பிச்சைதான். அதன் உடம்பில் அவர்கள் கொடுத்த ரத்தமும் உள்ளது. அதற்காகவாது மாமியாரிடம் அன்பு காட்டுங்கள். மரியாதை வையுங்கள். நன்றி செலுத்துங்கள். அவர்களின் தவறை மன்னியுங்கள். மறங்கள், இது உங்களுக்கும், உங்கள்

வயிற்றில் வளரும் உங்கள் செல்லக் குழந்தைக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும் மிகப் பெரிய பரிசாக அமையும். நானுண்டு என் வயிற்றில் வளரும் குழந்தை உண்டு என்று நிகழ்காலத்தில் வாழ்வுங்கள். கடந்த கால கசப்புகளை வெறுப்புகளை விட்டு ஒழியுங்கள். எதிர்கால பயத்தை தூக்கி எறியுங்கள். கீதையில் கிருஷ்ணபகவான் கூறுகிறார். நான் நிகழ்காலத்தில் தான் இருக்கிறேன் என்று. அந்த கடவுள் உங்களை நிச்சயம் காப்பாற்றுவார்.



கர்ப்பிணி பெண்களின் முகாமில் டாக்டர் வேறமா முச்சு பயிற்சி அளிக்கிறார்.

பிரசவத்தின் போது எப்படி மருத்துவருடன் ஒத்துழைக்கலாம்?

பிரசவம் என்பது மூன்று நிலைகள் அடங்கியது. முதல் நிலை வலி ஆரம்பித்து (கர்ப்பப்பை வாய் திறக்க ஆரம்பித்து) பனிக்குடம் உடையும் வரை உள்ளது. இந்த நேரத்தில் பெரும்பாலும் நடக்கும்படி டாக்டர்கள் கூறுவார்கள் (ஏதாவது கோளாறு இருந்தால் மட்டும் நடக்கக் கூடாது) இந்த முதல் நிலையின் போது நன்றாக மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து, மெதுவாக நீண்ட நேரம் மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும். அல்லது பிடித்த பாட்டை முனகலாம். அல்லது நன்றாக மூச்சை இழுத்து, ஓம், ஹம் அல்லது பிடித்த வார்த்தை சொல்லலாம். அப்போது மனம் நிம்மதியாக இருக்கும். டென்ஷன் குறையும். கர்ப்பப்பை வாய் திறக்க உதவும்.

இரண்டாவது நிலை என்பது கர்ப்பப்பை வாய் முழுவதும் திறந்து குழந்தை வெளியேறும் நிலை. இந்த நிலையில் வலி விட்டு விட்டு வரும். கர்ப்பப்பை நன்றாக சுருங்கும்போது வலி வரும். கர்ப்பப்பை தளரும் போது வலி நின்று விடும். வலி வரும் போது பெரிய மூச்சு எடுத்து, அதை நிறுத்தி பிறகு மூச்சைவிடும்போது ஒரு கடினமான மலத்தை வெளியில்தள்ள கஷ்டப்படுவது போல் கஷ்டப்பட்டு முக்கவும். இது உங்கள் குழந்தை வெளியில் வர மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

ஆனால் இந்த வலி விட்டுவிட்டு வரும். நல்ல வலி வரும் போது நன்றாக முக்க வேண்டும். வலி நின்று பிறகு முக்குவதை நிறுத்தி வயிற்று மூச்சை கவனித்து ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். சோர்வாயிருந்தால் மூக்கால் நன்றாக மூச்சு எடுத்து வாயால் ஊதி நீளமாக மூச்சை விடவும். மறுபடி வலி வரும் போது நன்றாக மூச்சை எடுத்து நிறுத்தி முக்கவும். இதை குழந்தை வரும்வரை செய்து கொண்டே இருக்கவும். இதோ குழந்தை வந்தாகி விட்டது.

மூன்றாவது நிலை இன்னும் 5 முதல் 15 நிமிடங்களில் நஞ்சுப் பை வந்து விடும். நீங்கள் இப்போது சாதாரண மூச்சு எடுங்கள். நன்றாக உடம்பையும் மனதையும் தளர்த்தி வையுங்கள். முக்கக் கூடாது. உங்கள் குழந்தையின் முகத்தை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். அதையே நினைத்து சந்தோஷமாக இருங்கள். இதோ நஞ்சுப்பையும் வந்து விட்டது. உங்கள் சிரமங்கள் எல்லாம் முடிந்து விட்டது. கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துங்கள்.

பிரசவ ஆஸ்பத்திரியில் பார்த்தால் சில பெண்கள் சின்ன வலிக்கு கூட அழுது ஊரை கூட்டி அமார்க்களம் செய்வார்கள். சிலர் வலியை நன்றாக பொறுத்துக் கொண்டு அமைதியாக இருப்பார்கள். எனவே வலி என்பது அவரவர்கள் மனநிலையை பொறுத்து மாறுபடுகிறது. கடவுளின் சிருஷ்டியில் நமக்கு ஒரு பங்கு இருக்கிறது என்பதை நினைத்து அதை சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொள்பவர்களுக்கும், யோகப் பயிற்சி செய்த பெண்களுக்கும் பிரசவம் என்பது ஒரு சுகமான அனுபவமாகவே அமையும்.

பிரசவத்திற்கு பின்

உங்கள் நீண்ட கால பத்துமாத பொறுமைக்கு பரிசு கிடைத்து விட்டது. உலகிலேயே உயர்ந்த உன்னதமான தாய்ப்பதவி கிடைத்துவிட்டது. எல்லோருக்கும் மிக மகிழ்ச்சியான தருணம் இதுதான். பூப்போல உங்கள் குழந்தையின் முகம்பார்த்த பூரிப்பில் பட்ட கஷ்டங்கள் மறந்தே போயின.

அடுத்த வேலை என்ன?

குழந்தை பராமரிப்பு, வீடு பராமரிப்பு என உங்களுக்கு காத்திருக்கும் வேலைகளுக்கு உங்களை படிப்படியாக தயார் செய்து கொள்ளுவதுதான். நல்ல சத்தான ஆகாரங்கள் சாப்பிட வேண்டும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு பிறந்தவுடனேயே கொடுக்க ஆரம்பித்து விட வேண்டும். குழந்தை தூங்கும் போது நீங்களும் தூங்கி ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். உங்கள் வேலைகளை படிப்படியாக நீங்களே செய்து கொள்ள வேண்டும். 40 நாட்களில் கருப்பை சுருங்கி பழைய நிலைக்கு வந்து விடும். சுகபிரசவம் ஆனவர்கள் உடனடியாக 5ம் நாளில் இருந்தே யோகா செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். ஆபரேஷன் ஆனவர்கள் மூன்று மாதம் கழித்து ஆசனங்கள் செய்தால் போதும். அவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி எளிய தேகப்பயிற்சிகள் செய்யலாம். பிராணாயாமம் தியானம் உடனே செய்யலாம்.

பிரசவத்திற்கு பின்

செய்ய வேண்டிய

ஆசனங்கள்

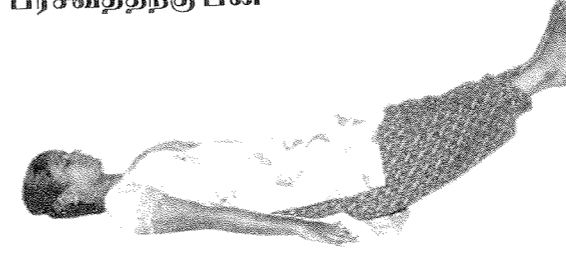
பிரசவத்திற்கு பின்



அர்த்த ஹாலாசனம்

விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்து கால்களை ஒன்று சேர்த்து கைகள் உடலை ஒட்டியவாறு வைத்து படுக்கவும். வலது காலை மடிக்காமல் பூமியிலிருந்து ஒரு அடி உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும். 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் அப்படியே இருக்க வேண்டும். இப்போது வலது காலை மெதுவாக கீழே கொண்டு வந்து விரிப்பின் மீது இடது காலை ஒட்டியவாறு வைக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை முன்போல 1 அடி உயர்த்தி 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். இது போல் வலது, இடது கால் என்று இரண்டு முறை செய்ய வேண்டும்.

பிரசவத்திற்கு பின்



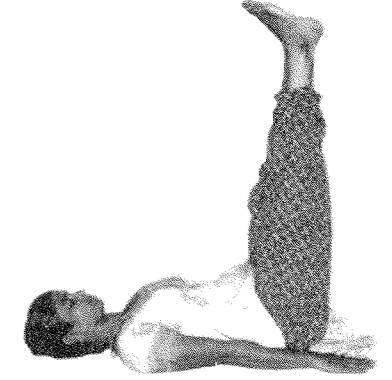
நிலை -2:

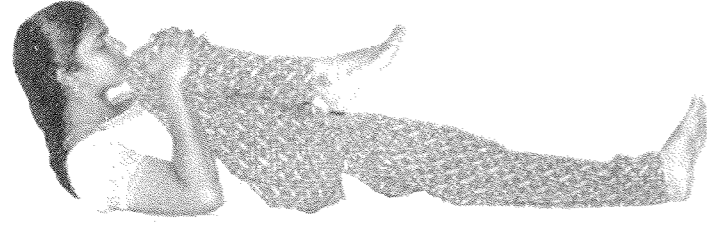
இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்து பூமியிலிருந்து அடி உயர்த்தி 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். இது போல் 2 முறை செய்து விட்டு சவாசனத்திற்கு வரவும்.

நிலை - 3:

இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து 90°க்கு இடுப்பை உயர்த்தாமல் முடிந்தளவு படத்திலுள்ளபடி நேராக வைக்கவும். 1 முதல் 10 எண்ணிக்கைகள் இருக்கவும். 2 முறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

இரண்டு கால்களை சேர்த்து தூக்க முடியாதவர்கள் இரண்டு பாதங்களையும் ஒரு ஸ்டூல் அல்லது பெஞ்ச் மீது வைத்து பழகவும்.





பிரசவத்திற்கு பின்

அர்த்த பவனமுக்தாசனம்

சவாசனத்திலிருந்து கால்களை ஒன்று சேர்க்கவும். வலது காலை உயர்த்தி மடித்து கால் முட்டியை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும். கை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து முட்டியை பிடித்து வயிற்றை நோக்கி அழுத்த வேண்டும். இடது காலை மடிக்காமல் தலையை உயர்த்தி எழுந்து முகவாய் கட்டையை வலது கால் முட்டியை நோக்கி கொண்டு வரவும். சாதாரண மூச்சில் 10 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு தலை, கால்களை பிரித்து விரிப்பின் மீது படுக்கவும். மாற்று ஆசனமாக இடது காலை மடித்து முன்பு போல் செய்யவும். வலது இடது என மாற்றி மாற்றி இரண்டு முறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

பிரசவத்திற்கு பின்

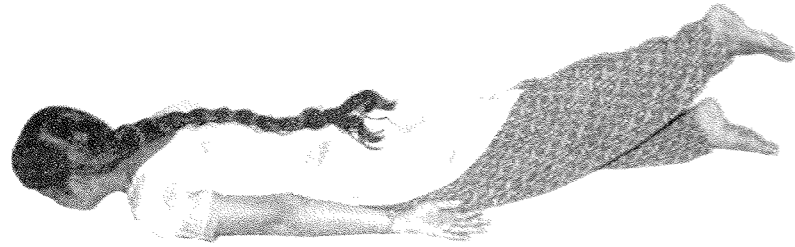


புஜங்காசனம்

குப்புறப்படுக்கவும், கால்கள் இரண்டும் சேர்ந்து இருக்கவும். முகவாய்க் கட்டை தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இரு உள்ளங்கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் பக்கவாட்டில் வைத்து அழுத்தி மூச்சை நன்கு உள் இழுத்துக் கொண்டு பாம்பு படம் எடுப்பது போல மெதுவாக தலையையும் மார்பையும் படிப்படியாக உயர்த்தவும்.

தொப்புளுக்கு கீழ் உள்ள பாகம் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 30 வினாடி இருக்கலாம். பிறகு மெதுவாக படிப்படியாக ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதை 2 முறை செய்தால் போதும்.

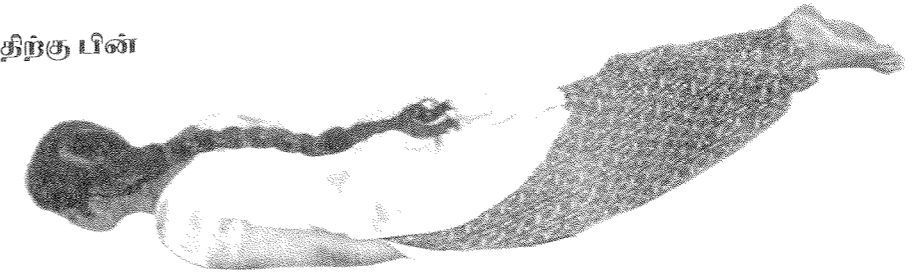
பிரசவத்திற்கு பின்



அர்த்த சலபாசனம்

குப்புறப்படுத்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் கால்களை ஒட்டி வைத்து பிறகு ஒரு காலை முடிந்த வரை பின்னோக்கி தூக்கவும். முட்டி வளையக் கூடாது. உள்ளங்கைகள் பூமியைப் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். இதே நிலையில் 15 வினாடி இருந்து விட்டு பிறகு மெதுவாக காலை கீழே இறக்கி இப்போது மாற்றுக் காலை தூக்கி செய்யவும். இரண்டு முறை செய்யலாம்.

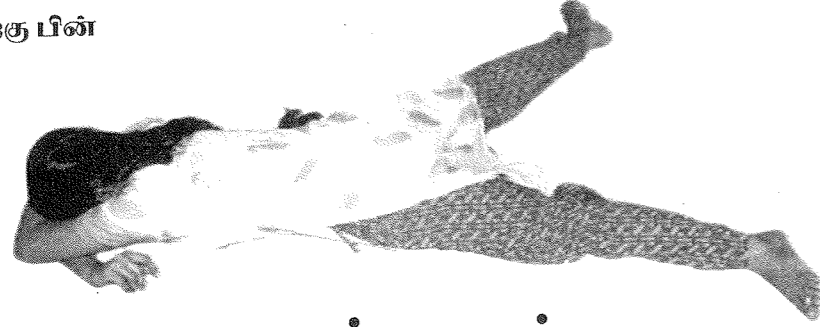
பிரசவத்திற்கு பின்



சலபாசனம்

முதலில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். முகவாய்க் கட்டை தரையில் பட வேண்டும். கை விரல்களை மடக்கி தொடைகளுக்குக் கீழே வைத்து அழுத்தி இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்த மாதிரி உயர்த்த வேண்டும். கால்களை வளைக்காமல் 45 டிகிரி வரை உயர்த்த வேண்டும். இதே நிலையில் 15 வினாடிகள் இருக்கலாம். பிறகு கால்களை வளைக்காமல் கீழே இறக்கவும். ஆரம்ப நிலையில் ஸ்டூலின் மீது கால்களை வைத்து பழக வேண்டும்.

பிரசவத்திற்கு பின்



மக்ராசனம்

சலபாசனம் செய்து முடித்ததும் இரண்டு கைகளையும் முன்னால் கொண்டு வர வேண்டும். வலது கையை மடித்து இடது தோள்பட்டை மீதும் இடது கையை மடித்து கையை வலது தோள் பட்டையின் கீழும் வைத்து முகத்தை மடித்த கைகளின் இடையே வைத்து நெற்றிப் பொட்டை கைகளின் மீது அழுத்தி வைக்க வேண்டும். கால்களை பிரித்து விலக்கி வைக்க வேண்டும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்து விட வேண்டும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும். சில வினாடிகளுக்கு பிறகு கால்களை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும். கைகளைப் பிரித்து நீட்ட வேண்டும். வலது அல்லது இடது புறமாக புரண்டு ஒருக்களித்து எழுந்து அமர வேண்டும்.

பிரசவத்திற்கு பின்



வக்ராசனம்

சப்பளமிட்டு நிமிர்ந்து உட்காரவும். வலது கையை எடுத்து இடது தொடையில் வைத்து இடது பக்கம் முதுகையும், கழுத்தையும் திருப்பவும். 30 வினாடி அப்படியே இருக்கவும். பிறகு சமநிலைக்கு வந்து விட்டு அதையே அடுத்த பக்கம் செய்யவும்.

அடிவயிறும், உணளைச் சதையும் குறையும்

தாய்ப்பாலின் அவசியம்

பிறந்த குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு தாய்ப்பால் தான்.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

1. தாய்ப்பால் ஊட்டுவது தாய்க்கு மிக வசதியாக இருக்கும். புட்டிப்பால் என்றால் புட்டியைச் சுத்தப்படுத்துவது, பால் கரைப்பது, அதை சுட வைப்பது, பால் புகட்டுவது மீண்டும் பாட்டிலை சுத்தப்படுத்துவது என வேலைகள் நீண்டு கொண்டே செல்லும்.
2. புட்டிப்பாலுக்கு அதிகம் செலவாகும்.
3. பாட்டில் பாலைவிட தாய்ப்பால் ஊட்டுவதில் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையேயான பரஸ்பர அன்பு வளரும்.
4. தாய்ப்பாலில் அனைத்து சத்துக்களும் தேவையான அளவில் நிறைந்திருக்கும்.
5. எல்லா நோய்களுக்கும் தடுப்பு சக்தி கிடைக்கும்.

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சில குறிப்புகள்:

1. இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கொரு முறை அட்டவணைப்படி பால் புகட்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பது தவறான கருத்து. குழந்தை நன்றாகப் பசித்து அழும்போது பால் புகட்டினால் போதும். அதைத் தவிர்த்து குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் கூட இரண்டு மணி நேரத்துக்கொரு முறை பாலூட்டுவது என்பது வேண்டாத வேலை.
2. குழந்தை பிறந்த மூன்று நாட்களுக்கு பால் குறைவாக சுரக்கும். இந்த நாட்களுக்குத் தேவையான உணவுச்சத்தின் சேமிப்பு குழந்தையிடம் இருக்கும். பால் சுரப்பை தூண்டுவதற்காக மட்டுமே அப்போது பாலூட்டுவது அவசியமாகிறது.
3. அமர்ந்த நிலையிலோ படுத்த நிலையிலோ தாயின் வசதிக்கேற்ப பாலூட்டலாம்.
4. குழந்தைக்கு மூச்சு முட்டாதவாறு நடுவிரல், ஆட்காட்டி விரல் ஆகிய இருவிரல்களால் முலைக்காம்பை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. அதிக நேரம் ஒரே மார்பகத்தில் குழந்தை பால் குடிக்கக் கூடாது. காம்பு புண்ணாகிவிடும். மாற்றி மாற்றி கொடுக்க வேண்டும்.

6. பொதுவாக தாய் உண்ணும் எந்த உணவும் தாய்ப்பாலின் தரத்தை மாற்றாது. வழக்கமாக உண்ணும் எல்லா உணவு வகைகளையும் தாய் உண்ணலாம்.
7. சில மருந்து வகைகள் தாய்ப்பால் வழியே குழந்தையைப் பாதிக்கும். இரத்தக்கட்டு, தைராய்டு பிரச்சினை, மலச்சிக்கல், வலிப்பு போன்ற நோய்களுக்கு அளிக்கப்படும் சில மருந்து வகைகள் இதில் அடங்கும்.
8. ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை தாய் எடுப்பது அவசியம்.
9. மாதவிலக்கு நேரத்தில் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை.
10. சிலபல தவிர்க்க முடியாத காரணங்களுக்காகவோ, குழந்தை ஒரு வயதை தாண்டிய நிலையிலோ தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்த முடிவெடுக்கலாம். மூளையிலிருந்து வரும் புரொலாக்டின் சுரப்பை நேரடியாகத் தடுக்கும் மாத்திரைகள் இதற்கென வந்துவிட்டன. பக்க விளைவுகள் பற்றிய பயமின்றி இம்மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்தலாம்.

நீரிழிவிற்கு யோகா VCD வெளியீட்டு விழா

டாக்டர். மோகன், டாக்டர். பன்னீர் செல்வம்
டாக்டர். M.G. முத்துக்குமாரஸ்வாமி Vice Chancellor, Annamalai University



உலக மகளிர் தினம்

பாராட்டுவர் - பத்மஸ்ரீ டாக்டர். கவிப்பேரரசு.வைரமுத்து,
உடன் செளந்தர்யா ரஜினிகாந்த்