

The book cover features a silhouette of a person in a meditative pose, sitting on a rock and looking out over a landscape at sunset. The sky transitions from a deep blue at the top to a vibrant orange and red at the horizon. The title is printed in a bold, serif font at the top, and the editors' names are listed at the bottom.

# Various Dimensions of **Social Culture**

Editors

**Prof. Damodar Shastri  
Dr. Bijendr Pradhan  
Dr. Hemlata Joshi**

## **Various Dimensions of Social Culture**

**ISBN**                      978-93-83634-46-0

**Editing Team**        2019

**Editors:**                Prof. Damodar Shastri  
                                  Dr. Bijendra Pradhan  
                                  Dr. Hemlata Joshi

**First Edition:**        September, 2019

**Price:**                    350/-

**Published by:**        Jain Vishva Bharati Institute  
                                  (Deemed University)  
                                  Ladnun-341306 (Rajasthan) India  
                                  www.jvbi.ac.in

**Printed by:**            Nagar Printing Press, Kota

# स्वस्थ गर्भावस्था में उपयोगी यौगिक अभ्यास

डॉ. विनोद मिहाग

सहायक आचार्य  
योग एवं जीवन विज्ञान विभाग,  
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू-341306 (राज.)

सारांश

प्रजनन द्वारा वंशवृद्धि करना प्रत्येक सजीव को विशेष प्रकृति-प्रदत्त करदान है जिसके अभाव में सृष्टि का चलायमान रहना संभव नहीं है। अटल सत्य है कि शारीरिक नश्वरता पर सन्तानोत्पत्ति द्वारा ही विजयश्री प्राप्त की गई है।

सन्तान की उत्पत्ति माता के गर्भ से होती है। गर्भावस्था के दौरान स्त्री के शरीर में भीतरी व बाहरी दोनों तरफ से बदलाव आते हैं, परिणाम-स्वरूप गर्भवती महिला अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक व्याधियां अनुभव करती है, जो सामान्य जीवन जीने में बाधा उत्पन्न करती हैं। वर्तमान आधुनिक समाज में इन सभी व्याधियों के लिए औषधियाँ प्रयोग में लाई जाती हैं, जिनके हानिकारक प्रभाव न केवल माता वरन् गर्भ के लिए भी बुरे होते हैं। कई बार तो गर्भपात तक भी हो जाते हैं। गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं व वर्तमान आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के दुष्प्रभाव को देखते हुए योग द्वारा माता व गर्भस्थ-शिशु दोनों को लाभ पहुंचाने का प्रयास वर्तमान युग की महती आवश्यकता है।

गर्भावस्था के दौरान योगाभ्यास माता व गर्भस्थ शिशु दोनों को कई प्रकार से लाभ प्रदान करता है। योग मस्तिष्क के तनाव को दूर करता है, शारीरिक ऊर्जा को पुनः केन्द्रित करता है जिससे स्त्री शारीरिक व मानसिक रूप से प्रसव के लिए तैयार होती है। विभिन्न प्रकार की श्वास प्रक्रियाएं तंत्रिका पेशीय नियंत्रण (न्यूरो मैस्कुलर कंट्रोल) में बहुमूल्य योगदान करते हुए गर्भाशय के समन्वित संकुचन व शिथिलन में मदद करती हैं।

योगसाहित्य में वर्णित आसन करने से गर्भवती महिला को लाभ प्राप्त होता है क्योंकि इन आसनों के अभ्यास में माता द्वारा संचित ऊर्जा कम से कम खर्च होती है। आसन एवं प्राणायाम का प्रयोग गर्भावस्था से जुड़ी अनेक बीमारियों जैसे गर्भावस्था जनित उच्च रक्तचाप, गर्भस्थ शिशु की धीमी वृद्धि दर, एवं समयपूर्व प्रसव के खतरों को कम करता है।