

મહિલાઓ માટે યોગ

કુદરતી રીતે જ મહિલાઓના શરીરની રચના પુરૂષના શરીર રચના કરતા અલગ પ્રકારની હોય છે. મહિલાઓ તેમના સમગ્ર જીવન દરમિયાન દિકરી, યુવતી, પત્ની, માતા અને દાદી જેવી વિવિધ પ્રકારની ભૂમિકામાંથી પસાર થતી હોય છે. આ વિવિધ ભૂમિકાઓ તેમને શારીરિક અને માનસિક રીતે ખૂબ પ્રભાવિત કરે છે. વધતી ઊંમરની સાથે મહિલાઓના શરીરમાં શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બદલાવ થતા રહે છે. ભગવદ્ ગીતાના ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ આપેલા ‘સમત્વમં યોગ ઉચ્યતે’ના ખરા અર્થમાં જીવનમાં ઉતારવાનો યશ બહેનોને જાય છે. મહિલાઓને શારીરિક અને માનસિક રીતે મજબૂત અને સશક્ત બનાવવા માટે ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ દ્વારા ખાસ સશક્તિકરણ કાર્યક્રમ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ યોગાભ્યાસને મહિલાઓના જીવન સાથે નિયમિત રીતે જોડવા સતત પ્રયત્નશીલ છે, જેનાથી મહિલાઓના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય, તણાવમાં ઘટાડો થાય અને આત્મવિશ્વાસ સતત વધતો રહે. જો વધુને વધુ મહિલાઓ યોગ સાથે જોડાશે તો સ્વસ્થ કુટુંબથી સ્વસ્થ સમાજ અને સ્વસ્થ સમાજથી તંદુરસ્ત દેશનું ચોક્કસથી નિર્માણ થશે.



બટર ફ્લાય

આ યોગાસનને બદ્ધકોણાસન, ભદ્રાસન, મોચીઆસન અને તિતલી આસનના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ આસનને તિતલી આસન એટલા માટે કહેવામાં આવે છે કારણ કે તેમાં પગને કોઈ તિતલીની પાંખની જેમ હલાવવાના હોય છે.



બટર ફ્લાય (બદ્ધકોણાસન) કરવાની રીત

- 01

આ આસનને કરવા માટે દંડાસનની અવસ્થામાં બેસી જાઓ.
- 02

ત્યારબાદ ઘૂંટણને વાળીને પગના તળિયાને પરસ્પર નમસ્તેની મુદ્રામાં જોડી દો. ધ્યાન રાખો કે થાંધસની માંસપેશીઓ રિલેક્સ મોડમાં રહે.
- 03

ધીમે-ધીમે ઘૂંટણની ઉપર અને નીચેની તરફ હલનચલન કરાવો.
- 04

ઘૂંટણને જેટલું શક્ય હોય તેટલું જમીનને સ્પર્શો તેવો પ્રયાસ કરો.

ફાયદા

આ યોગાસન કરવું ખૂબજ સહેલું છે. ખાસ કરીને નીચે મુજબના સ્ત્રી રોગોમાં ખૂબ જ ફાયદા કારક છે.			
દુખતી જાંઘના ખેચાણમાં આરામ આપે છે.	હિપ્સ અને જાંઘને ખોલવામાં મદદ કરે છે તથા લચીલાપણામાં વધારો કરે છે.	થાક દૂર કરે છે.	પ્રજનન અને પાચન અંગોને ઉતેજિત કરે છે.
માસિક સંબંધીત પીડા ઘટાડે છે.	સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે નોર્મલ ડિલિવરીની ખાતરી આપે છે.	આ યોગાસનનો નિયમીત અભ્યાસ કુદરતી પ્રસૂતિ સાથે સંકળાયેલ પીડાને દૂર કરવા માટે મદદ કરે છે.	

આ આસન કરતા સમયે સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. જો કોઈના ઘૂંટણમાં ઇજા અથવા સાયટિકાની સમસ્યા છે તો આ આસન કરવાનું ટાળવું જોઈએ. બટરફ્લાય આસન કરવાથી જાંઘના અંદરના ભાગમાં જમા થયેલી ચરબીને ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. આ સાથે જ સતત ઊભા રહીને કામ કરવા અને થાકની પરેશાનીને દૂર કરી શકાય છે. ગર્ભવતી મહિલાઓએ આ આસન કરવાથી પ્રસૂતિ સમયે ઘણી મદદ મળે છે. આ આસન કરવાથી આંતરડા સાફ થાય છે. આ સાથે જ આ આસન કરવાથી યૂરિન સંબંધિત બીમારીઓમાં પણ મદદ મળી રહે છે. બટરફ્લાય આસન મહિલાઓ માટે ઘણું જ લાભકારી છે. શરીરને માનસિક અને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રાખવા માટે જરૂરી છે. આ આસન દિવસભર શરીરને એક્ટિવ રાખવા અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જીવવામાં મદદ કરે છે. સવારે રોજિંદા કામકાજમાંથી થોડો સમય કાઢીને આ આસન કરવાથી શરીરની માંસપેશીઓ મજબૂત થશે એટલું જ નહીં, ઘણી બીમારીઓ પણ દૂર થઈ જશે.