

मातृत्व की दहलीज पर – प्रसूति में योग की भूमिका

*आरजू अवस्थी

सार संदर्भ

योग क्या है? तथा स्त्रियों के लिए योग क्या है। इसके लिए योग को दो भागों में विभाजित करके विचार करना होगा। योग साधना तथा योग दर्शन-साधना की दृष्टि से योग एक अनमोल तथा अनूठी जीवन जीने की कला है जिसके द्वारा साधक इस लोक में आधुनिक विषयों का सेवन करते हुए निर्लिप्त रह सकता है।

बात जब स्त्रियों की आती है तो उनके लिए योग एक नवीन मित्र की तरह सामने आता है नारी शरीर होना ही ईश्वर का अनुपम उपहार है और माँ बनना जैसे नारी का पुर्नजन्म एक स्त्री से जननी तथा प्रकृति बनने का सफर माँ बनने का अद्भुत तथा जिम्मेदारीपूर्ण अहसास तथा गर्भधारण से लेकर प्रसूती तक की प्रक्रिया एवं प्रसूती में योग की भूमिका तथा क्रियान्वयन को इस शोध पत्र में संक्षिप्त रूप से प्रस्तुत किया है।

की-वर्ड – निर्लिप्त, प्रकृति, पुर्नजन्म, गर्भधारण प्रसूती, क्रियान्वयन

Introduction (परिचय)

योग एवं यौगिक अभ्यास आधुनिक युग में “डूबते को तिनके का सहारा” लोकोक्ती को चरितार्थ करता है।

योग की परिभाषा

योग शब्द युज् धातु से निष्पन्न हुआ है, धातु पाठ में योग शब्द के लिए दो धातुएं प्राप्त होती हैं- युजिर् योगे और युज् धातु से निष्पन्न योग शब्द सामान्य संबंधित है।

युज् समाधौ धातु के निष्पन्न योग शब्द का ही सर्वाधिक ग्राह्य है जिसका अर्थ है समाधि, व्यास भाष्य में योग को समाधि कहकर योग का पर्याय स्वीकार किया है।

श्रुति, स्मृति, इतिहास, पुराणादि में योग की विभिन्न परिभाषाएँ प्राप्त हैं परन्तु महर्षि पतंजलि ने समस्त शास्त्रों का सार संग्रह करके जो परिभाषा दी है वहीं परिभाषा सबसे अधिक सारगर्भित दोषरहित और ग्राही प्रतीत होती है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। प.यो.सू.-1/2

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध योग कहलाता है।

❖ श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग:-

योग का अर्थ है सदैव चंचल रहने वाली इन्द्रियों को वश में रखते हुए परमतत्त्व में मन को एकाग्र करना।

मातृत्व की दहलीज पर – प्रसूति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी

योगस्थः कुरु कर्माणि, संग व्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

हे धनंजय (अर्जुन) तू आसक्ति को त्याग कर सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्यों को कर यही समत्व ही योग है ।

योगः कर्मसु कौशलम्

समत्व रूप में कर्मों में कुशलता ही योग है ।

❖ कठोपनिषद के अनुसार—

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्
इन्द्रियों की स्थिर धारणा को योग कहा है ।

स्त्रियों के लिए योग

तांत्रित परम्परा के अनुसार स्त्री को पुरुष से श्रेष्ठ माना गया है किन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि सामाजिक स्तर पर ऐसा कोई दावा किया जा सकता है, यह तो चेतना के विकास से सम्बन्धि विशुद्ध अध्यात्मिक दृष्टिकोण है—निश्चित ही नारी शरीर तथा उसकी भावनाएँ तथा नारी की चेतना का विकास पुरुष की अपेक्षा श्रेष्ठतर है, पुरुष शरीर की अपेक्षा नारी शरीर अत्यंत जटिल रचना है ।

सामान्यतः एक पुरुष जब चेतना की गहराई में प्रवेश करता है और पुनः वापस लौटता है तो वह उन अनुभवों को अपने साथ लाने में सक्षम नहीं होता, परन्तु एक स्त्री ऐसा कर सकती है जिससे ऐसा लगता है कि स्त्री की चेतना का स्तर अत्यंत गहरा रहता है ।

गर्भाधारण का विचार करना

गर्भाधान के पूर्व योग का नियमित अभ्यास गर्भावस्था के लिए आदर्श पृष्ठभूमि है । भावी माता आसनों के द्वारा अच्छे समन्वय सहित लचीलेपन तथा शारीरिक सौष्ठव को सुगमता से प्राप्त कर लेती है तब प्राणायाम दो जीवों के लिए पर्याप्त प्राणशक्ति से परिपूर्ण करना सुनिश्चित करता है और ध्यान मातृत्व से जुड़ी परम्पराओं के अनुरूप स्वच्छता का विकास करता है ।

योग का अभ्यास मातृत्व की प्रारंभिक अवस्था में एक असाधारण आध्यात्मिक क्षमताओं वाले शिशु का आतिथेय करने की दृष्टि से माता तथा पिता दोनों के लिए महत्वपूर्ण होगा । यह संभव है कि शिशु आंशिक या पूर्णरूपेण जागृत कुण्डलिनी के साथ उत्पन्न हो । इस प्रकार के व्यक्ति जन्म से ही आध्यात्मिक रूप से विकसित होते हैं । और मानवता के प्रति उनका महान योगदान हो सकता है ।

प्रत्येक बच्चे का गर्भ में प्रतिरोपण यदि माता पिता कि आध्यात्मिक व योगिक पृष्ठभूमि पर हो तो— यह अनुकरणीय तथ्य होगा कि उन बच्चों की चेतना का गठन एवं पोषण माता—पिता के आध्यात्मिक तत्त्वों से होगा ।

गर्भाशय में जीवन

चिकित्सा विज्ञान ने मानव भ्रूण के दैनिक विकास, गर्भ के रूप में इसके विकास तथा अन्ततः शिशु के रूप में जन्म के विषय में बहुत कुछ पता लगाया है, गर्भाधारण के छह या सात दिनों के बाद "नयाजीव" स्वयं को गर्भाशय के स्तर में आरोपित कर देता है इस अवस्था में इसे तब तक भ्रूण कहते हैं जब तक कि इसका वर्ग पहचानने योग्य न हो जाए । मनुष्य के लिए यह लगभग सातवा सप्ताह होता है इसके बाद इस जीव को जन्म होने तक गर्भ ही कहा जाता है ।

मातृत्व की दहलीज पर — प्रसुति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी

प्रथम माह— जब भ्रूण एक महीने से कम का होता है तो उसके हाथ पैर छोटी कलियों के समान प्रतीत होते हैं उस समय भ्रूण पूर्णतः अपना रूप ग्रहण कर लेता है। यद्यपि उसकी लम्बाई आधे इंच से भी कम होती है। हृदय का स्पंदन जीवन के पहले महीने के अंत के कुछ दिनों पूर्व प्रारंभ हो जाता है इस समय शिशु एक ऐसी थैली में बंद रहता है जो पूर्णतः द्रव्य पदार्थ से भरी रहती है। वह थैली जन्म के समय या कुछ पहले तक रहती है जब यह थैली फट जाती है तब हवा के साथ भ्रूण का सम्पर्क होता है।

द्वितीय माह— सातवें सप्ताह तक भ्रूण मानव के रूप में पहचाने जाने योग्य हो जाता है, मस्तिष्क पर्याप्त रूप से विकसित होकर विद्युत आवेशों को सम्प्रेषित करने लगता है। भ्रूण का विकास प्रतिदिन लगभग एक मिली मीटर की दर से होता है। भ्रूण के छियालीस से अड़तालिस दिन का होने पर उसमें अस्थि पंजर का विकास प्रारंभ होता है।

तृतीय माह— तीसरे महीने की अवधि में भ्रूण हिल-डुल सकता है और वह अत्यंत सक्रिय भी हो सकता है। इसकी मांसपेशियाँ भी विकसित हो जाती हैं तथा अपने हाथ-पैर हिलाना सीख जाता है। मांसपेशियों में होने वाले संकुचन को अंकित किया जा सकता है। तृतीय माह से ही बालक में स्नायु तंत्र भी विकसित होता रहता है भ्रूण दबाव और तीव्र ध्वनि पर प्रतिक्रिया व्यक्त कर सकता है।

चतुर्थ मास— चतुर्थ मास के अंत तक बच्चे का भार जन्म के समय तक होने वाले उसके भार का आधा हो जाता है।

पंचम मास— इस माह में माँ को अपने बच्चे की गति का पता चलता रहता है वह सोता है, जागता है और अपनी पसंद की शारीरिक स्थितियों को भी अपना लेता है।

षष्ठ मास— छठे महीने में बालक के शरीर पर वसा संचित होने लगती है, दूध के दांतों की जड़ें विकसित होती रहती हैं तथा उसके पीछे-पीछे दांतों की जड़ों को भी स्थान मिल जाता है।

सातवा मास— सप्तम मास के प्रारंभ तक बच्चे की लम्बाई लगभग एक फुट हो जाती है और उसका भार लगभग आधा किलोग्राम तक हो जाता है उसकी अंगुलियों के नाखूनों का विकास प्रारंभ हो जाता है और वह अत्यन्त सक्रिय हो जाता है।

गर्भाशय के अन्तिम तीन महीनों के जीवन में शरीर के अंगों को पूर्णता प्राप्त होती है किन्तु यह मात्र उनका परिष्करण होता है इस अवधि में बच्चा विकसित होता रहता है और उसका भार बढ़ता है तथा उसे मांसपेशियों पर नियंत्रण प्राप्त हो जाता है जन्म के समय तक उसका आकार इतना बड़ा हो जाता है कि गर्भाशय की सीमित परिधि में उसकी गति अवरुद्ध हो जाती है तथा उसकी आवश्यकताएँ ऐसी हो जाती हैं कि जिनकी आपूर्ति करने में नाभि रज्जू (गर्भनाल) असमर्थ हो जाती हैं। ऐसा विकास माँ के शरीर के अन्दर होता रहता है जिसके लिए उसे चेतना के स्तर पर कोई प्रयास नहीं करना पड़ता। विभिन्न यौगिक अभ्यासों के माध्यम से गर्भवती माता अपने गर्भ के प्रति प्रगाढ घनिष्टता की अनुभूति के साथ अधिक सजग हो सकती है।

प्रसव क्रिया— प्रसव की प्रक्रिया उस समय प्रारंभ होती है जब पीयूष ग्रंथी से पीटोसीन (आक्सीटोसीन) नामक हार्मोन स्त्रावित होता है और ऐमिनोयोटिक थैली फट जाती है और वह द्रव पदार्थ स्त्रावित हो जाता है जिसने बच्चे को अब तक आघातों से सुरक्षित रखा। गर्भावस्था की संपूर्ण अवधि में गर्भाशय में अक्सर होने वाले संकुचन की पुनरावृत्ति एवं तीव्रता बढ़ जाती है और यहीं प्रसव वेदना का आरंभ है।

प्रसुति में योग

गर्भधारण करना कोई रोग नहीं है जिसके लिए निरन्तर औषधियों का सेवन किया जा जाये, परन्तु गर्भावस्था में कुछ विशेष समस्याओं से गर्भिणी स्त्री का दो-चार होना पड़ता है —

मातृत्व की दहलीज पर — प्रसुति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी

1. प्रातः वमन
2. मलबद्धता या कब्ज
3. शरीर के अंगों में सूजन
4. विषम रक्तता

गर्भावस्था में स्त्रियां भावनात्मक रूप से संवेदनशील हो जाती हैं, उन्हें विचित्र वस्तुओं को खाने की लालसा होती है कभी विषाद उत्पन्न होता है तो कभी सुखद स्वप्न आते हैं उनकी भावनात्मक स्थिति दुर्बल हो जाती है।

यौगिक शिथिलन की ऐसी अनेक तकनीकें हैं। जिनका उपयोग भावनात्मक तनाव को कम करने तथा आने वाले बच्चे के लिए सामंजस्यपूर्ण वातावरण स्थापित करने में किया जा सकता है।

यद्यपि बच्चा गर्भ में सुरक्षित रहता है किन्तु बाहरी वातावरण से अप्रभावित नहीं रहता वह ध्वनि के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होता है। बच्चे की हृदयगति अनपेक्षित और तीव्र ध्वनि से बढ़ जाती है तथा उस पर घण्टियों के बजने तथा लोरियों तथा मधुर ध्वनी का प्रभाव भी पड़ता है गर्भाशय के वातावरण में माँ के हृदय के स्पन्दन की लय भी बच्चे को प्रभावित करने वाला तत्व है। जब माँ मंत्र जाप करती है तो वह इसके द्वारा बच्चे को आध्यात्मिक आयाम से जोड़ देती है। ऐसा आयाम जो बच्चे के चेतना के केन्द्र में गूँज उत्पन्न करता है मंत्र जाप और ध्यान स्त्री को अपने अस्तित्व की गहराइयों में जाने का अवसर देता है जहाँ उसकी चेतना का विलय विकसित हो रहे बच्चे की चेतना के साथ होता है और माँ की चेतना बच्चे की चेतना पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। अधिकांश प्रसूतियाँ स्वाभाविक होती हैं और कई बार बिना किसी कष्ट के उसे पूर्ण किया जाता है फिर भी यह आवश्यक नहीं की प्रसूति एक यंत्रणापूर्ण अनुभव ही हो, हमारे भय और अपर्याप्त तैयारी से हम इसे ऐसा रूप दे देते हैं। हमें प्रसव वेदना और श्रम-साक्ष्य प्रयास के अन्तर को समझना होगा जो अत्यंत आवश्यक तो है ही है।

यौगिक तकनीकों के उपयोग से कुछ स्त्रियों के लिए प्रसूति पूर्णतः वेदनाहीन होती है, जबकि अधिकांश स्त्रियाँ प्रसव की अंतिम अवस्था में आधे से एक घण्टे की पीड़ा का अनुभव करती हैं। यौगिक तकनीकों के द्वारा यदि इस पीड़ा को पूर्णतः समाप्त ना भी किया जा सके तो उसे निश्चित रूप से ही कम भी किया जा सकता है।

सर्वाधिक महत्वपूर्ण यह है कि योग हमें प्रसूति के समय पूर्णतः सजग रहने योग्य बनाता है ताकि शरीर की सहज प्रवृत्तियों के प्रति जो इस समय में प्रकट होती है सहज स्फूर्ति हो। जब कोई स्त्री नियमित रूप से योग का अभ्यास करती रहती है तो वह अपने अनुभवों को सजगता के साथ वेदनाहीन प्रसूति के लिए व्यवहार करती है। तथा मानसिक तनाव, ब्लड प्रेशर इत्यादि को नियंत्रित करने तथा पीड़ाविहीन प्रसूति के लिए तैयार रहती है।

काली आसन

परम्परागत संस्कृतियों में प्रसूति के लिए उकडू बैठने वाले काली आसन को अपनाया जाता है। यह आसन प्रसव की उत्तर अवस्थाओं तथा प्रसूति के लिए अत्यंत लाभप्रद है अनेक दशकों से स्त्रियाँ प्रसूति के समय पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ कर फैलाए रखती हैं यह विशेषकर अस्पताल में प्रशान्तावस्था में होने वाली प्रसूति की स्थिति में होता है जहाँ टखनों को सहारा देने के लिए प्रसूती टेबल पर पट्टियों से बांध दिया जाता है। इस अवस्था में प्रसूति नलिका क्षैतिज और अर्धमुखी हो जाती है जिससे स्त्री को गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध प्रयास करना पड़ता है उकडू बैठकर किए जाने वाले काली आसन की अपेक्षा इसमें मांसपेशियों को अधिक बल लगाना पड़ता है और इस तरह उर्जा पीठ और पैरों की मांसपेशियों में व्यर्थ नष्ट हो जाती है काली आसन में प्रसूति नलिका तथा श्रेणि तल अधोमुखी होते हैं जिससे उन्हें गुरुत्वाकर्षण एवं अपान शक्ति का लाभ होता है जो श्रेणि में प्रवाहित होने वाली अधोमुखी शक्ति है। यह उकडू आसन स्त्री को गर्भाशय के प्रत्येक संकुचन पर पूरी क्षमता शक्ति एवं नियंत्रण के साथ बच्चे को नीचे लाने योग्य बनाता है और प्रसव जल्दी से पूरा होता है पर्याप्त यौगिक तैयारी

मातृत्व की दहलीज पर – प्रसूति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी

करने पर एक चिकित्सक या प्रसाविका (दाई) के नाम मात्र निर्देशन में एक स्त्री काली आसन में सरलता से बच्चे का प्रसव कर सकती हैं। काली आसन से प्रसूति के समय माता की शारीरिक एवं आध्यात्मिक सहभागिता में वृद्धि हो जाती है उसमें माँ काली का आत्मविश्वास और उनकी शक्ति आ जाती है और प्रसूति एक पीड़ापूर्ण प्रक्रिया से एक शक्तिशाली अभिव्यक्ति बन जाती है। तथा उचित प्रयासों के द्वारा सामान्य तथा पीड़ा रहित प्रसव एक उपलब्धी बन जाता है।

प्राणायाम—

इस संबंध में प्रसूति कक्ष के अन्दर प्राणायाम पर मुख्य रूप से जोर दिया जाता है ज्यो ज्यो गर्भावस्था बढ़ती जाती है, प्राणायाम के शिथिलन तथा अनुप्राणन पक्ष पर मन की स्पष्टता के लिए श्वास के साथ शरीर के अनुभवों एवं गतिविधियों में सामंजस्य स्थापित करने की कला को सीखने पर बल दिया जाता है, प्रसूति के वास्तविक समय में श्वास, शरीर एवं मन का सामंजस्य स्त्री को श्वास की लय एवं गर्भाशय के संकुचन को संबंध करने में मदद करता है, जिससे वह प्रसव को नियंत्रित रखते हुए इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में एक उल्लासपूर्ण सजगता बनाए रखती है। लयबद्ध श्वास थकान को कम करती है तथा भय एवं वेदन से बचाती है। सम्भवतः महिलाएँ ऐसा सोच सकती है कि प्रसूति के समय प्राणायाम पर ध्यान नहीं दिया जा सकेगा, विशेषकर जब यह आपका पहला बच्चा हो।

यदि आपके पति, मित्र, या कोई प्रशिक्षित व्यक्ति उस समय आपका हाथ पकड़े तथा आपको श्वसन एवं शिथिलन का निर्देश दे तो यह निश्चित ही प्राणायाम के अभ्यास के साथ किया जा सकता है तथा योगनिद्रा तथा अन्य योगाभ्यासों के क्रम में इसकी कल्पना की जा सकती है ताकि समय आने पर आप स्वतः उनका उपयोग करने लगे।

प्रसूति के समय श्वसन की चार प्रक्रियाएँ होती है—

1. संकुचन के प्रारंभ होने पर गहरा यौगिक श्वसन
2. संकुचन के शिखर पर भास्त्रिका
3. संकुचनों के बीच सामान्य श्वसन
4. द्वितीय अवस्था के अन्त में बच्चे को बाहर धकेलते समय अन्तर्कुम्भक।

जब प्रसव प्रारंभ होता है तथा अपने श्वसन को गहरे यौगिक श्वसन के साथ समस्वर कर ले। नाभि के ऊपर—नीचे होने से इसका पता चलता है जब संकुचन प्रबल होने लगे तो भास्त्रिका प्राणायाम करें। यहां भास्त्रिका के मूल रूप में हम थोड़ा परिवर्तन ला सकते हैं, नासिकाओं के द्वारा श्वास छोड़ने के स्थान पर खुले मुँह से श्वास निकालें।

जब संकुचन समाप्त हो जाए तो लम्बे और सहज अन्तः श्वसन के द्वारा श्वास को सामान्य होने दे तथा शरीर के तनाव और कडेपन को निःश्वास के माध्यम से मुक्त होने दें। उसके बाद सामान्य श्वास को नियंत्रणहीन चलने दें, किन्तु सजगता के साथ नाभि पर उसका अनुभव करती रहें। अगला संकुचन प्रारंभ होने पर श्वास को तब तक गहराती जाये जब तक कि यौगिक श्वसन पूर्णतः आरंभ न हो जाए और फिर उसी चक्र को दुहराए।

प्रसव की दूसरी अवस्था में मुँह खोलकर हॉफने की प्रक्रिया जारी रहती है। इसी अवस्था में अपनी पूरी शक्ति लगाकर बच्चे को बाहर निकलने में मदद करनी चाहिए। इसका सबसे अच्छा तरीका है श्वास को अन्दर रोककर अपनी पूरी ताकत लगा देना। इस क्रम में त्वरित तथा गहरा निःश्वास निकलेगा और भस्त्रिका स्वतः प्रारंभ हो जाएगा।

प्रसूति के संपूर्ण क्रम में संकुचनों के बीच पूर्णतः शिथिल होना आवश्यक है विशेषकर श्रोणि प्रदेश और मूलाधार की मांसपेशियों का। गर्भावस्था में मूलबंध का अभ्यास करने से उक्त मांसपेशियों का नियंत्रण सरलता से हो सकता है।

यदि माता पर्याप्त रूप से सबल तथा स्वस्थ है तो बिना मूच्छित हुए वह प्रसूति कक्ष में आनंददायक प्रसव प्राप्त कर

मातृत्व की दहलीज पर — प्रसूति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी

सकती है। आधुनिक युग में दवाओं की सहायता से प्रसूति सम्पन्न होती है जिसके कारण माता सजग ना रहकर सुखद आध्यात्मिक जागरण के अवसर से वंचित हो जाती हैं।

प्रसूति के उपरान्त

प्रसूति के उपरान्त एक या दो दिनों तक माता को कब्ज या मूत्र संबंधी समस्याओं का अनुभव हो सकता है। मूत्र त्याग में कुछ रूकावट हो सकती है। यदि माता कुछ दूर तक टहले तथा हल्का योगाभ्यास करना आरंभ कर दें तो वह इस परेशानी से मुक्त हो सकती है। प्रसूति के पश्चात होने वाले हार्मोन असंतुलन के कारण विषाद उत्पन्न हो सकता है जिससे आसन तथा ध्यान के नियमित अभ्यास के द्वारा मुक्त हुआ जा सकता है तथा मातृत्व को एक आनंददायक अहसास के रूप में जिया जा सकता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध पत्र— मातृत्व की दहलीज़ पर प्रसूति में योग की भूमिका के अन्तर्गत

हम इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि योग शास्त्र में आसन प्राणायाम, ध्यान तथा योगनिद्रा आदि का अभ्यास केवल योगी सन्यासी और साधारण जन-सामान्य के लिए जितना हितकारी है उनसे कई गुना अधिक गर्भवती महिलाओं के लिए है योग गर्भवती महिलाओं को प्रसव के समय दर्द को कम करने के लिए आसन का अभ्यास अत्यन्त लाभकारी है। केवल गर्भ में शिशु की स्थिर अवस्था से लेकर शिशु के जन्म तक दर्द कम करने में सहायक है।

प्रसव के समय में भी आसन और प्राणायाम का स्थान महत्वपूर्ण है मुख्यतः आसन, शिथिलीकरण, सूक्ष्मव्यायाम तथा श्वास प्रश्वास की विधियाँ प्रसूति को अत्यंत सहज सरल और आनंदमय बना देती हैं।

*व्याख्याता

योग विज्ञान विभाग

योग पंजाब सिंध क्षेत्र साधु महाविद्यालय, ऋषिकेश

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (2015): आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
2. स्वामी मुक्तानन्द (2014): योगिनी तंत्र-महिलाओं के लिए योग साधना पद्धति, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
3. स्वामी अडगड़ानन्द (2016) श्रीमद्भगवद्गीता ।।यथार्थ गीता।। मानव-धर्मशास्त्र, श्री परमहंस स्वामी अडगड़ानन्द जी आश्रम ट्रस्ट अंधेरी पूर्व, मुम्बई
4. गोयन्दका हरिकृष्ण दास गोयन्दका (2018): ईशादि नौ उपनिषद्, गीताप्रेस गोरखपुर।
5. कुमार डॉ. कामाख्या, मूर्ति प्रो.बी.टी. चिदानन्द (2011): योग महाविज्ञान, स्टैन्डर्ड पब्लिकेशंस, इंडिया।
6. जिन्दल डॉ. राकेश (2016): प्राकृतिक आयुर्विज्ञान आरोग्य सेवा प्रकाशन।
7. सरस्वती डॉ. स्वामी कर्मानन्द, सरस्वती स्वामी सत्यानन्द (2013): रोग और योग, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत।
8. गोयन्दका हरिप्रसाद अ2016): कणेपनिषद्, गीताप्रेस गोरखपुर।

मातृत्व की दहलीज़ पर – प्रसूति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी

9. मिश्रा उमेश चन्द्र (2017): भारतीय दर्शन शास्त्र।
10. दास स्वामी रामसुख (2019): साधक संजीवनी, गीताप्रेस गोरखपुर
11. श्रीवास्तव डॉ. सुरेशचन्द्र (2017) पातञ्जल योग दर्शनम् चौरवम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।
12. शर्मा आचार्य श्रीराम (2016): सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर।
13. ब्रह्मवर्चस (2017): योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, अखण्ड ज्योति संस्थान।
14. तितडंलास डॉ. हेनरी (2015): प्राकृतिक चिकित्सा एवं विज्ञान, केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद।
15. चौहान डॉ. जहान सिंह (2016): क्लीनिकल डायग्नोसिस एण्ड ट्रीटमेंट, सुमित पब्लिकेशन, आगरा।
16. गुप्ता प्रो. अनंत प्रकाश (2018): मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान सुमित पब्लिकेशन, आगरा।
17. सिंह डॉ. अनीता (2017): आहार एवं पोषण विज्ञान, स्टार पब्लिकेशन, आगरा।

मातृत्व की दहलीज पर – प्रसुति में योग की भूमिका

आरजू अवस्थी