IIP: WJHSS
IIP
World Journal of Humanities and Social Sciences

An Online Peer-Reviewed / Refereed Journal
Vol: 02 No. Issue I, (January-March) (2026)
Impact Factor: IIFS: 5.75
ISSN: 3107-6661 (Online)

योग आणि ध्यान धारणेचा गरोदर मातांवर होणारा परिणाम

[1]सुजाता खंडू सोनटक्के, [2]श्री नरोटे गोरक्ष लक्ष्मण
[1]एम. ए. मानसशास्त्र
[2]मार्गदर्शक , मानसशास्त्र विभाग प्रमुख
रा. ब. नारायणराव बोरावके कॉलेज श्रीरामपूर (स्वायत्त)

Article Info

Article History:

Received: 20th February 2026
Accepted: 01st March 2026
Published: 07th March 2026

Keywords:

योग आणि ध्यान धारणा, गरोदर माता

ABSTRACT

आई होणं हे एक प्रत्येक स्त्रीच स्वप्न असतं. जीवाला सुखावणारा व परमेश्वरने दिलेली अनमोल देण आहे गर्भावस्था हा स्त्रीच्या आयुष्यातील अत्यंत संवेदनशील, शारीरिक, मानसिक व भावनिक बदलांचा काळ असतो. या काळात हार्मोन्समध्ये होणारे बदल, शरीरातील जैविक परिवर्तन, प्रसूतीची भीती, कौटुंबिक व सामाजिक जबाबदाऱ्या यामुळे गर्भवती महिलांमध्ये ताणतणाव, चिंता, भीती, नैराश्य, चिडचिड यांसारख्या मानसिक समस्या आढळतात. या संशोधनात योग व ध्यान धारणांचा गरोदर मातांच्या मानसिक, भावनिक व शारीरिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. योगासन, प्राणायाम व ध्यान या उपयोजनांमुळे गर्भवती महिलांमध्ये मानसिक स्थैर्य, सकारात्मक विचार, तणाव कमी होणे, झोपेची गुणवत्ता सुधारणे, श्वसन क्षमता वाढणे तसेच प्रसूतीसाठी मानसिक तयारी होण्यास मदत होते, असे निष्कर्ष या अभ्यासातून स्पष्ट होतात. या संशोधन लेखात योग व ध्यानाचा गर्भावस्थेतील उपयोग, मानसशास्त्रीय परिणाम व त्याचे महत्त्व सविस्तर मांडले आहे. योग हा शब्द युज या संस्कृत धातूपासून बनला आहे. पूजा म्हणजे जोडणे या शास्त्रात जीवात्माला परमात्म्याशी जोडणे म्हणजेच योग होय.

Plagiarism Check Report:
Date of Report: March 01, 2026
Similarity Index: 3%
Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Sonatakke, S. K., & Narote, G. L. (2026). योग आणि ध्यान धारणेचा गरोदर मातांवर होणारा परिणाम. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(I), 1122–1125.

- **प्रस्तावना:-**

यम, नियम,आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधी ही योगाचे अष्टांग योग आहेत. जेव्हा आपण आपले जीवन चालवतो तेव्हा आपले जीवन खूप छान घडतं त्याचबरोबर योग अभ्यासामध्ये फक्त योगाभ्यास हा नॉर्मल लोकांनीच नाही करायचा तर आजारी पेशंट यांनीही केलेला चालतो परंतु गरोदर मातांसाठी योग अभ्यास हा एक अमूल्य ठेवा आहे यामध्ये गरोदर मातेची आणि गर्भाची अत्यंत छान पद्धतीने काळजी घेतली जाते सर्वांगीण विकास बाळाचा आणि डिलिव्हरी नंतर आईचा मानसिक ताण-तणाव दूर होतो. गर्भावस्था ही केवळ शारीरिक स्थिती नसून ती एक संपूर्ण मानसिक व भावनिक प्रक्रिया आहे. आधुनिक जीवनशैली, स्पर्धात्मक वातावरण, कौटुंबिक ताण, आर्थिक चिंता यांचा गर्भवती स्त्रीच्या मनावर खोल परिणाम होतो. अनेक संशोधनांतून असे दिसून आले आहे की गर्भावस्थेतील तणावाचा परिणाम थेट गर्भाच्या वाढीवर व बाळाच्या मानसिक आरोग्यावर होतो.

भारतीय परंपरेत योग, ध्यान व गर्भसंस्कारांना अत्यंत महत्त्व दिले गेले आहे. योग म्हणजे शरीर, मन व आत्मा यांचा समतोल साधण्याची प्रक्रिया होय. ध्यान म्हणजे मन एकाग्र करून अंतर्मुख होणे. गर्भावस्थेत नियमित योग व ध्यान केल्यास मातेला मानसिक शांतता मिळते, भीती कमी होते आणि प्रसूती सुलभ होण्यास मदत होते.मानसशास्त्रीय दृष्टीने पाहता, योग व ध्यान हे ताण व्यवस्थापन भावनिक संतुलन आणि सकारात्मक मानसिकता यासाठी प्रभावी साधने आहेत. त्यामुळे गर्भावस्थेतील मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योग व ध्यानाचे महत्त्व वाढत आहे.

- **संशोधनाचे उद्दिष्ट:-**

१) योग आणि ध्यान धारणा संकल्पना समजून घेणे.
२) योग आणि ध्यान धारणेचा गरोदर मातांवर होणारा परिणाम जाणून घेणे.

- **संशोधनाचे महत्त्व:-**

प्रस्तुत संशोधनाचा विषय योग आणि ध्यान धारणेचा गरोदर मातांवर होणारा परिणाम आहे. गर्भावस्थेतील मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योग व ध्यान हे नैसर्गिक व सुरक्षित उपाय म्हणून अत्यंत महत्त्वाचे आहेत, असे या ठिकाणी अधोरेखित करण्यात आले आहे. औषधांशिवाय तणाव नियंत्रणासाठी योग व ध्यान प्रभावी ठरू शकतात. यामुळे गरोदर मातेचे मानसिक तसेच शारीरिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. योग व ध्यानाच्या नियमित सरावामुळे मातेमध्ये सकारात्मकता वाढते व मानसिक स्थैर्य प्राप्त होते. यामुळे माता व गर्भ यांच्यातील भावनिक बंध अधिक दृढ होण्यास मदत होते. गर्भावस्थेदरम्यान तसेच प्रसूतीपूर्व आणि प्रसूतीनंतर उद्भवणाऱ्या मानसिक समस्यांपासून संरक्षण मिळते. त्यामुळे माता अधिक आत्मविश्वासपूर्ण व संतुलित राहू शकते. मानसशास्त्र, योगशास्त्र व आरोग्यशास्त्र यांचा समन्वय साधणारे संशोधन म्हणून प्रस्तुत अध्ययन उपयुक्त ठरते.

- **संशोधन पद्धती:-**

प्रस्तुत संशोधनाचा विषय योग आणि ध्यान धारणेचा गरोदर मातांवर होणारा परिणाम असून या संशोधन पद्धतीत आपण दुय्यम साधनांची मदत घेणार आहोत. पहिल्या तिमहित आपण फक्त सूक्ष्म हालचाली, शितलीकर प्राणायाम, श्वसनावर भार देणार आहोत जे गर्भला आणि मातेला अत्यंत उपयोगी असणार आहे. यामध्ये मंत्र उच्चार याला हि महत्त्व दिलं जात. प्रस्तुत संशोधन चिंतनात्मक स्वरूपाचे असून त्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे. ह्या संशोधनासाठी कोणत्याही प्राथमिक साधनांचा वापर केलेला नसून दुय्यम माहिती संकलन साधनांचा वापर केला आहे. त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ, प्रकाशित साहित्य, इंटरनेट, संशोधन साहित्याचा आधार घेऊन ताणास सामोरे जाताना मानसशास्त्रीय तंत्राचे व्यवथापन स्पष्ट केले आहे.

- **उद्दिष्ट्ये क्रमांक-१ योग व ध्यान धारणा संकल्पना पद्धती समजून घेणे.**

गर्भावस्थेतील योगासनांचे महत्त्व:-

गर्भावस्थेत शरीरावर ताण न येता केले जाणारे सौम्य योगासन उपयुक्त ठरतात.चौथ्या महिन्यापासून ते सहावा महिना संपेपर्यंत वेगळी आसन आणि सातवा महिना ते नवव्या नवीन बदलून आसन दिली जातात.

१. सुक्ष्म हलचाली:- यामध्ये मानेच्या हलचाली, खोल्यांच्या हलचाली, पायाच्या हलचाली श्वास घेत आणि सोडत करायच्या ज्यामुळे भरपूर आक्सिजन शरीराला मिळतो.त्याठिकाणील ताण कमी होतो व शरीर पुढील अभ्यासासाठी तयार होत.

२. ताडासन, अर्धकटी चक्रासन:- शरीर संतुलन सुधारते, मणक्याला बळकटी देते.शरीराला खेच मिळतो, ओटीपोटाचे स्नायू बळकट होतात. हे आपण नववा महिना संपेपर्यंत करू शकतो.

३. वज्रासन:- पचन सुधारते, मानसिक शांतता मिळते.पाठिच्या कण्याला आराम मिळतो हे. नववा महिना संपेपर्यंत करू शकतो.

४. मार्जरी आसान:- विपरीत करणी, सेतू बंध, सुप्तबध्द आसन चौथा महिना ते साहाव्या महिन्यात करू शकतो. या आसना मुळे

श्वासवर नियंत्रण राहाते पाठ दुःखी कंबर दुखी कमी होते आयुष्याचे स्नायू बळकट होतात. बध्द कोनासन, उपविष्ट कोनासन, मलासन, सुप्त बध्द कोनासन, सिध्दासन या आसनामुळे मन एकाग्र होते ध्यान करता येते, ओटी पोटाचे स्नायू बळकट होतात कंबर आणि मांड्यांच्या स्नायूंची लवचिकता वाढते, प्रसूती सुलभ होण्या स मदत होते.

५.प्राणायम:- हे तिनं आहे जे करण्यासाठी सोपे आहे. प्राणायाम म्हणजेच प्राणाचा आयाम श्वास घेणे आणि सोडणे या क्रियेला प्राणायाम म्हटले जाते यामध्ये पहिला प्राणायाम दीर्घ श्वसन याचे तीन प्रकार आहेत हे पोटावरती हात ठेवून पोटामध्ये खोल श्वास भरायचा पोट फुगवायचं आणि नंतर श्वास सोडत पोट रिकामा करायचं यामुळे पोटाचे स्नायू लवचिक होतात लेट झालेल्या सेल्स श्वसनामुळे जिवंत होतात उलटी मळमळ बंद होते भरपूर ऑक्सिजन शरीरामध्ये जातो याचा फायदा डिलिव्हरीच्या वेळेस होणाऱ्या वेदनांपासून व नॉर्मल डिलिव्हरी साठी मदत होते दुसरा प्रकार उजवा हात डाव्या साईडला छातीवर ठेवून फुसांमध्ये भरपूर श्वास भरायचा आणि तेवढाच अ) दीर्घ श्वास श्वास सोडत फुसरी कमी करायची यामुळे भरपूर ऑक्सिजन फुफुसांमध्ये जातो तिसरा प्रकार दोन्ही खांदे आणि फुफुसांमध्ये हवा भरायची दोन्ही हातांची ध्यानमुद्रा श्वास घेतो आणि खांदे वरती आले पाहिजेत आणि श्वास सोडताना दोन्ही खांदे आणि फुफुस आपली रिकामी झाली पाहिजे त्यामुळे खांदे आणि फुफुसांमध्ये भरपूर श्वास भरला जातो यामुळ बीपीवर नियंत्रण ठेवला जातो व डिलिव्हरीच्या वेळी बीपी चा त्रास होत नाही.

ब) अनुलोम विलोम प्राणायाममध्ये डाव्या नागपुडी हि चंद्रनाडी आहे हि थंड नाडी असते उजवी नाडी उष्ण असते. अनुलोम विलोम प्राणायाम मध्ये साधी मांडी घालून बसणे.डाव्या हाताची ध्यान मुद्रा आणि उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा करायची . ध्यान मुद्रा करताना डावा हात गुडघ्यावर ठेवायचा आणि उजव्या हाताची प्रणव मुद्रा केली तिने उजवी नाकपुडी बंद करायची डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्यायचा आणि डावी बंद करून उजव्या नाकपुडीने श्वास सोडायचा पुन्हा डावी नाकपुडी बंद करून उजव्या नाकपुडीने श्वास घ्यायचा आणि डावी नाकपुडी ने श्वास सोडायचा हे एक रोटेशन पुर्ण करणे गरजेचे आहे.

क) भ्रामरी प्राणायाम:- भ्रामरी प्राणायामामुळे एक प्रकारचे कंपन आणि अनुवाद निर्माण होतो शरीरशीतील रिलॅक्स होते चिडचिड चिंता तणाव कमी होतो मन एकाग्र होतं ध्यानाची पूर्वतयारी आपण या ब्राह्मणी प्राणायामाने करू शकतो.

ड) नादानुसंधान:- नादानुसंधान मध्ये ओंकार मंत्राचा जप केला जातो यामुळे चिडचिड तणाव चिंता कमी होते म्हणून स्थिर एकाग्र होते हृदय आणि श्वसनाचे कार्य चांगले होते.

६. ध्यान धारणा:-ध्यान धारणा गरोदर मातेंसाठी असणारा अत्यंत संवेदनशील आणि परमेश्वर आणि आत्म्याशी असणाऱ्या संबंध जो गर्भामध्ये वाढणाऱ्या बाळाला अत्यंत उपयुक्त ठरणार असतो यामध्ये ध्यानाची वेगवेगळे प्रकार आहेत त्यामध्ये पहिलं ज्योतिर ध्यान, अंतर ध्यान, मंत्र ध्यान, बिंदू ध्यान अशी वेगवेगळे प्रकार आहेत ज्यामध्ये ओंकाराला अधिक महत्त्व दिलेला आहे त्याचप्रमाणे प्रत्येक महिन्यानुसार आपण गरोदर मातेकडून मंत्र्यांचे उच्चार करून त्यावर ध्यान घेऊ शकतो ज्यांनी गर्भाचा सर्वांगीण विकास होण्यासाठी अधिक मदत होते यामध्ये माता आणि यांच्यामधील जिव्हाळ्याच्या संबंध तयार होतो.

७. शवासन:- शवासनामुळे शरीर मन पूर्ण शिथिल होतं म्हणजे मन इतरत्र भरकटत असतं ते शरीरातील वेगवेगळ्या भागांवर एकावर करता येतं यामुळे शरीरातील स्नायूंमधील तणाव कमी होतो अतिशय हलके आणि ताजे तवाने झाल्यासारखे वाटते हे श्वासनाचे फायदे आहेत जे गरोदर मातेसाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.

- **उद्दिष्ट्ये क्रमांक-२ योग आणि ध्यान धारणेचा गरोदर मातांवर होणारा परिणाम जाणून घेणे.**

गरोदर मातेसाठी योगा व ध्यानधारणा ही संकल्पना सोप्या, शास्त्रीय आणि सुरक्षित पद्धतीने समजावून दिली आहे गरोदर मातेचा योग म्हणजे काय? गरोदरपणातील योग म्हणजे आई व गर्भाच्या शारीरिक-मानसिक आरोग्यास सुरक्षित ठेवणारा सौम्य योगाभ्यास आहे. हा योग व्यायाम नसून श्वास, शरीर व मन यांचा समतोल साधणारी साधना आहे.

गरोदर मातेसाठी योगाची संकल्पना:-

गरोदर अवस्थेत शरीरात हार्मोनल, शारीरिक व भावनिक बदल होतात. योगाभ्यासामुळे शरीर आणि मन स्थिर होतं. मातेचा व गर्भाच्या सर्वांगीण विकास होतो मन आनंदी राहतो

योग :- योगाभ्यासामुळे शरीर लवचिक राहते पाठीचा व कंबरेचा ताण कमी होतो प्रसूतीसाठी शरीर आणि मन तयार होत भिंती दूर होते.

सुरक्षित योगासनांचे प्रकार:- सुखासन बद्ध कोणाचं वज्रासन बटरफ्लाय, शवासन हि सर्व आसन तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यासाठी समजून देणे.

निशिध्द आसने:- पोटावर झोपून करावयाची आसने करू नये.जसे धनुरासन, नौकास उडी, वाकणे, पोटावर दाब येणारी आसने टाळावीत. प्राणायामाची संकल्पना:-प्राणायाम म्हणजे श्वासाचे सजग नियमन.

योग्य प्राणायाम दीर्घ श्वसन

अनुलोम-विलोम (हळू) भ्रामरीहे प्राणायाम करावेत.
निशिध्द प्राणायाम:- कपालभाती, भस्त्रिका टाळावी.
ध्यानधारणेची संकल्पना:- गरोदर मातेचे मन शांत व सकारात्मक ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे असते.ध्यान म्हणजे मनाला सकारात्मक विचारांवर स्थिर करण्यासाठी केलं जात.
ध्यानाचे प्रकार:- गरोदर मातेने आवश्यक असणारे ध्यानाचे प्रकार पुढील प्रमाणे त्यांना समजून दिल्यात दिल्याने त्यांना फायदा होतो.
श्वासावर ध्यान, गर्भ संवाद ध्यान, मंत्र ध्यान (ॐ, गर्भसंस्कार मंत्र) प्रेम-करुणा ध्यान
योग व ध्यानधारणेचे फायदे:- आईसाठी ध्यान धारणेचे फायदे समजून सांगितले. यामुळे गरोदर मातांना ध्यानधारणेचा अतिशय छान फायदा झाला.यामुळे तणाव व चिंता कमी होते, झोप सुधारते, प्रसूती वेदनांनवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी मदत होते,भावनिक स्थैर्य येते.
बाळासाठी फायदे:-मातेच्या गर्भात बाळाची वाढ संतुलित होत. बाळ शांत निरोगी होते मेंदूचा विकास होण्यास मदत होत. योग, ध्यान व गर्भसंस्कार याचा आईचे विचार भावना व श्वासावर चांगला परिणाम होतो आईचे व बाळाचे भावनिक नाते अत्यंत विश्वासाचे आणि दृढ बनते आईच्या गर्भात बाळ स्वतःला सुरक्षित समजते. थेट गर्भावर परिणाम करतात. म्हणून सकारात्मक विचार शांत संगीत मंत्रोच्चार हे गर्भसंस्काराचा भाग मानले जातात.
योग अभ्यासाची वेळ:- सकाळी आणि संध्याकाळी पोट रिकामे असताना .
दिशा:- योग अभ्यास आणि ध्यान धारणा करताना पूर्व व उत्तर दिशेला बसून करावी ध्यान चांगल्याप्रकारे होते.
महत्त्वाच्या सूचना:- योग अभ्यास सुरू करण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक घ्यावा.
प्रशिक्षित योगतज्ञाखालीच सराव करणे गरजेचे आहे.त्रास जाणवल्यास त्वरित थांबावे नियमित पण सौम्य सराव करावा.
आहारात:- योगा व ध्यानधारणा सोबतच सात्विक व हलका आहार खूप गरजेचा आहे जो गरोदर माता आणि बाळ यांच्या शारीरिक वाढीसाठी व मानसिक संतुलन राखण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे.
मानसिक परिणाम :
प्राणायामामुळे मेंदूला अधिक ऑक्सिजन मिळतो, विचार स्पष्ट होतात, भावनिक संतुलन साधले जात
मानसशास्त्रीय परिणाम :
ध्यानामुळे भीती कमी होते, आत्मविश्वास वाढतो, नैराश्य दूर होते व गर्भाशी भावनिक नाते दृढ होते.
योग व ध्यानाचा गर्भावर होणारा अप्रत्यक्ष परिणाम
१. आई शांत असल्यास गर्भावर सकारात्मक परिणाम होतो.
२. गर्भाची वाढ संतुलित होते.
३. बाळाच्या मेंदूविकासावर सकारात्मक प्रभाव पडतो.
४. जन्मानंतर बाळ अधिक शांत व प्रतिसादक्षम असते.

➢ निष्कर्ष:-

१. सदर अभ्यासातून असे स्पष्ट होते की योग व ध्यान धारणांचा गर्भवती महिलांच्या मानसिक, भावनिक व शारीरिक आरोग्यावर अत्यंत सकारात्मक परिणाम होतो. नियमित योगासन, प्राणायाम व ध्यान केल्यास गर्भावस्थेतील तणाव, चिंता, भीती व नैराश्य यामध्ये लक्षणीय घट होते. प्रसूतीसाठी मानसिक व शारीरिक तयारी सुधारते.
२. मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून योग व ध्यान हे गर्भावस्थेतील मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी प्रभावी, सुरक्षित व नैसर्गिक उपाय आहेत. त्यामुळे गर्भवती महिलांनी तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली योग व ध्यानाचा अवलंब करावा, अशी शिफारस या संशोधनातून करण्यात येते.

➢ संदर्भ ग्रंथ:-

१. योगेंद्र, स्वामी. (२०१०). *योग आणि मानसिक आरोग्य.* कैवल्यधाम प्रकाशन.
२. पतंजली. (२००८). *योगसूत्र.*
३. देशपांडे, डॉ. अरुणा. (२०१५). *गर्भसंस्कार आणि योग.*