

अखिल विश्व गायत्री परिवार, गायत्रीकुंज, शांतिकुंज, देव संस्कृति विश्वविद्यालय



देव संस्कृति विश्वविद्यालय

योग



- योग का अर्थ है एकत्व, आत्मा का परमात्मा से मिलन ।
- योग का उद्देश्य स्वयं का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक (समग्र) विकास करना है ।



योग- योग के विषय में महर्षि पतंजलि ने बताया है-



“यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान
समाधयोऽष्टावङ्गानि”॥२९॥

“पतंजल योग दर्शन”





यम



नियम



गर्भावस्था में किये जाने वाले योगाभ्यास-

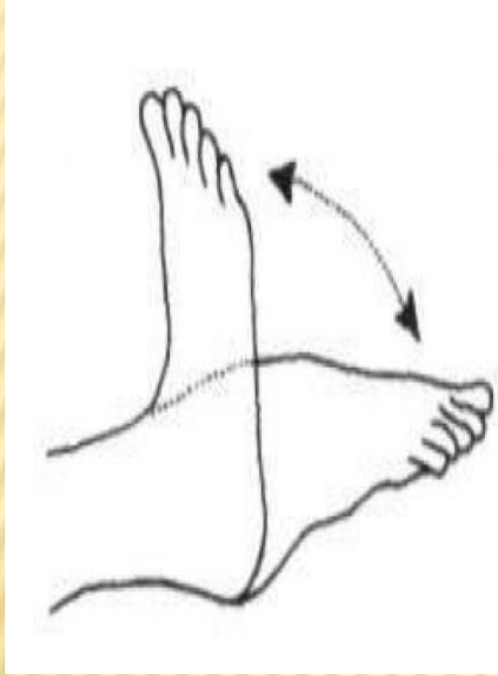


सूक्ष्म व्यायाम

आसन

प्राणायाम

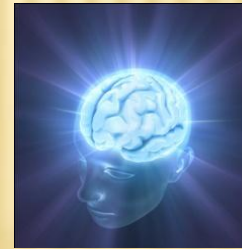
ध्यान



शारीरिक



मानसिक



आध्यात्मिक



“माँ एवं शिशु के समग्र विकास हेतु ”





➤ गर्भावस्था में परिवर्तन होते है



- योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ, मन को शांत रखता हैं।
- न्यूरो मस्क्युलर संतुलन कर सामान्य प्रसव में मदद करता है ।
- कार्टिसोल का स्तर को कम करके प्रीमेच्योरिटी रेट को कम करता है ।
- योगाभ्यास से एंडोर्फिन हार्मोन स्राव होता है, जो माँ एवं शिशु को शारीरिक, मानसिक, एवं भावनात्मक रूप से संतुलित करता है ।



गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्या



कमर दर्द



रात को अच्छी नींद न आना



पैरों में सूजन, ऐंठन



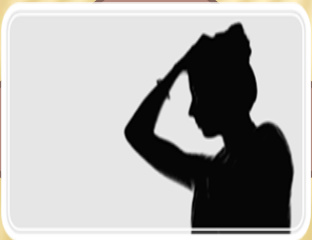
कब्ज



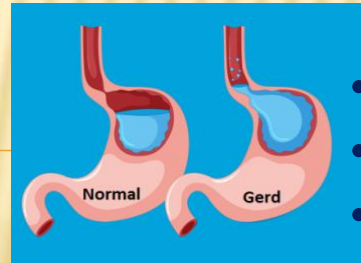
गर्भावस्था की डायबेटिज



मोर्निंग सिकनेस



चिंता



हाइपर एसिडिटी

- भूख कम लगना ,
- थकावट ,
- शरीर दर्द,
- उच्च रक्तचाप आदि

गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्या



प्रीटर्म लेबर, इंट्रा यूटेराइन ग्रोथ रेटारडेसन

(PRETERM LABOR INTRAUTERINE GROWTH
RETARDATION)(IUGR)

प्रीएक्लम्सिया

PREECLAMPSIA, GESTATIONAL DIABETES(GDM)

पेल्विक पेन, स्ट्रेस, डिप्रेसन, एनजाईटी

(PELVIC PAIN, STRESS, DEPRESSION, ANXIETY)

क
म
क
र
ता
है





योगासन के पूर्व ध्यान रखने योग्य बातें:

- **बैठने का आसन (योगासन)-** कंबल/ योगमैट पर बैठें | आरामदायक, स्थिर आसन में मेरुदंड, गर्दन एवं सिर एक सीध में रखकर बैठें |
- **अभ्यास का क्रम-** आसनों के पश्चात कुछ समय के लिए आवश्यकतानुसार शवासन में लेट सकती हैं | इसके बाद प्राणायाम, अंत में ध्यान |
आसन ⇒ प्राणायाम ⇒ ध्यान
- **अभ्यास के वस्त्र-** अभ्यास के दौरान ढीले- ढाले वस्त्रों का प्रयोग करें | मौसम के अनुसार वस्त्रों का चयन करें |
- **स्नान-** अभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व स्नान कर लें, अन्यथा अभ्यास के आधे घंटे बाद स्नान करें, ताकि शरीर का तापमान सामान्य हो जाये |
- **अभ्यास के समय पेट की अवस्था-** खाली पेट अन्यथा भोजन के तीन-चार घंटे बाद अभ्यास करें |



सावधानियाँ:



- गर्भावस्था की पहली तिमाही में ऐसे आसन न करें, जिनको करने में कठिनाई हो एवं पेट के निचले हिस्से पर अधिक दबाव डालते हों।
- गर्भावस्था की दूसरी और तीसरी तिमाही में थकान से बचने के लिए ज्यादा देर तक आसन का अभ्यास न करें। **प्राणायाम-ध्यान** का अधिक से अधिक अभ्यास करें।
- गर्भावस्था में पेट दबाव डालने वाले आसनों को न करें।
- योगाभ्यास बहुत ही आराम से एवं धीरे-धीरे करें।
- श्वास-प्रश्वास पर ध्यान दें।

नोट- गर्भवती माँ अपने शरीर की क्षमता, सहजता के अनुसार अभ्यास करें।

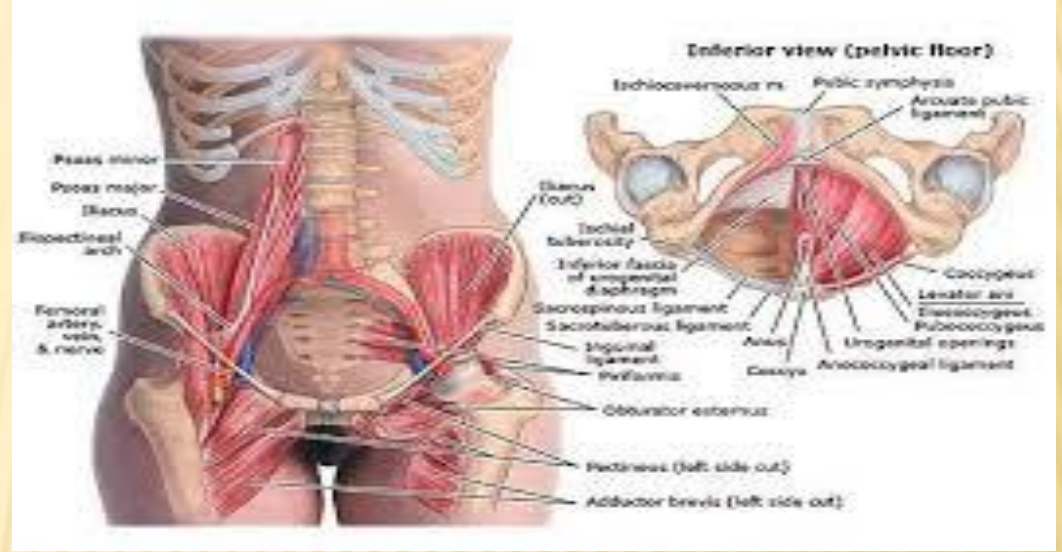


गर्भावस्था में किये जाने वाले आसन





गर्भावस्था के दौरान योगासन के लाभ:



- पैल्विक मसल्स को लचीला |
- हड्डियां मजबूत |
- गर्भाशय ग्रीवा को तनाव मुक्त |
- अन्तः स्त्रावी तंत्र को संतुलित करता हैं |
- कमर और पैल्विक मांसपेशियां जो गर्भावस्था के दौरान और बाद में कमजोर पड़ जाती हैं, उनमें पुनः से टोनिंग और स्ट्रेचिंग करता है |



प्रारम्भिक स्थिति (बैठने की स्थिति)



- सर्वप्रथम प्रारम्भिक स्थिति में बैठें | दोनों पैर फैला लें | कमर, गर्दन सीधी |
- दोनों हाथ, जंघाओं के बगल में | दृष्टि सामने की ओर |

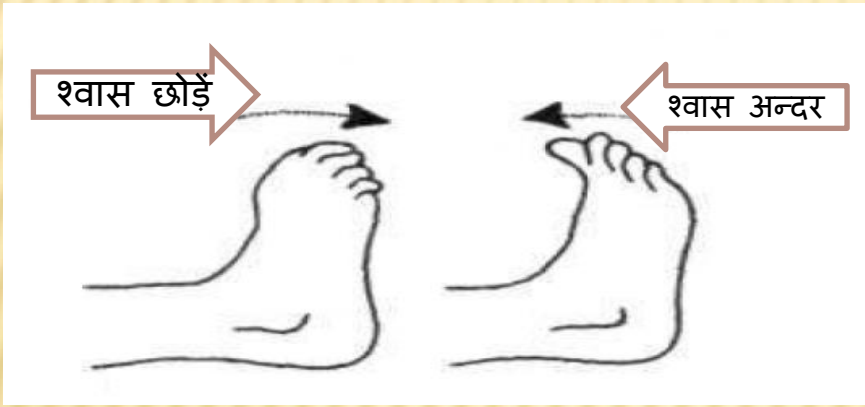


पादांगुली नमन-



पैरों की अंगुलियों को आगे-पीछे झुकाना

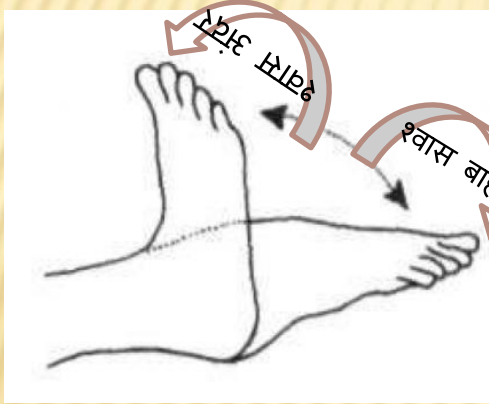
- पैरों की अंगुलियों को सामने झुकाएं- श्वास छोड़ें |
- पीछे - श्वास लें |



गुल्फ नमन-

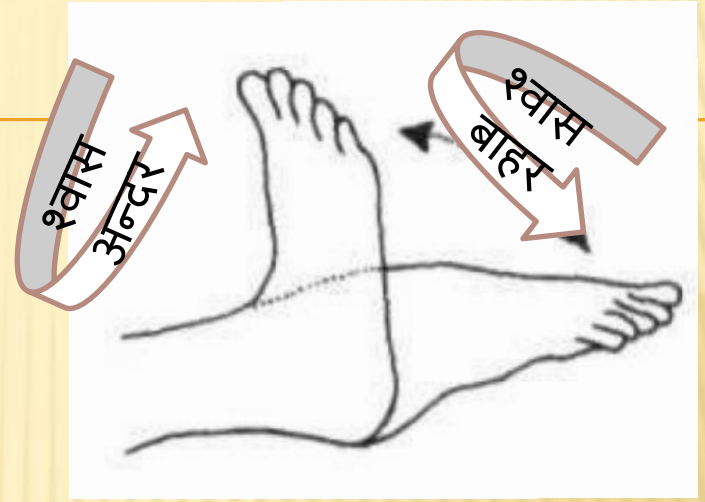


- दोनों पंजों को आगे-पीछे झुकाना
- पैरों के पंजों को सामने झुकाएं-श्वास छोड़ें
- पीछे लेकर आयें-श्वास लें

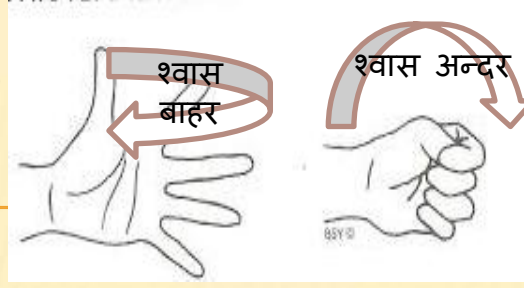


गुल्फ चक्र-

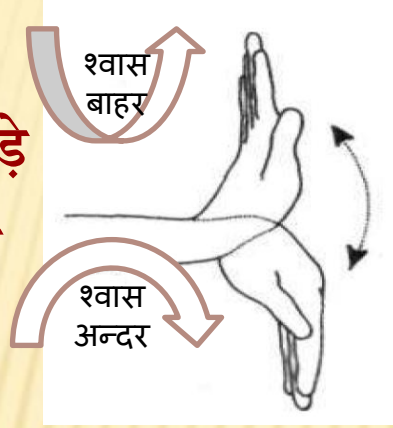
- दोनों पंजों से चक्र बनाना
- पंजों को ऊपर लाये- श्वास लें
- नीचे झुकाएं- श्वास छोड़ें



मुष्टिका बंध-



- दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई तक फैला लें ।
- अंगूठो को अंदर करके
- मुट्टी बंद करें- श्वास छोड़े
- खोलते समय- श्वास लें



मणिबन्ध नमन-

- दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई तक ऊपर उठा लें ।
- हाथों को कलाइयों से नीचे की ओर झुकाएं -श्वास लें
ऊपर मोड़ें- श्वास छोड़े



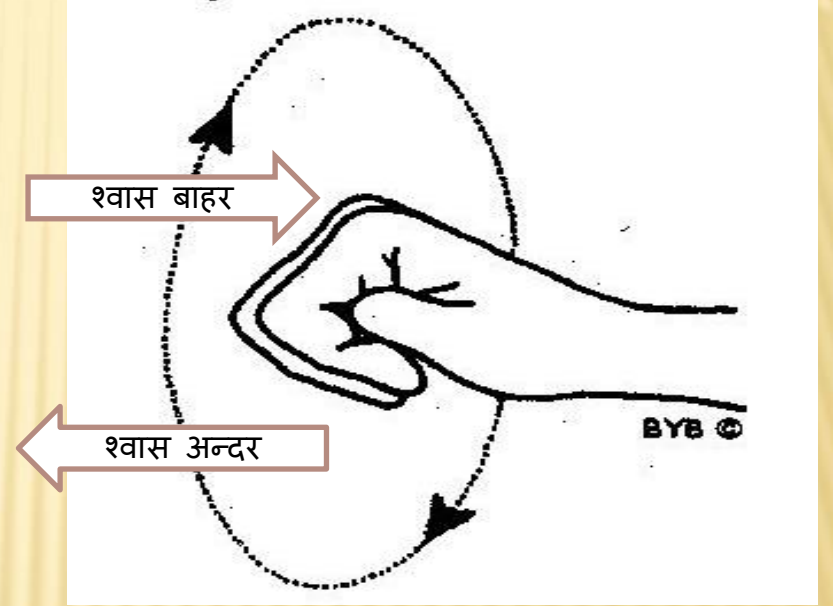
मणिबन्ध चक्र



- दोनों भुजाओं को कंधे की ऊंचाई पर फैला लें |
- अंगूठो को अंदर करके मुट्ठी बंद करें,
कलाईयों को वृताकार
(क्लॉक वाइज-एंटी क्लॉक वाइज घुमायें) |

लाभ:-

- टाइपिंग/लिखने से उत्पन्न तनाव दूर करता है |





स्कंध चक्र-



- दाहिने हाथ की उंगली दायें कंधे पर
- बाएं हाथ की उंगली को बाएं कंधे पर रखें
- (क्लॉक वाइज-एंटी क्लॉक वाइज घुमायें)

ऊपर-श्वास लें

नीचे-श्वास छोड़े

लाभ:-

- सर्वाङ्कल/कंधे-कमर दर्द में आराम |





ग्रीवा संचालन

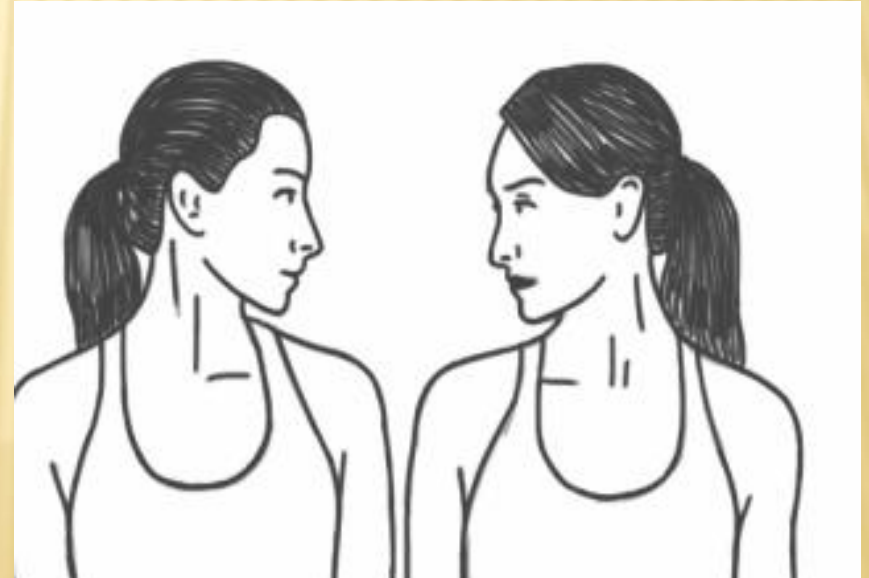
1. सामने-श्वास छोड़े, पीछे-श्वास लें



2. बाएं- दायें घुमाना

श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़ें – बाएं घुमायें

श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़ें – दायें घुमायें



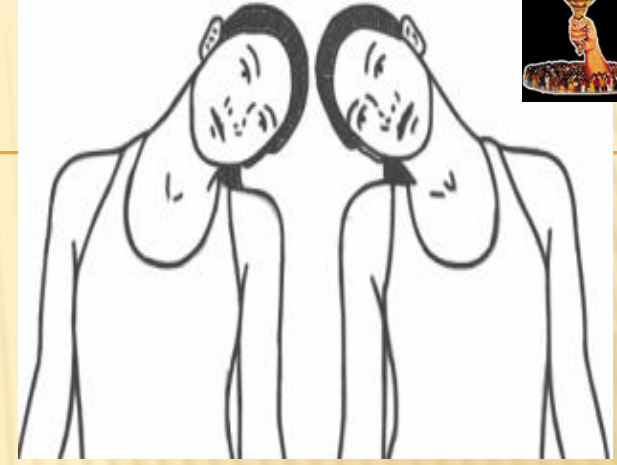
ग्रीवा संचालन

3. बाएं-दायें झुकाना

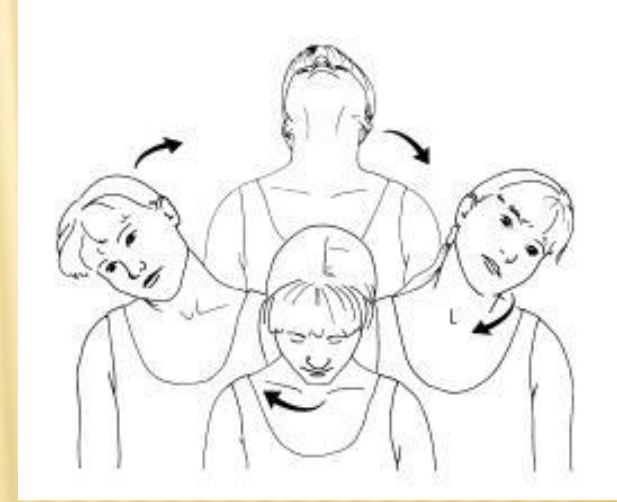
श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़े-बाएं झुकायें

श्वास लें-मध्यम स्थिति, श्वास छोड़े- दायें झुकायें

श्वास लें-मध्यम स्थिति



4. सभी दिशाओं में घुमाना (Whole Neck Rotation)



सावधानी- जिनको सर्वाङ्कल हो वे गर्दन को आगे की ओर न झुकायें, शेष अभ्यास सहजता के अनुसार कर सकते हैं।





चक्कीचालासन



कैसे करें :-

- ❑ पैरों को फैला कर रखें |
- ❑ भुजा को वक्ष के सामने फैलाये, हाथों की उँगलियाँ फंसा लें |
- ❑ जितना संभव हो सहजता से आगे-पीछे झुककर चक्र बनायें |

आगे झुकें — श्वास छोड़े

पीछे- श्वास लें

लाभ:-

- ❑ पेल्विक मसल्स रिलेक्स |
- ❑ कमर दर्द दूर प्रसव के बाद भी लाभकारी |



पूर्ण तितली:



कैसे करें :-

- प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जायें |
- घुटनों को मोड़ें | पैरों के तलवों को एक साथ मिलायें |
- जितना सम्भव हो एड़ियों को शरीर के निकट लायें |
- दोनों हाथों से पंजों को कसकर पकड़ें या घुटनों पर रखें |
- सहजता से धीरे-धीरे घुटनों को ऊपर- नीचे करें |



लाभ :-

- ❑ यह कूल्हे और ग्रोइन क्षेत्र में लचीलापन बढ़ाता |
- ❑ निचले हिस्से के तनाव कम करना |
- ❑ प्रसव के समय कम परेशानी होती है |



नोट- इन सभी अभ्यासों को नियमित 5-10 बार कर सकती हैं |





वज्रासन

कैसे करें :-

- प्रारंभिक स्थिति में आयें |
- दोनों हाथों को बाई ओर ले जायें,
- एडीयों को नितम्ब के नीचे रखें |
- दोनों हाथों को जंघा में रखें |
- कमर, गर्दन सीधी, नेत्र बंद करें |
- श्वास-प्रश्वास पर ध्यान करें |

लाभ :-

- ❑ प्रसवकाल में सहायक, मानसिक शांति बढ़ाना |
- ❑ पाचन तंत्र की कार्य क्षमता संतुलित, कब्ज दूर |
- ❑ सियाटिका, हर्निया, पाइल्स, हाइपर एसिडिटी,
- ❑ पेप्टिक अल्सर में आराम |



मार्जारी



श्वास
अन्दर

कैसे करें :-

- वज्रासन में आर्ये |
- दोनों हाथों को सामने रखकर घुटनों के बल खडें हो जायें
- हाथों एवं घुटनों के बीच एक फुट का अंतर करें |
- श्वास लेते हुए सिर को ऊपर उठायें, मेरुदंड को नीचे की तरफ झुकायें |
- श्वास छोड़ते हुए सिर को नीचे लाते हुए और मेरुदंड को ऊपर ले जायें |
- पुनः वज्रासन में आ जायें |

लाभ :-

- ❑ कमर दर्द, तनाव दूर करता है |
- ❑ रीढ़ की हड्डी लचीली करता है | गर्भावस्था के दौरान कमर पर पड़ने वाले भार को ये आसन सहारा देता है |



श्वास
बाहर





ताड़ासन

कैसे करे :

- सीधे खड़े हो जाएँ ।
- दोनों हाथों को छाती के सामने लायें ।
- अँगुलियों को इंटर लौक बनायें ।
- श्वास ले हाथों को ऊपर की ओर स्ट्रेच करें ।
- श्वास छोड़ें सामान्य स्थिति में आयें ।

लाभ:-

- शारीरिक, मानसिक संतुलन में विकास ।
- कमर दर्द कम, नई ऊर्जा-शक्ति प्रदान करता है ।

नोट-ताड़ासन लेटकर या कुर्सी पर बैठकर कर सकतीं हैं ।





उत्कटआसन (CHAIR POSE)



- सीधे खड़े हो जाएँ | दोनों पैरों के बीच में एक फुट की दूरी बनायें |
- श्वास लेते हुए भुजाओं को कंधे की बराबरी तक ऊपर उठायें, हथेलियाँ जमीन की ओर |
- श्वास छोड़ें, नीचे की ओर आयें जितना सम्भव हो |
- श्वास लेते हुए सामान्य अवस्था में आयें |



लाभ :-

- कमर दर्द को कम, मेरुदंड लचीला, तंत्रकीय अवसाद दूर करता है, भूख बढ़ाता है |
- कूल्हों को स्ट्रेच और पेल्विक मांसपेशियों को लचीला बनाता है, जो कि गर्भावस्था में लाभकारी है |





नमस्करासन-Squating



नोट -सहजता से क्षमतानुसार इस आसन का अभ्यास भी कर सकती है ।



सेतुबंधासनः



कैसे करें :-

- शवासन में लेट जायें, घुटनों को मोड़ें
- हाथों के सहारे श्वास लेते हुए कमर को सहजता से ऊपर की ओर उठायें।
- सामान्य अवस्था में आ जायें।



लाभ:-

- ❑ कूल्हों, पेट, जांघ की मांसपेशियों को लचीला बनाता है। जांघ और घुटनों को स्ट्रेच करता है।
- ❑ कमर दर्द से राहत, थकान, दूर करता है। सामान्य प्रसव में लाभकारी।



शवासन



कैसे करें :-

- पीठ के बल लेट जायें | दोनों पैरों के बीच में 1 से 2 फुट का अन्तर कर लें |
- भुजाओं को शरीर से 15 सेमी. दूर रखें |
- हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली रहें | आँखों को बंद करें |
- पूरे शरीर और मस्तिष्क को शिथिल छोड़ दें | अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें |
- सभी तनाव और नकारात्मकता समाप्त | भाव करें कि ब्रह्मांडीय दिव्य ऊर्जा आपमें एवं आपके शिशु में प्रवेश रही है |

➤ लाभ:-

- जीवन शक्ति बढ़ाना, रक्तचाप को नियंत्रित करना
- शरीर को आराम देता है, कोशिकाओं की मरम्मत करता है।
- तनाव, अवसाद एवं चिंता में राहत प्रदान करता है |
- शरीर व मन को शांति प्रदान करता है



- आप अपने अनुसार आराम का समय बढ़ा सकते हैं ।



हास्यासन-

खुश रहने की कला



“बहुत महत्वपूर्ण आसन प्रसन्न माँ एवं प्रसन्न शिशु के लिए”



पेल्विक फ्लोर व्यायाम

PELVIC-FLOOR EXERCISE

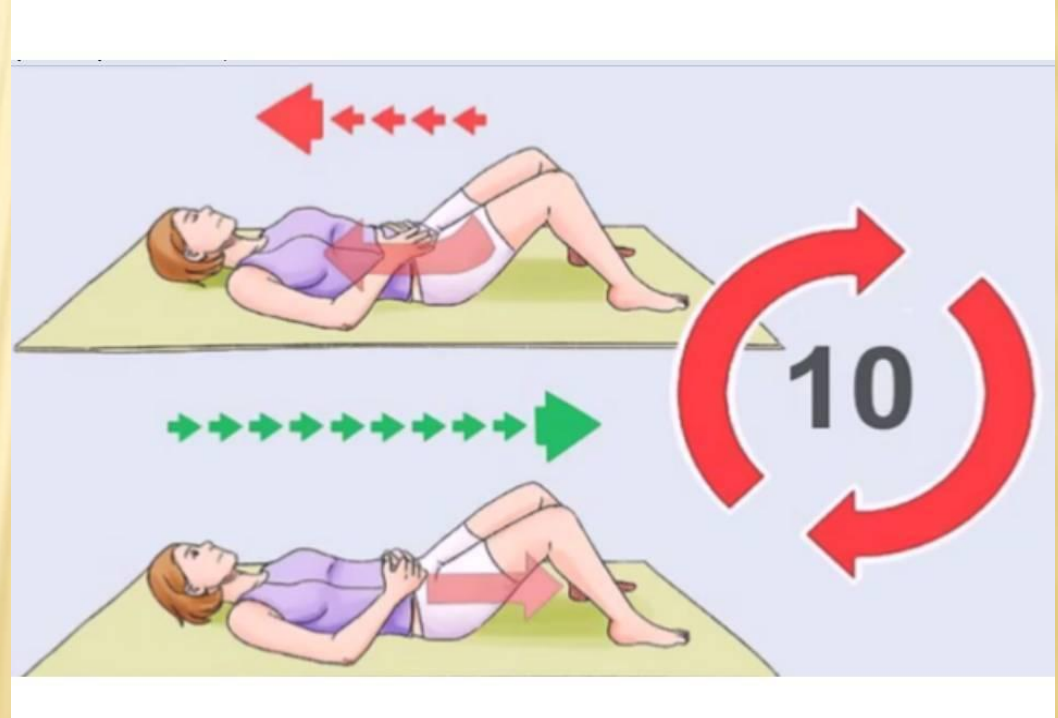


कैसे करें :

- गर्भवती माता इस अभ्यास को लेटकर, खड़े या बैठकर किसी भी स्थिति में कर सकती हैं |
- गुदा-योनी को 10-20 बार संकुचित एवं शिथिल करना |
- श्वास-प्रश्वास सहज

लाभ :-

- शारीरिक ,मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ |
- पेल्विक नसों को सक्रीय करना |





पेल्विक फ्लोर व्यायाम

PELVIC FLOOR MUSCLE CONTRACTION



Correct action

The pelvic floor lifts, the deep abdominals draw in and there is no change in breathing



Incorrect action

Pulling the belly button in towards the backbone and holding your breath can cause bearing-down on pelvic floor



15. पेल्विकफ्लोर व्यायाम

“पेल्विकफ्लोर व्यायाम ऐसे सबसे महत्वपूर्ण व्यायाम हैं, जो आप प्रसव हेतु शरीर को तैयार करने के लिये तथा प्रसव पश्चात् शीघ्र रिकवरी के लिये कर सकती हैं।”

लाभ-

1. सदृढ़ और लोचशील पेल्विकफ्लोर, अंगों के शिथिल या मूत्र रिसाव जैसी समस्याओं को कम या रोक सकता है।

1

एक बार में 10 व्यायामों का सेट, रोजाना तीन बार करने का आपका लक्ष्य होना चाहिये। एक बार में आप 10 सेकंडों तक इन पेशियों को संकुचित रख सकती हैं, फिर अगले संकुचन से पहले 10 सेकंडों तक शिथिल रखें। आपकी पेल्विकफ्लोर पेशियाँ मजबूत बनते जाने के साथ आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को संकुचित और शिथिल करने की समयवधि 10 से 20 सेकंडों तक बढ़ा सकती हैं।

ये व्यायाम कहीं भी किये जा सकते हैं। ऑफिस में डेस्क पर बैठे होने के समय, बस स्टॉप पर प्रतीक्षा करते समय, घरेलू काम करते समय, कार चलाते समय या टेलीविजन देखते समय। कोई भी यह भाँप नहीं पाएगा कि आप कोई व्यायाम कर रही हैं। आप अपनी दैनिक दिनचर्या में इन व्यायामों का भली-भाँति समावेश कर सकती हैं।

आदर्श रूप में, आपको पेल्विकफ्लोर व्यायाम गर्भधारण से पहले शुरू कर देने चाहिये। इससे गर्भावस्था तथा बच्चे के जन्म पर इसे जारी रखना आसान रहता है।

3

2

पेल्विकफ्लोर व्यायाम कैसे करें-

विधि- पेल्विकफ्लोर पेशियों के ठीक दशा में होने लिये महत्वपूर्ण है कि जब बाथरूम जाएँ तो मूत्रप्रवाह करने और रोकने का प्रयास करें। यदि आप मूत्रप्रवाह रोकने में सफल हैं, तो इसका अर्थ है कि आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को सही तरह से संकुचित कर रही हैं। उक्त ढंग से आप मांसपेशियों के संकुचन और शिथिलीकरण का व्यायाम अलग से भी करें।

ये व्यायाम करते समय आप बैठने या खड़े रहने की मुद्रा अपना सकती हैं।

“पेल्विकफ्लोर व्यायाम, गर्भावस्था में किसी भी स्तर पर शुरू किये जा सकते हैं, लेकिन इन्हें जितनी जल्दी शुरू कर सकें, उतना ही अधिक बेहतर होगा।”

कितनी बार

हर दिन पेल्विकफ्लोर व्यायाम अनेक बार करने का प्रयास करें। वर्तमान में, डॉक्टर परामर्श देते हैं कि आपको दिन में कम से कम तीन बार अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों का व्यायाम करना चाहिए। अगर आप असंयमित तनाव का सामना कर रही हैं, तो आपको यह अधिक बार करने की जरूरत होगी। पेल्विकफ्लोर व्यायाम दिन में किसी समय किए जा सकते हैं, बैठे, खड़े या लेटे होने के समय।

पेल्विकफ्लोर व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ और अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को सुदृढ़ बनाने और बनाए रखने के लिए ये व्यायाम नियमित रूप से करें।

5

कब तक

बच्चे के जन्म के बाद यह व्यायाम जारी रखने से बाद में तनाव एवं असंयम बने रहने की संभावना कम हो जाती है और पेशियों की सुदृढ़ता बढ़ जाती है।

प्रसव के बाद शीघ्र ही आप यह व्यायाम फिर चालू कर सकती हैं। अगर आपके अंदर यूरिन कैथेडर डाला गया है तो इसके निकाले जाने तक प्रतीक्षा करें। शुरुआती कुछ दिनों या हफ्तों तक आपको ऐसा लग सकता है कि आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को क्रियाशील नहीं अनुभव कर रही हैं, या कुछ नहीं हो पा रहा है। चिंता मत करें, यह सामान्य बात है। कोशिश जारी रखें, कुछ दिनों बाद आपकी पेल्विकफ्लोर में अनुभूतियाँ लौट आयेंगी और यह क्रियाशील हो जायेंगी, चाहे आप तब भी इसे अनुभव न कर पाएँ।

266

4





गर्भावस्था के दौरान टहलने के लाभ एवं सावधानियाँ:

लाभ:

- शरीर के विभिन्न भाग में रक्त संचार बढ़ाकर मांसपेशियों, हृदय, मस्तिष्क व अन्य अंगों में ऑक्सीजन की सप्लाई को बढ़ाता है |
- केलोरी बर्न करके स्वस्थ जीवनचर्या स्वस्थ वजन प्राप्त होता है |
- प्रातः जी मिचलाना, उल्टी, कब्ज, हाजमा और गले में जलन से राहत मिलती है |
- रात्रि में भोजन के बाद 15-20 मिनट का टहलना हाजमे और अच्छी नींद प्रदान करता है |
- गर्भावस्था में मधुमेह व प्रीएक्लमिसिया से बचाव करता है | पूरे नौ माह टहलना सुरक्षित है |

सावधानियाँ:

- अपने आगे देखे ताकि गिरने का भय न रहे |
- जल्दी या तेज नहीं आराम से टहले |
- साँस फूलने, गर्मी लगने एवं थकान लगने पर थोड़ा रुकें |
- बहुत गर्मी या उमस में न टहले |
- साथ में पानी जरूर रखें |
- अधिक से अधिक टहलने का अभ्यास करें |



गर्भावस्था में किये जाने वाले “प्राणायाम”



प्राणायाम



प्राण - “जीवनी शक्ति”

आयाम- “नियमन”

प्राणायाम का अर्थ है - “जीवनी शक्ति का नियमन”

प्राणायाम आसन से अधिक महत्वपूर्ण हैं ।

□ गर्भावस्था में धीरे-धीरे श्वास लेने व छोड़ने का अभ्यास करें ।

नोट- श्वास रोकें नहीं, (कुम्भक का प्रयोग न करें)

“जीवनी शक्ति”

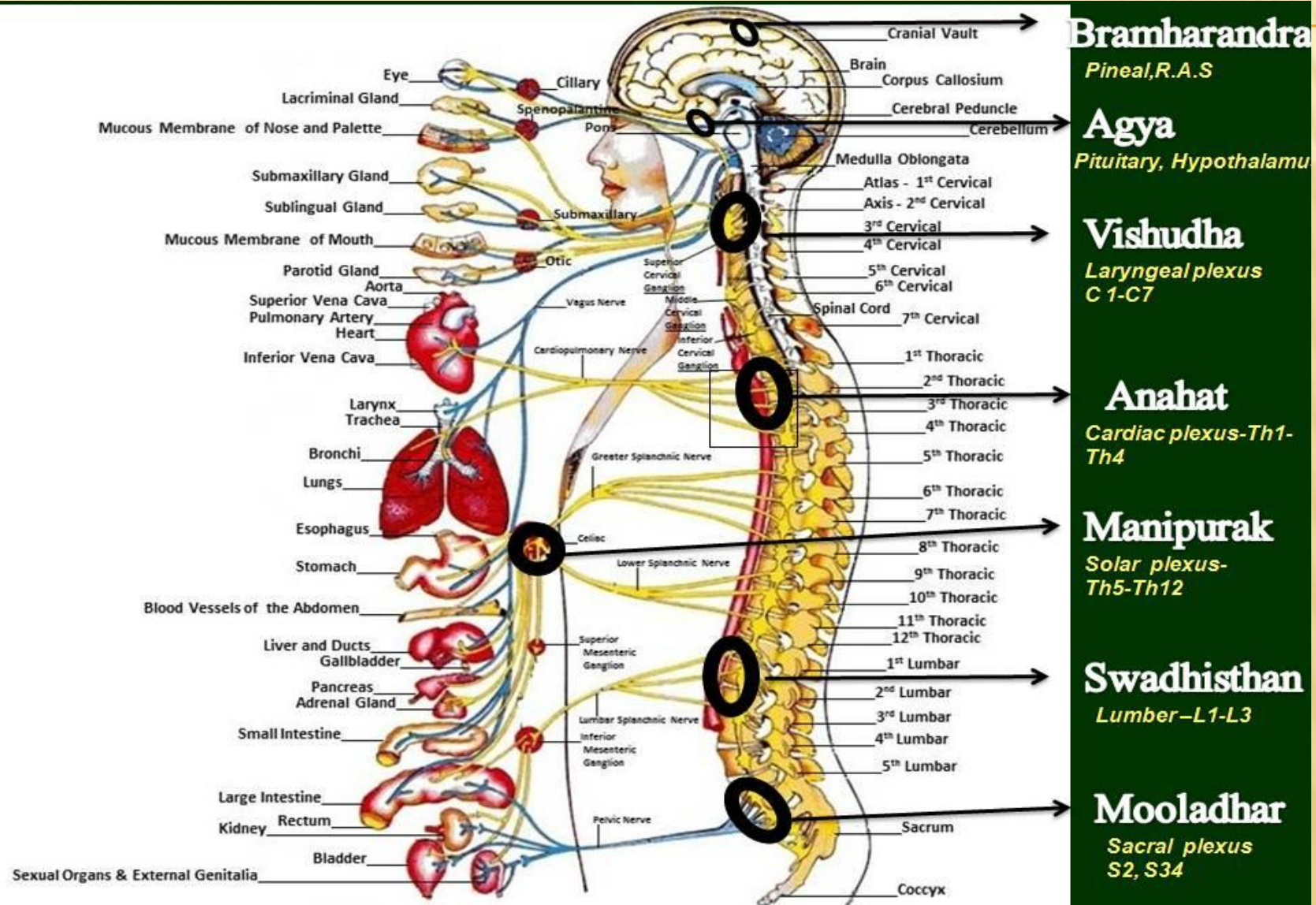


प्राणायाम के वैज्ञानिक महत्व-

- जीवनी शक्ति, रोग प्रतिरोधक क्षमता, ऑक्सीजन पूर्ति, सकारात्मकता को बढ़ाना |
- रक्त संचरण अच्छा करता है, कब्ज, एसिडिटी, मधुमेह, अलर्जी समस्याओं राहत, तंत्रिका तंत्र शांत करता है |
- डिप्रेसन, स्ट्रेस, डिप्रेसन, एनजाईटी, माइग्रेन ब्रोंकाइटिस, अस्थमा, में लाभकारी, मानसिक स्वास्थ्य अच्छा कर मन शांत करता है |
- गर्भावस्था में नाड़ियों को शुद्ध नियंत्रित व सक्रिय बनाकर उनमें होने वाले प्राण प्रवाह को सक्रिय करना |
- प्राणायाम से सिरोटोनिन हॉर्मोन का स्राव होता है, जो माता-गर्भस्थ शिशु को प्रसन्न रखता है |



प्राणायाम का सभी तंत्रों एवं षठ चक्रों प्रभाव (ENERGY CENTERS)





गर्भवती माता के लिए कुछ महत्वपूर्ण प्राणायाम :

- नाडीशोधन प्राणायाम (युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार)
- अनुलोम- विलोम प्राणायाम
- भ्रामरी प्राणायाम
- प्राणाकर्षण प्राणायाम (युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार)





प्राणायाम

प्राणायाम करते समय इन बातों का विशेष ध्यान रखें-

1. **शारीरिक स्थिति-** कमर, गर्दन सीधी करके बैठें |
2. **ध्यान-** उगते हुए सूर्य देवता का ध्यान करें |
3. **मंत्र-** मन ही मन गायत्री महामंत्र का उच्चारण करते रहें |
4. **भावना-** श्वास लेते समय—सकारात्मकता अंदर
श्वास छोड़ते समय—नकारात्मकता बाहर



“प्राणायाम करते समय गर्भवती माँ सूर्य ध्यान करें गर्भस्थ शिशु से बातें करे, शिशु को बताये कि सूर्य से ओज, तेज, वर्चस तुम्हे प्राप्त हो रहा है इससे तुम ओजस्वी, तेजस्वी, वर्चस्वी बन रहे हो “

प्राणायाम के चरण -

पूरक- श्वास अंदर लेना ।

रेचक- श्वास बाहर छोड़ना ।

गायत्री महामंत्र के चरणों के साथ, सूर्य ध्यान करते हुए –

ॐ भुः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम ॐ

तत्सवितुर्वरेण्यम भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात,

ॐ आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्मः भूर्भुवः स्वः ॐ ।

पूरक → रेचक



प्रणव मुद्रा



नाडीशोधन प्राणायाम



(युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार)

(सात चरण गायत्री महामंत्र के साथ)-

3 बार बायीं नासिका से श्वास लेना-छोड़ना- नाभि क्षेत्र में चन्द्र का ध्यान

3 बार दायीं नासिका से श्वास लेना-छोड़ना- नाभि क्षेत्र में सूर्य का ध्यान

1 बार दोनों नासिका से श्वास लेना, मुख से श्वास छोड़ देना

भाव कीजिये समस्त विकार हमारे शरीर, मन से निकल रहें हैं ।

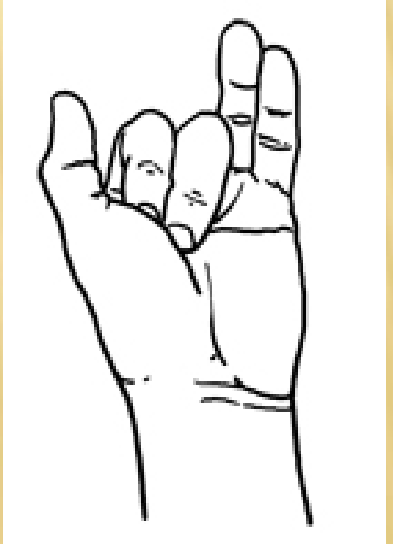


नाडीशोधन प्राणायाम



कैसे करें :

- मेरुदंड सीधा करके बैठें बाया हाथ ज्ञान मुद्रा में घुटने पर रखें |
- दायीं हाथ प्रणव मुद्रा में |
- धीरे धीरे बायी नासिका से तीन बार श्वास ले छोड़ें नाभि में चन्द्र का ध्यान
- बायीं नासिका बंद करें दायीं से तीन बार श्वास लें छोड़ें, नाभि में सूर्य का ध्यान करें |
- दोनों नासिका से श्वास लें धीरे धीरे मुंह से श्वास छोड़ें |
- दोनों हाथों को आपस में रगड़े मुख मंडल, मस्तिष्क, हृदय में लगायें |







लाभ - नाडीशोधन प्राणायाम

- नर्वस सिस्टम को संतुलित करता है ।
- आर्थराइटिस में लाभ, जठराग्निप्रदीप्त, भूख बढ़ाता है, इडा-पिंगला नाडी संतुलित करता है ।
- गर्भ में शिशु के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास में मदद मिलती है ।
- शरीर के तापमान को संतुलित रखता है ।



अनुलोम विलोम प्राणायाम



- ❑ सहज आसन में मेरुदण्ड सीधा करके बैठिए ।
- ❑ बाँयें हाथ को ज्ञान मुद्रा में रखें और दाँयें हाथ को प्रणव मुद्रा में रखें ।
- ❑ बाँयें नासिका से श्वास ले दाँयें से छोड़ें । दाँयें नासिका से श्वास ले बाँयें से छोड़ें ।





भ्रामरी प्राणायाम



कैसे करें :

- सहजता से मेरुदंड सीधा करके बैठें |
- भुजाओं को उठाएँ, तर्जनी अंगुली से कान के tragus को दबाये (फोटो में दिखाया गया है)
- नेत्र बंद करें | धीरे-धीरे दोनों नासिका छिद्रों श्वास लें
- भ्रमर के सामान गुंजन अथवा ॐ का गुंजन करते हुए श्वास छोड़ें |





भ्रामरी प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम से लाभ-

- ❑ “प्रीएक्लम्सिया” की समस्या को कम करता है |
- ❑ शल्य-क्रिया के पश्चात इस प्राणायाम का अभ्यास लाभदायक होता है |
- ❑ क्रोध, चिन्ता, तनाव, अनिद्रा का निवारण |
- ❑ गले के रोगों का निवारण करता है |
- ❑ उच्च रक्त-चाप में लाभदायक है |
- ❑ आत्मिक स्तर पर विश्रांती कारक है |

नोट-इसी तरह प्राणायाम का 3-5 चक्र का अभ्यास करें |



भ्रामरी प्राणायाम के लाभ-

भ्रामरी प्राणायाम में सावधानी -

- ❑ लेट कर ना करें |
- ❑ कानों में किसी प्रकार का संक्रमण हो तो इसका अभ्यास न करें |
- ❑ बिना कुंभक के अभ्यास करे |



प्राणाकर्षण प्राणायाम



कैसे करें :

(युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार)

- सहजता से मेरुदंड सीधा करके बैठें |
- दोनों हाथ ज्ञान मुद्रा में नेत्र बंद |
- अनुभव करिए श्वेत चमकीले बादलों के रूप में महाप्राण, जीवनी शक्ति आपके चारों ओर |
- धीरे-धीरे श्वास लें भाव करें महाप्राण को आप अपने अंदर धारण कर रही हैं |
- धीरे-धीरे श्वास छोड़ें |
- भाव करें जो भी नकारात्मकता थी वह बाहर जा कर समाप्त हो रही है |
- आपका पूरा शरीर सकारात्मक विचारों, सकारात्मक भावों से परिपूर्ण |
- दोनों हाथों को आपस में रगड़े मुख मंडल, मस्तिष्क, हृदय में लगायें |

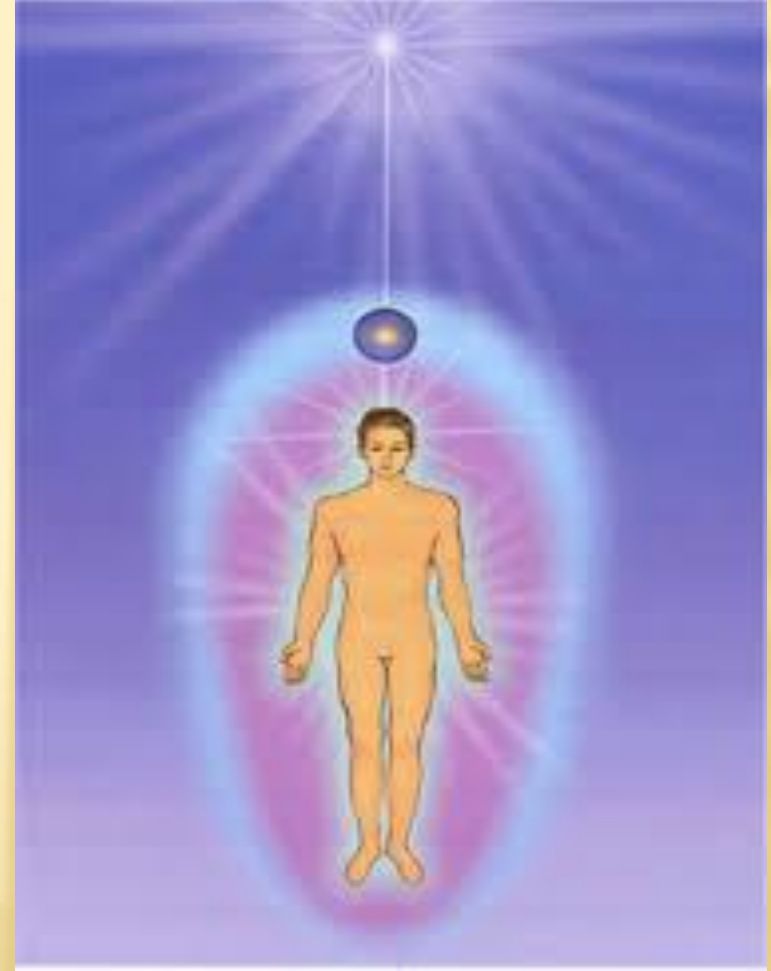




‘प्राणायाम करते समय गर्भवती माँ सूर्य ध्यान करें गर्भस्थ शिशु से बातें करे, शिशु को बताये कि इसके माध्यम से तुम्हारे अंदर महाप्राण तत्व बढ़ रहा है।’

प्राणाकर्षण प्राणायाम के लाभ

- ❑ महाप्राण तत्व बढ़ता है ।
- ❑ गर्भवती माता एवं गर्भस्थ शिशु में विद्या, दूरदर्शिता, साहस, लगन, शौर्य, ओज, तेज, वर्चस, पराक्रम, पुरुषार्थ, धैर्य, स्थिरता, दृढ़ता, एकाग्रता, प्रखरता, स्मृति, प्रतिभा, शक्ति दैवीय गुणों को बढ़ाता है ।



गर्भावस्था में की जाने वाली “मुद्रायें”



मुद्रा का अर्थ:



- मुद्रा शब्द की निष्पत्ति 'मुदहर्षे' धातु में 'रक्' प्रत्यय लगाने से हुई है।
- जिसका अर्थ है-'प्रसन्नदायिनी स्थिति'। यौगिक ग्रंथों में मुद्रा का अर्थ प्रायः अंगों के द्वारा विशिष्ट भावाभिव्यक्ति के रूप में लिया गया है।

मुद्रा की परिभाषा:



- उपरोक्त अर्थ के संदर्भ में मुद्रा की परिभाषा निम्न प्रकार दी जा सकती है-
"आसन, प्राणायाम एवं बंध की सम्मिलित वह विशिष्ट स्थिति जिसके द्वारा उच्च आध्यात्मिक शक्ति का जागरण संभव हो, मुद्रा कहलाती है।"

हस्त मुद्राएँ



गर्भावस्था में हस्त मुद्रा का उद्देश्य :

- शारीरिक एवं मानसिक स्थिति और सुदृढ़ करना
- अंतःश्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव
- आंतरिक अवयवों का नियंत्रण करना
- -'मुद्रया स्थिरता चैव'-मुद्रा के अभ्यास से स्नायु संस्थान को वश में करके इच्छित ऊर्जा का उत्पादन एवं प्रयोग करके स्थिरता का भाव प्राप्त करना ।
- तंत्रिका तंत्र के द्वारा मस्तिष्क को भेजे जाने वाले संदेश चेतना को जाग्रत करने में सफल होता है।

नास्ति मुद्रा समं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले

अंगुलियों में पञ्चतत्व

अंगुठी-अग्नि, तर्जनी-वायु, मध्यमा-आकाश, अनामिका-पृथ्वी, कनिष्ठा-
जल।

- हमारा शरीर पाँच तत्वों से मिलकर बना है।
- इन पञ्च तत्वों में असन्तुलन और न्यूनाधिकता से रोगों की उत्पत्ति होती है।
- अंगुलियों की सहायता से विभिन्न मुद्राओं द्वारा इन पञ्चतत्वों को सन्तुलित कर स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग निवारण किया जा सकता है। कुछ मुद्रायें तत्काल असर करती हैं।



- जैसे- शून्य मुद्रा, लिंग मुद्रा, आदित्य मुद्रा एवं अपान वायु मुद्रा । कुछ मुद्राएँ लम्बे समय के अभ्यास के बाद अपना स्थायी प्रभाव प्रकट करती हैं।
- इन्हें चलते-फिरते, उठते-बैठते ४५ मिनट तक करने से पूर्ण लाभ होता है। ज्ञान, प्राण, पृथ्वी, अपान, ध्यान, सहज शंख एवं शंख मुद्रा की कोई समय सीमा नहीं है। अधिक करने से अधिक लाभ होगा । मुद्राएँ दोनों हाथों से करनी चाहिए । एक हाथ से मुद्रा करने पर भी लाभ होता है, जैसे- ज्ञान मुद्रा ।
- बाएँ हाथ से जो मुद्रा की जाती है, उसका शरीर के दायीं ओर के अंगों पर प्रभाव पड़ता है और दाएँ हाथ से जो मुद्रा की जाती है, उससे बायीं तरफ का शरीर प्रभावित होता है। मुद्रा में अंगुलियों का स्पर्श करते समय दबाव हल्का और सहज होना चाहिए । शेष अंगुलियाँ तान कर रखने के बजाय सहज भाव से सीधे रखें।

गर्भावस्था में इन मुद्राओं का अभ्यास गर्भवती माता कर सकती हैं-



१. ज्ञान मुद्रा
२. पुस्तक मुद्रा
3. ध्यान मुद्रा
४. प्राण मुद्रा
६. सूर्यमुद्रा
७. लिंग मुद्रा
८. अपान मुद्रा
९. वायु मुद्रा
१०. अपान वायु मुद्रा

१.ज्ञान मुद्रा



- अंगुष्ठ तर्जनी के अग्रभाग को मिलायें। शेष अंगुलियाँ सीधी।

लाभ-

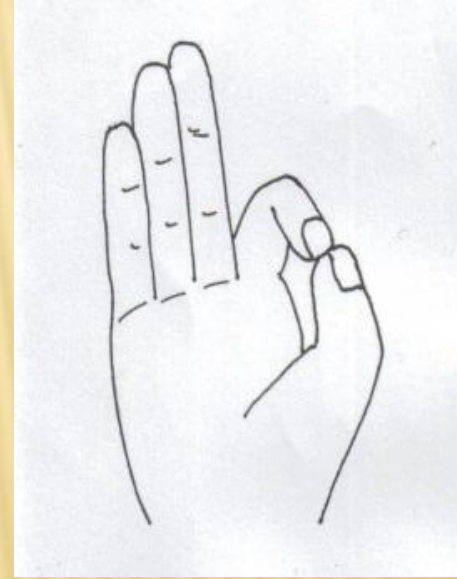
नकारात्मक विचार कम । सिर दर्द, अनिद्रा, क्रोध तथा

समस्त मस्तिष्क रोग-पागलपन, उन्माद, विक्षिप्तता, चिड़चिड़ापन,

अस्थिरतापन, अनिश्चितता, आलस्य, घबराहट, अनमनापन या

डिप्रेशन, व्याकुलता एवं भय का नाश करती है, एकाग्रता बढ़ाता

है । स्मरणशक्ति तेज, दिव्य दृष्टि की प्राप्ति अच्छे परिणाम हेतु बाद में प्राण मुद्रा करें।





२. पुस्तक मुद्रा

- मुट्टी बाँध लें। अंगूठा तर्जनी मुड़े भाग पर रहे।



लाभ-

मस्तिष्क के सूक्ष्मकोश क्रियाशील होने से एकाग्रता की वृद्धि। कम समय में ज्यादा विद्या ग्रहण। कोई भी पुस्तक (धार्मिक या कठिन हो) जल्दी समझ में आ जाती है ।





3. ध्यान मुद्रा

- बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली रखें ।
- कमर सीधी, आँखें बन्द रखें।



लाभ-

ओज एवं एकाग्रता में वृद्धि करती है। ध्यान की उच्चतर स्थिति तक पहुँचने में सहायक। ज्ञान मुद्रा एवं ध्यान मुद्रा दोनों एक साथ करने पर दोनों के सम्मिलित लाभ मिल जाते हैं।





४. प्राण मुद्रा

➤ कनिष्ठा, अनामिका तथा अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलायें।

लाभ-

प्राण की सुप्त शक्ति का जागरण, शरीर में स्फूर्ति, आरोग्य और ऊर्जा का विकास, नेत्र ज्योतिवर्धक, रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास, विटामिन की पूर्ति, उपवास काल में भूख-प्यास की कमी एवं थकान दूर करती है।





६. सूर्यमुद्रा

➤ अनामिका को अंगूठे के मूल में लगाकर अंगूठे से दबायें।

लाभ-

मोटापा कम होने से शरीर सन्तुलित, पाचन क्रिया में मदद मिलती है। शक्ति का विकास, आलस्य दूर, कोलेस्ट्रॉल में कमी, तनाव में कमी फलस्वरूप मधुमेह, यकृत दोष में लाभ होता है। पद्मासन में बैठकर करना अच्छा रहता है।





७. लिंग मुद्रा

- दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसा कर बायें हाथ का अंगूठा खड़ा रखें। दाहिने हाथ के अँगूठे से बायें हाथ के अंगूठे को लपेट लें।

लाभ-

गर्मी बढ़ाती है। सर्दी, जुकाम, दमा, खाँसी, साइनस, लकवा, निम्न रक्तचाप में लाभ। नाक बहना बन्द। बन्द नाक खुल जाती है।



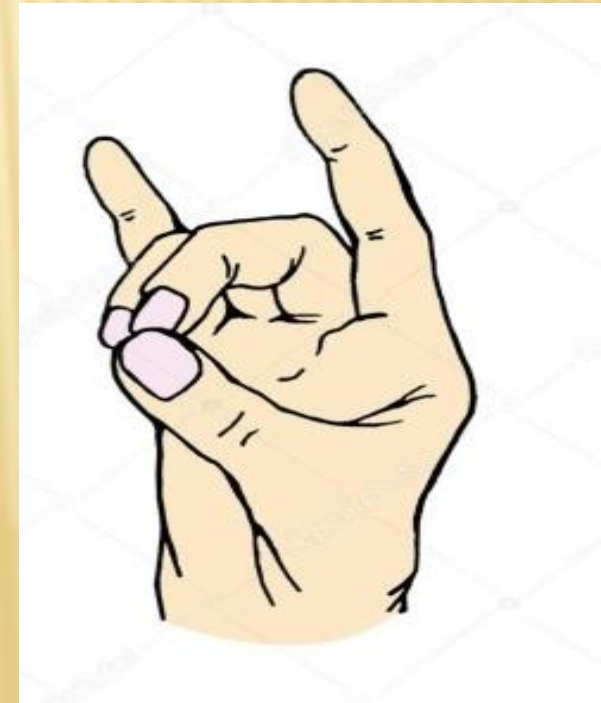


८. अपान मुद्रा

➤ अनामिका, मध्यमा एवं अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलायें।

लाभ-

शरीर के विजातीय तत्व बाहर। कब्ज, बवासीर, मधुमेह, गुर्दा दोष दूर। पसीना लाती है। निम्न रक्तचाप, नाभि हटना तथा गर्भाशय दोष ठीक करती है। शरीर को योग की उच्च स्थिति में पहुँचाने लायक सुक्ष्माति-सूक्ष्म स्वच्छ स्थिति की प्राप्ति। साथ में प्राण मुद्रा करने पर मुख, नाक आंख, कान के विकार भी दूर होते हैं।





९. वायु मुद्रा

➤ तर्जनी को अंगुष्ठ के मूल में लगाकर अंगूठे को हलका सा दबायें।

लाभ-

पुराने वात रोग, पोलियो, मुँह का टेढ़ा पड़ जाना आदि में लाभदायक। स्वस्थ होने तक ही करें। साथ में प्राण मुद्रा अधिक हितकर ।



Vayu Mudra



१०. अपान वायु मुद्रा

- तर्जनी को अंगुष्ठ मूल में लगाकर अंगूठे से हलका सा दबायें तथा अनामिका, मध्यमा एवं अंगुष्ठ के अग्रभाग को मिलायें।

लाभ-

इससे हृदय एवं वात रोग दूर होते हैं शरीर में आरोग्यता का विकास, दिल का दौरा पड़ते ही यह मुद्रा करने पर आराम। पेट-गैस का निष्कासन। सिर दर्द, पेट दर्द, कमर दर्द, साइटिका, गठिया, दमा, उच्च रक्तचाप, एसिडिटी में लाभ। शरीर का तापमान सन्तुलित। दमाके रोगी सीढ़ियों पर चढ़ने से पाँच-सात मिनट पहले कर लें।



गर्भावस्था में किये जाने वाले “ध्यान”



गर्भवती माता के लिए ध्यान -



- ❑ ध्यान का अर्थ है, मन का श्रेष्ठ विचारों में स्नान और रमण ।
- ❑ परमात्मा का ध्यान जिन्होंने हम सभी को बनाया है ।



गर्भवती माता के लिए ध्यान -



- “युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने— सदगुणों, सत्प्रवृत्तियों, आदर्शों के समूह को भगवान कहा है |”



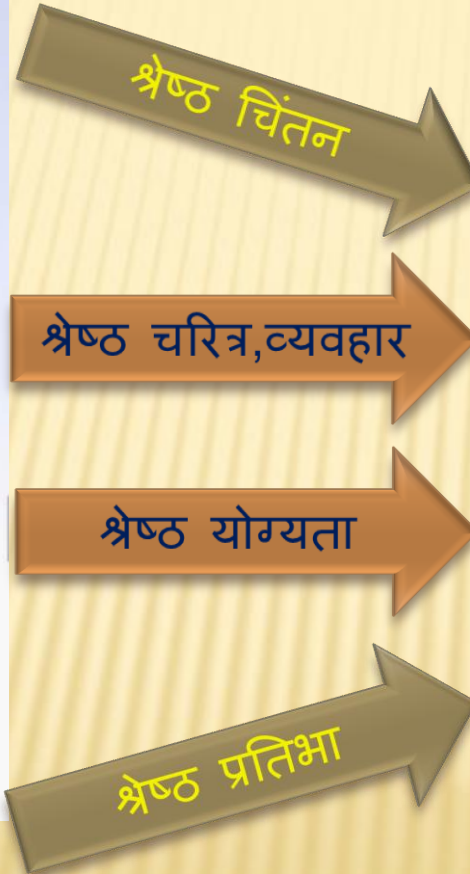
सबसे विशिष्ट एवं महत्वपूर्ण प्रक्रिया ध्यान में :



- ध्यान के माध्यम से गर्भवती माँ अपने शिशु को दिव्य गुणों से भरपूर बना सकती है-



गर्भवती माँ



गर्भस्थ शिशु



शरीर के अंगो,मांसपेशियों
विकास

गर्भवती माँ के अच्छे, श्रेष्ठ
ध्यान के माध्यम से गर्भस्थ
शिशु में इन गुणों का विकास
होता है-

शारीरिक

ध्यान

आध्यात्मिक

मानसिक

सकारात्मक विचार
तनाव मुक्त ,शांत

शांत चित्त, प्रशान्ति
प्रेम, ईमानदारी
सत्यता, उदारता,
प्रसन्नता, आनंद करुणा
दया,प्रेम,ममता
पवित्रता-(मन, वाणी)
श्रद्धा, भक्ति, उत्साह

भावनात्मक

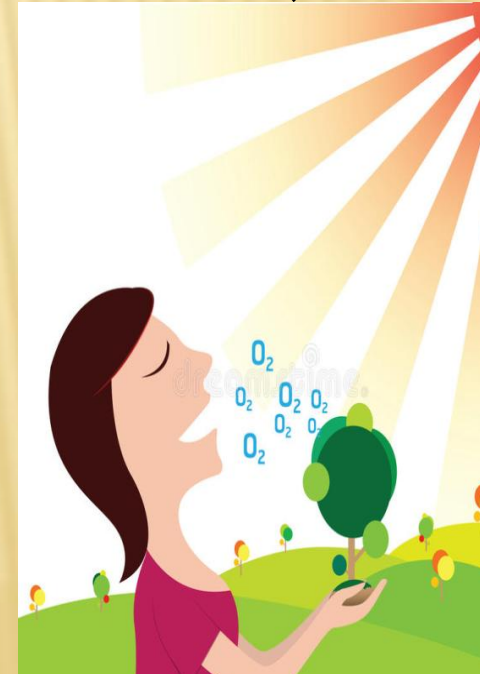
श्रेष्ठ भावनाए



ध्यान की वैज्ञानिकता -



- ध्यान *oxygen consumption and heart rate* कम करता है |
- *Skin resistance power* बढ़ाता है (*upto 250-500% GSR*)|
- *Nervous system* को सक्रिय करता है |
- सायेकोसेमैटिक, सोमैटोसायकिस डिसऑर्डर ठीक करता है | मानसिक तनाव, चिंता दूर करता है |
- सिर दर्द, हाइपरटेंशन कम करता है |
- 15-30 मिनट के ध्यान से 33% लैक्टिक एसिड कम हो जाती है |
- ध्यान अल्फा तरंगों को बढ़ाता है, जिससे मन शांत होता है |
- ध्यान शांति एवं आनंद की स्थिति प्रदान करता है |



उदीयमान सूर्य का ध्यान:

विधि:-

- ❑ कमर सीधी करके बैठें |
- ❑ दोनों हाथ गोद में रखें |
- ❑ भाव करें की सूर्य की दिव्य किरणों के माध्यम से
- ❑ सूर्य की दिव्य ऊर्जा आपके शरीर के कण-कण
- ❑ रोम-रोम में समा रही है |
- ❑ स्थूल-सूक्ष्म-कारण शरीर में ओज-तेज-वर्चस की वृद्धि हो रही है |
- ❑ इसके माध्यम से माँ और गर्भस्थ शिशु का शरीर बलवान, मन सकारात्मक भावों से पूर्ण बन रहा है |
- ❑ सूर्य के दिव्य गुण ध्यान के माध्यम से गर्भस्थ शिशु में आ रहे हैं है |



उदीयमान सूर्य का ध्यान:



सूर्य के गुण-

भौतिक – गर्मी, प्रकाश, गतिशीलता, जीवन | **अध्यात्मिक(सविता)** – उत्पादन, पोषण, परिवर्तन, प्रेरणा, ज्ञान (प्रकाश)

लाभ- प्रसन्नता, उत्साह, उल्लास, विद्या, आनन्द की वृद्धि, आत्मिक प्रसन्नता, दूरदर्शिता, साहस, लगन, शौर्य, ओज तेज, वर्चस, पराक्रम, पुरुषार्थ, धैर्य, स्थिरता, दृढ़ता, एकाग्रता, प्रखरता, स्मृति, प्रतिभा, भावनात्मकता और अध्यात्मिक सकारात्मक भावों का विकास समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी, बहादुरी का विकास होता है।



पूणिमा के चंद्रदेव का ध्यान



– शीतल चन्द्र के समान गुणों वाले शिशु के लिए



धार्मिक देवी देवताओं का ध्यान-



ॐ ध्यान से सकारात्मक प्रभाव:-



ओम (ॐ) शब्द से इंसान में शारीरिक लाभ भी होते हैं-

- ॐ का उच्चारण करने से गले में कंपन पैदा होती है जो कि थायरायड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।
- अगर आपको घबराहट महसूस होती है तो आप आंखें बंद करके 5 बार गहरी सांसे लेते हुए ॐ का उच्चारण करें।
- यह शरीर के विषैले तत्वों को दूर करता है, इसलिए तनाव को दूर करता है।



ॐ ध्यान का प्रभाव:-



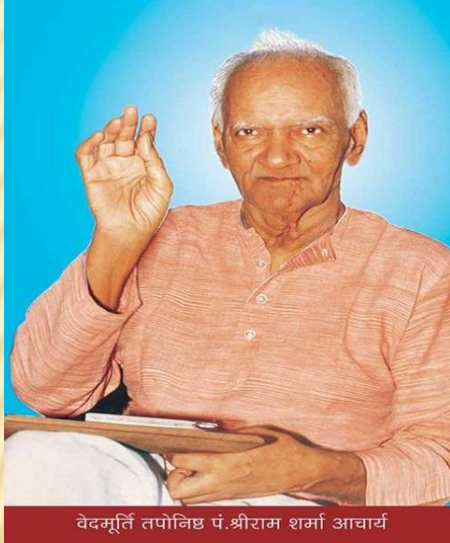
प्रकृति ध्यान



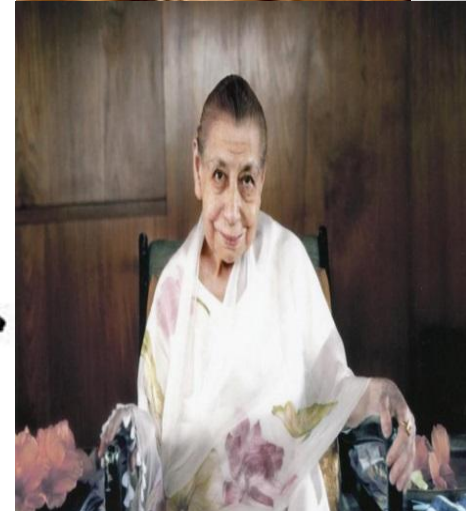
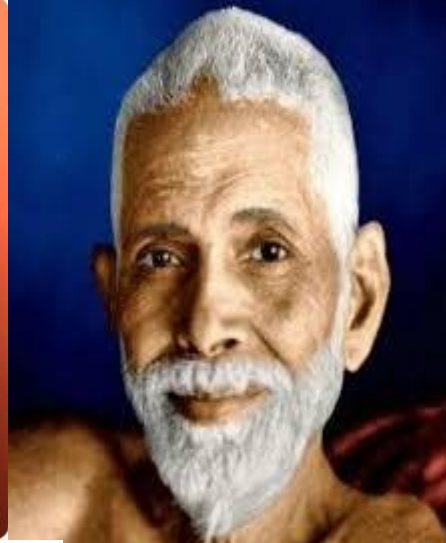
दिव्य गुणों वाले महापुरुषों-महान विदुषी महिलाओं



ध्यान -



वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं.श्रीराम शर्मा आचार्य



देव संस्कृति विश्वविद्यालय



हिमालय का ध्यान-



परम पूज्य गुरुदेव-परम वंदनीय माताजी का ध्यान

- इन महान ऋषियों के दिव्य गुणों से परिपूर्ण शिशु हेतु ।



सद्ज्ञान, सद्बुद्धि की अधिष्ठात्री महाशक्ति गायत्री



माता का ध्यान-

- गायत्री महामंत्र में दिव्य गुण है ।
- उन दिव्य गुणों वाले शिशु हेतु ध्यान ।



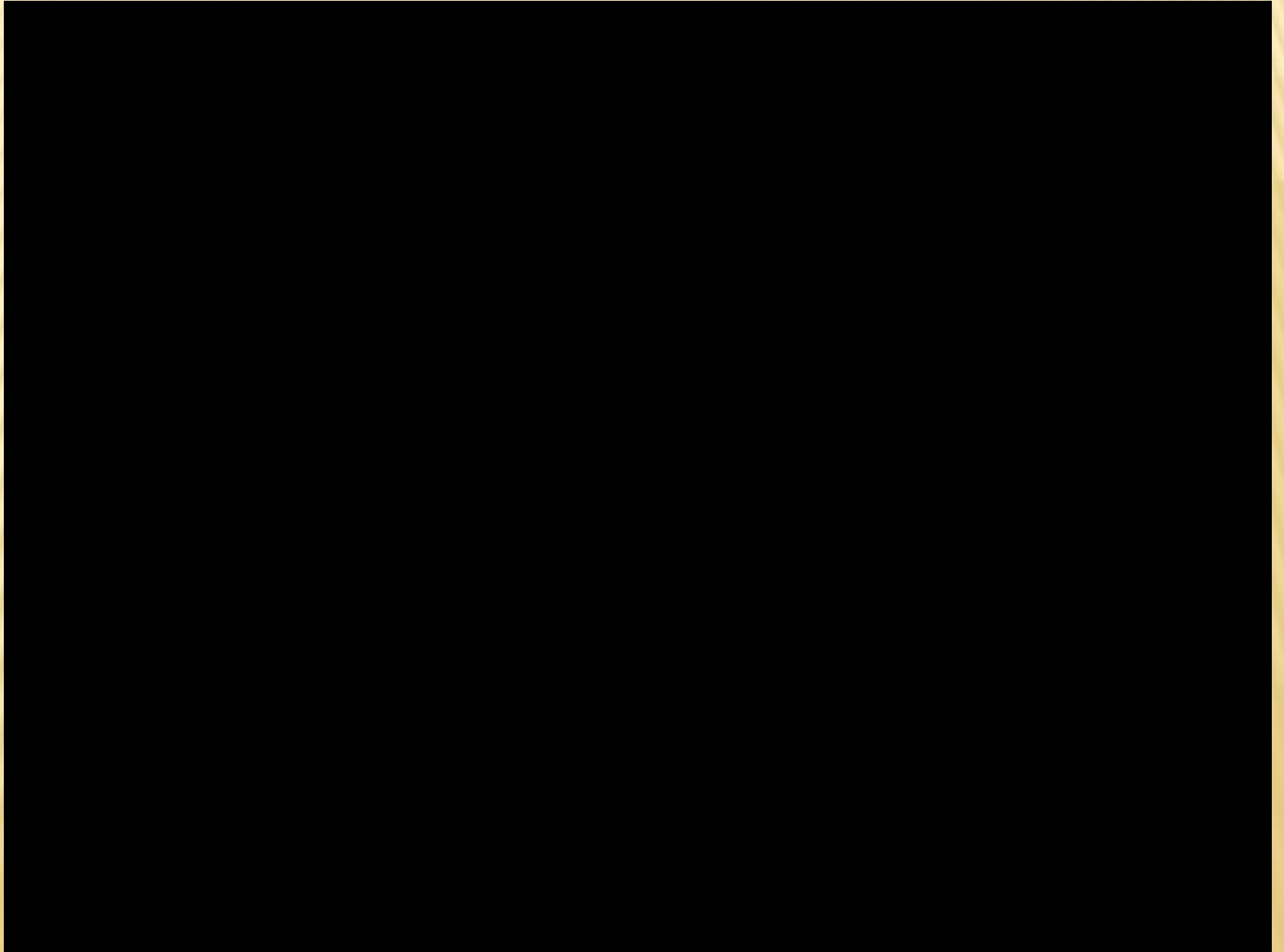
युग तीर्थ “शांतिकुंज” का ध्यान



-परम पूज्य गुरुदेव एवं परम वन्दनीया
माताजी की परम चेतना से जोड़ने के लिए |



□ तीन शरीर का ध्यान



□ ॐ ध्वनि







गर्भवती माँ ध्यान कर सकती है-

- ❑ उगते हुए सूर्य का ध्यान
- ❑ ॐ ध्वनि
- ❑ पूर्ण चन्द्र
- ❑ प्रार्थना, वैदिक मंत्रो पर ध्यान
- ❑ प्रकृति
- ❑ गर्वोत्सव संगीत
- ❑ धार्मिक देवी देवता
- ❑ त्राटक
- ❑ आदर्श महापुरुषों, आदर्श विचार का



विभिन्न प्रकार के ध्यान



- ❑ नाद योग का ध्यान 
- ❑ तीन शरीर का ध्यान 
- ❑ पञ्चकोश जागरण ध्यान
- ❑ षट्चक्र का ध्यान
- ❑ ज्योति अवधारण ध्यान
- ❑ अमृत वर्षा ध्यान
- ❑ परम पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माताजी के साथ गायत्री महामंत्र का ध्यान
- ❑ स्वयं की श्वास-प्रश्वास पर ध्यान
- ❑ सोहम् ध्यान।

नोट- ध्यान से सम्बन्धित पुस्तक शांतिकुंज के साहित्य केन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं ।



त्राटक



दैनिक योगाभ्यास का क्रम



- ❑ माता एवं गर्भस्थ शिशु के उज्ज्वल भविष्य एवं मंगलमय जीवन, आध्यात्मिक उन्नति के लिए के लिए योगाभ्यास ।
- ❑ प्रार्थना- तीन बार ॐ उच्चारण
- ❑ गायत्री मंत्र
- ❑ योगासन अभ्यास
- ❑ श्वासन अथवा योगनिद्रा
- ❑ प्राणायाम- नाडीशोधन, प्राणाकर्षण, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी
- ❑ ध्यान
- ❑ महामृत्युंजय मंत्र
- ❑ शान्तिपाठ

॥ शान्ति पाठ ॥
ॐ द्यौ शान्तिरन्तरिक्षः शान्तिः पृथ्वी
शान्तिरापः शान्तिः रोषधयः शान्तिः ।
वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः
शान्तिब्रह्मा शान्तिः सर्वः शान्तिः
शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ





ताड़ासन



कोणासन



रज्जुकर्षण



Step 1

Step 2

Step 3

चक्कीचालासन



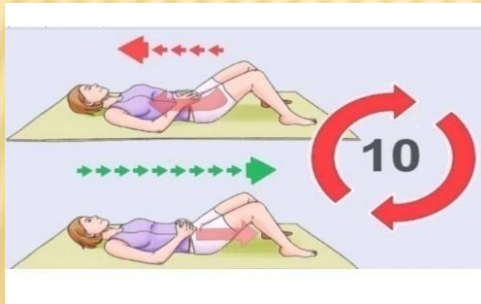
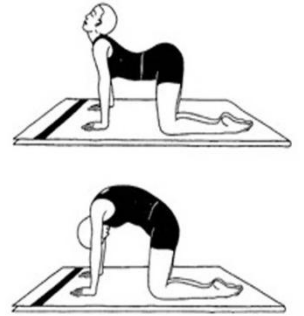
साइड बेन्डिंग



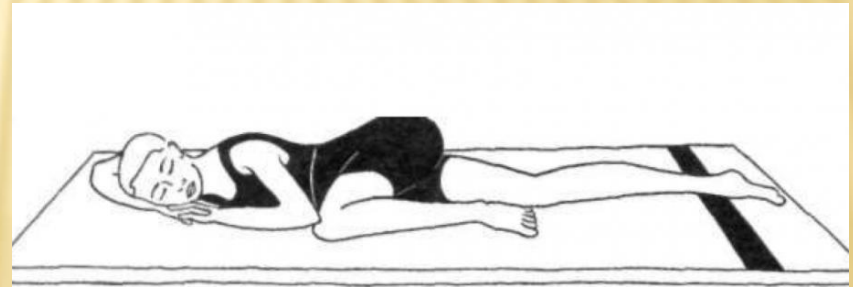
वज्रासन-



मार्जारी



पेल्विक फ्लोर



मत्स्य क्रीडासन-



कोणासन



साइड बेन्डिंग



रज्जुकर्षण



हस्तपाद अङ्गुष्ठासन

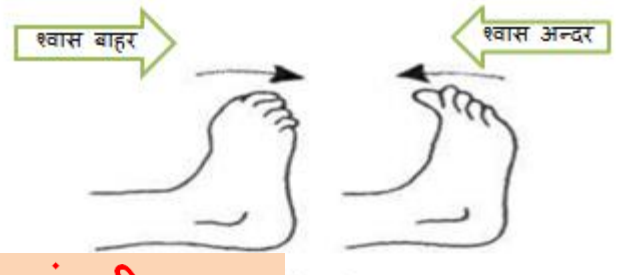


SQUATING



सेतुबंधासन

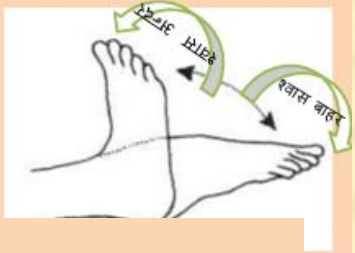




पादांगुली नमन-



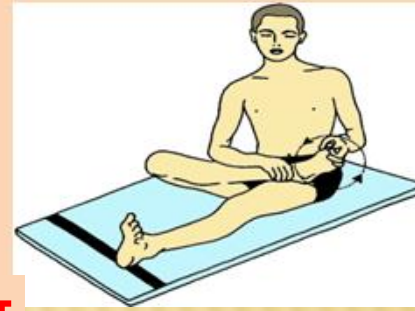
पूर्ण तितली:



गुल्फ नमन-



गुल्फ घूर्णन



मुष्टिका बंध-

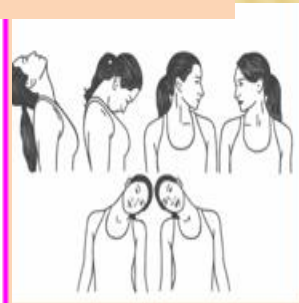
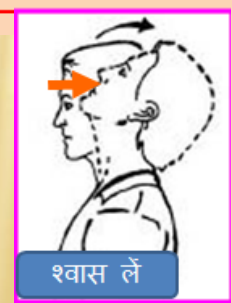
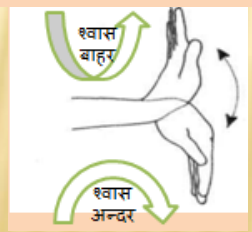


मणिबन्ध नमन-

ग्रीवा संचालन



स्कन्द चक्र-





पुस्तकें

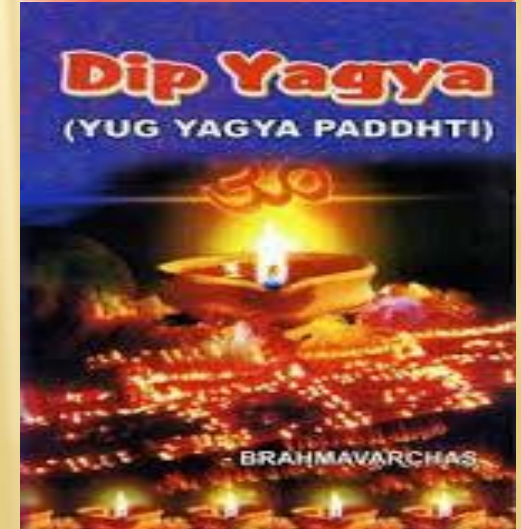
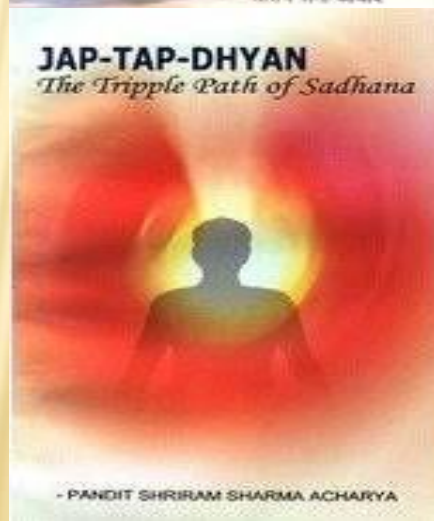
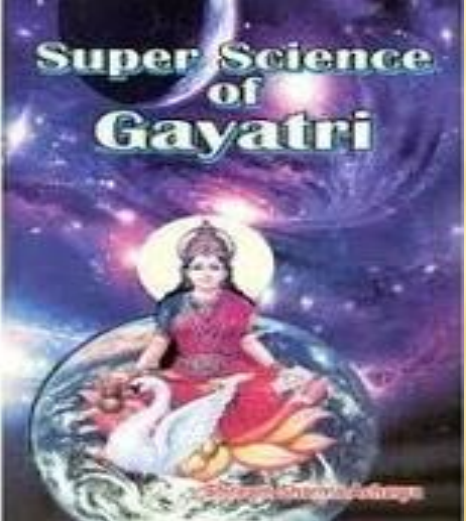
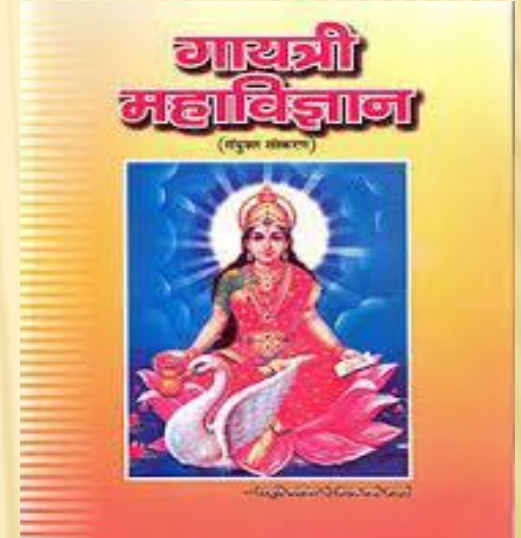
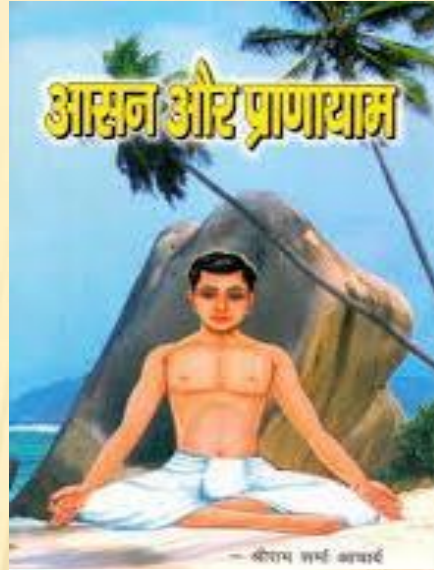
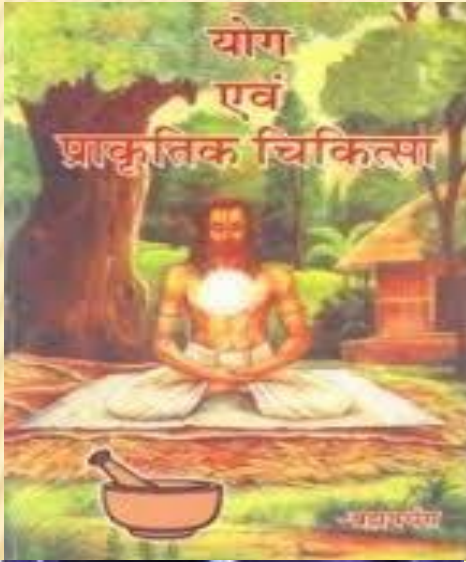
- ❑ आसन प्राणायाम मुद्रा बंध
- ❑ प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम
- ❑ योग चिकित्सा संदर्शिका
- ❑ यम-नियम

नोट- शांतिकुंज साहित्य स्टॉल से प्राप्त कर सकते है |



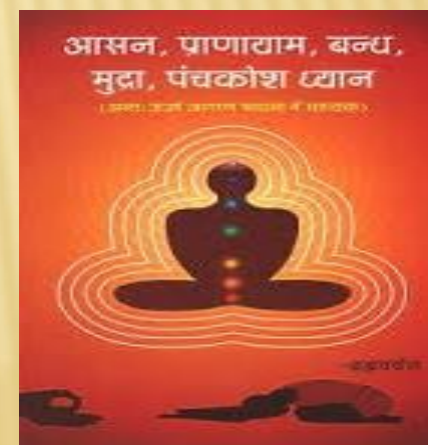
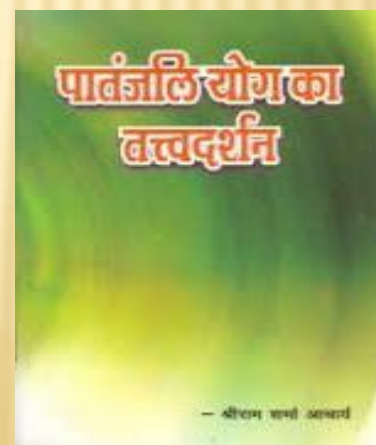
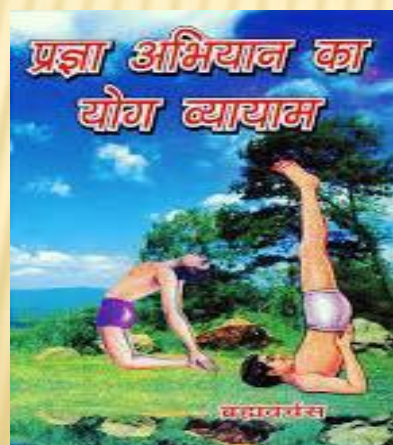
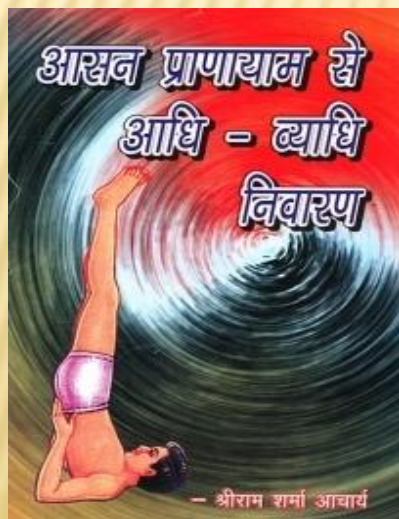
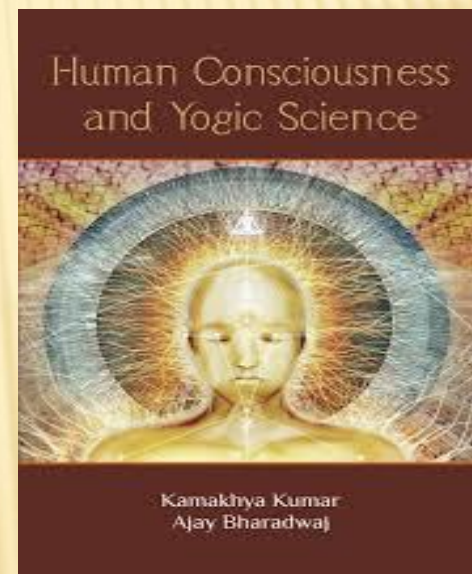
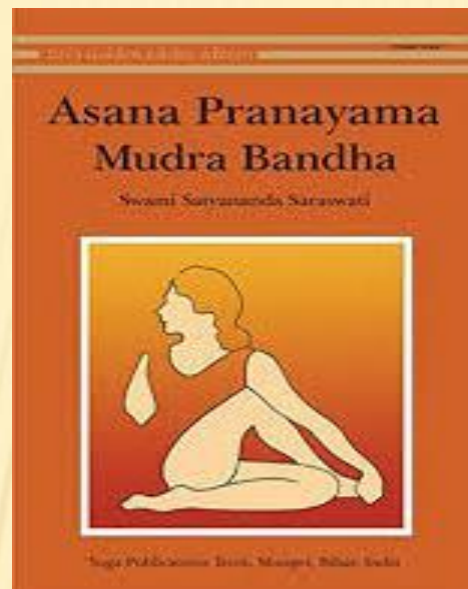
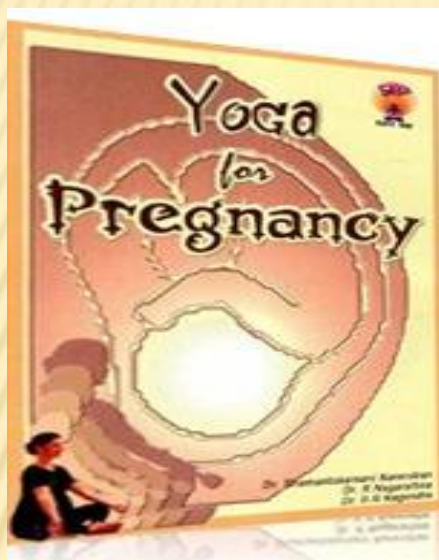


FOR EXTRA KNOWLEDGE YOU CAN READ THIS BOOK:



देव संस्कृति विश्वविद्यालय

FOR EXTRA KNOWLEDGE YOU CAN READ THIS BOOK:





हमारी मार्गदर्शक सत्ता



धन्यवाद!

