

गर्भवती महिलाओं के लिए योग



प्रथम
तिमाही

द्वितीय
तिमाही



तृतीय
तिमाही

लाभ

योग गर्भावस्था की सामान्य असुविधाओं जैसे पीठ दर्द, सिरदर्द, मतली और सांस की तकलीफ को कम करता है। यह प्रसव के दौरान आवश्यक मांसपेशियों की ताकत, लचीलेपन और सहनक्षमता को बढ़ाने में सहायता करता है। यह गर्भावस्था से जुड़े तनाव और चिंता को कम करते हुए नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायता करता है। यह गर्भावस्था के दौरान माता और शिशु के बीच भावनात्मक जुड़ाव की भावना को विकसित करने में सहायता करता है।

