

યોગથી ફિટિલિટી વધે?

‘મિસિસ ઈન્ડિયા’માં ૨૦૨-અપ બનેલાં અને ૭૦ દેશોમાં યોગ શીખવી ચૂકેલાં ડૉ. રૂપલ પટેલ આ સવાલનો જવાબ ‘હા’માં આપે છે.

પા જે ગળાકાપ સ્પર્ધાના યુગમાં સતત તાણાવસ્ત રહેતા લોકો માટે યોગ એક સારો ઉપાય છે. જો કે બહુ ઓછા લોકો જાણતા હશે કે નિઃસંતાન દંપતીઓ માટે ફિટિલિટી વધારવામાં પણ યોગ ઉપયોગી છે.

૭૦થી વધુ દેશમાં યોગનાં આસન શિખવાડતાં અમરેલીનાં ડેન્ટિસ્ટ ડૉ. રૂપલ પટેલનો ખુદનો આ અનુભવ છે. એમના જીવનમાં પણ લગ્ન પછી બાળક ન રહેવાની સમસ્યા ઉદ્ભવતી હતી, પરંતુ યોગ થકી એ ગર્ભવતી બન્યાં અને આજે યોગ ઈન્સ્ટ્રુક્ટર-શિક્ષક તરીકે કામ કરે છે. યોગ ઉપરાંત ફેશનજગતમાં પણ એમનો દબદબો છે. યોગ સમય પહેલાં જ દિલ્હીમાં યોજાયેલી મિસિસ ઈન્ડિયા-૨૦૧૮માં એ સર્સ-અપ પણ બન્યાં છે.

હરિયાણામાં જન્મ થયા બાદ રૂપલના પિતા રેવાભાઈ પટેલને અમૂલમાં નોકરી મળતાં એ ગોધરા આવ્યા. અત્યારે એ અમરેલી ડેસ્કના મુખ્ય સંચાલક અને મેનેજિંગ ડિરેક્ટર તરીકે કાર્યરત છે. નાનપણથી જ રૂપલને મોડેલિંગનો શોખ. માતા ભારતીબહેન ઘરકામ સંભાળે છે. રૂપલે અભ્યાસમાં બેચલર ઓફ ડેન્ટલ સર્જરી (બીડીએસ) કર્યું છે.

ડૉ. રૂપલ પટેલ કહે છે:

‘મારા પિતાનો અભ્યાસ સારો હોવાથી નાનપણથી જ પરિવારમાં અભ્યાસનું મહત્ત્વ વધારે. જો કે મને અભ્યાસની સાથે ફેશનજગતમાં નાનપણથી જ વિશેષ રુચિ. એ સમયે અભ્યાસને કારણે એમાં ધ્યાન આપી ન શકાયું. અભ્યાસ પૂર્ણ થતાં મારાં લગ્ન મુંબઈસ્થિત એન્જિનિયર હર્ષદ પટેલ સાથે થયાં. મારે અમરેલી છોડીને મુંબઈ જવાનું થયું. મારા મોડેલિંગના શોખ વિશે પતિને વાત કરતાં એમણે મને સહયોગ આપ્યો, પરંતુ અમારી લાઈફમાં એક સમસ્યા આવી. અમારાં લગ્નને પાંચ વર્ષ થયા છતાં બાળક રહેવાના કોઈ જ અણસાર નહોતા. ઘણા લોકોએ આઈવીએફ (ઈન વિટ્રો ફેરિલાઈઝેશન) ટ્રીટમેન્ટની સલાહ આપી, પરંતુ મારું મન માનતું નહોતું. એવા સમયે યોગ વિશે સાંભળ્યું અને હર્ષકેશમાં યોગનો ત્રણ મહિનાનો કોર્સ કર્યો. તમે નહીં માનો,

પણ યોગ થકી બાળક રાખવામાં સફળતા મળી. પછી તો મેં નક્કી કર્યું કે યોગક્ષેત્રમાં જ આગળ વધવું છે.’

બાળકના જન્મ બાદ રૂપલબહેને મોડેલિંગમાં પ્રવેશ કર્યો. ઘણા લોકો કહેતા હોય છે કે ડિલિવરી બાદ સ્ત્રીનું શરીર વધી જતું હોય છે અને એ પહેલાં જેવી દેખાતી નથી, પણ યોગ થકી એમણે ફિટનેસ મેળવીને મોડેલિંગમાં ઝંપલાવ્યું ને તાજેતરમાં દિલ્હીમાં યોજાયેલી મિસિસ ઈન્ડિયા-૨૦૧૮માં દેશભરમાંથી આવેલી મહિલાઓ વચ્ચે એમની પસંદગી સર્સ-અપ તરીકે થઈ.

યોગ ગર્ભાધાનમાં કઈ રીતે ઉપયોગી છે?

આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં ડૉ. રૂપલ પટેલ કહે છે: ‘યોગ એ માત્ર શરીર સાફું બનાવવા માટે જ છે એવું નથી. લોકોની લાઈફ સ્ટેસફુલ થઈ રહી છે. ફાસ્ટ ફૂડ અને મોડા સૂવાની ટેવ, વગેરેને કારણે લાઈફસ્ટાઈલ પણ બદલાઈ રહી છે. સ્ત્રીમાં ફિટિલિટી ઓછી થવાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે એમનો શ્રમ ઘટ્યો છે. આજે મહિલાઓ ઘરકામ માટે નોકર રાખે છે. યોગમાં જે આસન કરાવવામાં આવે છે એ પહેલાંના જમાનામાં ઘરકામ દ્વારા થઈ જતાં, જેમ કે ઘરમાં સાફસફાઈ કરવી, બેઠાં બેઠાં પોતું મારવું... આ બધું જ આજે આસનના સ્વરૂપમાં કરાવવામાં આવે છે. ફિટિલિટી માટે પ્રિનેટલ યોગ કરાવવામાં આવે છે, જેમાં બધકોણ આસન, માલાસન સહિતનાં આસન કરાવવામાં આવે છે. ટૂંકમાં, આસન માત્ર કસત નથી. એ માર્શનને શાર્પ કરે છે અને શરીરને અનેક પ્રકારના રોગથી દૂર રાખે છે.’

ડૉ. રૂપલ પટેલે અમેરિકા, જપાન, કેનેડા, ચીન, થાઈલેન્ડ, રશિયા સહિતના ૭૦થી વધારે દેશના લોકોને યોગની તાલીમ આપી છે. એમણે અમેરિકામાં એન્ટિ-ગ્રેવિટી યોગ પણ કર્યાં છે. આ ઉપરાંત, એમને જાણીતા ક્રિકેટર કપિલ દેવના હસ્તે ફિટનેસ એક્સલન્સનો એવોર્ડ પણ મળી ચૂક્યો છે.

યોગ-તાલીમની સાથે સાથે મોડેલિંગમાં પણ આગળ વધી રહેલાં ડૉ. રૂપલ પટેલને ટ્રાવેલિંગ અને ડાન્સિંગનો પણ શોખ છે. એમને યોગના પ્રોફેશન થકી દુનિયાના ઘણા દેશમાં પણ મુકવો છે!

