



Le yoga prénatal :

Pour vous préparer à l'accouchement il est important de renforcer les muscles qui permettent d'accoucher par voies naturelles. Si vous faites les exercices nécessaires pour que votre plancher pelvien soit souple et fort, vous minimiserez l'inconfort de la grossesse et vous faciliterez l'accouchement.

Si vous faites du yoga, cela peut être votre cas, alors, avant d'essayer de renforcer ces muscles, il faut tout d'abord travailler sur leur souplesse.

Le plancher pelvien est essentiel pour soutenir les organes, il faut qu'il soit fort et étiré ... Vous travaillerez à la fois la force et la souplesse pour que les muscles aient l'intégrité structurelle nécessaire pour soutenir le poids du fœtus en plus des organes. Ces muscles servent aussi lors de la deuxième partie de l'accouchement, celle où vous devez pousser et permettent de s'assurer que les os du pelvis se rapprochent une fois que l'accouchement est fini, pour revenir à leur position normale.

Alors, si tous ces bienfaits vous intéressent...

Voici quelques conseils utiles.

La grossesse est une période excellente pour la méditation ; étudiez les mouvements du mental, dirigez vers l'intérieur et vous serez libérés des peurs ou malaises. Votre manière de penser rejaillira aussi sur votre bébé.

Sentir l'énergie, se concentrer sur votre respiration comme une vague de dimension énergétique dans l'expérience de la loi fondamentale du Yoga. « *Là où la conscience va, l'énergie va* »

En pratiquant les asanas visualisez le bébé qui bouge avec vous. Les postures (asanas) sont modifiées. Pendant cette période votre corps secrète une hormone appelée Relaxine ; vous remarquerez peut-être une amélioration générale dans vos asanas.

Les postures assises sont très importantes car elles aident à ouvrir le bassin pour la naissance. Il en est de même pour les postures debout, car elles fortifient les jambes et aident à porter le bébé.

A la moindre douleur ou malaise relâchez immédiatement la posture mais ne soyez pas trop indulgente, le bébé est protégé. Ecoutez votre corps, vous-même saurez juger de ce que vous pouvez faire et ne pas faire et comment adapter vos asanas selon vos besoins.



La respiration est la clé vivante de la préparation à l'accouchement.

Placez la respiration complète qui permet d'étirer le diaphragme et le plancher pelvien. Essayez de vous concentrer sur votre respiration, pour l'amener au niveau costal, en inspirant pour remplir vos poumons autant que possible.

Essayez de visualiser chaque côté de votre cage thoracique lumineuse, que vous pouvez ouvrir et fermer avec votre respiration. A chaque fois que vous inspirez de cette manière, le diaphragme et le plancher pelvien sont étirés. Lorsque vous expirez chaque once d'air qui se trouve dans vos poumons. Vous devez sentir vos côtes qui se rapprochent à nouveau et le plancher pelvien, qui monte légèrement. **Faites cet exercice pendant 8 à 10 respirations.**

*Nous vous proposons **des alternatives pour les postures de base avec flexion arrière** (sauterelle, Cobra et Arc...) qui s'exécutent sur l'abdomen.*

Pranayama : il apporte le prana à vous et votre bébé. Pratiquez comme à l'habitude mais **évitez la rétention sur la respiration et le pranayama : Kapalabathi.**



Salutation au soleil : Modifiez légèrement les positions, surtout les derniers mois.

Pour la flexion arrière, placez vos mains sur vos hanches. Lorsque votre abdomen frôle le sol, utilisez vos mains pour supporter le poids et mettez-vous à genoux d'une position à l'autre. Le bébé est bien protégé à l'intérieur de vous.

En réalisant la flexion avant écartez les jambes.

Eviter de lever les deux jambes ensemble, ne faite que l'exercice pour une jambe.

Exercices abdominaux. Allongez-vous sur le dos, pieds à plat sur le sol près de vos fessiers et croisez les doigts derrière votre nuque. Inspirez, soulevez la tête et les épaules et tournez-vous sur la gauche. Expirez en revenant au sol. Répétez en tournant vers la droite.



Copyright © 2013 Mca-Vani Dévi

Posture de l'enfant modifiée avec les genoux écartés et respirez profondément.

Relaxation (méditation) :

La relaxation vous donne les outils très efficaces pour développer en vous l'attitude intérieure nécessaire à l'accueil de « l'Initiation » de l'accouchement et de la naissance. Certaines femmes font l'expérience spontanée, sur ce chemin, de l'ouverture de l'ultime porte : accès à l'énergie originelle de toute vie, à la source ou jaillissement de la vie. C'est le cadeau insoupçonné de l'accouchement et de la naissance qui initie à la profonde transformation intérieure de la femme.

Sur le chemin initiatique de la relaxation il existe trois étapes de progression.

La relaxation ou la libération de vos états ordinaires ; le lâcher-prise ou le changement de plan de conscience de l'accouchement ; l'entre deux ou la porte ouverte sur l'énergie du jaillissement de la Vie.

La femme « initiée » laisse distiller en elle la saveur et le parfum de ce nectar de Vie pour les savourer dans sa nouvelle vie et les intégrer progressivement sur les cinq plans de son être : Par l'expérience intérieure, il est possible de transformer radicalement votre relation aux différents corps qui vous constituent.

1 : Le premier pas de ce parcours passe par une reconnaissance (co-naissance : naître avec) de **votre corps physique**. Il est exploré, investi de conscience, libéré autant que possible des crispations, identifications et attachements qui s'y sont inscrits depuis votre naissance.

2 : Cette plongée donne accès à **votre corps d'énergie vitale**, les processus, les mouvements, les rythmes, et manifestations de la vie viennent des réalités que vous rejoignez sans que la douleur vous y contraigne. Goutez les manifestations de vie en vous, la plénitude de vie est à rejoindre en vous.

3 : **L'exploration du corps mental** est grandement facilitée pendant la grossesse. Le schéma corporel est bouleversé. Il faut se libérer « d'un corps du mental » rigide et plein d'habitudes inadaptées. Ainsi par l'exploration sensorielle très précise « le mental sensoriel » qui guide les sens, investit une réalité qui change de semaine en semaine.

4 : Par le non-attachement, le mental s'ouvre concrètement à « tout est possible » que recèle la vie. On est là au seuil **du corps de l'intuition**, dans un état de liberté, de disponibilité, dans une confiance en l'intelligence de vie qui ouvre à la profondeur. C'est une conscience de vérité par connaissance directe au-delà du mental.

5 : **Le corps de félicité ou corps spirituel**, comme tous les autres corps en résonance, sera en résonance, sera omniprésent à tous les stades, dans toutes couches de votre être. Joie et Amour, sources de toute énergie, peuvent alors imprégner fondamentalement tous les instants de votre parcours de vie.

Ainsi dans la philosophie du yoga une « façon de voir », d'envisager les événements, qui change le vécu même de la situation et qui présente un grand intérêt pour l'accouchement. Au lieu de se focaliser sur l'événement mais au contraire sur le temps de détente qui le précède et qui le suit. En musique c'est écouter le silence entre les notes, en peinture, c'est regarder les espaces entre les objets, Il est facile de constater alors, que l'expérience est modifiée. ; Nous avons donc commencé à aborder une nouvelle dimension du temps. Nous allons plus loin avec l'approche de ce qui est nommé : ***l'entre deux : porte d'accès à une nouvelle dimension qui modifie le registre des perceptions... avec la proposition du yoga de vivre « l'instant présent »***

Détendez-vous en Supta Baddha Konasana: la posture de la déesse du sommeil pendant quelques respirations avant de passer à l'étape suivante.

Tout en restant en posture de la déesse du sommeil, essayez de visualiser les muscles du plancher pelvien, qui se situent entre les os de vos fesses. **Commencez par inspirer**, puis, tout en expirant, essayez d'approcher les muscles, comme s'ils étaient deux portes d'ascenseur et que vous deviez les forcer à se toucher. Une fois que les portes sont fermées, l'ascenseur doit monter d'un étage. Levez les muscles vers le haut avant de relâcher. Pour la suite de l'exercice, vous devez utiliser les muscles qui se trouvent entre l'os pubien et le coccyx. Vous devez simultanément expirer et essayer d'approcher ces muscles comme vous venez de le faire avec les autres. Ensuite, essayez de rapprocher toutes les différentes parties (cela vous donnera l'impression d'avoir 4 muscles séparés), puis contractez vers le haut et ne relâchez pas immédiatement. **Essayez de tenir 8 respirations, maximum. Faites ces exercices 5 fois puis reposez-vous.** Dans l'idéal, vous devriez faire ces exercices entre 2 et 3 fois par semaine.



Pendant les derniers mois vous aurez peut-être du mal à trouver une position agréable pour dormir et vous relaxer les deux postures illustrées ici peuvent vous aider (krishna enfant, posture de l'enfant modifiée)



EXERCICES POUR LE PERINEE

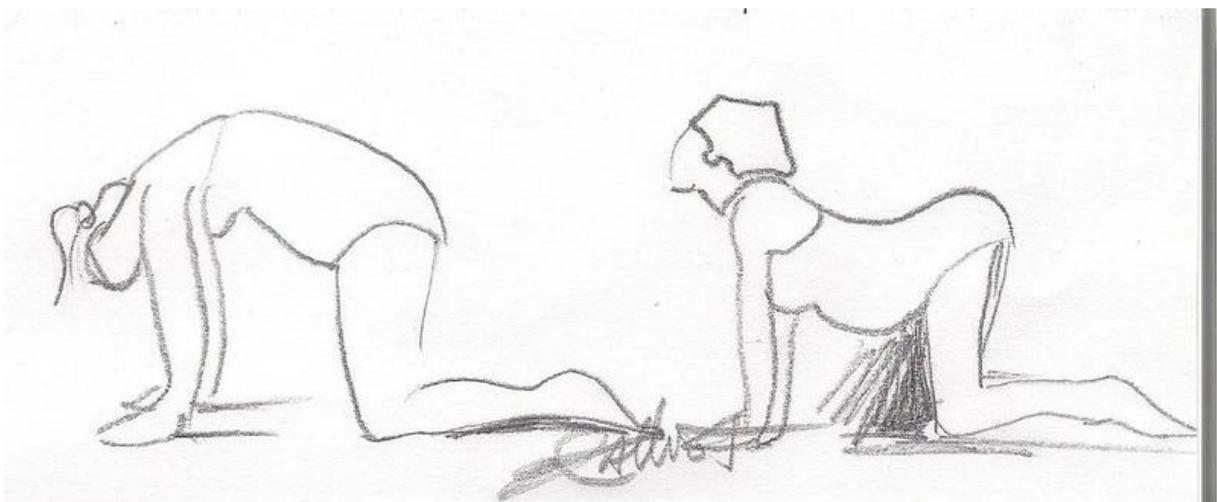
Ils fortifient les muscles pelviens, anaux et vaginaux. Ils augmentent votre conscience et votre contrôle des muscles, ce qui vous aidera à participer activement lors de votre accouchement. Ces exercices vous éviteront des problèmes postnataux comme une chute d'organe ou un écoulement de vessie.

Exercice 1 : Allongée sur le dos, croisez vos chevilles, soulevez le bassin en plaquant le bas du dos contre le sol, expirez, serrez vos cuisses ensemble et contractez les muscles fessiers et pelviens. Tenez la posture en comptant jusqu'à 5. Inspirez relâchez.

Exercice 2 Aswini Mudra : En position assise, accroupie ou debout ; expirez et contractez les muscles des sphincters anaux. Tenez sur 5 rétentions, inspirez, relâchez. Expirez à nouveau et contractez les muscles vaginaux. Tenez sur 5 rétentions, inspirez, relâchez.

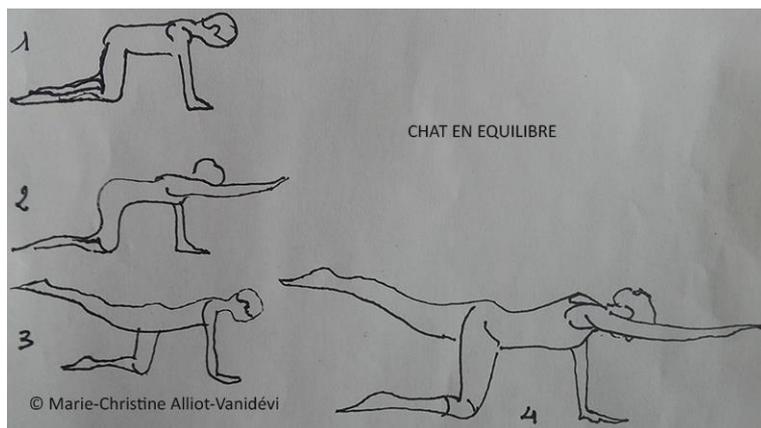
Exercices pour le bassin Le chat....

Cet exercice renforce l'utérus (l'enveloppe musculaire de l'enfant., insite à une respiration profonde et soulage les douleurs dorsales. Dans cette posture qui étire et contre étire toute la colonne vertébrale, vous vous sentez pleine d'énergie.



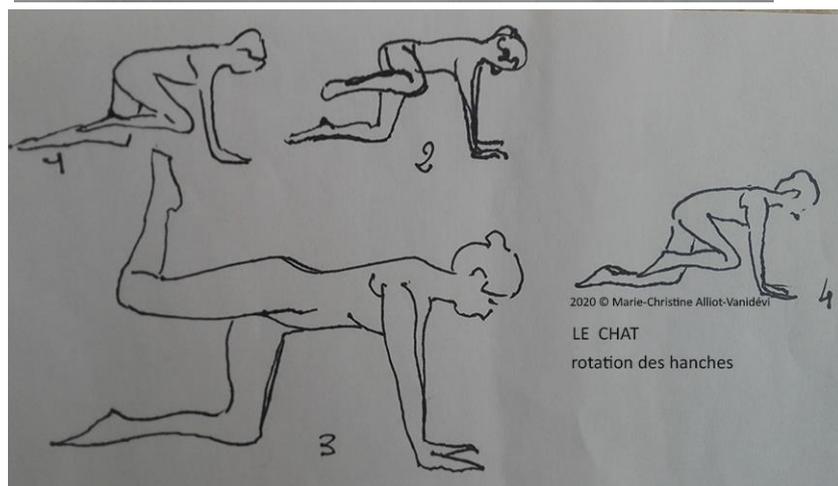
Copyright © 2013 Mca-Vani Dévi

Le chat pendant la grossesse remplace la sauterelle. Contre posture : Baissez la jambe levée et amenez le genou vers le front en arrondissant le dos.



Variantes :

Chat en équilibre



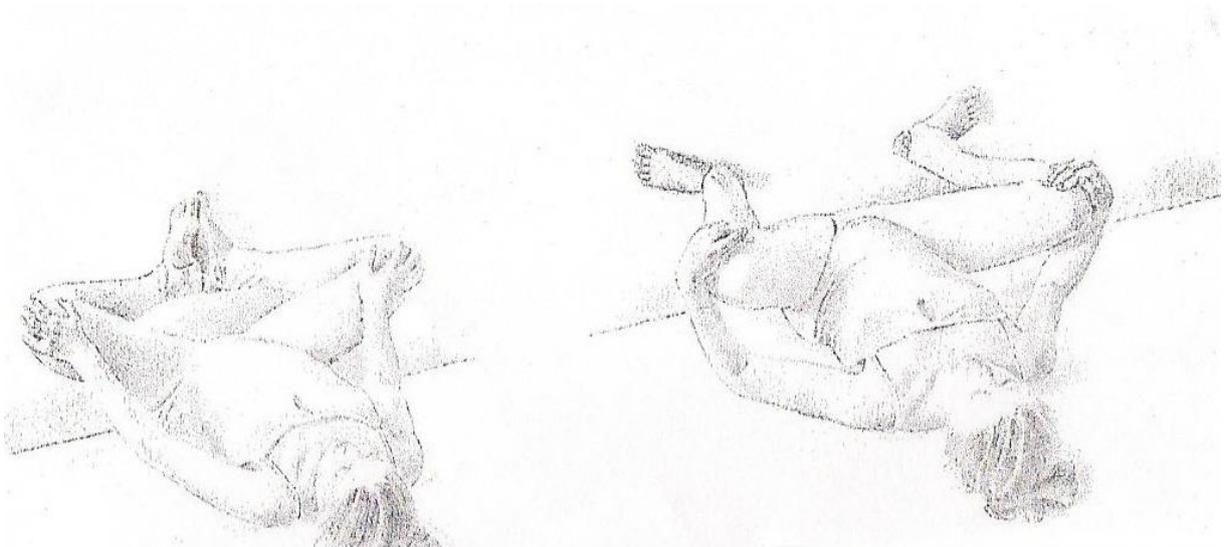
Chat en rotation de la hanche

Étirements contre le mur ... Postures accroupies.

Ces positions sont reposantes et tonifiantes et préparent l'ouverture du bassin pour la naissance.

Papillon contre le mur. Allongez-vous, fesses et pieds contre le mur, les plantes des pieds ensemble et laissez vos genoux s'ouvrir sur le côté. Avec vos mains appuyez les genoux vers le bas et vers le mur. Détendez-vous.

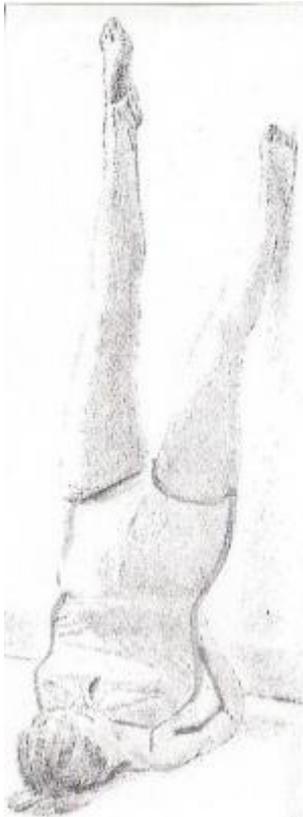
Posture accroupie. Écartez les pieds et posez les plantes des pieds à plat contre le mur. Avec vos mains tirez les genoux vers vous et vers l'extérieur en poussant les pieds contre le mur. Variation en faisant l'écart latéral contre le mur.



Le bébé heureux



Sucirandrasana



Quelques Postures modifiées ...

Chandelle, Charrue, Cobra, Torsion de la colonne vertébrale, Posture d'équilibre...

La Chandelle modifiée est très tonifiante et revigorante. Si votre ventre vous gêne dans cette posture utilisez un mur pour vous appuyer, en poussant sur vos pieds. Décollez du mur une jambe à la fois.

Reflux gastrique évitez les postures.

La Charrue modifiée.



Le Cobra modifié

N'exercez aucune pression abdominale et fortifiez les jambes, tout en assurant une bonne flexion arrière en trois phases : flexion des vertèbres cervicales, puis thoraciques et lombaires. Au début arrêtez-vous à chaque étape. Respirez normalement et allez le plus loin jusqu'en un mouvement continu. Pour mieux vous étirer gardez les pieds joints et pour être plus à l'aise, écartez-les.

Les torsions vertébrales...

En posture facile Sukasana en demi-Torsion.

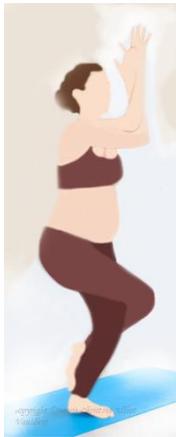
Posez votre main gauche à l'extérieur de votre genou droit, votre main droite sur le sol derrière vous et tournez doucement vers la droite. Regardez à droite. Tenez la posture et respirez profondément. Équilibrez l'exercice de l'autre côté.





La torsion vertébrale Debout :

Croisez vos jambes sans exercer de pression abdominale ; les bras tendus de chaque côté. Faites pivoter le buste du côté de la jambe avant. Regardez vers le bras arrière. Changez de jambe et répétez la torsion de l'autre côté. La respiration est naturelle.



Les asanas d'équilibre

Comme l'Aigle ou l'Arbre

Ont des effets similaires

Copyright © 2013 Mca-Vani Dévi



©Marie-Christine Alliot
Vanidévi



© MCA-Vanidévi

SIMHASANA

Postures accroupies...

Et assises

Simhasana Le Lion

Krounchasana le Héron



Krounchasana
© MCH-Vanidèvi



Sukasana

Posture de la tête de vache modifiée



* Marie-Christine Allot-Vanidèvi

Gomukasana Posture de la tête de vache



© MCA-François

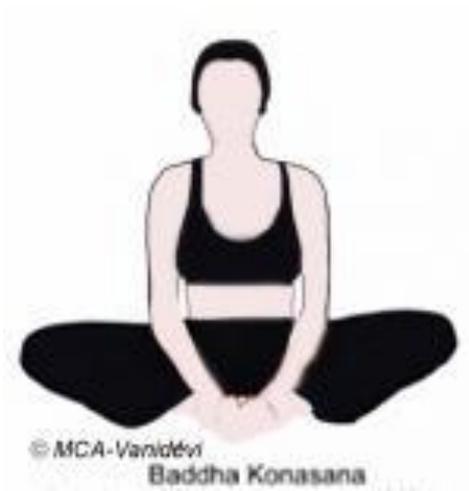
Malasana



Accroupissez-vous sur les orteils. Les talons toucheront progressivement le sol. La Posture accroupie est exercée par les femmes qui en raison de leur culture, passent du temps en position

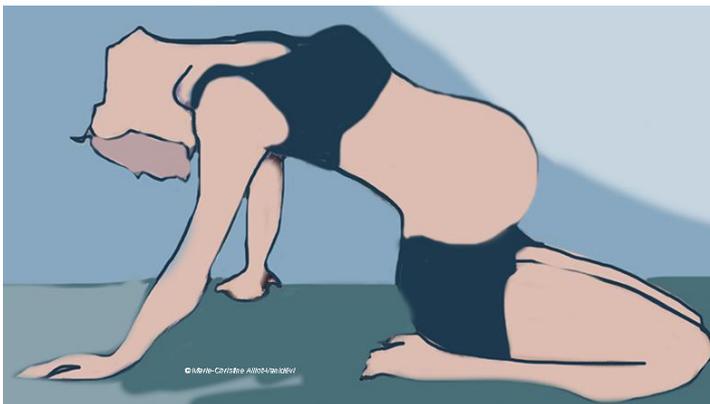


assise ou accroupie à même le sol. Les accouchements sont plus aisés car la position accroupie ouvre le bassin et fortifie les jambes, assouplit le bas du dos et procure un léger massage abdominal, ce qui améliore la circulation et empêche la constipation. Si vous n'êtes pas habituée à vous accroupir, utilisez un tabouret pour vous soutenir...



*Le Papillon ou
cordonnier*

Viparita



Supta Vrasrasana



Garudasana (l'aigle assis)

Vous venez de découvrir certaines postures sécuritaires que l'on peut faire durant la grossesse.

Mais vous pouvez pratiquer si vous êtes très à l'aise des postures qui visent à ouvrir les hanches comme les postures du :



** Marie-Christine Alliot-vanidévi*

Pigeon, de la demi-lune.

Et qui aident à créer la flexibilité qui va faciliter la naissance.



** Marie-Christine Alliot-vanidévi*

Les postures comme :

Virabhadrasana II : la posture du guerrier II

Cette asana favorise la circulation, la respiration, l'équilibre et la stabilité. Cette position agit aussi sur le mal de dos. Ecartez les jambes à un mètre environ



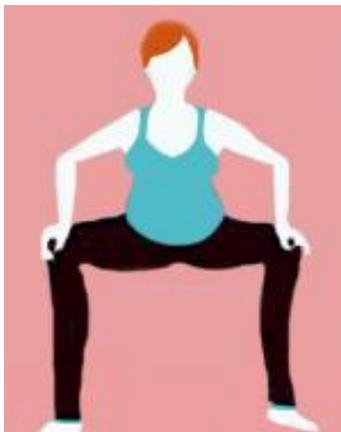
et levez vos bras de manière qu'ils soient parallèles au sol, en orientant les paumes de mains vers le bas. Conservez la jambe arrière tendue et poussez vers l'avant en

pliant l'autre jambe. Étirez vos bras et tenez la position 30 secondes, puis changez de côté.

Trikonasana : la posture du triangle, Adho Mukha Svanasana

Cette posture favorise la circulation du sang et permet d'étirer le dos, les épaules ainsi que les muscles des jambes et allonger le dos, de manière à garder la colonne vertébrale bien droite.

Ou la Fente Anjaneyasana



Utkata Konasana Posture de la déesse



Tout étirement latéral (planche latérale et ses variations s'avèrent particulièrement agréables lorsque votre abdomen commence à être un peu chargé !



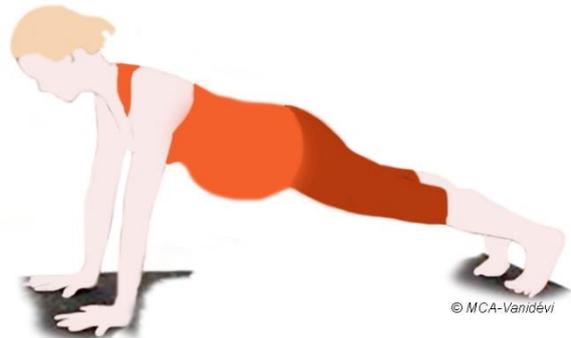
LES POSTURES à Quatre Pattes



Bâton Dandāsana



Setu Bandhasana posture du pont et la posture de **la Planche Kumbhakâsana-dandâsana**



Adho Mukha Svanasana Le Chien Tête en Bas et

Le chat Marjariasana qui aide à placer le bébé dans la position optimale pour la naissance



Récapitulons les postures à éviter ou à remplacer par des postures modifiées durant la grossesse à partir du quatrième mois.

*Essayez d'éviter de vous mettre dans des positions prolongées d'étirement et faites particulièrement attention à vos genoux, tout ce qui implique des sauts, toute posture qui va venir plier le dos comme la posture de la roue, éviter absolument la pose de bateau, toute posture impliquant d'être allongée sur le ventre comme le cobra peut être pratiquée au cours du premier trimestre, car le fœtus est encore très petit. Toute posture impliquant également d'être allongée sur le dos, encouragez-vous à dormir sur le côté. **Plus tard dans la grossesse, ces poses sont remplacées par les variantes voir ci-dessus.***

Tout pranayama nécessitant une rétention de souffle ou une inspiration et une expiration rapides (comme le kapalabhati).



Commencez plutôt par pratiquer des techniques de respiration pour l'accouchement, comme le fait d'inhaler profondément par le nez et d'expirer par la bouche. Cette technique s'applique directement au processus de l'accouchement. Apprendre à se concentrer sur la respiration et à l'utiliser pour rester ancré dans le moment présent peut être la chose la plus utile que vous apprenez du yoga prénatal.

Copyright © 2014 Mca-Vanidévi tous droits réservés