

# Yoga prénatal

## Méthode douce à la préparation à l'accouchement par le yoga

La grossesse n'est pas une maladie, c'est un état physiologique. De très nombreuses yoginis enceintes continuent de pratiquer presque toutes les postures qu'elles maîtrisaient.

Cependant, au cours des mois de votre grossesse, votre physiologie exige des postures adaptées. Les postures qui exercent des pressions sur le ventre ou qui renforcent les abdominaux sont proscrites. En revanche, des supports (chaises, ballons, etc.) sont utilisés pour vous permettre de ressentir les bienfaits des postures.

### La conception d'un enfant

Elle nécessite un gamète femelle (ovule) et un gamète mâle (spermatozoïde). C'est ensuite la gestation (grossesse), la mise au monde (accouchement) et la nutrition du nouveau-né (allaitement) qui incombent exclusivement à la femme. Biologiquement, anatomiquement et physiologiquement, elle seule possède la matrice (utérus) permettant le développement de l'embryon, puis du fœtus, et de quoi allaiter l'enfant venu au monde (glandes mammaires). Dans les textes sacrés du Yoga, dans l'hindouisme, elle est la Mère du Monde, elle possède la jeunesse éternelle.

Cette aventure extraordinaire, attribuée uniquement à la femme, n'a pas pour unique but de lui permettre d'acquérir un statut de mère mais bien d'épanouir l'Humanité et de participer à perpétuer la Vie. Le Yoga prénatal est une méthode idéale pour accompagner la maman et l'enfant durant toute une année.

Vu de l'extérieur, c'est simple de porter un enfant dans le ventre. C'est pourtant une période de grand bouleversement pour la femme : doute, peur d'accoucher, questionnements multiples, comment préparer l'accouchement, quelles sont les formalités administratives et puis il faut choisir un prénom pour l'enfant... Comment faire pour vivre une grossesse heureuse ?

Le Yoga prénatal est une formidable pratique qui donne à la femme des moyens efficaces et cohérents pour donner une aptitude à vivre sa grossesse avec attention et tendresse. Les exercices de Yoga prénatal pratiqués avec douceur sont bons pour le mal au dos, le sommeil, la circulation sanguine, les fonctions du métabolisme de la femme enceinte.

### Le passage de femme à mère

Après la naissance de votre enfant, vous allez être confrontée à des changements importants, qu'une alimentation saine, et la joie de vivre vous permettront de surmonter :

- Fatigue après l'accouchement,
- Multiplication des tâches quotidiennes,
- Incompréhension devant les pleurs de l'enfant,
- Ballonnements de votre ventre,
- Nécessité d'une hygiène constante autour de vous pour votre enfant,
- Faire face à la responsabilité de faire grandir votre enfant.

Il ne faut pas vous inquiéter si vous avez :

- une perte de force,
- une sensation de fatigue ou de tristesse,
- une prise de poids,
- une déchirure liée à l'accouchement,
- des problèmes dentaires,

- des problèmes urinaires, de constipation, de vertiges,
- un sentiment d'incompréhension.

Rassurez-vous, tout cela disparaîtra. Ce sont des phases normales de la création d'une vie.

Vous êtes un bouclier pour votre enfant, en toutes circonstances. La mère symbolise le début de tous les développements de son enfant.

## **Spiritualité et femme enceinte**

La conception, la création d'une nouvelle vie, le développement de son enfant à l'intérieur de son ventre, sont des événements extraordinaires dans la vie d'une femme.

Ces bouleversements physiologiques, accompagnés souvent de symptômes plus ou moins agréables, voire invalidants dans certains cas, entraînent des interrogations qui peuvent se poser à la future maman.

Notre système de santé heureusement encadre et soutient les femmes enceintes par la prise en charge intégrale des bilans et soins médicaux, échographiques, dentaires, gynécologiques, etc.

Les questionnements peuvent être aussi d'ordre plus spirituel. La future maman trouvera alors des pistes de réponse dans son entourage (sa propre mère et sa grand-mère le plus souvent, ou des amies ou proches plus expérimentées), dans les textes sacrés, ou lors de réflexions personnelles et de méditations.

## **LA GRANDEUR DE LA FEMME ET LE CULTES DE LA MÈRE DU MONDE**

On a beau dire que la population est faite, pour moitié d'hommes et de femmes sur la planète, la réalité est que nous sommes tous issus d'une femme. Ce n'est pas une probabilité. En dehors de toute négociation philosophique, la femme est indispensable. Elle est la grâce de la nature, garante de la continuité de l'espèce humaine. Dans l'Ecole Hatha-Yoga Simplifié, les futures mères sont préparées à l'accouchement par le Yoga prénatal. Devenues jeunes mères, elles pratiquent le Yoga postnatal, grâce auquel la femme retrouve sa condition physique et son bien être après une grossesse. De même, le Yoga mère-enfant permet aux jeunes mères d'être accompagnées, d'être soutenues dans la longue marche avec leur enfant.

Dans le culte de la Mère du Monde, à travers le symbole des cinq éléments, on attribue le feu et l'air à la femme car, par un seul souffle, la femme va rendre tendre et nourrissante la vie si dure. Dans le culte de Brahma, la femme est l'œil et le regard du Créateur. De nos jours, on félicite ouvertement et avec enthousiasme des choses ordinaires mais on oublie souvent de s'émerveiller de la place d'une femme dans le foyer. De même que le bonheur d'une femme est différent de celui de l'homme, leurs maladies et leurs conflits sont aussi différents.

Dans l'Ecole de Hatha-Yoga Simplifié, nous apprenons des techniques spécifiques pour le Sadhana de la future maman, de la jeune maman, mais aussi de toutes les mères, grand-mères et arrière grand-mères. Par exemple, pendant que nous vivons une posture, la respiration est profonde et provoque le bien-être, l'éveil de la Kundalini Shakti. Nous répétons le Mantra « Vive La Vie ! Vive Le Monde ! », pour honorer la vie et honorer le monde. On attribue « Vive La Vie » pour honorer la femme, Mère du Monde, et « Vive Le Monde » pour honorer l'homme, la splendeur et la magnificence de la Création.

Quand l'homme atteint la finalité de sa conscience, dans son expérience juste, quand il atteint le renoncement et le détachement même pour la vie spirituelle, alors vient son acceptation qu'une moitié de lui-même, est issue de cette mère, sa mère. Ici, aucune idée d'enfermement. Je vous informe sans aucune intention préjudiciable à qui que ce soit. La culture du Yoga vient de l'Inde. Elle a son parfum attaché à son origine. Vous pouvez enlever tous les décors pour atteindre l'essentiel, c'est le souhait même de mes cours en général et de cet exposé en particulier.

## **L'APPORT DU YOGA PRENATAL**

Mes observations multiples m'ont permis de constater combien les naissances améliorent la vie sociale des parents. Elles les dynamisent car elles sont une source de vie.

Le Yoga vise l'excellence. Le Yoga Prénatal vise l'excellence pour la jeune maman et pour son enfant. C'est une discipline qui a sa place dans cette construction que nous appelons la famille. Le Yoga prénatal devient Yoga et Famille, Yoga et Société, la Société et le Monde.

La femme enceinte est parfois considérée comme une personne fragile, inapte, une personne handicapée. Alors qu'au contraire, toutes les bonnes choses sont amplifiées en elle.

Que vous soyez déjà pratiquante de Yoga ou non, le Yoga Prénatal constitue un support sans équivalent pour étayer philosophiquement et techniquement votre gestion du stress prénatal et la préparation de la naissance de votre enfant.

Nous avons besoin de croire. Nous avons besoin d'espoir. Nous avons besoin de responsabilité et de partage. Il nous faut une perspective plus large vers l'humanité, c'est là le fruit et la réponse du Yoga, la continuité de toutes nos démarches d'amour désintéressé et de recherche de la paix pour tous.

## **Spécificités de l'atelier de Yoga Prénatal**

Il faut se concentrer sur tout ce qu'une femme vit et pense pendant la grossesse. Toute l'aide qu'elle reçoit à ce moment a une conséquence pour l'avenir. L'Ecole de Hatha-Yoga Simplifié travaille avec cet objectif, en relation avec les personnes compétentes, médecins, sages-femmes, infirmières avec une grande ouverture transversale pour accompagner celle qui porte la vie.

Dans l'atelier de Yoga Prénatal, nous abordons tous les sujets qui le nécessitent : le développement de la grossesse, l'allaitement, les pensées autour du bébé, l'aménagement de la chambre, l'enfant et son rapport social, l'arrêt et la reprise du travail, l'organisation de la garde, le statut de père et de mère, le rôle des grands-parents, la modification de la relation du couple après la naissance, le retour des règles, la récupération du corps après l'accouchement, la perte de poids, le renforcement du périnée, l'aménagement d'un temps pour soi, la première sortie avec l'enfant, toutes les conduites à tenir autour de l'enfant, bain, sommeil, réassurance, veille de nuit, etc.

Les futures mamans qui ont suivi la préparation à l'accouchement par le Yoga, reviennent après la naissance, pour partager avec les autres futures mamans. L'atelier de Yoga Prénatal prend alors une autre dimension, celle d'un lieu d'échange de paroles et d'expériences dans l'univers des femmes.

La jeune maman revient pratiquer le Yoga avec son bébé et avec le père de son enfant. La pratique du Yoga a toute sa place dans la vie de la jeune maman, pour retrouver sa force physique et mentale, pour veiller en tant que créatrice sur la vie qui vient d'apparaître avec les symboles les plus vastes, et pour préparer la venue d'autres enfants si elle souhaite vivre à nouveau pleinement cet heureux événement.

## **Accueillir la vie avec toute sa splendeur**

Le Yoga Prénatal apporte à la future maman une activité physique harmonieuse, une détente et une bonne récupération par la pratique de la relaxation, par la respiration et par la méditation.

En outre, la philosophie du Yoga et son approche thérapeutique lui apportent un soutien psychologique.

Le cours de Yoga pour la femme enceinte est un moyen privilégié pour préparer la naissance d'un enfant, heureux événement qui survient au cours de la vie humaine.

La préparation à l'accouchement par le Yoga possède des vertus indéniables qui procurent une sensation de bien-être immédiat. Le Yoga est un excellent antistress, pour évacuer l'angoisse, la fatigue, et toutes les douleurs liées à la grossesse, jambes lourdes, mal au dos, vergetures, ...

Le Yoga Prénatal permet de vivre harmonieusement l'évolution de sa grossesse par l'exercice physique. Il apporte à la future maman les clés pour appréhender la maternité dans toute sa dimension, personnelle, familiale, sociale et spirituelle, en accueillant son enfant avec toute sa splendeur.

## **Un programme pour chaque phase de la grossesse**

La pratique du Yoga Prénatal évolue avec l'avancement de la grossesse :

- Du 1er au 3ème mois

Assouplissement, mise en forme, détente, par la pratique de toutes les postures de base du Yoga, adaptées et accompagnées dans le sens d'une prise de connaissance de la grossesse dans sa globalité.

- Du 4ème au 6ème mois

Exercices variés toniques pour préparer le corps à l'accouchement et soutien psychologique pour une prise de conscience de la future mère.

- Du 7ème au 9ème mois

Relaxation, visualisation et pensées positives, écoute et attention portée aux mouvements de l'enfant, préparation à l'accouchement par la respiration.

## La séance de yoga prénatal

Après avoir vérifié auprès du médecin qui vous suit pour votre grossesse que vous pouvez pratiquer le Yoga Prénatal, la première séance est l'occasion d'un échange avec le professeur qui vous donne les premières recommandations et vous écoute sur votre parcours afin d'établir un programme personnalisé.

Une séance de Yoga Prénatal se déroule en plusieurs étapes : échauffement, étirements, apprentissage de postures (asanas prénatal), techniques de respiration (pranayama), exercices de relaxation et de méditation.

L'entraînement dure de 1h à 1h30, avec des phases de pause régulières pour la récupération et des échanges philosophiques sur des thèmes variés associés à la grossesse, la naissance et le développement de l'enfant.

### Salutation au Soleil du Yoga Prénatal

Dans la Salutation au Soleil traditionnelle, la phase 5 et les deux étapes de la phase 6 symbolisent l'accouchement.

J'ai longuement réfléchi et je me suis documenté pour aboutir à la création de la Salutation au Soleil de Yoga Prénatal en respectant le schéma et la cohérence originelle des douze phases et pour permettre aux futures mamans de transcender les trois plans, physique, émotionnel et spirituel. Je lui ai donné pleinement sa place dans la préparation à l'accouchement.

Le rituel de la Salutation au Soleil, qui transcende les mois et les saisons, apporte le charme, la floraison à la Salutation au Soleil du Yoga Prénatal. La future maman [attention future maman](#), si elle est déjà pratiquante de Yoga, peut continuer, avec de multiples adaptations possibles selon sa souplesse et l'avancement de sa grossesse, dans le même état d'esprit et en demeurant dans la tradition profondément spirituelle du rapport entre l'Homme et la Lumière.

Dans le Yoga Prénatal, il n'y a aucune apnée. L'inspiration et l'expiration restent naturelles. Les phases 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, se font avec un appui permettant d'éviter le contact du ventre avec le sol ainsi que des positions pliées excessives. La chaise sur laquelle s'appuie la future mère représente son compagnon assis. C'est un exercice facile, agréable et fluide. Il se pratique obligatoirement en présence du professeur. Je le transmets à la future mère mais aussi au couple. Elle peut donc pratiquer la Salutation au Soleil avec une chaise vide ou en présence de son compagnon, en prenant appui sur lui. Je leur demande d'entremêler leurs mains et leurs bras, de s'ancrer l'un à l'autre pour apporter un soutien solide et profond à la future mère.

## Les bénéfices du Yoga Prénatal

Le Yoga Prénatal est une excellente méthode pour bien vivre tout au long de votre grossesse, grâce à :

- Des exercices pour apprendre à bien positionner votre bassin : les postures de Yoga Prénatal privilégient notamment le renforcement de la colonne vertébrale, l'ouverture du bassin, la tonicité du périnée.
- Des exercices d'échauffement et d'étirement qui vous aident à acquérir plus de souplesse et à rendre plus toniques les muscles sollicités en cours de grossesse et lors de l'accouchement.
- Des exercices impliquant votre respiration afin de bien coordonner votre souffle avec vos mouvements pour mieux résister à la fatigue de la grossesse.
- Une préparation mentale pour être plus à l'écoute de vous-même, c'est-à-dire être consciente, accepter, et tout mettre en œuvre pour vivre totalement détendue, au moment de l'accouchement, cet heureux événement, unique et précieux dans la vie d'une femme.

## Les techniques de respiration pendant l'accouchement

En général, les femmes enceintes appréhendent la douleur de l'accouchement. Cette appréhension est un stress naturel lié à la grossesse. Il existe pourtant des moyens simples et efficaces pour vivre ce moment le mieux possible.

Le Yoga Prénatal prépare la future maman à accepter cette douleur passagère comme un évènement pour aider son enfant à trouver son chemin vers le grand jour.

La péridurale a apporté un grand progrès. Néanmoins, la douleur de l'accouchement est réelle. Elle varie d'une femme à l'autre. Et c'est dès l'apparition des premières contractions que les techniques de respiration apportées par le Yoga Prénatal peuvent vous aider.

L'enjeu est avant tout de se détendre, alors même que les premiers réflexes pour se défendre contre la douleur amènent de la crispation. C'est sur ce point précis qu'interviennent les techniques de respiration.

## Les techniques de respiration du Yoga Prénatal

Respirez le plus naturellement possible, calmement et lentement, en utilisant le ventre et le thorax et en insistant sur l'expiration.

La respiration abdominale consiste à inspirer et à faire gonfler le ventre. Même sous péridurale, il est nécessaire de continuer à bien respirer pendant la contraction pour mieux vous oxygéner ainsi que votre bébé.

Pour favoriser la descente de son bébé dans le bassin, la future maman peut associer à ces exercices respiratoires un autre mouvement à l'image du demi-pont afin de plaquer le dos sur le matelas lors de l'expiration. Il lui permettra automatiquement de basculer son bassin vers l'avant et de favoriser le glissement du bébé.

## L'expulsion

C'est un instant précieux dans lequel vous respirez pleinement par le nez. Remplissez au maximum vos poumons d'air avec toutes les intentions positives.

Deux techniques :

- l'une consistant à pousser en apnée, en bloquant votre respiration, et en poussant vers le bas et ouvrant le périnée.
- l'autre consiste à pousser en soufflant doucement comme si l'on soufflait dans un ballon ou sur une bougie sans jamais l'éteindre. Bloquez vos lèvres et soufflez sans gonfler les joues. Vous devez créer une pression vers le bas en ouvrant le périnée.

La poussée harmonieuse, déterminée, puissante, en maintenant la même sensation que la respiration du demi-pont, vous donnera l'énergie nécessaire dans cette dernière phase avant de pouvoir enfin prendre votre enfant dans vos bras.

Pendant toute la durée du processus, restez pleinement attentive aux conseils de la sage-femme ou du médecin accoucheur.

## Un accouchement sans stress

En France, l'immense majorité des femmes choisit de mettre au monde son enfant à la maternité (hôpital public ou clinique privée). Nous avons en effet la chance d'avoir un service médical et chirurgical parmi les plus performants au monde. L'expertise des équipes de médecins, sages-femmes, infirmières, puéricultrices est excellente et le plateau technique hospitalier permet, en cas de complication, de donner les meilleures chances à la maman et au bébé, dans les meilleurs délais.

Le côté moins agréable pouvant parfois être perçu par la famille est l'ambiance aseptisée et froide de l'environnement hospitalier (position pour accoucher pas physiologique pour la mère, blouses blanches, néons, bips du monitoring, etc.).

La pratique du yoga au préalable aura permis de bien préparer le corps à cette épreuve, et par les techniques respiratoires et de visualisation, de mieux gérer les émotions.

Certaines femmes choisissent d'accoucher à la maison pour démedicaliser cet évènement extraordinaire de leur vie. Là encore, le yoga prendra bien sûr une grande place, mais nous ne pouvons que, dans le cas où cette décision sera prise, vous conseiller la plus grande prudence, de choisir des professionnels sérieux et chevronnés, et d'anticiper au cas où

une complication arriverait (une consultation en amont avec un médecin anesthésiste de la maternité de votre choix est recommandée pour que votre dossier soit prêt si nécessaire).

### Des facteurs à ne pas négliger pendant l'accouchement

Donner la vie, concevoir, mettre au monde est la nature sacrée de la femme. Depuis la nuit des temps, elle est la créatrice du prolongement de la vie. C'est un domaine dans lequel chaque instant à sa place dans la Création.

- La présence d'un proche

La présence du futur papa est déterminante. Quand celle-ci est impossible, il faut CHOISIR une personne de confiance qui reste auprès de soi pendant l'accouchement, sur qui compter pour gérer ce qui se passe autour de vous et vous permettre de rester concentrée sur votre travail et sur votre bébé.

- Les gémissements

Sur la table de travail, vous pouvez gémir, crier. Laisser exprimer vos cris peut vous aider à mieux gérer votre accouchement.

- Le contact par le toucher

Le futur papa ne doit pas être gêné de toucher la maman, prendre les mains, toucher la tête. Le toucher fait la présence, et la présence le réconforte.

- La visualisation

Il s'agit de prendre conscience de la transformation qui s'opère sur le col à chaque vague de contractions, et qui viennent solliciter des muscles de manière exceptionnelle pour faciliter le passage de l'enfant. A ce moment, pratiquez la technique de respiration va-et-vient. Cette respiration et la visualisation vous aideront à mieux comprendre le rôle des contractions et à en sentir les effets et la progression jusqu'à l'heureux événement que vous attendez. Dites oui à chaque nouvelle vague de contractions, comme une nouvelle étape vers cet aboutissement. Et lorsqu'elle s'atténue, pensez à un endroit calme et profitez de ce temps de répit pour respirer lentement et profondément.

- Les mouvements

La future maman est totalement libre de bouger, non seulement sur la table d'accouchement mais aussi autour. Tout mouvement peut aider votre enfant à glisser vers la sortie. Si vous en ressentez l'envie, levez-vous, marchez, asseyez-vous ou restez simplement proche de celui ou celle qui vous accompagne. Toutes les postures spécifiques du Yoga prénatal, que nous travaillons dans le cours de préparation à l'accouchement, vous donneront leurs fruits à ce moment-là.

Pendant votre grossesse, soyez attentive à ces points :

1. Evitez les environnements où le tabac, l'alcool, la drogue sont présents
2. Abstenez-vous de fumer, boire de l'alcool
3. Limiter le contact avec les produits chimiques (perturbateurs endocriniens)
4. Veiller à votre alimentation (attention au poisson cru, bien couvrir tous vos besoins en minéraux, vitamines, etc.)
5. Faites attention aux chats (toxoplasmose)
6. Limitez vos déplacements en avion et à l'étranger
7. Demander l'avis du médecin et du pharmacien lors de la prise d'un médicament
8. Adaptez votre pratique du sport (comme ne pas sauter et ne pas soulever de charge lourde)
9. Evitez la colère et les violences verbales
10. Evitez la solitude et l'isolement
11. Evitez la peur et le doute.

Que vous pratiquiez ou non le Yoga, que vous fassiez ou non une préparation à l'accouchement par le Yoga, vous mettez au monde votre enfant.

Certains exercices de Hatha-Yoga sont particulièrement bénéfiques pour la femme enceinte :

- La salutation au soleil prénatale,
- la respiration Chat,
- la respiration Mère-enfant,
- la posture Demi-pont,
- la respiration Crocodile,
- la respiration Va-et-vient,
- la relaxation...

Vous pourrez reprendre la pratique du Hatha-Yoga postnatal quatre mois après l'accouchement, avec l'échauffement, les étirements, et toutes les postures que vous avez pratiquées pendant la grossesse. Expérimentez, c'est un programme qui vous rendra votre totale harmonie.

## Postures ou Asanas

### Le demi-pont attaché - Sethu Bandhasana



#### Préparer la posture

Allongez-vous sur le dos. Pliez les jambes en ramenant vos pieds de manière à saisir vos chevilles avec les mains. Soulevez le bassin en inspirant, puis reposez-le sur le sol en soufflant. Recommencer 5 à 10 fois pour préparer la posture par des étirements dans le même sens.

#### Construire et vivre la posture

Poussez le bassin vers le haut, en recherchant l'amplitude dans la cambrure. Gardez vos pieds à plat sur le sol.

Fermez les yeux. Inspirez et expirez normalement. Vivez la posture durant quelques instants.

#### Défaire la posture

Ouvrez les yeux. Lâchez vos chevilles et reposez lentement le dos au sol en partant des cervicales et en déroulant jusqu'à poser le coccyx. Dépliez ensuite la jambe gauche, puis la droite, posez la main gauche sur le nombril et la main droite par-dessus. Respirez tranquillement.

Vous pouvez aussi enchaîner directement avec Sethu Bandhasana (Le demi-pont suspendu).

#### Remarque

Si vous ne parvenez pas à saisir vos chevilles, vous pouvez réaliser la posture en posant les mains à plat sur le sol.



## La respiration Crocodile - Makarasana



### Construire la posture

Allongez votre corps sur le sol, les bras légèrement écartés sur le côté, les genoux pliés, les deux pieds joints.

### Vivre la posture

Inspirez profondément puis soufflez en tournant la tête sur le côté droit et en penchant les genoux vers le côté gauche. Revenez au milieu, en plaquant bien le bas du dos au sol.

Inspirez à nouveau, puis soufflez en tournant la tête sur le côté gauche et les genoux sur le côté droit. Revenez au milieu, en plaquant bien le bas du dos au sol.

Alternez chaque phase une vingtaine de fois.

### Défaire la posture

Pour terminer, allongez vos deux jambes sur le sol, en position de relaxation (Savasana) pour aborder la respiration Va-et-Vient.

### Remarque

Reposez-vous plusieurs fois au cours de l'exercice en vous relâchant sur le sol, en méditation, les yeux fermés

## La respiration Chat - Marjari



Placez-vous à quatre pattes sur le sol, les mains écartées de la largeur des épaules, les genoux de la largeur du bassin. Regardez droit devant.

### Phase 1

Inspirez par le nez en levant la tête et en creusant le dos autant que possible, les pointes des pieds à plat sur le sol.

### Phase 2

Prenez appui sur la pointe des pieds. Soufflez par la bouche et inversez le mouvement en abaissant votre tête entre vos bras et en étirant la colonne vertébrale dans l'autre sens, en arrondissant votre dos.

Réalisez l'exercice en alternant les deux phases, d'abord lentement, avec des respirations profondes, puis plus rapidement, en inspirant et en expirant uniquement par le nez.

La respiration Chat crée dans la colonne vertébrale la force de l'ondulation que l'on peut observer chez les félins. Avant leur départ, ils se mettent instinctivement dans cette respiration qui leur donne un essor exceptionnel vers la vitesse. Ses vertus sont connues des sprinters [sprinters](#) et des nageurs. Elle agit également sur la rapidité de récupération.

C'est une technique de respiration à part entière qui permet de repousser la vieillesse en développant dans le corps la longévité.

Pratiquez cette respiration pendant 10 mn au moins pour en sentir les bienfaits.

Terminez en vous plaçant dans la position demi-fœtus, c'est à dire la 3<sup>e</sup> phase de Vajrasana. Demeurez quelques instants totalement relâchée, en respirant tranquillement.

### Remarque

Suivez votre rythme, vous pouvez refaire plusieurs fois cette posture.









Un enseignement ne fait pas le poids face à une pratique régulière, un coaching, un soutien. L'enseignement d'un maître à une portée plus ample. La connaissance est la traçabilité. L'expérience, vous devez la pratiquer dans la yoga sala.