

# Yoga Prénatal

Accueillir la Vie avec toute sa Splendeur

Par Richard SADA

**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 prénatal prend en considération la maman et son futur bébé dans leur globalité. Les cours sont conçus en mettant l'accent sur l'apprentissage de la respiration pour préparer un accouchement harmonieux.

Le yoga prénatal permet à la future mère d'être consciente de son corps, de sa transformation jour après jour.

La préparation à l'accouchement par le yoga possède des vertus indéniables qui procurent une sensation de bien-être immédiat. La future

mère trouvera la paix intérieure pour vivre sa grossesse sereinement et se sentir bien dans son corps et dans son esprit.

Le Yoga est un excellent antistress pour évacuer l'angoisse, la fatigue et toutes les douleurs liées à la grossesse, les jambes lourdes, le mal au dos, les vergetures...

A travers la maîtrise du souffle, le contrôle des émotions et des exercices adaptés, l'atelier de Yoga pour la future mère et le futur père donne des clés pour arriver positivement jusqu'au terme de la grossesse et aborder en toute confiance, avec vitalité, calme et sérénité, l'heureux événement de la naissance de leur enfant.

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.



## Les bénéfices du Yoga Prénatal

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

- Des exercices pour apprendre à bien positionner son 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 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 la respiration afin de bien coordonner le souffle et les mouvements et de mieux résister à la fatigue de la grossesse.
- Une préparation mentale pour être plus à l'écoute de soi, 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.
- Porter un enfant est un cadeau de la vie. Selon les védas (textes sacrés de l'Inde) c'est un statut sacré attribué uniquement à la femme. Préparer son accouchement est une responsabilité envers soi-même et envers le futur être qui va naître.



## Les techniques de respiration pendant l'accouchement

En général, les femmes enceintes appréhendent la douleur de l'accouchement. 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 événement 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, même si 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 aider la future mère.

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

Il s'agit de respirer 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. Comme nous le travaillons dans le cours, il est nécessaire, même sous péridurale, de continuer à bien respirer pendant la contraction pour mieux s'oxygéner ainsi que son bébé.

Pour favoriser la descente de son bébé dans le bassin, la future mère 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, qui permettra automatiquement de basculer son bassin vers l'avant et de favoriser le passage du bébé.

### • L'expulsion

C'est un instant précieux dans lequel il faut respirer pleinement par le nez. Remplir au maximum, non seulement avec de l'air, mais aussi avec toutes les volontés travaillées ensemble dans le cours de Yoga Prénatal.



Deux techniques :

- l'une consistant à pousser en apnée, en bloquant sa respiration, en poussant vers le bas et en ouvrant le périnée.
- l'autre consistant à pousser en soufflant doucement comme si l'on soufflait dans un ballon ou sur une bougie sans jamais l'éteindre. Bloquer les lèvres et souffler sans gonfler les joues. Il s'agit là aussi de créer une pression vers le bas en ouvrant le périnée.

Ce sont là des techniques largement abordées lors de la préparation à l'accouchement par le Yoga.

#### 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.

« Souvenez-vous les bras et les mains entremêlés avec le futur papa. Votre ventre, vos abdominaux, sont naturellement contractés dans cette posture, facilitant, associé à la respiration, la sortie de l'enfant vers la lumière.

La poussée harmonieuse, déterminée, puissante, en maintenant la même sensation que la respiration que vous connaissez bien dans la pratique 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. »

## Des facteurs à ne pas négliger

- **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, au contraire. Laisser exprimer vos cris ne peut que 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 réconfort.

- **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.

Cette visualisation vous aidera à mieux comprendre le rôle des contractions et à en sentir les effets et la progression jusqu'à l'heureux évènement que vous attendez.

Dite 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.



Rien n'oblige la future maman à 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... restez seulement 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 tout leur fruit dans ces moments là.