

ELISABETH RAOUL

VIVRE UNE
GROSSESSE
HEUREUSE
AVEC LE YOGA

INTERÉDITIONS

Illustration de couverture :

© Fotolia.com

Création graphique de la couverture :

Hokus Pokus Créations

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2018

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.intereditions.com

ISBN 978-2-7296-1800-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Shri Mahesh, professeur de hatha-yoga,
À toutes les femmes enceintes que j'ai suivies
en consultations obstétricales en tant que sage-femme,
À toutes celles que j'ai assistées
lors de la naissance de leur bébé, en salle de naissance,
À tous les hommes que j'ai accompagnés ponctuellement dans leur paternité,
À toutes celles « en détresse » que j'ai écoutées avec vigilance
mettant mon esprit et mon cœur à leur diapason
lors des « écoutes actives » ou « soutiens thérapeutiques »,
À tous les couples que j'ai soutenus dans les difficultés inattendues
qu'occasionnait l'arrivée d'un enfant ;
À tous les futurs parents à qui j'ai enseigné le yoga ou la sophrologie,
À tous les bébés, lors des groupes « maman-bébé »,
que j'ai observés avec une attention bienveillante,
en cherchant, avec leur mère, à décoder leurs besoins. »

1

Yoga pour la grossesse et la naissance

*Assouplir et muscler votre corps, déstresser,
ouvrir votre cœur à l'enfant, voilà le projet yoga-maternité*

Nul besoin d'avoir déjà fait du yoga pour profiter de ce guide qui a été conçu spécialement pour vous si vous attendez un enfant. Je rappellerai juste ci-dessous les principes à connaître et les mots clés pour bien profiter de l'ouvrage.

Le secret de votre développement personnel grâce au yoga s'établira par votre préparation musculaire, articulaire et respiratoire, sans oublier votre préparation mentale.

La méditation sera un « nectar spirituel » pour votre enfant.

*Prendre soin non seulement de votre corps physique
mais aussi nourrir votre corps affectif et spirituel*

Nous ne sommes pas que muscles et organes, notre corps est aussi le réceptacle et l'expression de nos émotions et de notre philosophie de

vie ; c'est pourquoi je désire vous donner des moyens de vous épanouir sur ces trois plans, d'autant plus sollicités par la grossesse et la naissance. Le yoga, vous le savez, est plus qu'une gymnastique, c'est un chemin de lumière de la vie. En cela, il offre des ressources profondes et complètes pour vous qui êtes enceinte.

Vous trouverez donc dans ce manuel des *postures pour votre corps physique*, mais aussi des *postures* destinées à faciliter la réception de vos *émotions* et à favoriser l'épanouissement de *votre être intérieur*. Ainsi la mise au monde de votre enfant se déroulera dans les meilleures conditions possibles.

Dans chaque exercice proposé, vous rejoindrez votre bébé dans un accueil chaleureux et un tendre accompagnement. Au fil des pratiques se construira un bel attachement entre vous deux, basé sur des liens d'amour et de respect. Cet émerveillement et cette joie rejailliront sur votre couple et votre famille.

Que ce soit dès le début de la grossesse ou lors des deux derniers mois, vous découvrirez les bases indispensables pour bien débiter un yoga stable et harmonieux. Vous façonnerez votre corps grâce à des postures précises qui resteront gravées pour toujours dans votre vie quotidienne, telles que : l'enracinement des pieds, l'étirement de la colonne, le souffle qui contrôle la peur ou la douleur et la « remontée-serrée » du périnée en expirant.

Chaque posture de concentration possède en elle-même la beauté d'une architecture corporelle bien élancée et équilibrée. Cette beauté intérieure donne naissance à une plénitude et une joie indicible.

Grâce aux étirements doux et ralentis, votre corps va s'assouplir sans rien perdre de sa tonicité et vous éprouverez de la fierté et de la satisfaction qui contribueront à renforcer une grande confiance en vos propres possibilités.

Avec facilité, vous sélectionnerez les postures qui vous conviennent ou qui vous soulagent : celles destinées à améliorer la circulation dans vos jambes, les rendant plus légères, celles qui diminuent les douleurs dorsales, celles qui stimulent la digestion des aliments et en facilitent l'évacuation ou celles qui aident à retrouver un sommeil réparateur.

Vous allez lire l'*asana* (pour celles qui découvrent le yoga avec ce livre, *asana* veut dire posture), décrit d'une façon simple et claire, en le visualisant mentalement pour mieux l'intégrer, avant de le réaliser avec une extrême lenteur. Invitez votre conjoint à pratiquer avec vous une relaxation qui l'aidera à faire face au stress rencontré dans son travail et à s'endormir comme un bébé! Il préférera peut-être pratiquer pour lui quelques postures dont il aura repéré les bénéfices ou participer autrement sous forme d'un « coaching » en lisant la description tandis que vous l'exécutez. Le futur père est présent tout au long de cet ouvrage car sa place reste fondamentale.

Shri Mahesh

Né en 1924, orphelin très jeune, Shri Mahesh fut élevé dans un monastère du sud de l'Inde. Excellent athlète, il fut sélectionné pour participer aux Jeux Olympiques Universitaires de Paris en 1947. Le docteur Boris Dolto le rencontra à l'Institut National des Sports et l'accueillit dans sa famille comme étudiant étranger.

Rapidement il devint enseignant en Hatha Yoga. En 1959, il créa le Centre de relations culturelles franco indiennes puis en 1968 la Fédération française de Hatha Yoga. Durant toute sa vie professionnelle jusqu'à sa mort en 2007, il forma de nombreux professeurs de yoga. En 1994, désireux d'apporter de l'aide dans la région du sud de l'Inde où il était né, il fut à l'origine de l'association France Inde Karnataka qui permit la construction d'un hôpital à Halligudi. Il a été décoré de l'Ordre National du Mérite en 1999 et fait Chevalier de la Légion d'Honneur en 2005.

Je tiens ici à lui rendre hommage pour la formation qu'il m'a donné ainsi que la possibilité d'enseigner dans son école. À la fin de mes études de professorat de yoga, il me proposa d'écrire un livre avec lui. Naître en yoga, science et tradition, parut en 1988 aux Éditions Maloine.

Après 30 ans de pratique de mon métier sage-femme et professeur de yoga, il était indispensable, à la demande des femmes enceintes et des professionnels, d'écrire un nouveau livre avec les postures qui ont fait leur preuve et l'adaptation qu'on peut en faire chez soi, au travail et à la maternité.

Tel que je l'ai appris de mon professeur indien Sri Mahesh, j'ai tenu à vous faire partager le symbolisme de chaque *asana* (rappelez-vous, ce mot veut dire posture, vous allez vite le retenir). Les dictons utilisés par de nombreuses générations montrent combien le corps et l'esprit que

sont le cœur et l'âme ne font qu'un. De cette façon vous construirez votre corps affectif qui a toujours besoin d'évoluer ainsi que votre corps spirituel.

Voulez-vous apprendre à retrouver l'enchantement d'une relaxation profonde avec yoga nidra (qui signifie sommeil éveillé, voir chapitre 10) pour évacuer le stress et pour vous apaiser ? Ce que vous apprécierez particulièrement, c'est vous initier à l'art de la respiration, par le pranayama, dont vous expérimenterez l'action tonifiante et revitalisante. Ce nouvel art du souffle retentit également sur votre bébé qui bénéficie non seulement d'une bien meilleure oxygénation mais de vibrations énergétiques très subtiles. Devenir parent exige de réfléchir à la qualité de vie que l'on veut donner à son enfant. On trouve dans les écritures anciennes de l'Inde des recommandations précises à l'usage des futures mères en ce qui concerne leur alimentation, leur mode de vie, leur environnement, mais aussi leur vie physique et spirituelle. Alors pourquoi se priver de cet enseignement qui consiste à respecter quelques règles saines telles que l'aménagement de plages de repos en cultivant l'accueil et l'écoute de votre enfant ou des postures méditatives. Après la naissance, la pratique du massage indien contribuera à l'éveil de votre bébé tout en le rassurant.

Les postures indiquées auront une action bénéfique à tous les niveaux : physique ou corporel, psychique ou mental, émotionnel et enfin spirituel.

Vous allez découvrir votre capacité d'adaptation et d'unification, au-delà de tous ces bouleversements. L'accès à cette unité marquée de plénitude vous donnera une grande confiance dans vos aptitudes à être une mère suffisamment « bonne » et « acceptable », capable de s'accorder avec « ce petit hôte étranger » qui occupe votre territoire. Vous découvrirez aussi la plasticité et l'étonnante élasticité de votre corps qui vous conduisent vers suffisamment de malléabilité pour coexister avec votre bébé et pour découvrir intuitivement comment ces deux corps peuvent s'entendre dans tous les sens du terme. Ces postures mobilisent vos forces et vous offrent la possibilité de jouir du plaisir vif et délicat d'aider votre enfant à naître.