

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.»

Sommaire

Introduction

Ce guide conçu pour vous accompagner, vous apprendre à respirer, vous aidera même si vous n'avez jamais fait de yoga XVII

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 1

Prendre soin non seulement de votre corps physique mais aussi nourrir votre corps affectif et spirituel..... 1

Les grands principes et mots clés du yoga 7

Qu'est-ce que le prana?..... 8

Qu'est-ce que les nadis ou circuits énergétiques? 8

Qu'est-ce que les chakras?..... 9

Quelles sont les étapes de l'apaisement du mental?..... 10

Qu'est-ce qu'un sankalpa..... 10

Qu'est-ce qu'un asana? 11

Qu'est-ce qu'un mudra?..... 12

2. Le bassin: source d'énergie et de vie

Le bassin: berceau de bébé..... 15

Premier contact avec l'enfant..... 15

<i>Je prends conscience de mon bassin, premier lieu de vie de mon enfant.....</i>	16
Mon bassin	16
Mon utérus.....	17
<i>Je sens mon bébé bouger.....</i>	18
3. Solidifier le nid	
Le périnée et les bandhas.....	21
<i>Le périnée, plancher de votre maison.....</i>	21
<i>Qu'est-ce qu'un bandha?.....</i>	22
<i>Mula bandha.....</i>	22
<i>Asvini mudra</i>	24
<i>Uddiyana bandha.....</i>	25
Que faire si le médecin vous demande de garder le lit car il y a un risque d'accouchement prématuré?.....	27
<i>Jalandhara bandha.....</i>	27
4. Séance de yoga au quotidien	
Choix et organisations des postures A la maison et même au travail	29
<i>Dans quelle position avez-vous envie de démarrer?.....</i>	29
Faites l'expérience d'une relaxation courte de quelques minutes.....	30
Toujours l'étirement avant de commencer à " quatre pattes ".....	32
Si vous démarrez debout	32
Préliminaires debout: les 7 règles d'or	32
<i>Une séance type de yoga.....</i>	38
Quel est le meilleur horaire pour pratiquer?.....	39
Quelques précautions pratiques.....	39
Que faire si le nez est bouché?	39
<i>Il est possible de faire des séances au travail</i>	41
Placement de votre dos	42
Placement de vos jambes.....	42
Étirement avec bascule du bassin.....	43

Posture de salutation	43
Posture de l'arc	44
Contre-posture en arrondi	44
Thorax ouvert et jambes tendues	45
Enlever les tensions des omoplates en arrondissant le haut du dos	45
Chercher une étoile dans le ciel	45
Étirement, bras levés, inclinaison latérale.....	46
Torsion	46
5. Debout, bien ancrée sur la terre, étirée vers le ciel	
Érigée... bien enracinée avec un dos solide	47
<i>Postures de la montagne</i>	48
Symbolisme	49
<i>Posture de la montagne: variante</i>	49
<i>Bien se pencher et se relever</i>	50
<i>Variante de la montagne: le geste de l'univers</i>	52
<i>Variante de la montagne: étirement latéral</i>	54
<i>Variante de la montagne: assouplissement cervical</i>	54
<i>Variante de la montagne: équilibre sur les orteils</i>	54
Bienfait	55
<i>Posture d'ouverture de la cage thoracique</i>	56
<i>Postures du corps affectif et du cœur spirituel</i>	56
Sankalpas de stabilité, de confiance et de bonne cohabitation	56
Dicton populaire.....	57
<i>La posture de l'archer: shiva archa asana</i>	58
Conseil	59
Variante en triangle	59
Bienfaits.....	60
Symbolisme	60
<i>La posture du triangle: trikonasana</i>	62

Technique de la posture complète du triangle	64
Bienfaits.....	65
Symbolisme	65
<i>La posture du singe : hanumam asana.....</i>	<i>66</i>
Sankalpa.....	67
Conseils	67
Bienfaits.....	67
Symbolisme	68
<i>La posture de la lune : chandrasana</i>	<i>70</i>
<i>La posture de l'arbre : vrikshasana.....</i>	<i>71</i>
Première variante : arbre en fleur de lotus.....	72
Conseil	73
Bienfaits.....	74
Symbolisme	75
<i>La posture du palmier : tadasana</i>	<i>77</i>
Bienfaits.....	78
Symbolisme	78
<i>La posture de shiva dansant : tandavasana.....</i>	<i>79</i>
Symbolisme	80
Comptine	80
<i>La posture de la chaise : padangustha utthitasana</i>	<i>81</i>
Une posture adaptée	81
Bienfaits.....	82
<i>La posture du grand conquérant : mahavirasana.....</i>	<i>83</i>
Bienfaits.....	84
Symbolisme	85
<i>La posture de l'indienne accroupie : utkatasana.....</i>	<i>85</i>
Bienfaits.....	86

6. Les assises majestueuses	
Assouplir mes articulations	87
Chevilles fines	88
Genou-hanche souples	88
Épaules légères	88
Poignets adroits	89
Cervicales élastiques	89
<i>Le dos en falaise</i>	90
<i>Salutation: mahamudrasana</i>	91
Une posture demi-complète	91
Conseil	92
Bienfaits.....	92
Symbolisme	92
<i>La posture du lotus: padmasana</i>	93
Un bercement tout en douceur.....	93
Une posture affective et spirituelle	94
Le sourire dans la posture du lotus	95
<i>La posture du demi-lotus: ardhapadmasana</i>	95
<i>La posture du tailleur: svastikasana ou sukhasana</i>	97
<i>La posture de l'accord parfait ou posture du réalisé: siddhasana</i>	98
Une posture affective	99
<i>La torsion en tailleur: vakrasana</i>	100
Bienfaits.....	101
<i>La posture de la montagne: parvatasana</i>	101
Conseils	102
Une posture affective et spirituelle	102
<i>La posture du héros: virasana</i>	103
Conseils	104
Symbolisme	104

<i>Posture repoussant les soucis: upavistakonasana</i>	105
Une posture spirituelle	106
<i>La posture des ailes du papillon: mulapitabandhasana</i>	107
Symbolisme	109
<i>La posture de la tortue: kurmasana</i>	109
Bienfaits.....	110
Symbolisme	110
Dicton populaire.....	112
<i>La posture du vautour: bhasa asana</i>	112
Variante	114
Symbolisme	114
Sankalpa	115
7. Confortable sur le dos	
Postures sur le dos et se relaxer	117
<i>Étirement aux deux extrémités</i>	117
<i>La posture du demi-pont: setubandhasana</i>	118
Première variante: les trois bandhas.....	120
Deuxième variante: la danse avec votre bassin.....	120
Troisième variante: Avec vos bras	121
Conseil	122
Variante si vous avez une menace d'accouchement prématuré	122
Symbolisme	122
Conseil	123
<i>La posture de la tige: ardha stambha asana</i>	124
Première variante: rotation des chevilles	125
Deuxième variante: pointe et flexion	126
Troisième variante: pommier secoué	126
Bienfaits.....	126
<i>La posture de la table: tchatushpada</i>	127

<i>La posture de la victoire: pavistha konasana</i>	128
<i>La posture de la chandelle: sarvangasana</i>	129
Première variante: demi-pont en appui.....	130
Deuxième variante: ouverture et fermeture avec Mula bandha	131
<i>La posture de la grenouille: supta konasana</i>	132
Symbolisme	133
<i>La posture du crocodile: makarasana</i>	134
Première variante.....	135
Deuxième variante.....	135
Troisième variante.....	135
Symbolique	136
<i>La posture du poisson: matsyasana</i>	136
Variante	137
Conseil	138
Bienfaits.....	138
Symbolique	138
Dicton populaire.....	139
<i>Détente, massage du dos et bercement du bébé ou pavanmuktasana</i>	139
Bienfaits.....	141
8. Soulager le dos	
À quatre pattes, allongée sur le côté, à genoux	143
<i>Les postures à quatre pattes</i>	144
Symbolisme	145
<i>La posture d'étirement complet</i>	146
<i>La posture du tigre: vyagrasana</i>	147
<i>La posture de l'oiseau céleste: akasha pakshi asana</i>	148
Variante	149
Bienfaits.....	149
Symbolisme	150

<i>La posture du chat: marjarasana ou bidalasana</i>	151
Bienfaits.....	152
Variantes.....	152
Première variante: seul votre bassin se mobilise	153
Deuxième variante: le déplacement latéral de votre bassin	153
Troisième variante: les roulades du chaton	153
Quatrième variante: des cercles avec vos genoux et vos hanches.....	153
Symbolisme	154
<i>La posture du cobra: bhujangasana.....</i>	156
Symbolisme	157
<i>La posture du roseau penché.....</i>	157
Bienfaits.....	159
Symbolisme	159
<i>Les postures allongées sur le côté</i>	160
Le chemin qui mène au-dedans	161
<i>La posture d'écart des jambes en victoire.....</i>	162
Première variante avec travail circulatoire.....	162
Deuxième variante avec grand écart	162
Troisième variante: posture d'expulsion de bébé	163
Bienfaits.....	163
<i>La posture de torsion, genoux groupés et bras ouverts</i>	164
Bienfaits.....	165
<i>La posture de bercement et de massage du dos.....</i>	165
<i>Les postures à genoux</i>	166
<i>La posture de la demi-lune: parigha asana</i>	166
Variante.....	167
<i>La posture du fœtus ou de la feuille repliée.....</i>	168
Première variante.....	168
Deuxième variante appelée posture de la coccinelle.....	169
Dicton populaire.....	169

Bienfaits.....	171
Symbolisme.....	171
<i>La posture de la foudre: vajrasana</i>	172
Symbolisme.....	173
<i>La posture du cerf: mrigasana</i>	173
Variante.....	174
Bienfaits.....	174
<i>La posture de la tête de vache: gomukhasana ou samkatasana</i>	174
Bienfaits.....	175
Symbolisme.....	176
<i>La posture du chien: adhomukha shavasana asana</i>	177
Variante.....	178
Bienfaits.....	178
Symbolisme, dicton populaire.....	179
<i>La posture du lion: simhasana</i>	179
Variante.....	180
Conseil.....	180
Bienfaits.....	180
9. Pranayama: le secret du souffle vital	
Bien respirer pour oxygéner bébé et capter de bonnes vibrations énergétiques.....	183
<i>En ce moment vous respirez pour deux personnes! avez-vous pensé à modifier votre respiration pour autant?</i>	183
<i>Bien respirer, c'est expirer volontairement</i>	184
<i>Les respirations privilégiées pour l'accouchement</i>	186
<i>Observation du souffle</i>	188
<i>La respiration complète</i>	189
Exercices préparatoires avec les mains posées.....	189
La respiration ondulatoire ou de la vague.....	192
Conseil.....	193

<i>L'expiration prolongée</i>	193
Une répétition pour l'accouchement.....	194
<i>Ce qu'apporte la pratique respiratoire à votre enfant</i>	195
Méditation.....	195
Dicton populaire.....	196
<i>La respiration alternée: anula viloma</i>	196
Préliminaires à la respiration alternée	197
Première variante: doublez votre expiration par rapport à votre inspiration	198
Deuxième variante: inspirez sur une seule narine et expirez sur vos deux narines	198
<i>La respiration rectangulaire</i>	198
<i>Les escaliers et les paliers</i>	199
"AUM"	200
Pratique de la méditation.....	200
<i>Brahmari</i>	201
Sankalpa	203
Symbolisme	203
<i>Le souffle et la méditation: être le souffle, se laisser respirer</i>	204
10. La relaxation profonde: yoga nidra	205
"Évacuer" le stress quotidien	
<i>Pratiquer la méditation de l'amour bienveillant pour vous-même et pour votre enfant</i>	205
<i>Élargir sa conscience</i>	206
<i>Choisir son sankalpa</i>	206
<i>Installation</i>	208
<i>Pratique</i>	209
Conseil	212

11. L'accouchement

Écouter ses sensations et choisir les postures ancestrales qui soulagent et favorisent la descente de bébé dans le bassin	213
<i>L'accouchement, les contractions ouvrantes ou transformatrices: "les bonnes douleurs".....</i>	214
<i>Le repos: accalmie et paix.....</i>	215
<i>Début et milieu d'accouchement</i>	217
<i>L'expulsion ou sortie de bébé</i>	219
L'expulsion classique et l'expulsion "intuitive, libre"	220
Position classique (gynécologique) d'expulsion	222
<i>L'apprentissage du serrage abdominal pour l'expulsion.....</i>	223
<i>La répétition de l'expulsion</i>	224
<i>La délivrance</i>	225
<i>La rencontre</i>	225

12. L'allaitement

À l'aube d'une nouvelle vie à deux.....	227
<i>Le lait maternel ou nectar de vie.....</i>	228
Comment se fait la montée de lait?	229
La position de la mère.....	229
La position de l'enfant	229
<i>Postures pour faire monter et s'écouler le lait.....</i>	231
La posture de la montagne: Parvatasana.....	231
La torsion avec ouverture et fermeture du thorax.....	232
<i>Ce que vos mains peuvent transmettre à votre enfant.....</i>	233
<i>Le massage indien de l'enfant</i>	234
Communiquer, parler à l'enfant avec les mains.....	235
L'installation	235
La technique de massage.....	238
Conclusion	243
Bibliographie	247
Remerciements	249

Introduction

Ce guide conçu pour vous accompagner, vous apprendre à respirer, vous aidera même si vous n'avez jamais fait de yoga

Préparer cet événement fondateur constitue pour chaque femme une expérience unique et pourtant nouvelle à chaque fois. Véritable chemin initiatique qui fait entrer la femme dans un état spécial d'éveil, mais aussi un état inconnu, parsemé de périodes d'angoisse, inhérentes à toute création. Toutes les sensations et les émotions de la grossesse peuvent être déstabilisantes... aussi ce guide, compagnon de route solide, permet de rester centrée au-dedans, là où se trouvent l'enfant et l'apaisement de votre esprit.

Ce livre, fruit de 30 années de travail dans une grande maternité parisienne, va vous aider à vivre positivement et sereinement ces neuf mois, en diminuant vos inquiétudes et en renforçant votre confiance et votre joie de vivre.

Nul besoin d'avoir déjà pratiqué ou de connaître le yoga, il est conçu pour les débutantes comme pour les expertes.

Sage-femme, professeur de yoga et sophrologue, formatrice dans les écoles de sages-femmes et à la fédération Française de Hatha Yoga, j'ai accompagné plus de 10 000 femmes enceintes qui ont toutes vérifié l'efficacité et les bénéfices de cette pratique tant pour elles que pour leur enfant.

À l'écoute de leurs besoins, au fil des années, j'ai sélectionné dans ce guide concret des postures qui contribueront à développer les

insoupçonnables possibilités qui sommeillent en vous, à vous épanouir en allant à l'essentiel et surtout à vous mener vers un total accomplissement.

Le yoga est un merveilleux enseignement pour parcourir ce chemin. Ce livre est destiné à vous éveiller physiquement, émotionnellement et spirituellement à travers cette expérience bouleversante et sacrée de porter la vie.