



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

Le Courrier



N ° 5
-
J U I N 2 0 2 3

Le yoga

DANS TOUS NOS ÉTATS

WWW.IFYMP.ORG



Un Temps pour semer

Maternité et Yoga

Avec les femmes enceintes et les couples, que j'ai le plaisir d'accompagner depuis bientôt vingt ans, je partage souvent les paroles de l'écrivaine nicaraguayenne Gioconda Belli, que je dois me contenter de résumer de façon peu poétique puisque je n'ai jamais pu retrouver l'original : « J'ai donné naissance à mes deux filles. Maintenant, je me sens la puissance de tout faire ». Ce témoignage pioché dans un agenda m'accompagne depuis l'adolescence et il m'a d'abord remplie d'incompréhension et d'incrédulité. Puis, au fur et à mesure de mes expériences personnelles et professionnelles, il m'a amenée à ce petit bout de sagesse : la grossesse et la naissance constituent des temps pour semer.

Parallèlement au développement d'un petit être humain, on trouve souvent dans l'histoire des mères les racines de l'évolution personnelle, de la croissance intérieure et de nouveaux élans et projets. Les énergies créatives mobilisées dépassent le moment du passage, limité dans le temps, et nourrissent la mère et la femme dans leur devenir.

Comprendre la beauté et la puissance des différentes étapes – désir d'enfant, grossesse, naissance, parentalité – ne nie évidemment pas les vécus difficiles et douloureux qui peuvent y être liés. Nos réflexions n'excluent nullement non plus la possibilité d'un épanouissement en tant que femme par d'autres biais que la maternité. Le yoga est justement un accompagnement précieux quelle que soit la situation personnelle : d'une part pour prendre conscience de nos ressources et pour les développer ; et d'autre part en tenant compte de la possibilité de grandir à partir de situations qui nous affectent.

L'exemple du souffle, élément fondamental de la pratique yogique, illustre le rôle riche et complexe que peut jouer le yoga. Dans l'obstétrique, la respiration est considérée comme un élément important pour accueillir les contractions de l'accouchement. En connaissance des liens fonctionnels entre le périnée, le diaphragme et les muscles de la mastication il est conseillé aux femmes de relâcher les mâchoires et de respirer de façon lente et régulière afin de détendre le périnée et de laisser le col s'ouvrir. Le diaphragme, muscle respiratoire principal, transmet les mouvements aux autres parois de la cavité abdominale, à la musculature du ventre, du dos et du plancher pelvien. La respiration régule ainsi les rapports de tension et de détente si importants pour enfanter.

De son côté, le bébé est approvisionné en oxygène via le placenta lors de la phase expiratoire de sa mère. Des longues expirations sont bénéfiques pour l'alimenter pendant la grossesse et encore plus pendant le travail intense de la naissance.

En outre, la respiration consciente favorise le centrage mental et l'intériorisation. Or, un état de calme et de sécurité est fondamental pour l'équilibre hormonal nécessaire. Par exemple, la libération d'ocytocine, hormone responsable des contractions utérines, est inhibée par la présence d'adrénaline dans le sang. Un tel dysfonctionnement causé par le stress peut avoir des conséquences lourdes sur un accouchement.

Expérimenter et intégrer les processus physiques et physiologiques grâce au vécu corporel qu'offre le yoga augmente la capacité d'être en contact avec son corps et avec soi-même. Des sensations d'impuissance et la peur de l'inconnu se trouvent réduites dans la mesure où la femme devient actrice de son accouchement. Pour autant, il ne s'agit pas d'être dans le contrôle mais plutôt de vivre l'événement en conscience et de s'y abandonner en confiance.

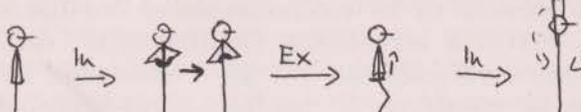
Inscrites profondément dans la mémoire corporelle, les expériences autour de la naissance posent des jalons sur le chemin de vie : Notre exemple du souffle parle de la qualité de nos fondations (au niveau corporel : le plancher pelvien), de la libération de blocages nerveux et émotionnels (adhérant souvent au diaphragme) et de l'expression de soi (passant par la gorge et la bouche). Grâce aux échos intimes, qui touchent leur être entier jusqu'aux facettes les plus subtiles, les femmes reviennent souvent au yoga après les premières semaines, mois ou même années bien occupées par l'enfant, pour continuer à cultiver et à récolter ce qu'elles ont pu semer.

Ellen Spillmann - Professeure de Yoga de l'IFYMP et Yoga-Trauma-Thérapeute

Petite séance pour la grossesse:
"Tisser des liens"

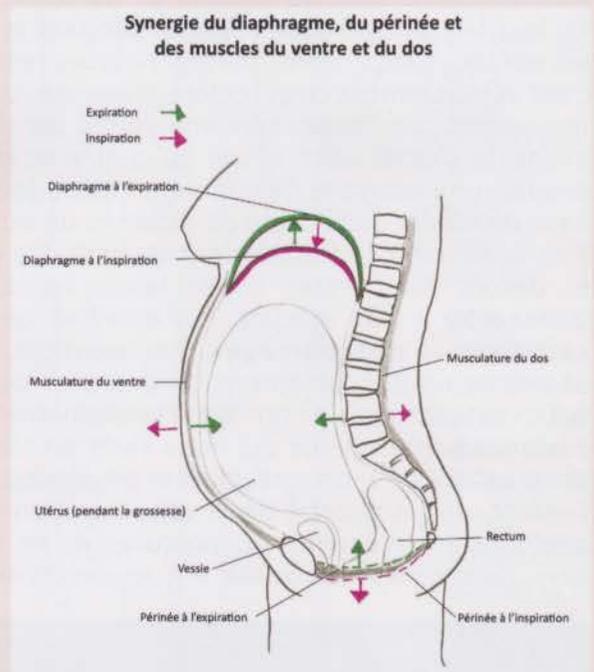
1)  ou  '2-3 In: "Je me nourris,"
Ex: "Je nourris mon bébé."

2)  x 4/5
In: "Je me centre autour de mon bébé."
Ex: "ouverture et équilibre"
"enracinement"

3)  x 4/5
In: "mains entrelacées, paumes vers le haut"
Ex: "pouces vers le bas"
In: "Je m'assois dans mon bassin." (périnée ?)

4)  'R 5)  x 6/7
Ex: "Je berce mon bébé." (sur le sacrum)

6)  ou  '5 Repos à deux



Pour aller plus loin...

- Blandine Calais-Germain, *Le Périnée féminin et l'accouchement*, Éditions DésIris, 2000.
- Martine Texier, *L'Attente sacrée - Yoga, maternité, naissance*, Le Souffle d'Or, 2001.
- Martine Texier, *Accouchement, naissance - Un chemin initiatique*, Le Souffle d'Or, 2002.