

CAHIER YOGA

PRENATAL et POSTNATAL

S'épanouir avant et après la mise au monde...



Image Freepik

Ce cahier yoga est destiné à un usage personnel, aux élèves qui suivent régulièrement mes cours et qui connaissent les précautions d'usage et la démarche du yoga.

Tenez compte des conseils de votre médecin le cas échéant.

Respectez votre corps dans tous les cas !

Site : www.yogafleur.com

Blog : yogafleurdevie.blogspot.fr



facebook.com/yogafleur



instagram.com/yogafleur



twitter.com/yogafleur

RESPIRATION LÂCHER PRISE

DANS UNE POSTURE ASSISE



BIENFAITS

- Lâcher prise
- Ressourcement
- Apaisement

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable.

2. Fermez les yeux

3. Inspirez bouche fermée comme si l'inspire venait du périnée (du chakra muladara), gonflez le ventre entièrement, puis monter jusqu'au centre de la poitrine (au chakra cœur), retenez quelques instants votre respiration (compter jusqu'à 3 max), poumons pleins dans l'intention d'amener tout ce qui vous encombre en ce moment, que cela vous appartienne ou non, toutes les impuretés de votre mental et de votre corps au centre.

Puis poser vos deux mains (l'une sur l'autre) au centre cœur et expirer la bouche grande ouverte et vers le ciel, dans l'intention de sortir consciemment tout cela de votre corps.

4. Prochaine inspire recommencez. Si besoin reprenez une ou deux respirations naturelles entre chaque série ou toutes les trois séries.

5. Faire des séries de 7 respirations purifiantes, trois fois.

6. Arrêtez la respiration spécifique. Reprenez votre souffle et ressentez-vous plus légère, plus libre, plus à même de vous poser.



PRENATAL :

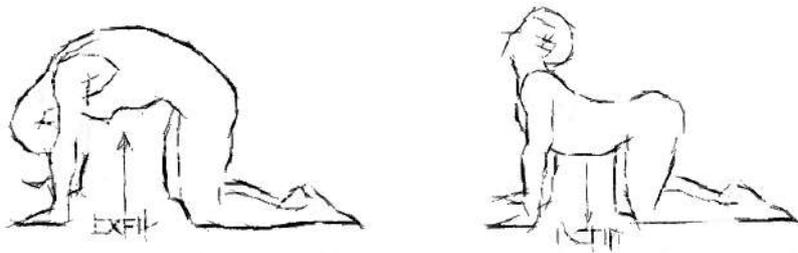
Des postures conscientes pour bouger avec bébé bien au chaud à l'intérieur de votre ventre.

POSTNATAL :

La posture des fesses en l'air peut être faite en regardant bébé allongé en-dessous sur le tapis.

Ou pour bouger seule en amusant bébé dans son berceau.

POSTURE DU CHAT – *Marjariasana*



BIENFAITS :

- Étire et assouplit la colonne vertébrale
- Contrôle du souffle
- Condense l'énergie dans l'axe
- Tonifie muscles abdominaux et thoraciques
- Ancrage au sol / à la Terre

1. A quatre pattes, mains sous les épaules. Coudes verrouillés. Genoux alignés sous les hanches. Jambes écartés d'une largeur de hanche. Orteils allongés.

2. En expirant : Le mouvement commence du bas du dos, depuis le coccyx, au rythme du souffle, faites le dos rond, jusqu'à enrouler la tête vers le ventre.

3. En inspirant: Le mouvement commence encore du bas du dos, depuis le coccyx, au rythme du souffle, creuser le dos, jusqu'à enrouler la tête vers le ventre.

4. Au rythme de votre respiration. Expire égal à l'inspire.

5. Au fur et à mesure, allonger expire et inspire.
Senter comme vague qui parcourt tout votre corps.
Senter l'harmonie entre votre corps et votre souffle.

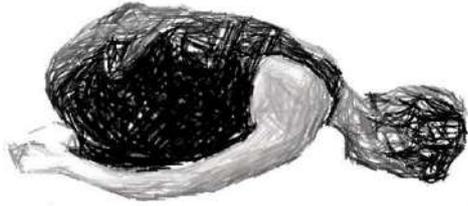
Après une serie (expire+inspire) de 5 à 10.

6. Revenez à la posture de l'enfant.



Sentez l'apaisement, le ressourcement, le centrage sur soi.

POSTURE DE L'ENFANT - *Balāsana*



BIENFAITS :

- Calme l'esprit et les émotions
- Détend la colonne vertébrale, les épaules, le cou
- Augmente la flexibilité des hanches et des jambes

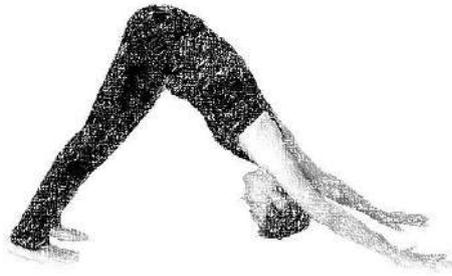
1. Appuyez les muscles fessiers sur vos talons. Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Placez votre tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et imaginez que le dessus de votre tête essaie de rejoindre le plafond. Respirez profondément.
2. En expirant, baissez le torse entre les cuisses, les bras en l'arrière sur le sol, paumes vers le haut, ou bien les bras en avant les paumes vers le bas. (au choix.) Si vous éprouvez des difficultés à respirer, **ouvrez généreusement les genoux.**

Rester dans la posture un moment en respirant régulièrement.

3. Puis relâcher les épaules. Et sentez un profond relâchement de tout votre être.
4. Pour sortir de la posture, en expirant, contractez les abdominaux. Inspirez, gardez le droit long et ramener le torse à la verticale.



POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS – *Adho Mukha Svanasana*



BIENFAITS :

- Soulage l'état de stress et donne de l'énergie au corps
- Renforce les bras et les jambes
- Soulage les symptômes menstruel et de la ménopause
- Améliore la digestion
- Soulage les maux de tête, l'insomnie, les maux de dos et la fatigue

1. En position de départ, orienter les doigts vers l'avant. Placer les genoux en-dessous des hanches et les pieds derrière les genoux.

2. Les paumes poussent dans le sol, les doigts sont écartés et le dos s'allonge.

3. Expirez et poussez dans les mains et amenez les hanches vers le ciel.

4. Respirez profondément. Les mains poussent vers l'avant, les talons essaient de rejoindre le sol et les hanches/ fessiers poussent vers le ciel.

5. Ouvrez la poitrine en amenant les omoplates l'un vers l'autre.

Rester dans la posture le temps de 3 à 4 respirations, en respirant calmement de bas en haut.

Ressentir toute la puissance et la force qui est en vous.

6. Pour sortir de la posture, en expirant, pliez les genoux asseyez-vous sur les talons. Fermez les yeux, ressentez l'énergie qui circule.

⇒ **Puis reprenez la posture de l'enfant genoux écartés (ci-dessus).**



POSTURE DE L'ARBRE - *Vrkasana*



BIENFAITS :

- Renforce les cuisses, les mollets, les chevilles et la colonne vertébrale
- Assouplit l'aîne et l'intérieur des cuisses, la poitrine et les épaules
- Améliore le sens de l'équilibre
- Soulage la sciatique

1. Levez-vous lentement et enracinez-vous dans la posture debout en respirant régulièrement. Rester quelques instants, droite, le coccyx rentré pour apprivoiser votre verticalité.
2. Transférez le poids de votre corps sur la droite et ancrez votre pied droit au sol. La jambe droite est bien ferme.
3. Fixez un point immobile à l'horizon, devant vous. Concentrez-vous tout en ayant un regard léger.
4. Inspirez, soulevez le pied gauche et placez-le contre l'intérieur de la cuisse droite. Le pied gauche appuie sur la cuisse droite et les orteils dirigés vers le sol.
5. Ouvrez le genou gauche vers l'extérieur. Assurez-vous que le bassin ne pousse ni vers l'avant, ni vers l'arrière. Allongez la colonne vertébrale et ouvrez la poitrine.
6. Trouvez votre point d'équilibre. Relâchez l'intérieur de la tête. Tout votre corps est aligné : pubis, nombril et nez sont au-dessus du pied droit.
7. Inspirez et joignez les mains en prière / salut sur la poitrine devant le cœur ; OU poser vos mains sur votre bas ventre pour soutenir votre bébé OU main au-dessus du ventre et une main en-dessous du ventre. Rester dans cette position pendant quelques instants et respirer profondément.
8. Pour sortir de la posture, en expirant, abaissez les bras et ramenez la jambe gauche au sol.
10. Fermez les yeux, observez votre niveau de concentration et ressentez l'énergie qui circule.
11. Répétez de l'autre côté.



POSTURE ACCROUPIE - *Malasana*



BIENFAITS :

- Renforce les muscles du bas du corps
- Aide à combattre les hémorroïdes
- Renforce le bas du corps et allège la pression sur l'utérus
- Développe la force dans le bassin
- Une des meilleures positions pour accoucher !

1. Accroupissez-vous lentement en écartant généreusement vos jambes de la largeur de votre ventre. Enracinez bien vos pieds à plats sur la terre (ou sur la pointe des pieds si l'équilibre est meilleur).
2. Placer vos mains en salut (en Namasté) sur votre poitrine. Placer vos bras à l'intérieur de votre corps. Pressez vos coudes sur l'intérieur de vos genoux.
3. Fixer un point au sol et posez-y tendrement votre regard pour l'équilibre.
4. Rouler vos épaules vers l'arrière et creuser entre les omoplates.
5. Agrandissez-vous tout en gardant la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le mouvement par du coccyx. Garder le menton plutôt bas.
6. Relâcher lentement le bas de votre ventre vers l'avant ; surtout pas vers le bas.
7. Contracter votre périnée au niveau de Muladhara Chakra (point entre l'anus et le vagin).
8. Lentement commencez à respirer par le nez uniquement en allongeant votre souffle. Veillez à ne pas vous laisser perturber par vos émotions, vos ressentis de difficultés.
9. Laisser les parties les plus intimes de vous, s'ouvrir.
10. Vous pouvez même prendre un livre et au fur et à mesure de la pratique lire un paragraphe, ou une page de plus :o)

Et continuer tous les jours les respirations du périnée et la respiration ventrale telle que nous les avons vues ensemble !



RESPIRATION ALTERNEE – *Nadi Shuddi pranayama*



BIENFAITS :

- Nettoie les corps subtils
- Apaise toutes les tensions
- Puissant outil d'élévation de la conscience

1. Asseyez-vous le dos bien droit et souple ; si besoin asseyez-vous sur un ou des coussins.

2. Posez l'index et le majeur de la main droite entre les deux sourcils ou légèrement plus haut sur le front. La main gauche se pose en jnana mudra (pouce et index qui se joignent, paumes de main vers le ciel) ou sert à soutenir le coude droit.

3. Avec le pouce, bouchez la narine droite.

Expirez par la narine gauche

Inspirez par la narine gauche.

Bouchez la narine gauche, débouchez la narine droite

Expirez par la narine droite

Inspirez par la narine droite

Bouchez la narine droite, débouchez la narine gauche

Expirez par la narine gauche

= > ceci constitue 1 cycle

4. Respirez de bas en haut, ventre puis poitrine. Comptez vos respirations pour que l'inspire soit égale à l'expire.

5. Ce pranayama se pratique au minimum pendant 7 cycles... .. voir plus. Augmentez peu à peu vos cycles.

Prenez toujours quelques minutes de reprise d'harmonisation de votre souffle et de méditation à ajna chakra (point centre sourcil) à la fin.



SHANTI MANTRA – Mantra de Paix

Pour protéger toute l'humanité et tous les êtres.

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ॥
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om Sarve Bhavantu Sukhinah Sarve Santu Niraamayaah |

Sarve Bhadraanni Pashyant Maa Kashcid-Duhkha-Bhaag-Bhavet |

Om Shaantih Shaantih Shaantih ||

Traduction possible :

Om puissions-nous tous être heureux

Puissions-nous tous être en bonne santé (indemne de maladie)

Puissions-nous tous voir ce qui est auspiceux

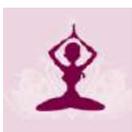
Que personne ne souffre.

Om Paix, Paix, Paix

Deux versions pour apprendre à le réciter
(sans le Om shanti qui clôt la pratique des mantras) :

<https://youtu.be/gk68VtwPYwY>

<https://youtu.be/WjkOd58QgNs>



RELAXATION / MEDITATION COURTE

DANS LA POSTURE ALLONGEE – SAVASANA OU DANS UNE POSTURE ASSISE



BIENFAITS

- Diminution du stress dans la vie quotidienne
- Une plus grande conscience de soi
- Prise de conscience de son bébé

1. Allongez-vous ou Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable. Fermez les yeux.

2. Détendez profondément tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage. Maintenez-les détendus. Poser vous dans votre bassin et relâcher complètement votre ventre.

3. Respirez par le nez. Prenez conscience de votre respiration. En expirant, dites-vous intérieurement le mantra « AMOUR ». Par exemple, inspirez... expirez «AMOUR », inspirez... expirez «AMOUR », etc. Respirez sans forcer, de façon naturelle.

4. Ne vous inquiétez pas de savoir si vous atteignez un niveau profond de relaxation. Conservez une attitude passive et laissez la détente se produire à son propre rythme. Lorsque des pensées vagabondes se présentent, essayez de les écarter sans vous y attarder et recommencer à répéter «AMOUR ».

5. Continuez pendant par exemple 10 minutes. Puis arrêtez la récitation intérieure et restez dans la pure énergie du mantra.

6. Pour sortir de la relaxation : reprenez conscience de votre corps dans la pièce. Reprenez conscience de votre respiration. Inspirez par les pieds et remonter jusqu'au visage ; Expirez remuer vos pieds, vos mains ; puis le reste du corps s'étire. Ouvrez les yeux. Et prenez votre temps pour vous asseoir et vous lever.



A MEDITER....

Enseignement du grand sage indien Sri Tathāta, juin 2017 :

Comment accueillir chaque expérience de la vie

Ce dont nous avons besoin, finalement, c'est d'une attitude qui sache accueillir chaque expérience, qu'elle soit heureuse ou malheureuse : quelle qu'elle soit, je l'accepte !

En même temps, à nous de ne pas nous laisser déstabiliser et de rester déterminés à atteindre le but final, quoi que la vie nous offre. Ici sont nécessaires les qualités de courage et de détermination à avancer.

Si nous sommes dans l'équanimité qui accueille toutes les expériences, déterminés à progresser, la Puissance divine nous donnera toute la force dont nous avons besoin et elle nous amènera à progresser véritablement. De cette façon, nous nous rapprochons du but. Nous pouvons comprendre l'importance que notre esprit reste en recherche de la vérité, dirigé vers la lumière divine, désireux d'atteindre le but et l'accomplissement de l'existence humaine dans sa splendeur.

Nous ne devons pas nous laisser distraire de ce but par nos expériences que nous traversons, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Lorsque notre esprit est orienté vers la vérité, aligné avec le Divin, nous pouvons expérimenter un processus de guérison : par cette connexion, la Présence divine descend en nous et efface les empreintes karmiques de nos expériences passées, elle les transforme en quelque chose de très beau. Grâce à cette connexion, nous pouvons traverser toutes les expériences que la vie nous apporte et les transcender jusqu'à atteindre la perfection.

Alors nous faisons de nos vies une expression de cette perfection.

C'est le vrai but de la vie.



CONSEILS DE LECTURES en attendant bébé

En Yoga et en développement personnel

- L'attente sacrée, 9 mois pour donner la vie; Une grossesse et une naissance harmonieuses, de Martine Texier
- Accouchement, naissance; Un chemin initiatique, de Martine Texier
- Au Monde - Ce qu'accoucher veut dire, une sage-femme raconte, de Chantal Birman
- J'accouche bientôt que faire de la douleur ?, de Maïtie Trélaün
- La maternité, une aventure fabuleuse, de Deepak Chopra
- Atelier mandalas pour accompagner la grossesse, de Sandrine Bataillard
- 100 promesses d'une mère à son bébé, de Malika Chopra
- La petite voix, méditations quotidiennes, Eileen Caddy

Musique de relaxation ressourçante : Hang et voix par Arundhati et Vasistha

<https://youtu.be/qyVD9RoNuYc>

Musiques pour vous accompagner en yoga :

<https://youtu.be/HHtVyGhrPm0>

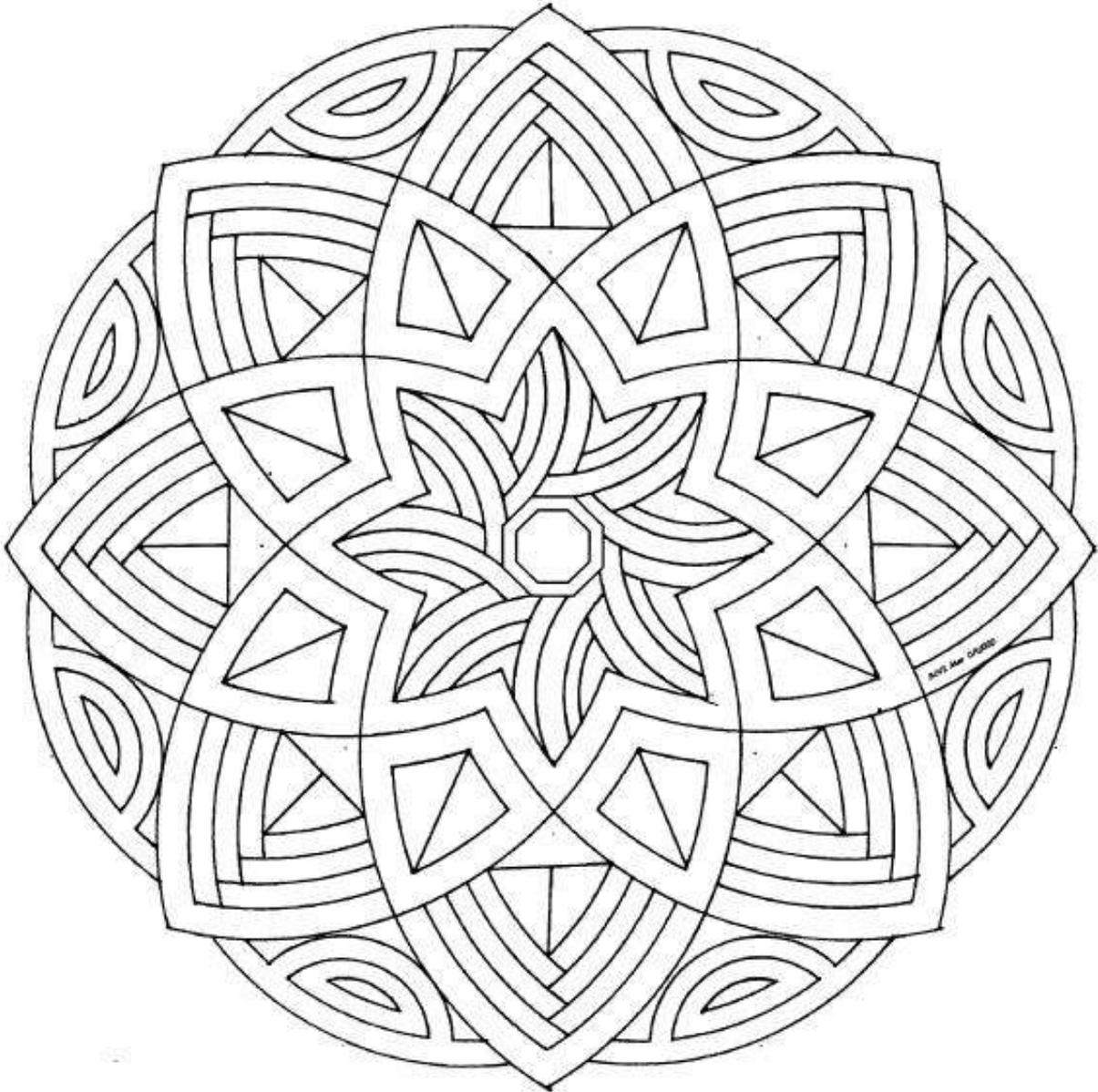
https://youtu.be/g_LNp8xY1YM

<https://youtu.be/mr8GBzTsWqM>



MANDALA à COLORIER

Se centrer au vagin, s'ouvrir en soi, s'ouvrir à la mise au monde



Ouverture du vagin, ouverture du cœur et joie de la rencontre

***Très belle mise au monde remplie
d'AMOUR, AMOUR, AMOUR !***



Prenez soin de vous.

Aimez votre corps. Libérer votre tête.

*Faites de l'espace à l'intérieur de vous
pour accueillir la fraîcheur d'amour du
Printemps*

*et accroître la compassion envers toute
l'humanité !*

Jacinthe Jyothirmayi

Suivez-moi pendant ce temps sur :

www.yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

twitter.com/Yogafleur

ou Contactez-moi :

Jacinthe Jyothirmayi Stefanovic

*Enseignante de hatha yoga au féminin, yoga prénatal, yoga nidra, formation yoga.
Accompagnatrice de la femme dans son épanouissement à tous les stades de la vie.
pour l'Association Postures et pour l'auto-entreprise Yogafleur.*

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : contact@yogafleur.com



www.yogafleur.com Le yoga un moment pour soi
(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)