

CAHIER YOGA PRENATAL



(c) Vecteezy

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



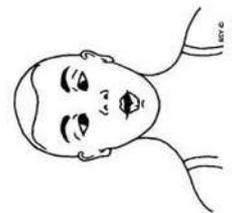
1



3

Drishtis : mouvements des yeux

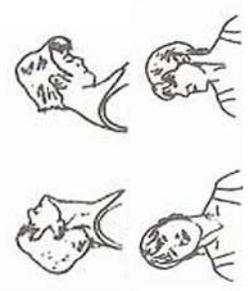
2



12

Kaki mudra x 7 cycles

3



8

Mouvements nuque x 5 cycles

4

La posture du chat



Marjaryasana

8

5

La posture du chien tête en bas



Adho Mukha Svanasana

7

6

La posture de l'enfant



Balasana

8

7

La posture de la montagne



Tadasana

8

8

La posture du guerrier II

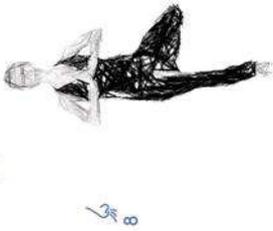


Virabhadrasana II

8



9



8

Vrikasana variante

10

La posture de la guirlande



12

Malasana

Ustrasana variante

11



8

Viparita Karani variante

12



12

13

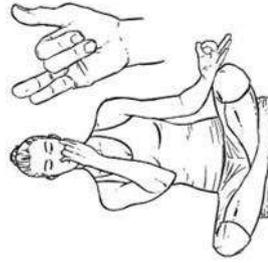
La posture du cadavre



12

Savasana

14



8

15

La posture facile



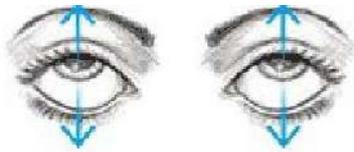
12

Sukhasana

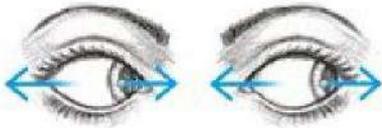
Chandra bhedana pranayama x 8 cycles IN Méditation A-OU-M
à gauche - EX à droite

D'abord porter un nouveau regard sur le monde...

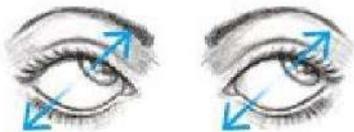
Faire chaque mouvement le **temps de 3 respirations**. Recommencer 3 cycles.
Si besoin demander, au préalable, l'avis de son médecin.



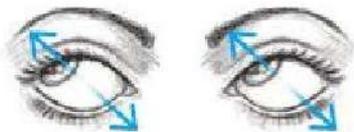
- 2 yeux regardent en haut.
- 2 yeux regardent en bas.



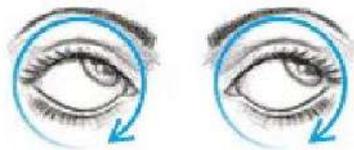
- 2 yeux regardent à droite.
- 2 yeux regardent à gauche.



- 2 yeux regardent en haut à droite.
- 2 yeux regardent en bas à gauche.



- 2 yeux regardent en haut à gauche
- 2 yeux regardent en bas à droite.



- 2 yeux tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.



- 2 yeux tournent sens antihoraire.

Palming :

Finir par réchauffer ses mains en frottant les 2 paumes l'une contre l'autre puis les déposer comme des conques sur les yeux. Rester 1 mn.



Puis se rafraîchir...

RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE– *Kaki mudra (bec de corbeau)*



BIENFAITS

- Rafraîchit la peau
- Réduit imperfections du visage
- Aide à digérer

1. S'asseoir tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Si besoin poser des coussins sous votre fessier et vos genoux.
2. Former un bec de corbeau avec les lèvres (comme si on allait siffler). La langue reste donc à l'intérieur de la bouche.
Inspirer lentement, longuement par la bouche.
3. Puis fermer les lèvres, pencher légèrement la tête vers le bas, menton contre la gorge, [ou faire Jalandhara bandha, si connu, en appuyant fermement le menton dans le creux du cou] suspendre le souffle (un petit temps confortable)
4. Enfin expirer longuement, lentement par le nez.
5. Répétez le cycle plusieurs fois (5, 10 ou 20 fois). Arrêter dès gêne ou inconfort.

Ce pranayama peut être pratiqué à tout âge, et peut être l'occasion d'un jeu en famille.

Très recommandé par temps chaud.



LIBERER LA NUQUE – *pawanmuktasana series*



BIENFAITS

- Libère tensions de la nuque
- Fluidifie les informations dans tout le corps
- Apaise le mental et les tensions nerveuses

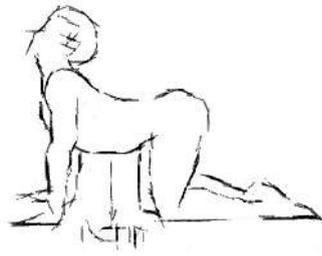
1. Debout ou assis. Colonne vertébrale bien droite sans rigidifier. Yeux ouverts ou fermés.
2. Pointer menton vers le haut, inspirer lentement par le nez.
3. Pointer nez vers le bas, menton vers creux du début du cou, expirer lentement par le nez ou par la bouche.
4. Redresser tête, inspirer lentement par le nez.
5. Pencher tête à droite (oreille droite tend vers épaule droite ; épaule relâchée), expirer lentement par le nez ou par la bouche.
6. Tête revient au centre, inspirer lentement par le nez.
7. Pencher tête à gauche (oreille gauche tend vers épaule gauche ; épaule relâchée), expirer lentement par le nez ou par la bouche.
8. Tête revient au centre, inspirer lentement par le nez.
9. Tête se tourne à droite (garder axe horizontal), expirer lentement par le nez ou bouche.
10. Tête revient au centre, inspirer lentement par le nez.
11. Tête se tourne à gauche (garder axe horizontal), expirer lentement par le nez ou bouche.
12. Répétez le cycle plusieurs fois (3 ou 5 fois). Arrêter dès gêne ou inconfort.



S'étirer...

POSTURE DU CHAT – *Marjariasana*

Se délier dans son axe de vie...



BIENFAITS :

- Étire et assouplit la colonne vertébrale
- Contrôle du souffle
- Circulation de l'énergie dans tout le corps
- Réactivation de la colonne de vie

1. A quatre pattes, mains sous les épaules. Coudes verrouillés. Genoux alignés sous les hanches. Jambes écartés d'une largeur de hanche, et même plus, d'une largeur de ventre. 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. Se poser dans la posture de l'enfant, jambes bien écartées.
Sentez l'apaisement, le ressourcement, le centrage sur soi.



POSTURE DU CHIEN TETE EN BAS ou MONTAGNE - *Adho Mukha Svanasana*



BIENFAITS :

- Soulage l'état de stress et donne de l'énergie au corps
- Renforce les bras et les jambes
- 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 un moment en respirant régulièrement.

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



POSTURE DE L'ENFANT – *Balāsana*



BIENFAITS :

- Calme l'esprit et les émotions
- Détend la colonne vertébrale, les épaules, le cou
- Stimule les organes internes
- Augmente la flexibilité des hanches et des jambes
- Masse les organes abdominaux, leur apporte de l'oxygène et les décongestionne

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 DE LA MONTAGNE - *Tadasana*



BIENFAITS :

- Améliore l'équilibre et le centre de gravité
- Renforce cuisses, genoux et chevilles
- Soulage la sciatique
- Améliore l'ancrage à la Terre

1. Debout, les pieds (avec les orteils écartés) parallèles et alignés avec les hanches, balancez-vous vers l'avant et vers l'arrière et d'un côté à l'autre afin de trouver votre point d'équilibre. Répartir le poids du corps de façon égale sur les deux pieds enracinés solidement au sol.

2. Les jambes sont fermes, les genoux légèrement repliés. Posez-vous dans votre bassin.

3. Allonger le coccyx vers le sol/ la Terre. Ouvrez la poitrine en roulant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Votre tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale et le dessus de votre tête essaie de rejoindre le plafond/ le Ciel.

4. Baisser les omoplates vers le bas du dos et l'arrière. Garder les bras le long du corps.

5. Écarter dans l'intention les os des cuisses et des genoux vers l'extérieur sans bouger les pieds.

6. Respirer profondément.

Demeurez dans la posture de la montagne de 30 secondes à 1 minute en ayant une respiration aisée. **Si besoin ouvrez les yeux.**

7. Pour sortir de la posture, en expirant, ramenez les bras dans la position de départ. Sentez les effets de la posture et l'énergie qui circule dans votre corps.



POSTURE DE LA GUERRIERE II – *Virabhadrasana II*



BIENFAITS :

- Renforce et étire tout le corps
- Augmente la confiance en soi et la volonté
- Améliore l'ancrage

1. Depuis la posture debout, écarter généreusement les jambes dans la longueur de votre tapis.
2. Garder les hanches ouvertes. Tourner le pied droit vers l'horizon. Tourner le pied gauche de manière à ce que le creux du pied gauche soit parallèle au talon droit.
3. Pliez le genou droit pour qu'il soit au-dessus de la cheville. Ne pas vriller le bassin.
4. Etirer les bras parallèles au sol. Les épaules sont basses ainsi que les omoplates. Au choix paumes de mains vers la terre ou vers le ciel. Tourner la tête et le regard vers le dessus de la main droite.
5. Etirez-vous de bas en haut, ressentez la force d'ancrage et la puissance de vos jambes. Etirez-vous en même temps dans l'horizon de vos bras, devant et derrière.
6. Respirez de bas en haut, depuis les pieds jusqu'au sommet de la tête. Inspirez en montant le souffle. Expirez, le souffle descend. Allongez vos respirations.
Vous pouvez ajouter des contractions du périnée pour le renforcer : contracter le périnée à chaque inspire. Expirez en décontractant sans pousser vers le bas.
7. Restez le temps de 3 à 5 respirations.
8. Puis changer de côté
9. Reprenez la posture de la montagne (debout Tadasana) et intégrez la puissance et la force d'ancrage de la posture du guerrier/e en même-temps que vous reprenez un souffle naturel.



POSTURE DE L'ARBRE - *Vrkasana*

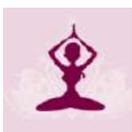


BIENFAITS :

- 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. Lentement commencez à respirer par le nez uniquement en allongeant votre souffle. Diriger votre respiration plutôt ventrale vers le haut.
8. 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)



POSTURE DU DEMI-CHAMEAU– *Ustrasana variante*



BIENFAITS :

- Renforce le dos et assouplit la colonne vertébrale
- Améliore la digestion et tonifie tout l'abdomen
- Améliore l'ouverture de la cage thoracique
- Fait de la place pour bébé

1. Dresser sur vos genoux. Genoux écartés de la largeur des hanches. Si besoin, placez une petite couverture pliée sous genoux. Les orteils sont au repos.
2. Placer les mains sur le sacrum, doigts vers le sol. Rouler les épaules vers l'arrière et le bas. Rapprocher les coudes l'un de l'autre. Creuser entre les omoplates.
3. Rentrer le coccyx dans le fessier. Avancer le pubis vers l'avant.
4. Faire de l'espace entre votre pubis et votre centre-poitrine. Bomber bien la poitrine haute. Faire de l'espace entre le centre-poitrine et le centre-gorge. Le menton fier vers le ciel.
5. Allonger toute la colonne vertébrale. Ne pas laisser tomber la tête.
6. Respirer calmement de bas en haut.
8. Rester le temps de 3 à 7 respirations.
9. PRECAUTIONS pour le retour de la posture : pousser le coccyx vers l'arrière et le fessier se pose sur les talons en même temps que le corps se penche peu à peu légèrement vers l'avant. Puis le menton se pose sur le cou.



DEMI-CHANDELLE– Viparita Karani variante



BIENFAITS :

- soulage les jambes lourdes
- soulage les lombaires
- Régule l'appétit

CONTRE-INDICATIONS :

- Règles (lunes).
- Posture à éviter en cas de glaucome ou d'hypertension.

1. Allongez-vous sur le dos, le bassin près d'un mur.
2. Écartez les mains et bras perpendiculaires à votre corps.
3. Monter tranquillement les jambes perpendiculaires en l'air contre le mur.
4. Respirez de manière souple dans l'abdomen. Vous pouvez ajouter une couverture pliée sous les lombaires, si besoin.

Tenez la posture tant que cela reste agréable de 2 à 5 mn.

Adaptez les postures à votre état de fatigue/ dynamisme, à votre état de santé ; respectez votre corps... et Perfectionnez-vos postures peu à peu et sentez comment votre corps s'éveille au soleil !

Et continuer tous les jours les respirations du périnée

et la respiration ventrale telles que nous les avons vues ensemble !



RELAXATION DANS LA POSTURE DU CADAVRE – SAVASANA *variante*



Déposez votre corps sur le flanc gauche ; plier le genou droit et caler un coussin ou une couverture entre le sol et votre genou. Si besoin caler une couverture entre le tapis et votre ventre.

Laissez la respiration se faire naturellement.

Visualiser chaque partie du corps, de bas en haut, qui se dépose de plus en plus sur le tapis.
Relâcher tout le corps.

Prenez de plus en plus la place sur le tapis.

Oser prendre votre place. Libérer l'espace de votre ventre.

Vous êtes parfaitement en confiance, en sécurité et en total abandon à la vie.

Suivez votre respiration : inspire le ventre se gonfle, la poitrine se soulève...
expire le ventre se dégonfle, la poitrine s'abaisse...

Respirez naturellement, calmement...

Ressentez la respiration comme une vague des pieds à la tête et de la tête aux pieds.

Ressentez l'espace d'ouverture qui se crée dans votre corps... dans votre tête.

Dans cet état de relâchement, prenez contact avec votre bébé.

A votre manière laissez la communication subtile, spontanée se faire.

Harmoniser vous tous deux.

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 en prenant appui sur vos mains, vos bras.



RESPIRATION APAISANTE – Chandra Bhedana Pranayama - par étapes



BIENFAITS

- Apporte de la fraîcheur au corps.
- Apaise et calme le mental
- Aide contre la sensation de flou oculaire
- Soulage du stress et des maux de tête
- Apaise hypertension artérielle

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable, le dos bien droit, les jambes relâchées. Si besoin sur des coussins. Fermez les yeux.

2. Geste de la main droite : *Nasika mudra* ou *Vishnu mudra* pliez index et majeur.

3. ETAPE 1 :

Bouchez la narine Droite (avec le pouce).

Inspirez et expirez uniquement par la narine Gauche.

Comptez le temps de 8 pour chaque inspire et le temps de 8 pour chaque expire. Faire 7 cycles

4. ETAPE 2 :

Inspirez toujours par la narine Gauche mais expirez toujours par la narine Droite.

Comptez le temps de 8 pour chaque inspire et le temps de 8 pour chaque expire. Faire 7 cycles

5. ETAPE 3 :

Inspirez par la narine Gauche le temps de 8.

Rétention de souffle poumons pleins et poitrine haute, le temps de 8.

Expirez par la narine Droite le temps de 8.

Rétention de souffle à vide, le temps de 8.

Faire 10 cycles

La rétention doit être agréable et maîtriser.

Si besoin, commencer par une rétention le temps de 4.

Puis relâcher la main et équilibrer votre respiration naturelle dans les deux narines.



MEDITATION du A...OU...M... la mer qui s'apaise



DANS UNE POSTURE ASSISE

BIENFAITS :

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

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable. Fermez les yeux. Détendez profondément tous vos muscles, en commençant par les pieds et en remontant progressivement jusqu'au visage. Maintenez-les détendus. Dos droit ferme mais souple.

2. Respirez par le nez. Prenez conscience de votre respiration. En inspirant, sentez la fraîcheur à l'entrée de vos narines et laissez monter votre souffle jusqu'au centre entre les deux sourcils.

3. Visualisez là, à ajna chakra, une mer agitée.

A l'expire, prononcer le son A jusqu'au bout du souffle. Faites-le pendant 2 à 10 mn.

4. Puis en continuant la méditation, visualisez la mer qui s'apaise.

A l'expire, prononcer le son OU jusqu'au bout du souffle. Faites-le pendant 2 à 10 mn.

5. Puis en continuant la méditation, visualisez la mer qui est calme.

A l'expire, prononcer le son M (lèvres fermées) jusqu'au bout du souffle.

Faites-le pendant 2 à 10 mn.

6. Puis tout en visualisant la mer calme à l'inspire... en expirant, chantez le mantra « AOUM » à voix haute. Imaginez en même temps, que votre AOUM fait ricochet sur la mer jusqu'au point le plus loin possible. Inspirez... expirez « AOUM », inspirez... expirez « AOUM », etc. Respirez sans forcer, de façon naturelle.

7. Lorsque des pensées vagabondes se présentent, revenez à l'écoute des vibrations des «AOUM».

8. Continuez pendant par exemple 5 mn puis récitez mentalement les « AOUM » récitez mentalement. Continuez encore 5 mn. Puis arrêtez la récitation intérieure et restez dans la pure énergie du mantra.

9. Pour sortir de la relaxation : reprenez conscience de votre corps, de votre respiration. Puis remuer vos mains ; puis le reste du corps accueille les mouvements intuitifs. Ouvrez les yeux.

FIN DE LA SEANCE.



A MEDITER....

Extrait du livre J'accouche bientôt que faire de la douleur ?, de Maïtie Trélaün

« À quoi sert ce signal douleur?

À mon sens, le signal douleur de l'accouchement va permettre trois choses:

- de guider la femme pour qu'elle ouvre les portes et laisse passer son bébé,
- de renforcer la femme dans sa capacité à être la mère de cet enfant-là,
- de la préparer à l'ultime voyage.

A - Ouvrir les portes de son corps

En fait, lors de l'enfantement, il est simplement demandé à la femme de s'ouvrir: ouvrir le col de son utérus, ouvrir son bassin, ouvrir son périnée. Trois portes physiques que le petit enfant doit franchir pour naître au monde, pour rejoindre les bras de sa mère, pour rencontrer son papa. Cette ouverture s'accompagne la plupart du temps de douleur. Mais cette douleur n'est pas la conséquence d'une blessure, d'une atteinte à l'intégrité corporelle de la femme. Elle est là comme signal d'un processus d'ouverture physiologique hors du commun. Ouverture qui n'est qu'un état passager. La femme mettra d'ailleurs quarante jours pour se refermer. Période pendant laquelle, dans nombre de traditions, la femme reste couchée la majeure partie du temps, massée, maternée, entourée... Il serait peut-être important que nous reconsidérons cette période pour respecter le corps de la femme et principalement son périnée¹.

Mais pour que ces portes s'ouvrent, il ne suffit pas de tourner la poignée... ce serait trop facile! Il y a une clé et celle-ci n'est pas toujours évidente à trouver. Un proverbe dit : « *l'homme est un coffre dont la clé est l'épreuve* ». Une fois qu'on a trouvé la clé, il faut aller vers la porte. Si on ne fait pas un pas vers elle, on ne pourra pas l'ouvrir. « *Si tu ne veux pas tomber en proie à la douleur, marche à sa rencontre*². »

La douleur est donc un guide qui éclaire l'endroit où la femme doit lâcher. En effet, si je demande à une femme dans le courant de son 9^e mois de grossesse d'ouvrir le col de son utérus alors qu'elle n'a pas de contraction, elle me regardera d'un air perplexe, Incapable de faire ce que je lui demande. Elle aura beau essayer toutes les positions favorables, adopter une respiration adaptée, suivre mes explications... elle ne sait où elle doit ouvrir. Cela montre bien qu'un signal est indispensable pour lui montrer le chemin.

1. B. de Gasquet, *Bébé est là, vive Maman : les suites de couches* Ed. Robert Jauze (2005)

2. Lanza di Vanto, *Principes et préceptes*, Ed. Denoel (1972)



B- Renforcer la femme dans ses compétences

Certaines femmes expriment dans les heures ou les jours qui suivent la naissance, le poids de la responsabilité qui leur incombe tout d'un coup. Le rêve devient réalité elles réalisent. Cela s'accompagne bien souvent d'un doute : «serai-je capable ?». Quand nous doutons, comment pouvons-nous renforcer notre confiance en nos compétences ? Est-ce que le fait d'être éprouvé n'est pas un moyen d'évaluer nos compétences, donc de mieux les connaître? Dans notre vie professionnelle, nous sommes parfois amenés à passer des épreuves afin de nous évaluer (examens, diplômes, test d'aptitudes, périodes d'essai.). L'accouchement est une épreuve dans notre vie de mère qui peut permettre de renforcer nos compétences ou de cerner certaines de nos résistances.

Dans beaucoup d'ethnies, il existait des rituels initiatiques pour les jeunes garçons. C'étaient des rituels de passage entre le statut d'enfant et le statut d'homme. Ces initiations sont des épreuves avec, généralement, une notion de solitude, d'isolement, des confrontations à des peurs... Les rites varient mais on retrouve toujours un rapport à la douleur comme si l'expérience indicible de la douleur nous permettait de quitter ce que nous étions pour devenir ce que nous sommes. Mircea Eliade voit dans la douleur inhérente à ces cérémonies une équivalence symbolique de la mort qui permet de renaître purifié de ses anciennes appartenances. Si ces rituels sont réservés aux hommes, c'est que, pour les femmes, il existe l'enfantement.

Donc l'enfantement peut être considéré comme une épreuve initiatique permettant à la femme de renforcer ses compétences afin de se sentir prête à accompagner son enfant dans la vie. C'est un passage fait pour l'éprouver ; il n'est pas là pour la casser, la meurtrir. Même si cette épreuve est un moment privilégié de la vie au cours duquel mère et enfant peuvent s'abandonner à la mort, il n'en demeure pas moins qu'il est là normalement pour les propulser sur la spirale de la vie.

Cette épreuve est spécifiquement individuelle. Lorsqu'elle se présente, elle est faite pour cette femme-là, avec ce bébé-là, ce papa-là, à ce moment-là de leur vie. Elle est adaptée à leurs limites. Donc elle est à la dimension de la femme. Elle tient compte de ses limites, de ses résistances, de ses forces, de ses compétences. Par contre, toute la difficulté réside dans le fait que ce n'est pas à la dimension qu'elle connaît d'elle-même.

Ce voyage intérieur impulsé par la douleur et guidé par l'instinct, renforce la femme dans son savoir-faire et son savoir-être. Elle accède à de nouvelles compétences. C'est comme si elle découvrait des parties d'elle-même qui lui étaient jusqu'alors inconnues. Elle trouvera dans l'enfantement une force insoupçonnée. C'est en cela qu'il est spécifique à chaque femme, et même spécifique à cette femme pour ce bébé-là. Car la femme n'est pas deux fois la même, elle ne se répète pas, ses enfantements non plus.



Tout ce cheminement invite la femme à se dépouiller de ses principes, de ses tabous, de ses peurs, de ses interdits. Tout comme dans une graine, c'est quand l'écorce du grain s'ouvre que le germe peut sortir. C'est parce que la femme s'ouvre et lâche sa carapace qu'elle peut naître mère. Pour s'ouvrir, elle doit s'abandonner, se mettre en vulnérabilité.

J'ai beaucoup aimé les paroles de Sogyal Rinpoché, grand maître bouddhiste lorsqu'il exprimait cette pensée : « *quand tout le monde nous abandonne, que tout s'écroule autour de nous, on découvre à l'intérieur de nous la petite étincelle qui ne nous abandonnera jamais et nous permettra de nous reconstruire* ». Laisser émerger « *l'essentiel qui reste quand il ne reste plus rien* ». C'est également au plein cœur de l'hiver que la germination commence pour que la plante refleurisse au printemps.

De la même manière la jeune femme doit briser la croûte de ses habitudes et mettre à l'épreuve sa confiance en elle. Elle doit s'ouvrir à l'inconnu, s'abandonner totalement pour « mourir », afin de toucher le germe de sa force intérieure (qui lui sera indispensable à l'avenir) et (re)naître mère, capable d'accueillir son enfant en toute conscience et en toute connaissance, pour lui apporter les bases de sa vie. L'enfantement lui ouvre l'accès à une partie d'elle qu'elle ne soupçonnait pas : une force et surtout une profonde confiance dans des capacités à accompagner son enfant dans la vie.

C - Préparer la femme à l'ultime voyage

La douleur de l'enfantement l'amenant à ce qu'elle croit être l'extrême d'elle-même, la femme ressent la peur de la fin, la peur de ce vide inconnu, la peur de la mort. Accepter cette peur permet de la traverser. Ce sera là que la femme trouvera l'ultime clé de l'enfantement. Mais accepter de la traverser c'est également accepter le risque de mourir.

Lors du Congrès « Voix de femmes » organisé par Terre du Ciel qui se tenait à Annecy en mai 2000, j'ai eu le plaisir d'assister à une table ronde entre Marie de Henzel (bien connue pour ses écrits et l'accompagnement aux mourants qu'elle propose) et Doris Nadel, sage-femme libérale. Chacune nous a parlé de son métier. C'était surprenant de voir à quel point c'était le même métier, les mêmes gestes, les mêmes mots, le même accompagnement. Si c'est le même métier, c'est qu'il y a de fortes similitudes dans ces passages. La femme, en naissant mère, accepte de mourir à ce qu'elle était avant.

Je suis persuadée que ces épreuves vécues lors de l'enfantement sont autant de marches qui la préparent à l'ultime passage, l'inconnu dans lequel elle se lancera après son dernier expir.

Je citerai quelques phrases écrites par Christiane Singer dans les jours qui ont précédé son ultime voyage : « *toute mon attention se porte désormais à être, être... être... être. [...] Je ne veux certes pas nier les douleurs, la souffrance que cause le détraquement des fonctions naturelles, etc., mais les espaces d'apaisements sont*



multiples. L'art consiste à ne pas occuper les « espaces entre » par le ruminement des douleurs traversées ou par la crainte de celles qui vont suivre. [...] J'ai accompagné jusqu'au bout amer ma propre solitude, mon propre abandon. Il est bon et juste d'accompagner jusqu'au bout tout ce qu'on ressent, d'aller au plus aigu de la pointe. Pour être délivré de quelque chose, surtout le rejoindre de si près, de si près qu'on sente le souffle du dragon sur la nuque ! Oui, seulement si je suis capable de reconnaître ma misère de l'admettre, de la reconnaître, elle prendra fin ; mais si je tente de la surmonter, de succomber à l'héroïsme ou à la simple indignation « c'est horrible », alors tout se durcit et se prolonge. »

On retrouve dans ses mots cette notion de présence à l'instant, importance de vivre au présent sans s'encombrer de ce qui vient d'être vécu ni de l'appréhension de ce qui va arriver et que l'on ne connaît pas. De même, l'enfantement est un escalier qui se monte marche après marche sans se retourner, en ne regardant de l'avenir que le plaisir de la rencontre et non la difficulté du chemin.

Elle y parle de la solitude, de l'abandon. La femme est également seule dans les méandres de l'enfantement même si elle est bien accompagnée. C'est même parce qu'elle se sent soutenue, contenue à l'extérieur qu'elle peut partir dans sa solitude intérieure. On veille sur elle, mais elle est seule dans l'épreuve, seule à chercher sa solution, seule à se battre avec ses démons... Elle ne trouvera sa solution qu'en s'abandonnant, en allant dans ses sensations. Les accompagner jusqu'à l'extrême bout en acceptant sa fragilité, sa vulnérabilité, ses limites sont les règles de ce passage de la mise au monde mais également de notre retrait du monde.

Je terminerai sur une de ses phrases qui lui a semblé une évidence pour cette dernière étape de la vie et qui me semble très importante pour l'ultime phase de l'enfantement : *«ne pas subir au dernier moment, mais choisir»*. Choisir de faire ce saut dans le vide, ce pas dans l'inconnu, choisir de faire confiance en la vie, en notre destin, choisir d'être acteur et de le faire en conscience, choisir de de vivre...

Résumé

La douleur est comme une main tendue dans la tempête. Elle guide la femme, pas à pas, pour ne pas qu'elle se blesse, l'amenant à être passage de l'enfant qui a grandi en son sein.

Les petites douleurs de la grossesse, l'arrivée progressive des contractions douloureuses sont autant d'occasions pour la femme de se familiariser, d'approvisera sensation, de tester ses outils, de trouver des solutions. C'est comme un entraînement avant l'épreuve finale. De plus, cette épreuve lui est spécifique : elle est faite pour elle, adaptée à ses compétences et à ses limites.

L'épreuve n'est pas négligeable puisqu'elle peut nous confronter à la peur de mourir. Son but n'est pas de meurtrir mais d'éprouver pour permettre de grandir. Par



la naissance de son enfant, la femme est propulsée dans la vie afin qu'elle puisse veiller sur lui. Elle se retrouve ainsi grandie et prête à l'accompagner dans l'avenir.

S'ouvrir à ce qui se présente, être consentante à ce qui se passe dans son corps, s'adapter à l'imprévu, se laisser submerger sont les meilleurs outils pour passer cette épreuve.

Il peut aussi arriver que quelque chose résiste, que ce ne soit pas si simple. L'épreuve n'est pas là où on l'attendait. »



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
- Nouvelle mère, de Cécile Doherty-Bigara
- 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
- La Naissance en BD : découvrez vos super pouvoirs - tome 1, Lucile Gomez

Musiques estivales

Les kirtan de Krishna Das

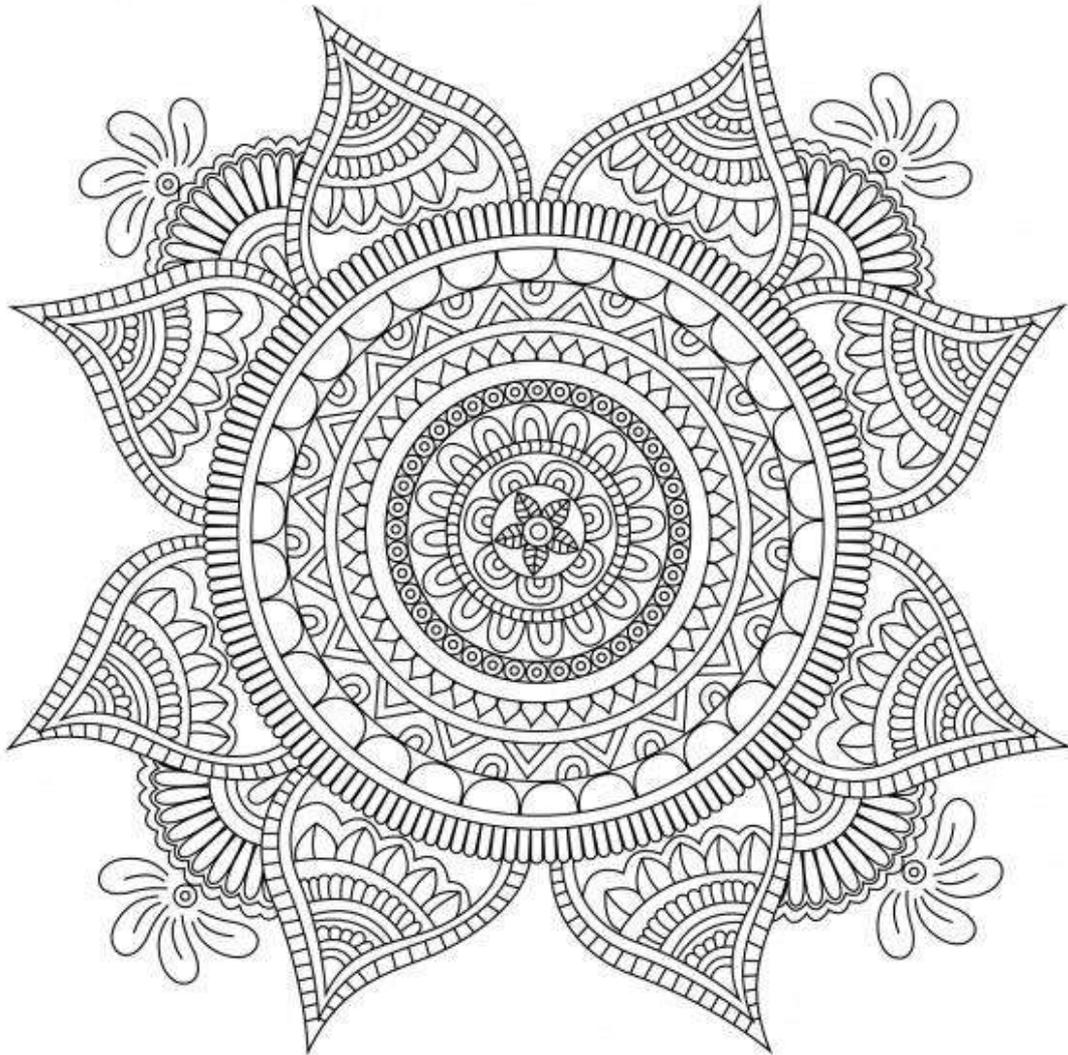
Des musiques à base de Flûte Bansuri

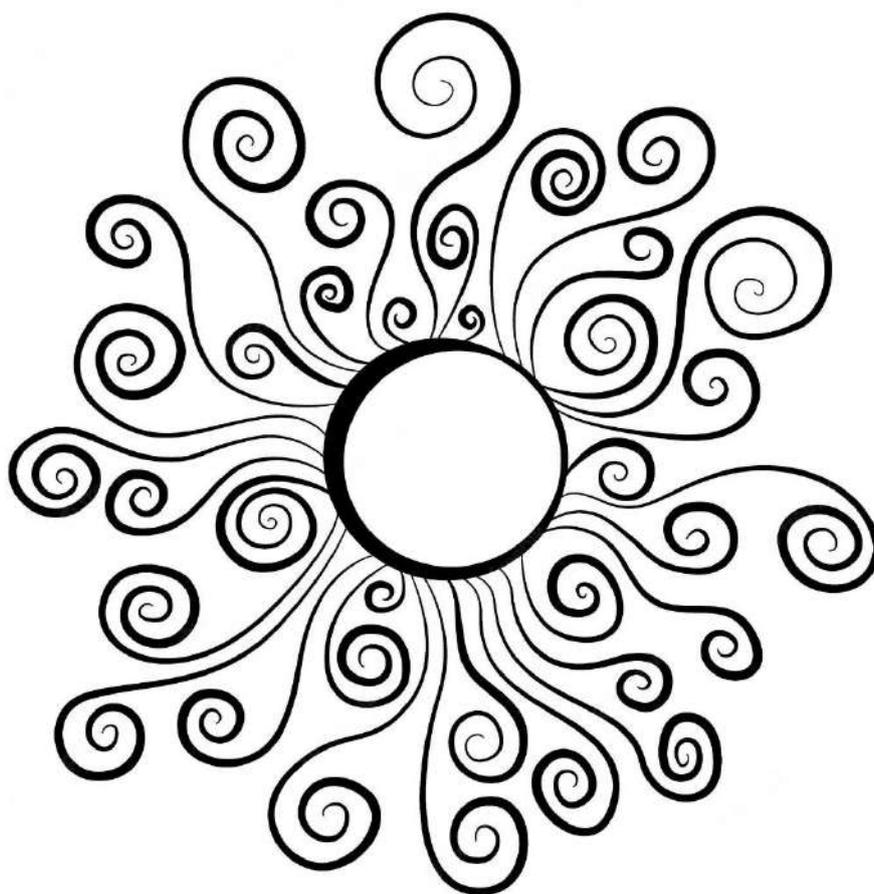
Les sons méditatifs de Meditative Mind



A COLORIER Mandala

Laisser libre-cours à sa créativité





Que ta conscience s'expande et rayonne comme un soleil...

A tout bientôt !

Suivez-moi tout l'été sur :

www.yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

instagram.com/yogafleur

twitter.com/Yogafleur

ou Contactez-moi :

Jacinthe Jyothirmayi Stefanovic

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : contact@yogafleur.com

