CAHIER DE VACANCES
YOGA PRENATAL et POSTNATAL

Janvier 2022

Se ressourcer, prendre le temps de ressentir l'hiver !

Ce cahier yoga est destiné à un usage personnel, aux élèves qui suivent régulièrement mes cours et qui connaissent les précautions d'usage ainsi que ma démarche du yoga.
Tenez compte des conseils de votre médecin le cas échéant.
Cahier non adapté pour les femmes enceintes.
Respectez votre corps dans tous les cas !

Site : **www.yogafleur.com** Blog : yogafleurdevie.blogspot.fr

facebook.com/yogafleur instagram.com/yogafleur twitter.com/yogafleur

DANS UNE POSTURE ASSISE

BIENFAITS

- Lâcher prise
- Ressourcement

1. Asseyez-vous tranquillement dans une position confortable.

2. Fermez les yeux. Réciter à haute voix ou mentalement 3 OM pour ouvrir la séance.

3. Inspirez bouche fermée comme si l'inspire venait du périnée (du chakra muladhara), 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 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 toutes les impuretés 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.

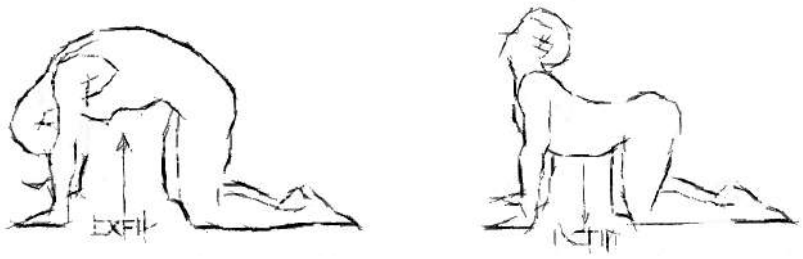
6. Arrêtez la respiration spécifique. Reprenez votre souffle et ressentez-vous plus légère, plus libre, plus à même de vous poser dans l'Hiver.

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

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

POSTNATAL (après la rééducation du périnée) :
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 dosdu 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 parcours tout votre corps. Senter l'harmonie entre votre corps et votre souffle.

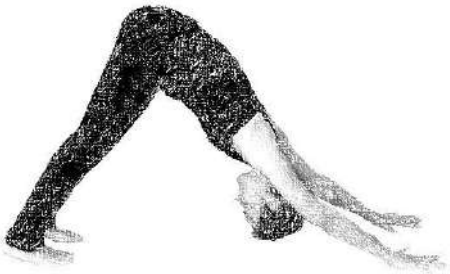
Après une serie (expire+inspire) de 5 à 10.

6. Revenez à la posture de l'enfant.

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

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

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. Les genoux peuvent rester plier. Le plus important est de sentir l'étirement au niveau du sacrum et de tout le dos.

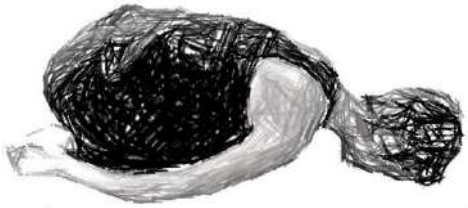
5. Ouvrez la poitrine en amenant les omoplates l'un vers l'autre.

Rester dans la posture le temps de 3 à 7 respirations, en respirant régulièrement. Si besoin expirer par la bouche.

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

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

POSTURE DE L'ENFANT - *Balasana*



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.

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

FENTE BASSE – *Ardha pincha mayurasana*

BIENFAITS :
• Etire muscle des cuisses
• Renforce l'équilibre
• Améliore l'ancrage et la concentration

1. Repasser à 4 pattes. Viens poser le pied Droit entre tes deux mains au sol. Attention à bien dégager l'espace pour le ventre. Si besoin écarte l'aine.

2. Garder le genou Droit sous la cheville ou sous les orteils. Bien s'appuyer sur le pied en avant. Le pied Gauche est en appuie sur les orteils. Dégager les oreilles des épaules et rouler les épaules vers l'arrière, omoplates vers le bas. Dégager poitrine. Attention à ne pas "casser" la nuque. Si besoin déposer un gros livre ou une brique sous chaque main.

3. Respirer lentement en allongeant les respirations. Rester le temps de 10 respirations.

4. Puis changer de côté.

En cas de sensibilité aux genoux, mettre une couverture pliée ou un coussin entre tapis et genou au sol.

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

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 !

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

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

Expirer 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… jusqu'à 1h… voir plus. Augmentez peu à peu vos cycles.

Si vous avez appris avec moi, les variantes plus intensives avec rétention de souffle et la respiration nadi shuddi nettoyante, alors pratiquez-la :o)

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

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

SHANTI MANTRA – *Mantra de Paix*

लोकः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Traduction possible :
Que tous les êtres vivent heureux dans tous les mondes

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

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 ».

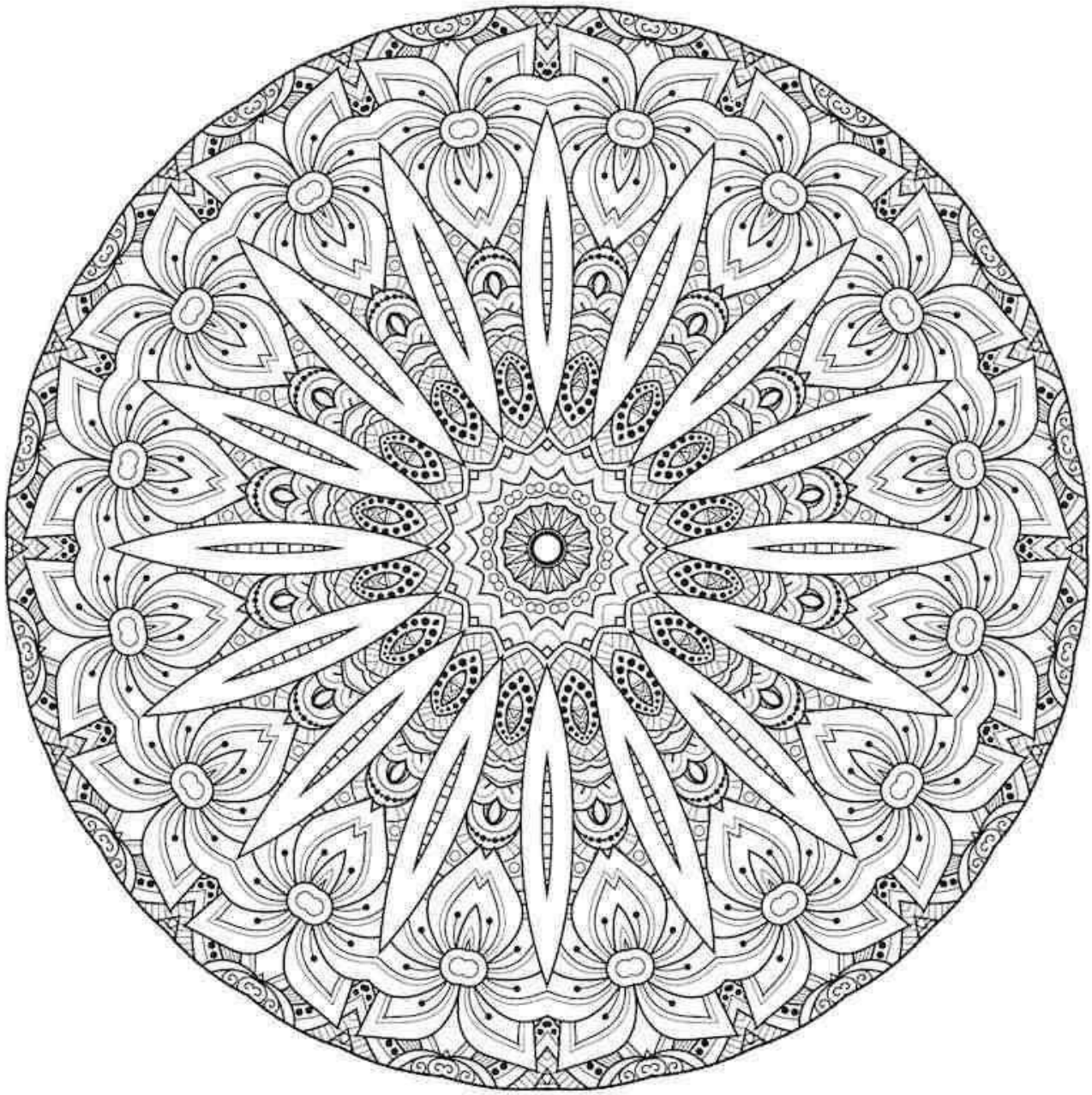
5. Continuez pendant par exemple 10 minutes. Puis arrêtez la récitation intérieure et restez dans la pure énergie du mantra.

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 assoir et vous lever.

FIN DE LA SEANCE

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

A COLORIER - *dessine le cœur de tout ce qui devra s'ouvrir le moment venu…*



(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

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

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)

MON PETIT MOT DE MOI POUR TOI….

« Garde la foi en la vie !
Tout n'est qu'illusion, la Maya de la philosophie du yoga ;
Un voile d'apparence qui nous fait croire à une permanence de notre bonheur, de nos acquisitions, de nos affections.
Ce qui compte, c'est là, ta respiration, ton inspire qui insuffle un peu plus de vie en toi, ton expire qui te montre la voie de l'impermanence, le chemin du détachement… la libération.
Garde la foi en la vie, libère-toi de tes illusions »

Jacinthe / Jyothirmayi

Suivez-moi sur :

www. yogafleur.com

facebook.com/yogafleur

instagram.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.
Responsable de NamastéOm, centre yoga et bien-être, à Paris 12ème.

Tél : +33 6 20 15 05 70

Email : contact@yogafleur.com

(Copyright : Jacinthe Stefanovic. Tous droits réservés)