

A decorative border of stylized suns with orange rays and yellow centers surrounds the entire page. The suns are arranged in a grid-like pattern, with some missing in the corners to allow text to be placed there.

**PREPARATION À L'ACCOUCHEMENT
YOGA**

EN

UNE OUVERTURE

VERS L'INTERIORITE

Josette FRIGNAC-DESSUS
Selon les enseignements de :
YOGI Babacar KHANE
Et de mon professeur :
Nelly Clauzel

JUIN 1994

SOMMAIRE

INTRODUCTION

I - LA MATERNITE EN EGYPTE.

II - LA MATERNITE en INDE.

III - PREPARER L'ACCOUCHEMENT EN YOGA :

- 1 - La détente.**
- 2 - Les Asanas ou postures.**
- 3 - Les Mudras.**
- 4 - Les Mantras.**
- 5 - Le Pranayama ou contrôle respiratoire.**

IV- PRISES DE CONSCIENCE DONNEES PAR LE YOGA

- 1- Donner la vie : un acte sacré .**
- 2- L'accouchement : un moment initiatique.**
- 3- Abandon temporaire de l'ego (ahamkara).**
- 2- Approche d'une conscience supérieure.**

V- LES HUIT SEANCES DE PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT :

- 1) L'accouchement en Yoga.**
- 2) L'ouverture de l'être et le déclenchement.**
- 3) La douleur, la dilatation : une réalité transitoire.**
- 4) Muladara ou le support du corps.**
- 5) L'expulsion : un don de la vie.**
- 6) Les difficultés de l'accouchement : un enseignement.**
- 7) L'amour humain, amour divin.**
- 8) Au fond de la femme enceinte, un mystère, le SAMADHI.**

CONCLUSIONS

BIBLIOGRAPHIE

INTRODUCTION

La théorie et l'art de l'accouchement m'on été enseignés à l'école de sage-femme de LYON.
La naissance de mes deux enfants et l'expérience professionnelle m'ont communiqué une grande passion :

- découvrir avec les femmes qui attendent un enfant, les extraordinaires moments que sont la grossesse et l'accouchement.
- échanger ensemble nos sensibilités de mères ou de futures mères. Mais c'est le yoga qui m'a permis d'approfondir ce que je ressentais déjà en moi ; donner la vie est un acte sacré qui ouvre des portes extraordinaires et permet de retrouver l'intériorité, l'unité et le divin en nous.

C'est à travers la société antique égyptienne, base du yoga que m'a enseigné Babacar Khane, que nous découvrirons l'acte divin qu'était l'accouchement.

Nous aborderons ensuite le rôle de la mère en Inde et mon travail de sage-femme préparant une femme enceinte.

Le but que je poursuis peut ensuite être considéré comme une gageure puisque la plupart du temps, les femmes enceintes qui viennent me voir, ignorent tout du yoga et ne suivront avec moi que huit séances.

Aussi, mon enseignement est-il plutôt une manière différente de préparer et de vivre un accouchement, une initiation au yoga, le désir de faire entrouvrir une porte qu'elles ouvriront plus fermement un jour. Car cet état de grossesse est un moment privilégié de l'existence où la femme se donne du temps, écoute son corps et ce flot de vie en elle.

Ce corps qui s'alourdit l'amène naturellement en posture assise tel le Bouddha et c'est déjà le début de l'aventure qu'est le Yoga.

I - LA MATERNITE EN EGYPTE

Dans l'histoire des civilisations anciennes, nous trouvons toujours attachée à l'accouchement, une femme, matrone ou sage-femme par la suite, qui aident les futures mères à mettre leurs enfants au monde. Dans la civilisation antique égyptienne la naissance était un moment sacré accompagné de rituels et de spiritualité. C'est dans les temples que l'art de l'accouchement, des plantes et des rituels sont enseignés. Un médecin réputé durant le règne de RAMSES II rapporte :

« ...je suis sorti de l'école de gynécologie de SAÏS où les mères divines m'ont donné leurs recettes. Je possède des incantations composées par OSIRIS en personne... »

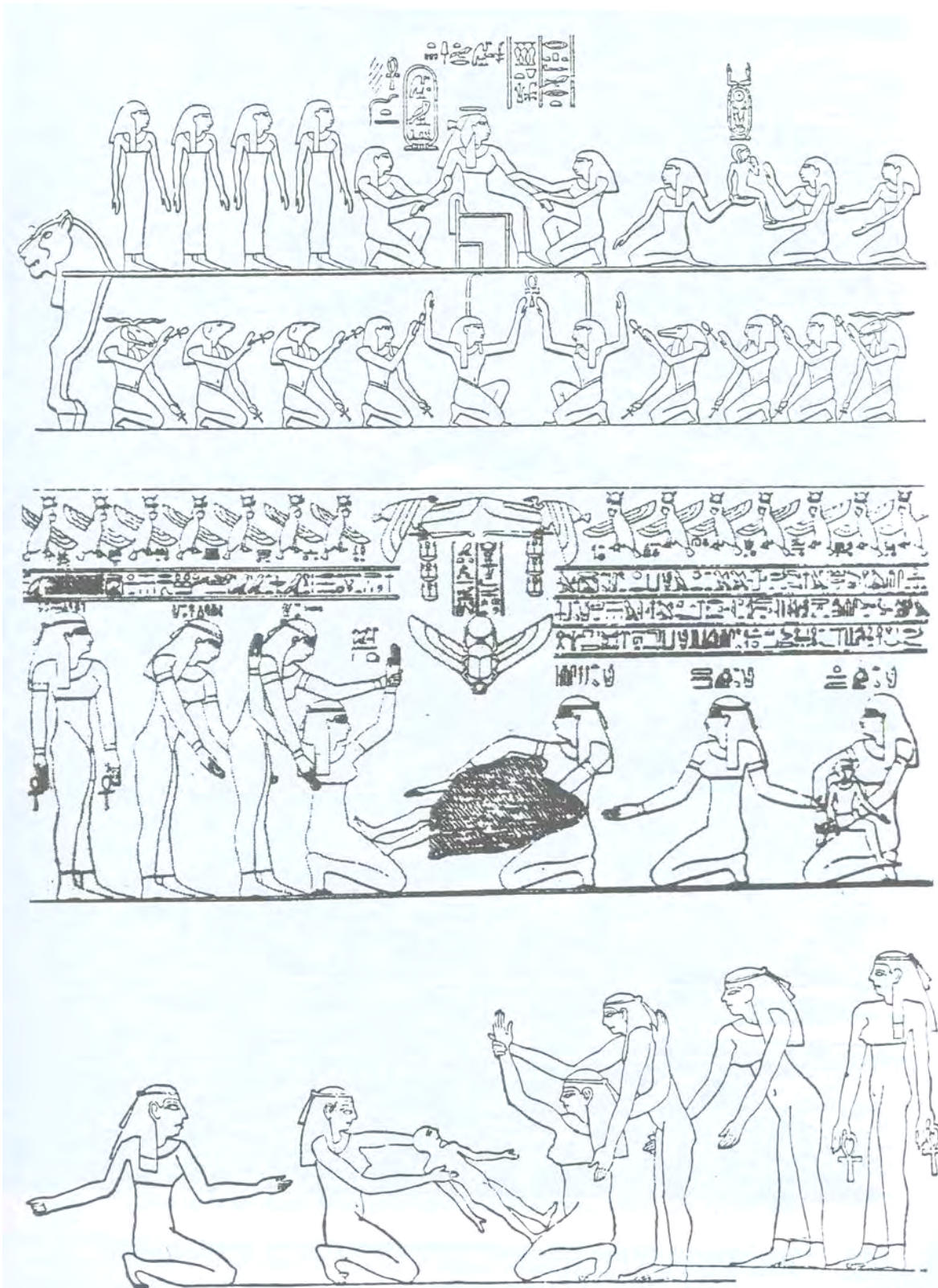
C'est par des documents iconographiques, par certains hiéroglyphes, par des contes populaires, que nous avons des renseignements sur la gestation et l'accouchement. De grands principes de purification imprégnaient la vie des futures mères. Des ablutions de nuit et de jour étaient enseignées. Des chambres d'accouchement où « Mammisis »

étaient annexées aux sanctuaires des divinités protectrices de la fertilité. C'étaient des lieux réservés aux reines. Les Hathors (sage-femmes divines) présidaient aux accouchements. Elles étaient au nombre de sept :

- ISIS HATHOR est la maîtresse sage-femme de l'équipe obstétricale divine (voir bas relief au dos).
- MASKONIT apaise les douleurs des femmes en travail,
- RANINIT nantie de la connaissance astrologique, choisit le nom du nouveau-né.
- HIGIT assistait à la naissance du soleil,
- SKAIT préside au destin du nouveau-né,
- KNOUMON veille sur son sommeil,
- NEPHTYS sœur d'Isis et d'Osiris est là.

On enseignait dans les temples des sons rituels qui rappelles les MANTRAS de l'Inde. Ces soins étaient répétés un nombre de fois déterminé avec des rythmes et des tonalités particulières que la femme qui accouchait devait répéter avec les HATHORS. L'enfant né était remis à celle qui insuffle la vie, la déesse HEKKET. Ce symbole de vie se présente sous la forme de la croix ansée (voir l'illustration ci-contre), la déesse ISIS HATHOR prononçait au moment de la sortie de l'enfant des rituels. En Egypte, la maternité était donc sacrée puisque liée au principe divin du culte d'ISIS et d'Osiris.

Les HATHORS se tenaient prêtes à intervenir selon leurs fonctions



En haut : la parturition d'une reine égyptienne. La parturiente assise sur le siège d'accouchement est assistée par des déesses faisant office de sages-femmes. Le Prince nouveau né est passée de main en main jusqu'à la dernière assistante qui l'attend les bras tendus. Bas-relief du Temple de Louxor, XIVe siècle avant J.C. Au Milieu : La naissance de Râ, dieu égyptien du soleil. La déesse parturiente Ritho est soutenue par une sage-femme tandis que les trois autres, agenouillées devant la déesse, reçoivent l'enfant Râ. Dessin d'un bas-relief ancien disparu. En bas : l'accouchement de Cléopâtre : la reine donne naissance en position agenouillée. Figure très voisine de celle de la naissance de Râ. Bas-relief du Temple d'Esna.

Scène d'accouchement

C'est une des rares représentations d'une femme assise sur un siège d'accouchement. Elle est assistée par deux matrones à tête de déesse Hathor. Provenance de Denderah, Musée du Caire.



Le dieu Khnoum à tête de bélier, dieu procréateur, modèle l'enfant sur son tour de potier. A droite, sa femme la déesse Hekhet à tête de grenouille, insuffle la vie sous la forme de la croix ansée "Ankh" à la figurine d'argile. Temple d'Athor à Denderah (Photo de Welcome Institute of the History of Medicine).



II - LA MATERNITE en INDE

En Inde, la femme est SHUDRA, c'est-à-dire qu'elle n'a pas le droit à l'initiation puisqu'elle est vouée à la matière ou KAMA (le plaisir des sens). L'homme indien cependant ne peut exister seul, s'il n'est pas un saint qui choisit le célibat, il ne peut être dharmique, c'est-à-dire, s'accomplir à deux. Donc sa femme devient alors l'agent du Dharma supérieur puisqu'elle perpétue la vie. La femme indienne peut cependant changer son destin et s'accomplir dans son statut de mère en suivant la voie du yoga et de la dévotion. La déesse Parvati apprit le yoga par le Seigneur SHIVA. Yogananda parle ainsi de sa mère :

« ...son devoir était l'enseignement des écritures, avec les récits des MAHABARATA et du RA MAYANA, la compassion et les dons aux pauvres. La dévotion emplissait sa vie. Le contrôle des sens était de règle en dehors du devoir de procréation... »

La mère de famille doit donc accomplir son renoncement dans le couple et servir avec dévotion sa famille qui reconnaîtra et respectera cette disposition. Elle pourra être initiée par son mari devenu son Guru dans le célibat par la tranquillité et la maîtrise des sens (shama). Intervient peut-être alors la notion du Karma, c'est-à-dire les circonstances externes et internes de notre manifestation corporelle dans ce monde-ci : notre travail dans cette vie sera selon ce Karma plus ou moins spirituel.

La fin du Karma marque la fin de l'accomplissement d'un être, ainsi le raconte MA ANANDA MOYI :

"...ma conscience ne s'est jamais identifiée avec cette enveloppe charnelle et temporaire. Avant d'être exilée sur cette terre, j'étais la même. Lorsque la famille dans laquelle je naquis pris mes dispositions pour que je sois mariée, j'étais la même. Et lorsque, affolée de désir, mon époux vint à moi en murmurant des mots passionnés, qu'il me toucha légèrement, il reçut une secousse violente comme celle d'un éclair et moi j'étais la même à jamais..."

MA ANANDA MOYI devint ainsi le GURU de son mari. La femme indienne peut donc, de par son mariage, prédestinée par la catégorie sociale dans laquelle elle entre, et par sa naissance ou son Karma, atteindre la spiritualité. La spiritualité liée à la grossesse ou l'accouchement dépendra de l'esprit de dévotion de la future mère.

III - PREPARER L'ACCOUCHEMENT EN YOGA :

-1 LA DETENTE

Pour vivre l'état privilégié qu'est la grossesse, la détente semble indispensable.

- Pour la mère :

Afin de dissiper les angoisses et les appréhensions que peuvent susciter un accouchement, il faut qu'elle soit :

- présente dans ce corps nouveau.
- attentive à cette vie en nous ;
- concentrée au moment de l'accouchement.

- Pour l'enfant :

Afin que les premiers moments de sa vie se passent en paix et en harmonie. L'enfant est sensible à l'extérieur et à toutes les sécrétions hormonales de la mère. Les endorphines ou hormones de plaisir le mettent dans l'état de bien être. Les bêta-carbolines augmentent un état d'alerte et peuvent déclencher l'anxiété de l'enfant. Ainsi on sait que le cerveau du fœtus conserve un stock de mémoires de bien-être ou non liées à l'état de sa mère, au bruit extérieur, etc. Ainsi, plus le bébé possède de mémoire heureuse, plus il a de la chance d'être heureux dans la vie. La détente étant un moment de bonheur, le bébé en profite souvent pour bouger, donc s'exprimer. Mais la détente en yoga est le contraire d'un état de laisser aller, d'endormissement, c'est plutôt un état d'écoute de l'harmonie du corps par l'arrêt des fluctuations du mental.

2 LES ASANAS ET LES POSTURES

- Permettent de redécouvrir la souplesse du corps malgré le ventre rond, le changement du centre de gravité et l'augmentation de poids de la future mère.
- Préparent à l'épreuve physique de l'accouchement,
- Défatiguent le corps et suppriment ou diminuent les problèmes de compression du bas ventre et des membres inférieurs.
- Permettent une meilleure circulation de l'énergie dans le corps « le CHI » de la médecine chinoise.
- Revitalisent et stimulent les zones du corps où l'énergie bloquée.
- Agissent sur notre vigilance.
- Enfin et surtout, permettent le passage du plan physique au plan spirituel : les INDRIYAS qui correspondent aux cinq sens.

3- LES MUDRAS

C'est un langage symbolique. La pratique des mudras permet d'utiliser une petite quantité d'énergie située dans les mains de manière à la renvoyer dans la colonne vertébrale afin qu'elle puisse irradier davantage. Le pouvoir du mudras correspond à une affirmation positive répétée chaque jour.

- le pouce : symbole de Dieu.
- L'index : le symbole de notre ego,
- Le majeur : le symbole des énergies conditionnées,
- L'annulaire : symbole des énergies solaires.
- L'auriculaire : symbole des énergies mentales et intellectuelles.

Dans ma pratique je n'en emploie que trois et en posture d'assise :

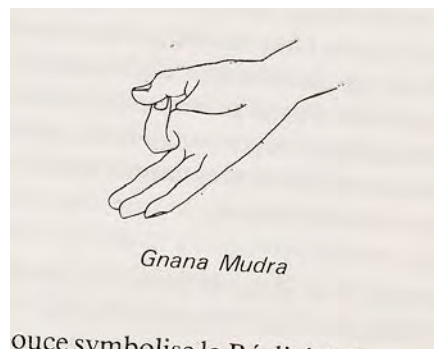
Le buddha mudra : les deux mains sont posées au niveau du plexus solaire. C'est un geste qui apaise le mental et à un effet rigoureux sur l'énergie du système neuronal



Le Aum mudra : « Il n'y a ni de Dieu ni de moi, il y a de la vie » : C'est le geste de l'unité entre Dieu et moi.



Le mudra de la sagesse : bien que Dieu soit en moi et moi en Dieu j'ai le droit d'être moi-même



4- Les Mantras :

Les mantras : ce sont des sons ou des paroles, en sanscrit deux racines :

" man " pensée continue et " tra " libérer, être utile, se protéger.

Le son serait une émanation première du non manifesté vers le manifesté. Le mantra aide donc à se libérer de la pensée et non de la conscience.

Au début, les mantras étaient données par des sages qui avaient perçu ces sons dans un profond état de "Samadhi" (état méditation).

Aussi est-il important que le mantra soit donné par un guru qui l'a expérimenté dans sa propre intériorité.

Un mantra peut apporter une inondation de sentiments positifs qui amèneront une pensée constructive importante chez une femme enceinte stressée.

Babacar rappelle que le mantra nettoie le lac du mental, des scories des pensées qui l'habitent et qui font obstacle entre nous et la transcendance

*AUM SHANTI ou PAIX HARMONIE
FORCE, SANTE, VIE,
HA : pour chasser les ondes négatives
LA MER DE LA TRANQUILLITE M'ENVELOPPE : pour calmer
l'inquiétude de la mère pour son enfant.*

LA SPHERE DE MON AMOUR INFINI ENVELOPPE, PROTEGE ET SOUTIENT MON BEBE : pour calmer les angoisses et retrouver l'harmonie.

"Mantras" que les futures mères pourrons répéter chaque fois qu'une inquiétude se fera jour en elle. La plupart du temps après l'avoir énoncé une fois, je préfère que chacune le prononce intérieurement : plutôt que de le prononcer, le mieux serait d'arriver à le faire vibrer en nous.

5- Le Pranayama ou contrôle respiratoire:

La plupart des femmes qui préparent leur accouchement n'ont jamais prêté attention à leur respiration. Dans un premier temps, il faut leur demander tout simplement cette attention.

Puis leur faire prendre conscience qu'une respiration profonde aux trois niveaux, ventrale, costale, haute va favoriser une meilleure oxygénation de leurs corps et de celui du bébé.

Il faut ensuite leur apprendre à augmenter la durée de l'inspiration et de l'expiration de manière égale.

La purification des nadis ou NADI-SHODANA peut améliorer leur système circulatoire, qui est transformé pendant la grossesse. De plus, cette respiration équilibre l'appétit et favorise le sommeil indispensable également en début du rhume. Enfin, la dernière technique qui leur sera enseignée, sera UJJAYA, utile, comme nous le verrons par la suite, au moment de la dilatation. Ce sont en fait les seules techniques abordables pour ces jeunes femmes qui n'ont, pour la plupart, jamais pratiqué le yoga et ne le poursuivront probablement pas après la naissance de leur enfant. Le bonheur est justement de créer en elles le désir de retrouver le yoga.

IV- PRISES DE CONSCIENCE DONNEES PAR LE YOGA

1- Donner la vie : un acte sacré :

Dans un verset de La GITA, il est dit

Tu as le droit à l' action mais pas aux fruits de l action

C'est le début du recentrage au spirituel : ISHVAR PRANIDHANA.

A l'heure où tous les moments de la vie sont souvent employés à des fins mercantiles, l'accouchement se doit d'être vécu comme un acte désintéressé et sacré. Souvent, on emploie le terme "naturel" pour parler de l'accouchement ; mais ce terme, s'il se veut rassurant (la nature fait toujours bien les choses) a tendance à minimiser le moment et à faire oublier aux futures mères que le fait de donner la vie implique une notion de transcendance de l'état humain.

Donner la vie c'est créer un autre petit être. C'est le don, c'est notre participation à l'élan de la vie, le contraire, donc de l'anodin, du commun.

La préparation à l'accouchement est là pour faire prendre conscience aux futures mères ce sens spirituel de l'accouchement.

2- L'accouchement : un moment initiatique :

Dans les temps anciens, l'initiation correspondait à un ensemble de rites qui permettaient le passage d'un état à un autre.

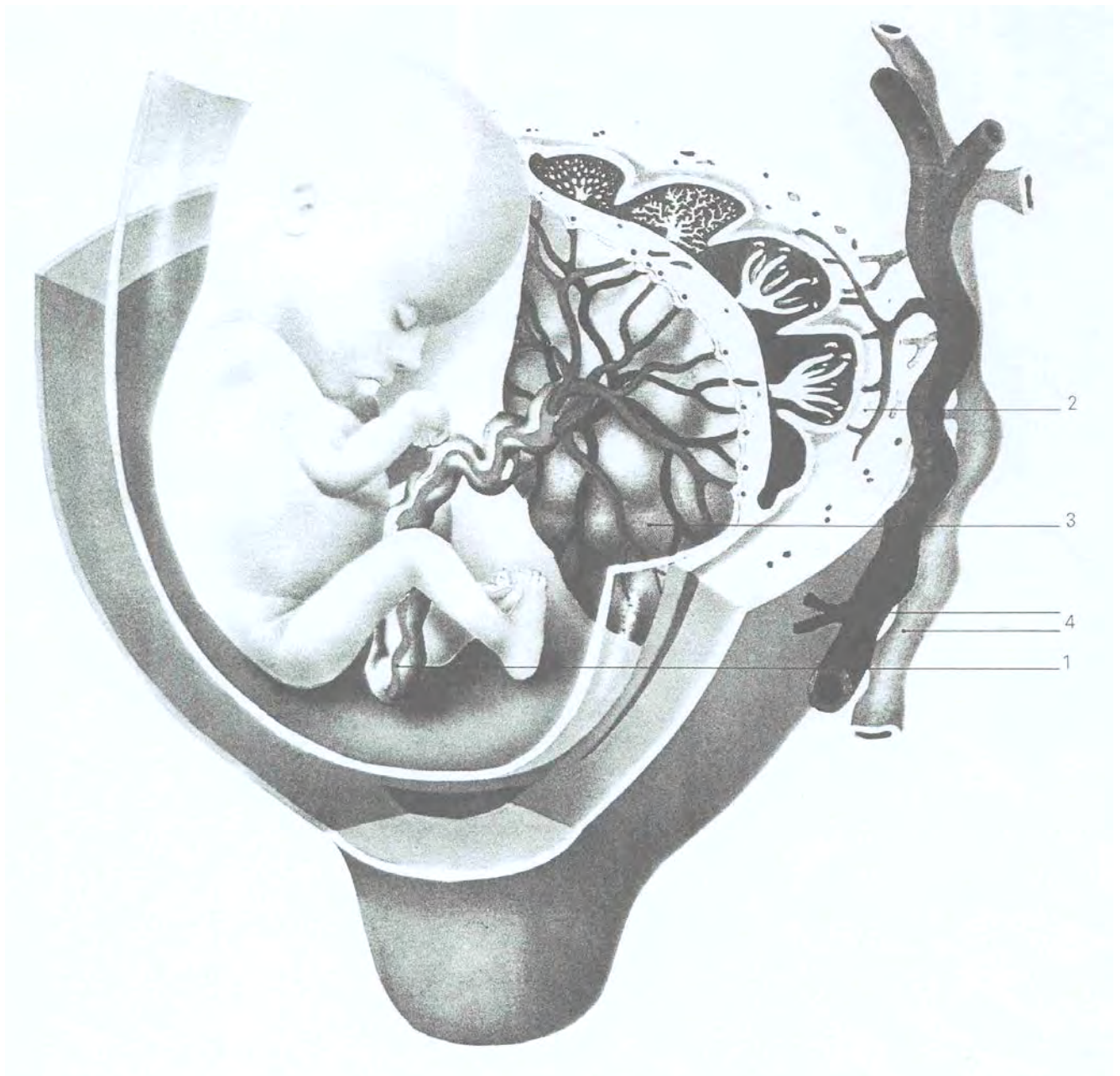
En Afrique, par exemple, la reconnaissance du passage à l'état adulte : pour un enfant, devenir homme pouvait consister à survivre seul une ou plusieurs nuits dans la brousse.

L'accouchement dans notre société occidentale consiste, lui, à valoriser le passage initiatique de la petite fille à la femme mère.

Auparavant, le premier acte sexuel donnait ce statut d'adulte à la jeune fille. Actuellement, la dévalorisation et l'acte commun qu'est devenu ce moment lui a enlevé son sens initiatique : l'accouchement se présente alors comme les premières difficultés de la vie de mère, et que de difficultés attendent encore cette mère !

Dépasser ce moment avec notre corps et notre tête, nous permet de grandir et de laisser derrière nous la petite fille et ses angoisses. Prendre conscience que nous avons pu affronter et dépasser notre douleur, nous permet de sortir grande et prête à faire face aux autres embûches de la vie de mère.

LE FOETUS



Le fœtus, à l'intérieur de l'enveloppe qui le protège des microbes, baigne dans le liquide amniotique. Pour pouvoir se nourrir d'oxygène et de substances riches apportées par le sang de sa mère. Le fœtus est relié au placenta par le cordon ombilical qui part de son nombril. Les trois vaisseaux sanguins du cordon, deux artères et une veine, échangent les "déchets" et les substances nutritives avec ceux de la maman. A la naissance, il faudra couper le cordon ombilical pour que le nouveau-né puisse vivre indépendamment de sa mère.

1. artère et veine ombilicales. 2. coupe du muscle utérin. 3. Placenta avec vaisseaux. 4. artère et veine utérines (vaisseaux sanguins maternels).

3- Abandon temporaire de l'ego (Ahamkara) :

Cet enfant qui se développe en nous, transforme notre vie.

Pour la première fois, nous nous sentons complètement responsable d'une autre vie ; Pour elle, nous sommes prêtes à oublier nos petites maladies, et être attentives à celles qui peuvent atteindre notre enfant :

- Nous écoutons notre corps et ses besoins non plus pour nous-mêmes mais pour l'enfant.
- L'alimentation, l'hygiène de vie, tout nous est dicté par la grossesse.
- Les fumeuses interrompent alors leur intoxication tabagique pouvant nuire à la santé de leur enfant.
- Leurs plaisirs et désirs deviennent l'écoute de ceux de ce petit être.
- Leur corps même déformé leur paraît beau, transfiguré par cette grossesse.

4- Approche d'une conscience supérieure :

L'état de grossesse nous permet de donner une attention particulière au corps et au mental :

- **Par le regard intérieur**

que nous développons malgré nous : nous nous représentons mentalement le bébé en nous à l'intérieur de l'utérus, son organe de vie, le placenta.

Nous le suivons dans les différentes positions selon les mois de grossesse.

D'abord la plupart du temps, les fesses en bas dans le bassin, puis le bébé tourne pour prendre la position la plus propice à l'accouchement, tête vers le bas.

Enfin, nous nous représentons sa vie à l'intérieur de nous : il suce son pouce...il écoute la musique que nous écoutons...il se recroqueville lorsqu'il a peur...il se déplace pour mieux entendre une voix ou un bruit.

- **Par l'écoute des sensations (manas)**

d'abord celles que nous donne notre corps en début de grossesse :

- Gonflement et picotement des seins, sensations de plénitude.
- Etirement des ligaments, de l'utérus avec quelques petits points douloureux.
- Au fur et à mesure que la grossesse avance, sensation de poids sur le bas du ventre et sur la circulation des jambes.
- Ensuite, les sensations que nous donne notre enfant, ses mouvements, ses déplacements dans l'utérus, son hoquet.

- **Par une prise de conscience éveillée :**

L'apprentissage d'une détente éveillée, la pratique des asanas, des mudras et des mantras et surtout le contrôle de la respiration vont sensibiliser le corps et le mental de la femme enceinte. Tout cela créera le besoin d'une pratique régulière ou laissera, quelque part dans le mental, la possibilité d'une porte ouverte vers autre chose.

- Changer insensiblement notre appréhension du Monde (PRATYHARA : retrait des sens).
- Apprendre la tolérance et la non-violence (AHIMSA),
- Découvrir la voie du milieu en refusant à notre mental, les excès affectifs ou physiques (SANTOSHA ou contentement).

- Passer, grâce au lâché prise et au détachement, des énergies du bas aux énergies du haut en amenant l'énergie pranique depuis sa source cosmique aux chakras supérieurs de notre corps.

Nous pouvons atteindre cela grâce au prana ou énergie de vie comme le rappelle KRIYANANDA :

"...un corps physique prend naissance dans le ventre de sa mère, après avoir manifesté le corps, le prana ou énergie de vie ou KUNDALINI y réside dans sa forme dynamique au niveau de chakra saturnien..."

Chez la plupart des individus, le prana reste sous forme statique à ce niveau tout au long de la vie fœtale puis de la vie terrestre.

C'est en pratiquant tout au long d'une vie le HATHA YOGA que peut se réveiller en nous cette énergie qui pourra nous faire accéder à un état de conscience supérieure.

V- LES HUIT SEANCES DE PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

Il s'agit bien entendu de séances types qui s'adaptent aux élèves, aux lieux, aux demandes.

1ere séance : L'accouchement en Yoga :

Préambule :

La préparation traditionnelle de l'accouchement vise trois buts :

- rassurer la femme enceinte afin qu'elle oublie toutes les histoires désagréables dont elle a eu écho concernant les accouchements.
- L'informer des attentions qu'elle doit porter sur sa grossesse, sur les différents temps de l'accouchement, sur le post-partum (ou après l'accouchement).

- Lui donner une technique pour aborder son accouchement dans La sérénité et lui permettre le contrôle des phénomènes qui y sont rattachés.

Dans une préparation en yoga, nous retrouvons ces trois grands principes, mais le discours sera plus court en fonction des questions qui peuvent préoccuper la femme enceinte.

Les buts essentiels sont :

- de découvrir par une écoute du corps, la voie qui lui permettra de diriger le mieux possible l'accouchement,
- d'écouter les sensations et de les harmoniser avec le mental,
- d'apprendre par les postures, le regard intérieur et la respiration afin d'assumer le plus sereinement possible ce moment difficile mais heureux, comme la première épreuve d'une future mère.

1. Prise de conscience de la respiration

- Aux trois niveaux : ventral, costal et sous-claviculaire.
- La respiration dans notre vie de tous les jours. Accélération de notre respiration quand nous sommes agitées ou anxieuses. Prise de conscience de notre possibilité d'agir sur notre mental en agissant d'abord sur notre respiration : en ralentissant celle-ci, nous apaisons notre corps. Pratiquer le AUM MUDRA, s'il y a eu pratique antérieure du yoga.

2. Détente éveillée:

Les yeux fermés en suivant du regard intérieur les mouvements répétés sept fois à chaque exercice.





Consciencisation de la tête et du cou:

Inspiration et extension de la tête vers l'arrière,
Expiration et flexion de la tête jusqu'au sternum,
Inspiration d'écrire un rond avec la tête en
extension arrière,
Expiration, continuer le rond en flexion avant.

Enfin, même exercice, la rotation étant décrite en sens inverse. A la Fin de l'exercice, respirer le cou comme si l'air entraît et sortait à ce niveau.





Consciencisation des épaules: (voir illustration ci-après ◀)

Exercice sur l'épaule gauche, puis sur l'épaule droite, puis les deux en même temps

Inspiration en levant l'épaule doucement.

Expiration en descendant l'épaule doucement au rythme de la respiration, le reste du corps est immobile .

Inspiration en décrivant un cercle vers le haut avec l'épaule.

Expiration en finissant Le cercle vers le bas toujours au rythme de la respiration.

Respirer à chaque fin d'exercice l'épaule concernée comme si l'air entrait et sortait en cet endroit. Pour cela il suffit de porter son attention sur l'endroit voulu.

Même chose en fin d'exercice, respirer tout le haut du dos et des épaules.

CONSCIENCISATION DES EPAULES

Phase ascendante



Position de départ



a) Inspirez en fermant les mains



b) Expirez en amenant les poings aux épaules.



c) Inspirez en levant les coudes à l'horizontale



d) Expirez en dirigeant les poings vers l'avant.



e) Inspirez en levant les avant-bras à la verticale.

MOUVEMENTS DE L'AIGLE
Phase descendante



f) Expirez en ouvrant les mains.



g) Expirez en tournant les paumes face à face.



f') Inspirez en fermant lentement les mains.



e') Expirez en ramenant les avant-bras à l'horizontale



d') Inspirez en ramenant les poings aux épaules.



c') Expirez en ramenant les coudes contre le tronc.



b') Inspirez en ramenant les dos de mains sur les cuisses.



a') Expirez en ouvrant

Eveil de tout le corps:

Profiter de ce temps de détente, les yeux toujours fermés, pour déplacer l'air respiré dans différentes parties du corps. Paume de la main, front ombilic. Ouvrir doucement les yeux sur une inspiration.

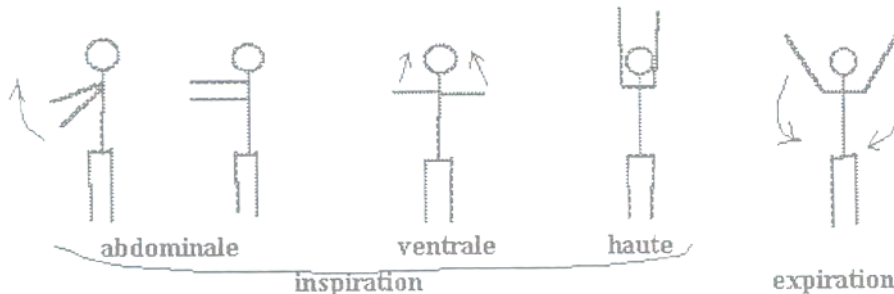
Ainsi, on apprend à déplacer notre énergie dans certaines parties du corps. Finir l'exercice en berçant le bébé qui est dans l'utérus au rythme de la respiration. Cette détente est à pratiquer au début de l'accouchement avant d'entrer à la maternité, afin de se recentrer et de calmer le mental donc le corps.

3. PRISE DE CONSCIENCE DE LA VERTICALITE :

De notre stabilité physique dépend notre stabilité mentale. Debout pieds nus, prendre conscience de l'appui de manière égale de toute la plante du pied.

Respiration aux trois niveaux :

Monter les ailes de l'aigle (voir ci-contre).



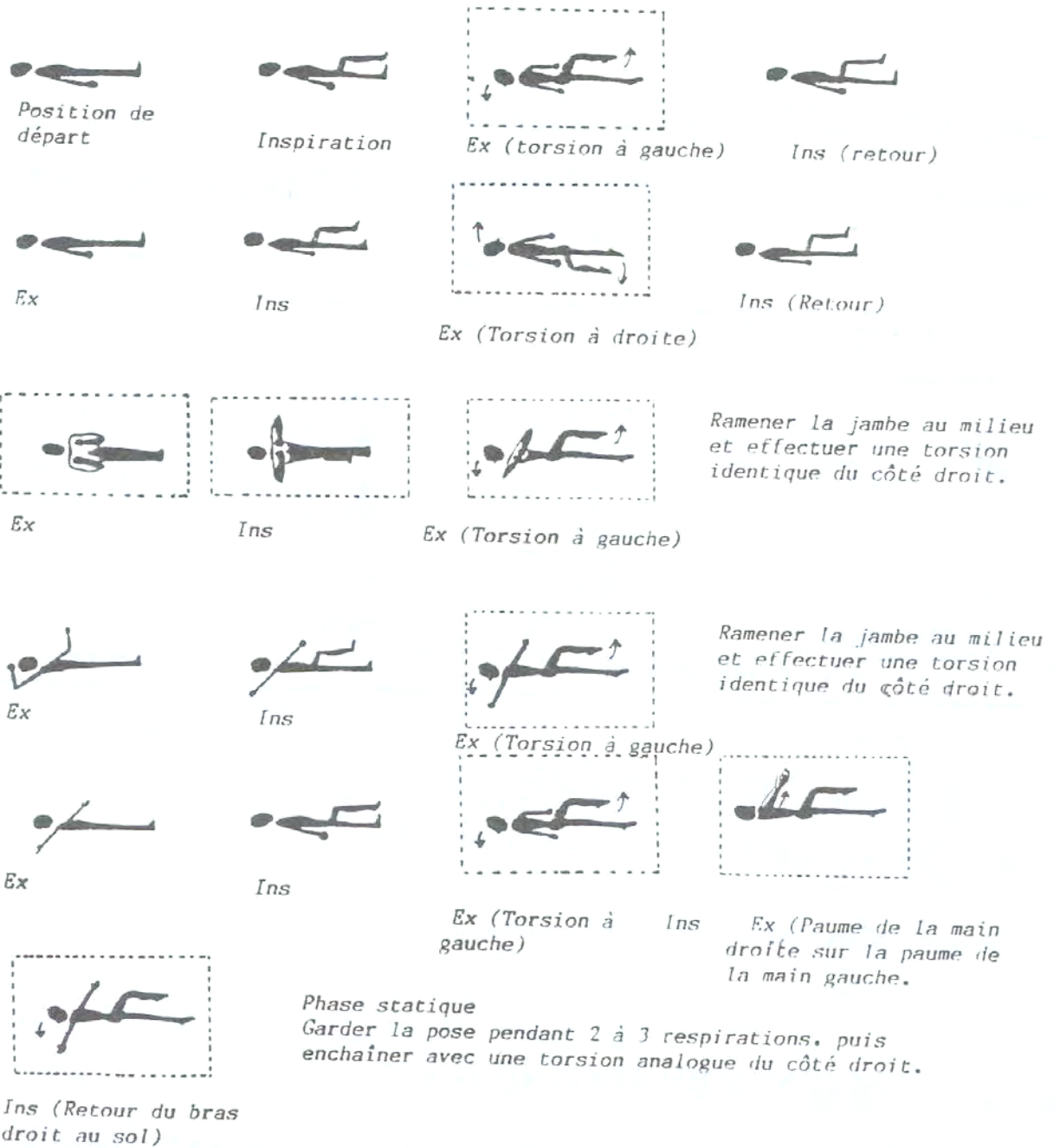
4. PRISE DE CONSCIENCE DU REGARD JUSTE :

Le regard doit être le regard du milieu, non celui du haut, ce qui indiquerait une vision de supériorité sur les choses ou les gens, ni celui du bas, ce qui donnerait un pouvoir sur la personne ou les événements, sauf si l'un désire une attitude d'humilité. Le regard doit être droit et juste pour affronter les événements de la vie, et ceux qui nous entourent.

5. LES TROIS TEMPS DE L'ACCOUCHEMENT SOMMAIREMENT :

- **Le déclenchement** : C'est le passage de l'état de grossesse à l'état d'accouchement. Il faudra travailler pour cela l'écoute du corps et être attentive aux rythmes des contractions utérines.
- **La dilatation** : C'est l'ouverture du col utérin pour laisser passer l'enfant dans le bassin. Travailler à ce moment la respiration et la détente.
- **L'expulsion** : C'est la descente de l'enfant dans le bassin et son passage à la vulve. C'est la souplesse du bassin qui sera alors en cause et l'apprentissage de l'expulsion. La concentration du mental sur la partie du corps concernée est indispensable et sera appréciée au fur et à mesure des séances.

6. TRAVAIL DU DOS PAR LA TORSION SUR LE MOUVEMENT DE L'AIGLE : (voir *Etirement du dos sur les ailes de l'aigle*.croquis ci-dessous)



7. LA DETENTE :

Allongée en position du cadavre : SAVASANA.

Détendre successivement chaque partie du corps. Découvrir les organes génitaux toujours par le regard intérieur. C'est le moment d'un rappel anatomique pour que chacune se représente bien mentalement cette configuration intérieure. Finir sur le bercement du bébé au rythme de la respiration. Retour vers l'extérieur sur trois respirations profondes. S'étirer doucement voluptueusement comme un chat et ouvrir doucement les yeux.

APPAREIL GENITO-URINAIRE FEMININ



1.Os iliaque gauche. 2.Dernière vertèbre lombaire et sacrum. 3.Rectum. 4. pubis. 5. Vessie prolongée par l'urètre.
6. Urètre. 7. Méat urétral situé au fond de la vulve. 8. Ovaire gauche. 9. Trompe. 10. Pavillon. 11.Utérus incliné en haut et en avant. 12. Col de l'utérus plongeant dans le vagin. 13.Vagin. 14. Orifice hyménéal par lequel le vagin s'ouvre dans la vulve. 15. Petites lèvres et 16. Grandes lèvres de part et d'autre de la vulve. 17. Clitoris entouré par les petites lèvres.

2 eme séance :L'ouverture de l'être et le déclenchement :

Préambule :

Le yoga, c'est d'abord et avant tout apporter une attention à notre respiration puis apprendre à respirer. Prenons d'abord conscience du fait dans notre vie de tous les jours que notre respiration est sans arrêt modifiée. Aussi cette dernière devient le miroir de notre état d'être. Si on ne peut changer par la volonté notre état d'âme, agitation, anxiété, tension, etc., on peut, avec un peu d'entraînement, atténuer ces émotions en agissant sur notre respiration. Ralentir et amplifier notre souffle, c'est apaiser notre vie. Souvent nos enfants sont agités parce que sensoriellement, ils

perçoivent toutes ces modifications. Les calmer, c'est d'abord nous calmer, donc respirer.

"L'accouchement : une ouverture de l'être" :

Dans le monde où la méfiance et la peur de l'autre nous amènent souvent à nous recroqueviller sur nous-mêmes, il faut profiter de cette grossesse pour réapprendre l'optimisme , la confiance, l'ouverture.

1. DETENTE EVEILLEE EN ASSISE :

Yeux clos, répéter sept fois chaque exercice (photo ci-jointe).

- inspiration : on monte les bras à l'horizontale comme si on soulevait un gros ballon blanc.
- Expiration dans cette position.
- Inspiration : les bras montent le ballon au-dessus de la tête. Reculer le plus possible les bras vers l'arrière.
- Expiration : le ballon éclate. La couleur blanche inonde notre corps. Les bras redescendent sur les côtés.

Puis en assise, mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel :

Mettre la couleur blanche sur nos poumons durant sept expirations les plus longues et les plus lentes possible.

Même chose avec un ballon rouge, comme le sang, puis respirer le cœur.

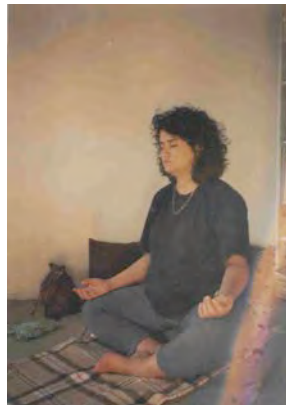
Avec un ballon vert, respirer le foie.

Avec un ballon noir comme la nuit, respirer les reins.

Enfin, avec un ballon jaune, comme le soleil, respirer la rate et le pancréas.

Puis ce soleil irradie notre être, chaque cellule de notre corps et celles de notre enfant.

Ramener enfin notre respiration sur l'ombilic-trois respirations puis ouvrir doucement les yeux sur l'inspiration.

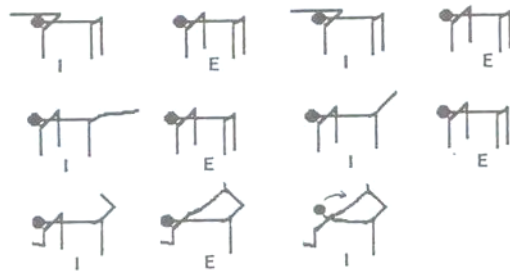


2. OUVERTURE DES EPAULES DU THORAX :

Ouvrir la cage thoracique, rejeter les épaules vers l'arrière, c'est travailler le chakra anahata, le chakra de l'amour non égoïste.



Debout, faire de grands cercles avec Les bras G et D, les deux dans un sens puis dans l'autre.

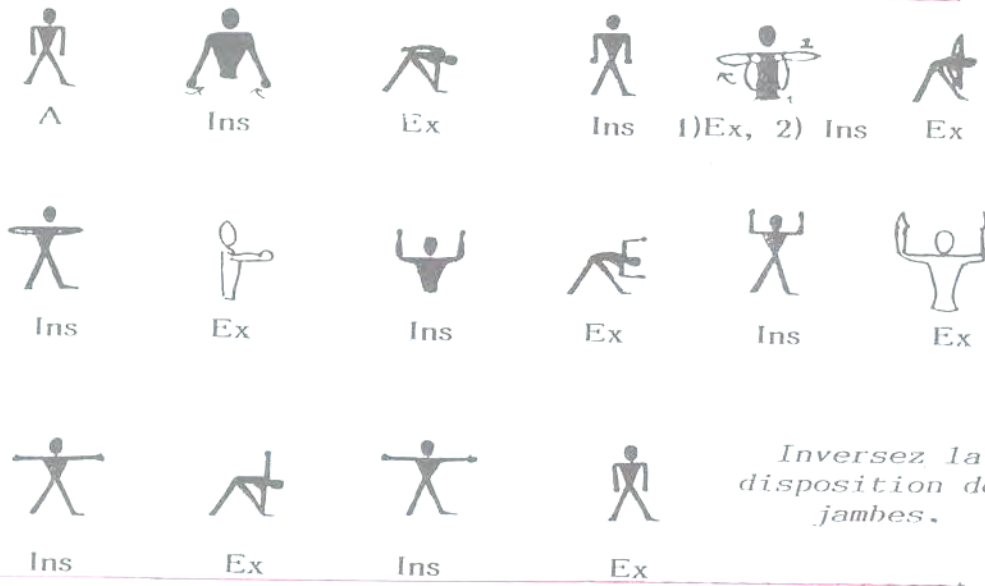


Travail sur l'arc en élévation à genoux : (pour personne ayant déjà pratiqué)
3 respirations sur anahata (bras et jambe opposés).
Détente en prière musulmane puis même chose de l'autre côté.



3. LES ETIREMENTS ET PREPARATION AU TRIANGLE :
Sur les mouvements de l'aigle, comme l'enseigne BABACAR.

I) MOUVEMENTS DE L'AIGLE ET FLEXION VERS LA GAUCHE



II) MOUVEMENTS DE L'AIGLE ET FLEXION VERS LA DROITE



III) DETENTE ET REPETITION MENTALE



LE "TRIANGLE" (PHASE DYNAMIQUE, SERIE N°2)

I) FLEXION ET TORSION DU TRONC VERS LA GAUCHE



II) FLEXION ET TORSION DU TRONC VERS LA DROITE



DETENTE ET REPETITION MENTALE

LE "TRIANGLE" (PHASE STATIQUE)

IV

I) Contraction de la région lombaire et de la face postérieure des jambes

II) FLEXION ET TORSION VERS LA GAUCHE



Inversez la disposition des jambes.

III) FLEXION ET TORSION VERS LA DROITE



4. PRISE DE CONSCIENCE DU BASSIN ET DU DOS :

Chez la femme enceinte, le centre de gravité est déplacé, aussi pour contrebalancer le poids de son ventre, elle accentue le creux des reins entraînant très souvent des douleurs lombaires. Pour lutter contre cela, il faut :



- travailler la bascule du bassin : appuyer les fesses puis le creux des reins sur le tapis à l'inspir. A l'expir, relâcher.

Inspir le chien



Expir le chat ou gros dos



- rouler sur le côté genoux, replier pour travailler à genoux.
- Travail du faux pont et des torsions sur le dos en montant les ailes de l'aigle.

Préparation au pont pour les élèves ayant déjà pratiqué le yoga (voir dessin ci-contre).

5. LE DECLENCHEMENT :

Quand s'arrête la grossesse, quand commence l'accouchement, cela est souvent pour la femme enceinte et son mari, une cause de soucis.

Il est donc important de bien écouter et connaître son corps.

En fin de grossesse, le muscle utérin qui est un muscle creux commence à se contracter, c'est ce qu'on appelle des contractions d'acomodation. Leur but est d'amener l'enfant la tête vers le bas. Ce qui est la solution la plus facile pour lui de traverser le bassin de sa mère.

Mais, c'est aussi l'utérus qui apprend à fonctionner. Les contractions donnent une sensation de ventre dur globalement. Elles sont indolores.

Quels sont les signes du déclenchement de l'accouchement ?

- **Les contractions :**

Ces contractions doivent devenir régulières, de plus en plus rapprochées, sans interruption de plus d'une heure, sinon il s'agit d'un faux travail : l'accouchement n'est, dans ce cas, pas immédiat.

Ces contractions deviennent également douloureuses avec une sensation d'étirement dans le bas-ventre au niveau du pubis. Les contractions de l'utérus tirent sur sa base, c'est-à-dire sur le col pour l'ouvrir, ce qui explique ce phénomène douloureux.

- **La perte du bouchon muqueux :**

Le col utérin est fermé par une glaire, un mucus qui empêche la pénétration des microbes. Sous l'effet des contractions utérines, le placenta, organe de vie de l'enfant, commence à se détacher de la paroi utérine, le décollement entraîne un petit saignement qui colore la glaire en marron foncé. Lorsque le col s'entrouve, la

glaire colorée descend dans le vagin et à la vulve, c'est Le bouchon muqueux qui s'évacue 12 à 24 heures avant l'accouchement environ.

- **La perte des eaux :**

A l'intérieur de l'utérus, le bébé flotte dans une poche d'eau. La poche, c'est l'AMNIOS, d'où le nom de liquide amniotique.

Sous l'effet des contractions alors que le col s'ouvre, la poche peut tomber et se percer : un liquide clair et chaud s'écoule alors par le vagin. Il ne faut pas s'inquiéter. Mettre une serviette hygiénique et aller se faire examiner dans les meilleurs délais.

Il y a urgence uniquement si le liquide est teinté, légèrement vert, ce qui peut indiquer une souffrance passée ou actuelle. Dans ce cas, un monitoring (surveillance et enregistrement des bruits du cœur de l'enfant) est nécessaire.

Que faire lors du déclenchement ?

- Vider son rectum afin de dégager le plus possible le passage de l'enfant à l'aide d'un lavement si nécessaire.
- Prendre un bain si la poche des eaux est intacte, une douche si on a perdu les eaux. Se laver les cheveux. Se préparer comme pour une fête puisque l'accouchement est un Moment heureux.
- Pendant les contractions, respirer calmement la bouche fermée. Lorsque Les contractions seront plus fortes, la respiration UJJAYA pourra être appliquée, ce que nous verrons au prochain cours.
- Il faut savoir que pour un premier enfant, le temps d'un accouchement varie de 6 à 12 heures environ. Il faut donc ne pas se presser, rester calmement chez soi à pratiquer la respiration et la concentration apprises en préparation.

6. TORSION CROCODILE :

Inspiration : Talon gauche entre gros orteil et deuxième doigt droit.

Expiration : torsion à droite des jambes tête à gauche.

Inspiration : on revient, on change, talon droit entre gros orteil.

Expiration : Torsion à gauche des jambes, tête droite.

Inspiration : Pied gauche sur jambe droite.

Expiration : Torsion à droite, tête à gauche puis on change, etc.

Inspiration : Pied gauche sur genoux droit.

Expiration : Torsion à droite, tête à gauche puis on change, etc.

Inspiration : Pied gauche sur cuisse droite.

Expiration : Torsion à droite, tête à gauche, puis on change etc.

6. DETENTE :

Détendre progressivement tout le corps.

Fixer son mental sur ANAHATA et sonder l'espace.

Inspiration : un rayon lumineux part vers l'infini au-dessus de nous.

Expiration : le rayon lumineux repart d'ANAHATA vers l'infini au-dessus.

Répéter 7 respirations.

Puis de l'infini au dessous, à gauche, à droite, devant, derrière, 7 fois dans chaque direction.

Finir avec les 6 directions, mais à l'expiration, les rayons lumineux inondent chaque cellule de notre corps et celle de l'enfant.

Retour sur une respiration abdominale, bercer le bébé au rythme de la respiration.

Ouvrir lentement les yeux sur une inspiration, s'étirer.

DEMI-PONT



PREPARATION AU TRIANGLE SUR
LES AILES DE L'AIGLE



DEUX PHASES D'ETIREMENT ET DE "PREPARATION AU TRIANGLE



LE CHAT (Expir) ◀



AXE EN ELEVATION ◀



3 eme séance :La Douleur, la dilatation : une réalité transitoire :

Préambule :

Nous allons aujourd'hui aborder la deuxième partie de l'accouchement : La dilatation du col, le travail comme on le disait avant, c'est-à-dire l'ouverture du col utérin sous l'effet des contractions.

C'est le moment le plus difficile de l'accouchement car douloureux.

Aussi, nous allons aborder ce problème de la douleur en général.

Chacune décrit le problème de la douleur par rapport à sa propre histoire et généralement très subjectivement. La douleur physique nous est souvent insupportable pour les autres et pour nous-même parce que le corps se tord et rend visible le phénomène.

La douleur morale tout aussi pénible est plus acceptée parce que cachée. Se plaint-on d'avoir mal à l'âme, mal au cœur ? Paradoxalement, cela paraît plus indécent qu'un mal au ventre.

Le corps médical se précipite pour calmer la douleur physique mais il vous renvoie souvent à vous-même pour les douleurs de solitude, de mal être, de séparation d'un être cher.

La douleur morale demande souvent un travail sur nous-même, qu'elle nous appartienne ou qu'elle soit le lot de l'autre. En partageant, on s'approche de l'autre et on apprend la compassion.

Pourquoi alors ne pas accepter la douleur de l'accouchement ? D'autant plus que le seuil de celle-ci peut être abaissée par une bonne préparation, par une maîtrise du corps et de l'âme et surtout par sa finalité qui est le bonheur de la mise au monde d'un enfant.

On enfante dans la douleur, une littéraire, musicale, un projet. Tout le monde le reconnaît ou l'accepte.

Un enfant, c'est aussi une œuvre d'art. On est fière d'avoir dépassé cette épreuve sacrée. Parce qu'elle-même a su franchir cet obstacle, la mère renforce sa conviction de pouvoir aider et guider l'enfant dans les futurs affres de sa vie.

1. NETTOYER LES NADIS : NADI SHODANA :

La dilatation va vous demander de faire appel à toute l'énergie circulant dans votre corps. Il est donc important de nettoyer les canaux ida et pingala où passe l'énergie (voir page 31).

En assise, yeux fermés, détente progressive du corps.

Main gauche sur le genou gauche.

Plier le bras droit, index et majeur sur le troisième œil, pouce contre la narine gauche, annulaire contre la narine droite.

Expiration narine droite, soulever les doigts, boucher la narine gauche.

Inspiration narine droite, boucher la narine droite, expirer à gauche.

Ainsi de suite en égalisant les temps de l'inspiration et de l'expiration.



NADI SHODANA



2. FACILITER LA RESPIRATION : ASANAS :

(Posture de la fermeté ou du chameau).

Préparation : A genoux, bras le long du corps, paumes dirigées vers l'avant :

Inspiration, fermer les poings et extension du tronc à l'arrière, bassin fixe.

Expiration, ramener les poings aux épaules et redresser le tronc.

Inspiration, écarter les coudes sur les côtés et étendre le tronc vers l'arrière.

Expiration, diriger les poings vers l'avant en redressant le tronc (chandelier avant).

Inspiration, poings vers le ciel en extension arrière.

Expiration, ouvrir les mains et extension vers l'arrière.

Inspiration, bras horizontaux, extension arrière.

Expiration, redresser le tronc.

posture :

Inspiration dans la position.

Expiration, torsion du tronc vers la gauche.

Inspiration, revenir dans la position initiale.

Expiration, torsion du tronc vers la droite.

Inspiration, revenir.

Expiration, extension en arrière, poser la main gauche sur le talon gauche.

Inspiration, extension légère du bassin pour amener la main droite sur le talon droit.

Expiration dans la position.

Inspiration, ramener le bassin vers l'avant, rapprocher les omoplates, respirer dans la position en plaçant la respiration sur ANAHATA. (voir photos ci-après).

Revenir doucement en redressant la tête, lâcher une main puis l'autre en redressant doucement le corps.

3. LA DILATATION :

C'est donc le moment où le col utérin, qui assurait jusqu'à maintenant le maintien de l'enfant dans le nid, va s'ouvrir progressivement pour permettre à l'enfant de sortir.

Ce travail du muscle utérin se fait entre 6 et 12 heures pour le premier enfant, puis un peu moins pour les suivants. Ces temps sont donnés de manière approximative pour préparer le mental de la femme dans le temps.

Ce sont les contractions utérines qui vont assurer cette fonction : en tirant vers le haut sur le col, elles permettent son ouverture.

Il faut donc bien comprendre l'importance de la détente que l'on doit rechercher afin d'assurer un bon déroulement de ce mécanisme.

Lorsque le corps est complètement détendu, le col l'est aussi et les contractions tirent sur un col mou qui se laisse détendre.

Si l'on est tendue, le col est rigide et ne se distend qu'avec un travail plus long.

L'avancement de cette dilatation sera appréciée par la sage-femme qui pratiquera des examens vaginaux.

Toutes les 2 ou 3 heures, 1 à 6 centimètres d'ouverture.

Toutes les heures ou les demi-heures, de 6 à 11 centimètres qui est l'ouverture complète du col.

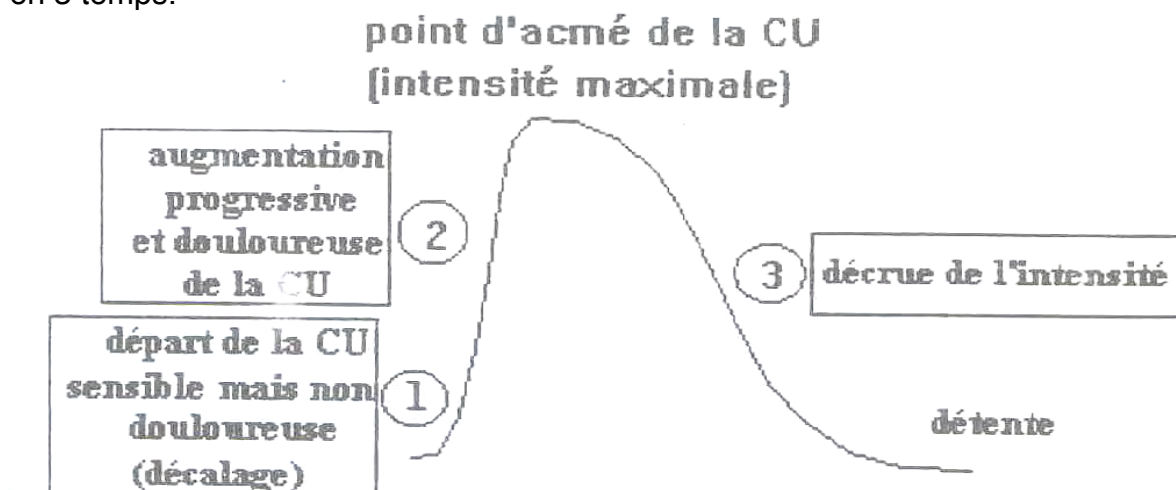
A partir de 6 centimètres, la sage-femme peut rompre la poche des eaux. En effet, l'enfant flotte dans le liquide amniotique. C'est un moment non douloureux et extraordinaire que l'on ne retrouvera qu'au moment d'une grossesse. Un liquide chaud s'écoule de notre corps d'une manière inhabituelle, liquide sacré dans lequel baignait notre bébé.

Nous allons voir, dans le paragraphe suivant, la technique respiratoire et de détente qu'il est conseillé de pratiquer.

3- UJJAYA ET DETENTE :

Il faut d'abord connaître le mécanisme de la contraction, afin de bien sentir ce qui se passe dans le corps. Il est important d'avoir développé depuis le début des séances, ce qu'on appelle **le regard intérieur** qui va permettre, à notre mental, de suivre et d'aider le corps dans le travail.

Lorsqu'on enregistre une contraction (CU), on remarque qu'elle peut être décomposée en 3 temps.



Du temps (1) à (2), installation d'une respiration UJJAYA :

Dans cette respiration, l'air inspiré ne descend que jusqu'au cœur (entre les deux seins), expiration dans le sens inverse narine-gorge-cœur, comme un bruissement.

Cette concentration sur la respiration occupe le mental et lui évite de s'emballer par la sensation douloureuse. De plus, cette respiration haute permet au diaphragme de rester en position haute et de libérer un espace pour l'utérus dur et contracté, la douleur est alors moindre.

La respiration sera de plus en plus rapide guidée par le rythme des contractions.
Il est très important de respirer de cette manière avant que la sensation douloureuse ne parvienne au cerveau.

Du point acmé à la fin du temps (3) :

Lorsqu'on arrive au point d'acmé de la CU, on abandonne la respiration UJJAYA pour se ré-oxygéner ainsi que le bébé en pratiquant 2 grandes et profondes respirations ventrales, costales hautes.

La détente :

On arrive au temps qui sépare les contractions en détente. Nous posons alors notre mental sur le col de l'utérus en le visualisant et pensant détente, souplesse et ouverture.

Toutes les 2 ou 3 CU durant le temps de la détente, on visualise le bébé en le berçant au rythme de la respiration et en lui murmurant mentalement des paroles apaisantes (tout va bien...nous sommes ensemble en ce moment...nous allons faire connaissance).

5. ASANAS POUR DECONGESTIONNER LE PETIT BASSIN :

(virasana ou attitude du guerrier assis) :

Position agenouillée, genoux écartés d'une largeur de bassin, pieds en extension.

Poser les fesses entre les jambes.

Si la position est difficile, glisser un coussin entre les fesses.

Joindre les mains, poignés cassés.

Inspiration, les mains montent au dessus de la tête.

Expiration, tourner les paumes des mains vers le ciel.

Respirer la position.

SUPTA VIRASANA :

Inspiration, incliner le tronc et poser un coude au sol.

Expiration dans la position, saisir la cheville.

Inspiration, poser l'autre coude.

Expiration dans la position et saisir l'autre cheville.

Inspiration, poser le sommet du crâne.

Expiration dans la position, rapprocher les omoplates, Les coudes s'ancrent au sol.

Inspiration, les bras montent vers le ciel et vont se poser comme deux ailes derrière la tête.

Respirer la position en plaçant la respiration sur ANAHATA.

Revenir en soulevant d'abord la tête, remplacer progressivement chaque coude par la main, puis redresser doucement le corps.

Ces positions favorisent la respiration et améliorent la circulation dans les membres inférieurs.



SUPTA VIRASANA OU LE GUERRIER ASSIS

6. TORSIONS EN POSTURE DU SPHYNX :

Position : A genoux, en appui sur les coudes, mains sur les oreilles.

Inspiration, torsion à gauche, la tête regarde le ciel.
Expiration, retour.

Inspiration, torsion à droite, la tête regarde le ciel.
Respirer la position de chaque côté.



POSTURE DE LA FERMETE >

TORSION EN SPHYNX <



7. DETENTE :

Prendre conscience des points d'appui du corps sur le tapis.

Porter son attention sur la partie gauche du corps : visualiser et respirer la plante du pied, les orteils, le coup de pied, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, la hanche, le rectum, la barre descendante du gros intestin, le fessier gauche, la rate, le pancréas, le poumon gauche, la moitié gauche du diaphragme, le dos de gauche, le cou, la moitié du visage, le cerveau gauche.

Respirer tout le côté gauche du corps comme si l'on existait que par ce côté.
Observer les sensations entre le côté gauche et le côté droit.

Même exercice avec le côté droit du corps.

Puis, petit à petit, respirer tout le corps.

Porter son attention sur le bébé, le balancer doucement au rythme de la respiration.
Revenir doucement vers l'extérieur.

4eme séance :Muladra ou le support du corps :

Préambule :

Avant d'aborder la deuxième phase de l'accouchement -l'expulsion-, nous allons réhabiliter et nous réconcilier avec la partie inférieure de notre corps, apprendre à la connaître et à la visualiser : le plancher pelvien ou MULADARA en yoga.

Sous nos poumons, dans la cavité abdominale, sont logés foie, rate, estomac, intestin, reins et organes génitaux. Deux muscles les enserrant.

A la partie supérieure, le diaphragme est le support de nos poumons et le plancher de notre appareil respiratoire. A la partie inférieure se trouve le plancher pelvien. C'est par sa consolidation et une bonne fermeture de ces muscles que nous assurerons une base solide de notre être. Les énergies pourront alors remonter vers le haut du corps.

1. PRISE DE CONSCIENCE EN DETENTE :

- des organes énergétiques du corps :
détente SAVASANA : détente progressive de toutes les parties du corps.
Puis se représenter nos poumons comme flottant dans l'espace à l'intérieur d'une bulle blanche comme la neige : respirer sept fois cette bulle et nos poumons.
Puis se représenter le cœur flottant dans l'espace à l'intérieur d'une bulle rouge comme le sang : respirer sept fois cette bulle et le cœur.
Puis se représenter le foie comme flottant dans l'espace à l'intérieur d'une bulle verte : respirer 7 fois cette bulle et le foie.
Puis se représenter les reins comme flottant dans l'espace à l'intérieur d'une bulle noire comme la nuit : respirer 7 fois cette bulle et les reins.
Enfin se représenter la rate et le pancréas comme flottant dans l'espace à l'intérieur d'une bulle jaune d'or comme un soleil : respirer cette fois cette bulle, la rate et le pancréas.

- du plancher pelvien :
Profiter de la détente pour porter notre attention sur la zone qui se situe entre les organes génitaux et l'anus. Porter notre respiration sur cette zone comme si c'était elle qui respirait.

Porter l'attention plus précisément sur **le méat urinaire**.

Inspirer, expirer, contracter le méat urinaire comme si vous vouliez arrêter subitement d'uriner.
Relâcher, inspirer plusieurs fois.

Porter l'attention sur **le vagin**.

Inspirer, expirer, contracter l'intérieur du vagin, relâcher.
Inspirer plusieurs fois ou contracter ainsi les muscles réflecteurs de l'anus superficiel.

porter l'attention sur **l'anus**.

Inspirer, expirer, contracter le sphincter de l'anus, relâcher, inspirer plusieurs fois.

Recommencer puis remonter à l'intérieur du rectum vers **un autre sphincter interne**.

Inspirer, expirer, contracter le sphincter externe puis interne, relâcher, inspirer plusieurs fois.

Visualiser **le muscle pubo-coccygien** : il forme un anneau enserrant le méat urinaire, les grandes lèvres, l'anus :

inspirer, expirer, contracter cet anneau plusieurs fois.

Ramener enfin l'attention sur tout le plancher pelvien :

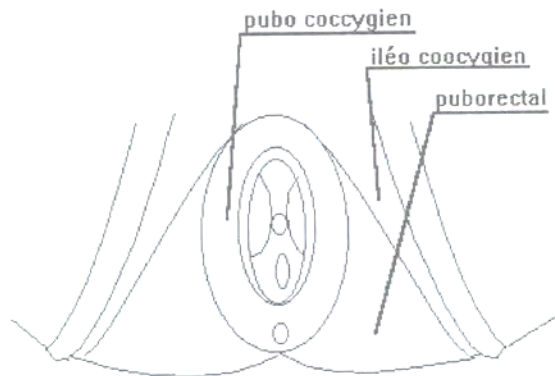
inspirer, expirer, contracter toute la zone, relâcher plusieurs fois.

2. LE PLANCHER PELVIEN :

C'est une partie du corps à laquelle nous n'attachons pas l'importance qu'elle mérite. Elle est pourtant une région organique très importante pour l'accouchement, mais aussi dans toute la vie d'une femme et également au yoga.

Les muscles releveurs de l'anus profond :

- pubo coccygien : anastomose l'urètre avec le sphincter strié de l'urètre
- anastomose avec les parois musculuses du vagin.
- pubo rectal : anastomose le canal anal avec le bas de l'ampoule rectale
- ilio coccygien : très profonde aponévrose sous tendue par les ailerons latéraux du vagin.



Les muscles releveurs de l'anus superficiel :

- Muscle constricteur de la vulve
- Muscle transverse superficiel
- Muscle ischio caverneux
- Muscle bulbo caverneux

Tous ces muscles nous font bien comprendre l'assise du corps qu'il ne faut pas méconnaître.

Nous devons avoir à l'esprit, sa représentation pour la maîtriser, pour pouvoir la contracter ou la détendre comme n'importe quelle partie du corps.

3. MULADARA OU CHAKRA SATURNE :

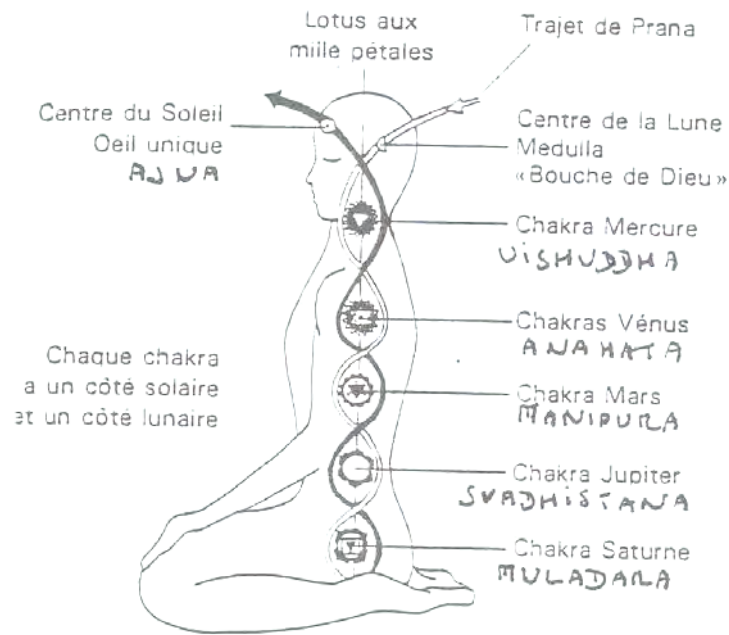
Situé derrière les organes génitaux et au-dessus de l'anus, muladhara est le lieu de rencontre et le point de départ des 3 nadis ou 3 rivières :

Sushamna – ida – pingula.

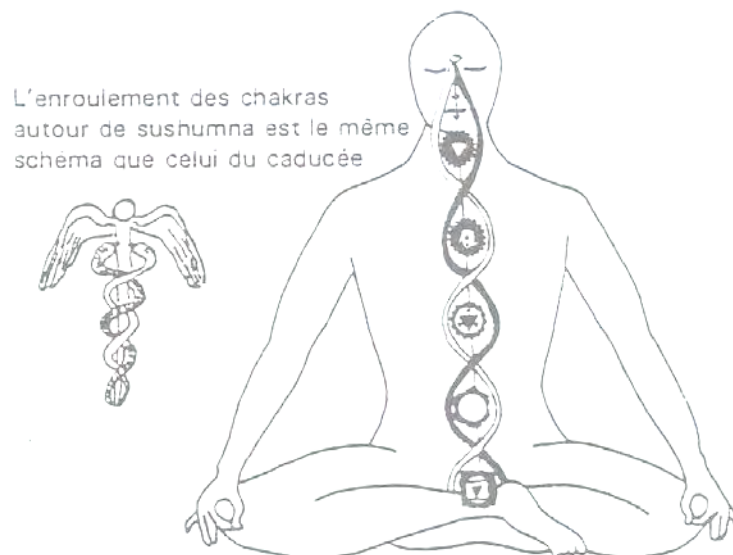
En sanscrit : MULA : racine, ADHARA : support.

C'est la racine où repose engourdie la KUNDALINI.

Ce CHAKRA symbolise les énergies terrestres liées à la force, l'équilibre, de support et de fermeté.



TRAJET DE PRANA >



Que sont Les Chakras ?

Ce sont des centres d'énergie qui activent et contrôlent le corps et le mental... Ils se situent le long de la colonne vertébrale, Ils sont traversés par le Prâna ou souffle de vie : lorsque nous inspirons, Prâna entre par le centre lunaire, descend à travers les 5 Chakras inférieurs puis remonte à nouveau à travers ceux-ci pour venir irradier le centre solaire.

La KUNDALINI repose endormie : elle est l'énergie qui fait que le monde existe. Dans son sommeil, elle fait entendre un son semblable au bourdonnement d'abeille. C'est le CHAKRAS SATURNIEN.

La contraction de ce Chakras évite qu'une trop grande quantité d'énergie ne viennent l'irriguer. Son expansion permet qu'une quantité nécessaire lui soit fournie. On peut donc, selon les postures, ouvrir ou fermer le Chakra.

Une bonne fermeture de ce Chakras permet donc au Prâna de monter vers les Chakras supérieurs, cette ascension augmente l'équilibre, la vigilance, la conscience.

3. ASANAS POUR CE CHAKRAS :

** Préparation à l'équilibre fessier :*

S'asseoir sur les fessiers presque sur le sexe, jambes tendues écartées.

Masser les doigts de pied gauche, puis glisser chaque doigt de la main gauche entre chaque doigt de pieds en commençant par les petits.

Faites jouer les articulations des orteils puis saisir avec l'index, le majeur, le pouce et crocheter le gros orteil.

Inspirer en tendant la jambe.

Expirer en repliant la jambe et en amenant le talon vers le sexe, les plantes de pieds tournées vers le ciel.

Contracter le plancher pelvien, relâcher, inspirer plusieurs fois.

** Puis même travail sur l'autre pied, le pied gauche replié sur le sexe :*

Crocheter de la même manière les gros orteils en même temps, main gauche, pied gauche, main droite, pied droit.

Passer en équilibre sur les fessiers.

Inspiration, étirer le dos, la tête bien dans l'axe.

Expiration, commencer doucement à étirer les jambes.

Respirer la posture lorsqu'on est arrivé à notre maximum.

Travail de l'écart et du dos (voir photo)

En assise sur les talons, genoux écartés au maximum, mains posées à plat devant soi, écartées d'une largeur d'épaule.

Inspirer, étirer le dos.

Expirer, descendre le tronc, contracter le plancher pelvien.

Essayer doucement de venir poser la poitrine au sol, menton vers l'avant, tête en extension.

** Préparation de l'angle assis sur les ailes de l'aigle :*

En assise une jambe tendue, une jambe repliée.

Sur chaque posture de l'aigle, flexion avant sur l'expiration, contraction du plancher pelvien.

Relâcher, continuer doucement, même chose de l'autre côté.

Puis s'installer dans l'angle assis.

Les flexions avant ouvrent le chakra muladara.

5. ASANAS POUR FAIRE MONTER L'ENERGIE VERS LES CHAKRAS SUPERIEURS :

Jambe gauche tendue, jambe droite repliée vers le sexe, bras à l'arrière, doigts tournés vers l'extérieur pour ouvrir la poitrine.

Inspirer, lever le bassin, laisser tomber la tête en extension.

Respirer la posture.



Faire la même chose de l'autre côté.

**Préparation du DEMI-COBRA* :
trois respirations sur anahata (à genou pour les débutantes).

6. TORSION JATHARA :

S'allonger sur le dos, bras en croix, jambes repliées devant les fesses.

Expiration, amener les jambes pliées sur le ventre.
Inspiration, tendre les jambes.
Expiration, descendre les jambes sur la gauche.
Inspiration, les remonter.

Continuer doucement jusqu'à ce que les jambes descendent au sol puis l'étendre,
Tourner la tête à droite,
Respirer la position.

Même travail à droite.

Puis ramener les jambes repliées sur le ventre, les enlacer. Masser doucement le dos par des balancements latéraux.

7. DETENTE : équilibre du YIN et du YANG.

En savasanas, détendre progressivement tout le corps, puis installer un triangle rouge dont la base est dans le petit bassin et la pointe tournée vers le haut du corps : C'est l'inspir.

Expiration, installer un triangle bleu, sa base est dans le palais, la pointe dirigée vers la gorge.

Respirer ces triangles.

PREPARATION A L'EQUILIBRE FESSIER

TRAVAIL DE L'ECART ET DU DOS

