



« PREPARATION A L'ANGLE ASSIS »





CONTREPOSE DE L'ANGLE ASSIS ◀



TORSION JATHARA ☛



DEMI-COBRA ☛



## 5eme séance :L'expulsion : un don de la vie :

**Préambule** : L'expulsion.

Nous allons apprendre aujourd'hui à aider notre enfant à sortir de nous : l'instant fabuleux et sacré qu'est la venue au monde d'une nouvelle vie.

La naissance, c'est l'ouverture du corps, la confiance, le don de la vie à un autre être humain à travers notre corps.

Moment actif, puisque selon notre effort, notre préparation à l'apprentissage de l'expulsion, ce temps sera plus ou moins long.

Moment non douloureux puisque le col est ouvert, les contractions sont indolores donc, plus rien n'entrave notre désir, notre volonté d'aider notre enfant à voir le jour.

Là encore, la détente et la respiration sont primordiales entre les efforts expulsifs pour nous réapprovisionner, nous et le bébé en énergie, en souffle. Le PRANAYAMA prend alors tout son sens.

## 1. LA DETENTE :

*\* Pour favoriser l'ouverture des poumons et la détente :*

Allongée sur le flanc, les jambes légèrement repliées, le bras droit en extension, la tête couchée sur le bras, la main gauche sur la cuisse gauche, pousser vers le ciel.

Inspir : le bras gauche part vers l'arrière et décrit un demi-cercle et rejoint l'autre main. Garder l'air : la main se tourne vers la terre.

Expir : le bras gauche descend, se pose sur la cuisse gauche, garder l'air, la main se tourne vers le ciel.

Répéter 7 fois le mouvement, puis l'inverser.

Inspir : le bras gauche part vers l'avant et décrit un demi-cercle et rejoint l'autre main. Garder l'air pour tourner la main vers le ciel.

Expir : la main redescend sur la cuisse. Garder l'air pour tourner la main vers la terre.

Répéter L'exercice 7 fois, puis prendre 3 respirations profondes avant de se relever.



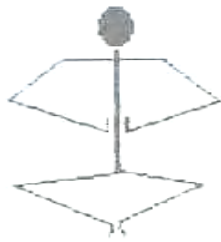
Chandrier en descendant en chaise, jambes écartées d'une largeur de bassin, les genoux doivent rester parallèles.



- **Posture accroupie :**

Bras en extension, descendre pour s'accroupir.

Expir : laisser Les bras descendre, écarter les genoux, main en prière, respirer à la posture.



- **La grenouille :**

Soulever légèrement les fesses, passer les avant-bras entre les jambes, appuyer les bouts des doigts à l'extérieur de chaque pied ou mieux, attraper le bout interne du pied.

Relever la tête, respirer la posture puis équilibre fessier, jambes tendues.

- **Ananda ou posture du serpent :**

Allongée sur le flanc gauche, bras droit en extension, crocheter le gros orteil gauche.

À chaque inspir, tendre progressivement le pied.

Respirer la posture puis même chose à droite.

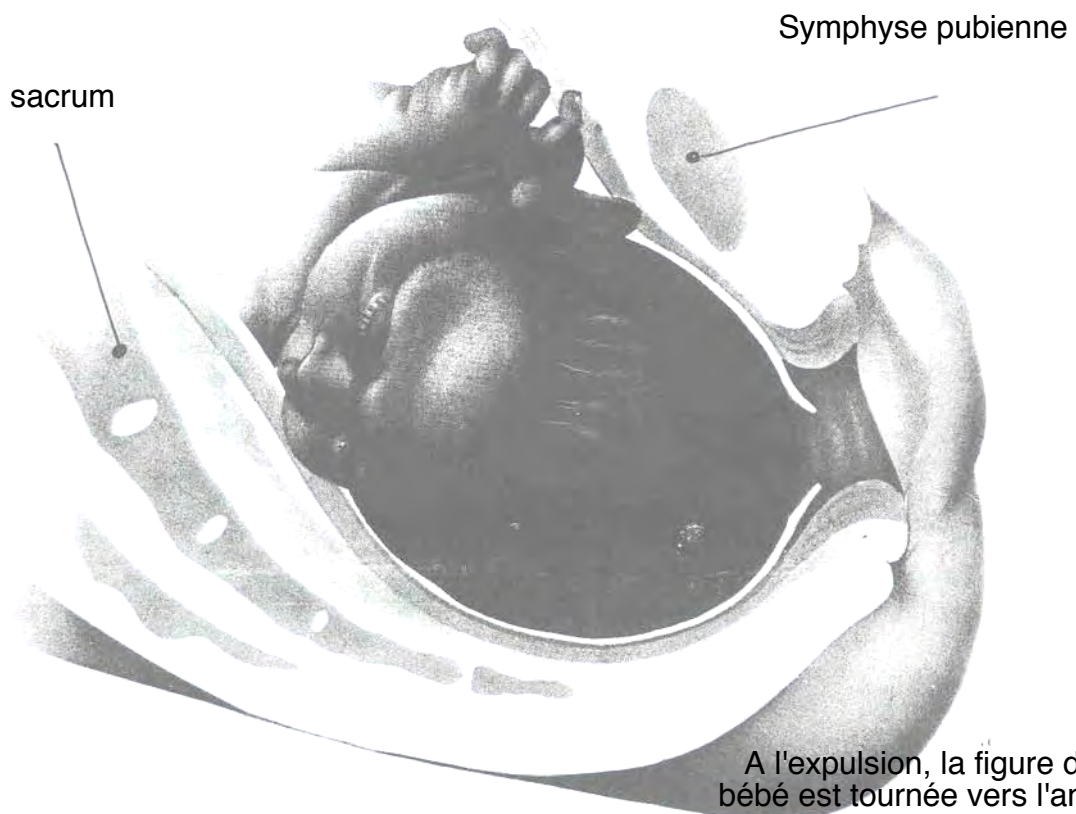


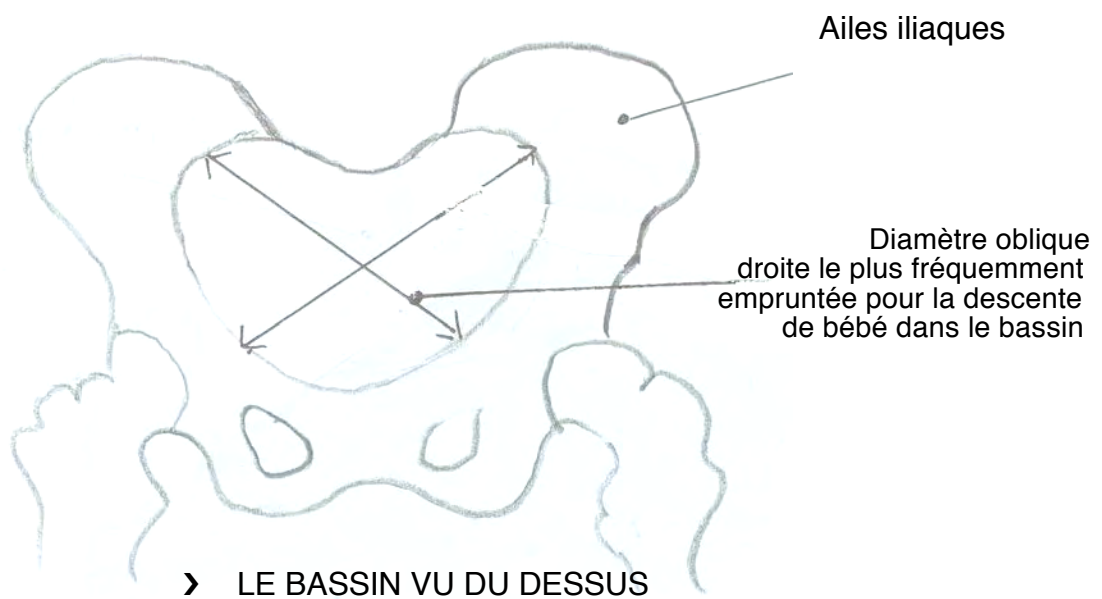
### **3. APPRENTISSAGE DE L'EXPULSION :**

L'expulsion débute lorsque la dilatation est achevée, c'est-à-dire lorsque le col utérin n'est plus autour de la tête de l'enfant. Parfois il reste un peu de ce que l'on appelle la lèvre antérieure du col, c'est-à-dire la partie antérieure du col qui est restée coincée entre la tête du bébé et du pubis.

La sage-femme peut, au cours d'un effort expulsif, retenir cette partie du col qui passe alors derrière la tête de l'enfant.  
On dit alors que la mère est "complète", c'est-à-dire que les efforts expulsifs peuvent commencer.

## L'EXPULSION





un quart de tour à faire pour être en position d'expulsion



trois quart de tour à faire pour être en position d'expulsion



## PRESENTATION DOS A GAUCHE

## PRESENTATION DOS A DROITE

### **A ) Théorie :**

Pour bien comprendre ce qui se passe à ce moment, il est important de se représenter alors la position de l'enfant.

#### **\* 3 règles essentielles :**

- L'accouchement le plus commun est une présentation de la tête.
- L'enfant descend à travers le bassin en empruntant un diamètre oblique car le plus large.
- Pour sortir, il doit amener de préférence sa face vers le périnée, sa nuque sous le pubis (voir ci-contre les présentations les Plus fréquentes).

#### **\* Dans le premier cas :**

Présentation du dos à gauche. C'est l'expulsion la plus facile car le bébé, pour sortir, ne fait qu'un quart de tour dans le bassin. Les efforts seront plus vite efficaces.

#### **\* Dans Le deuxième cas :**

Présentation du dos à droite. L'enfant doit faire 3 quarts de tour dans le bassin pour présenter son crâne vers le pubis. Souvent, pour pouvoir tourner plus facilement, il doit descendre plus profondément sur le périnée afin de ne pas être gêné par le sacrum ou le pubis. D'où une demande d'efforts expulsifs plus prolongés et souvent plus intenses dans ce cas de figure.

### **B) Apprentissage de l'expulsion :**

*Allongée sur le dos, saisir ses cuisses avec les mains, ou les barres des gynécostats.*

\* Attendre une contraction.

\* Emplir alors ses poumons d'air afin de bloquer le diaphragme contre l'utérus.

Le diaphragme joue alors un rôle de piston et se conjugue au travail du muscle utérus et des abdominaux.

Expirer en posant le menton sur le sternum pour éviter que l'air ne remonte dans l'arrière-gorge ; pousser en dirigeant l'effort expulsif sur le périnée maintenir l'apnée le plus longtemps possible poumon vide. Il est alors important d'avoir, pendant la préparation, bien localisé ce périnée en le respirant.

Une contraction dure 40 secondes à une minute, il n'est pas souhaitable de bloquer tout ce temps sa respiration, inspirer une seconde fois tout en gardant la position ci-dessus, pousser à nouveau le plus longtemps possible en gardant l'apnée sur la fin de l'effort expulsif

puis inspirer une troisième fois, expirer et pousser à nouveau

Attendre la contraction suivante pour pousser à nouveau de la même manière.

Entre deux contractions, respirer le périnée pour bien le détendre.

Envoyer au bébé un mantra pour rester en contact avec lui, en ce moment plus difficile.



Lorsque la tête se présente dans sa grande circonférence à la vulve, reprendre une respiration UJJAYA pour ménager le périnée.

Une épisiotomie peut être pratiquée pendant les derniers efforts expulsifs. Cela se passe durant un effort expulsif et on ne le sent donc pas.

La tête du bébé sort, le bébé peut crier dès ce moment. La sage-femme saisit son menton et son occiput et abaisse la tête afin de dégager l'épaule antérieure qui se trouve sous le pubis, puis elle remonte le bébé vers le haut pour dégager l'épaule antérieure.

C'est là un moment extraordinaire : la sensation de la vie qui glisse hors de nous, notre bébé voit le jour et crie pour gonfler ses poumons (par cette aspiration, le cœur gauche et le cœur droit deviennent autonomes).

L'accouchement est presque fini, il reste l'expulsion du placenta. Reprendre une respiration UJJAYA afin d'éviter de contracter les abdominaux lorsque la sage-femme appuie sur l'utérus pour faire sortir le placenta.

S'il y a eu épisiotomie, elle sera effectuée immédiatement sous anesthésie locale.



#### **4. MASSAGE DU COLON :**

Pour l'expulsion, il est important de ne pas être constipé d'où l'importance de pratiquer régulièrement un massage du colon et la posture de l'élimination des gaz.

*Allongée sur le dos, jambes repliées sur les fesses :*

Inspir, les mains enlacent le genou droit, l'amène sur le côté droit du ventre, la tête en direction du genou.  
Expir, reposer pieds et têtes.

Répéter plusieurs fois et même chose à gauche.

Puis reprendre la posture Chamagadarasana ou posture de la chauve-souris (voir photo).



## 5. PREPARATION AUX POSTURES INVERSEES (la montagne) :

*Debout, les bras le long du corps.*

Inspir, les bras montent à la verticale.

Expir, les bras descendent à côté des pieds, les genoux légèrement repliés si la posture est difficile.

Inspir, le pied gauche part à l'arrière, flexion genou droit.

Expir, le pied droit part à l'arrière, flexion genou droit.

Sans bouger les pieds et les mains, monter les fesses vers le haut.

Respirer la position.

Eventuellement si la patiente pratique depuis longtemps, posture sur la tête.



## **6. TORSION : PRASARITA PADOTTANASANA :**

*Jambes écartées, poser les mains à plat à 50 centimètres devant soi (voir photos).*

Inspir, lever la main gauche vers le ciel, les yeux suivent la main, respirer la position.

Expir, la main gauche redescend puis même chose à droite.



## **7. DETENTE :**

En savasana, reprendre la détente de la quatrième séance, qui est une sensibilisation et une détente du plancher pelvien.

**6eme séance :Les difficultés de l'accouchement : un enseignement.**

## **Préambule :**

Il nous faut aborder, dans la préparation à l'accouchement, le problème de la péridurale et de la césarienne de confort.  
Honni par les uns, prôné par les autres, le choix demeure entier pour chacune de nous.

Quelle réflexion donnons-nous à notre accouchement ?  
Quelle place accordons-nous aux difficultés, à la douleur ?  
Cette dernière nous aide-t-elle à aller plus loin ou nous fait-elle régresser ?  
Que voulons-nous privilégier lors de notre accouchement ? le confort, les sensations, la modernité, l'accouchement dit naturel ou médicalisé plus rassurant ?  
Où en sommes-nous sur notre chemin ?  
Quels sentiments prédominent en nous durant ce moment ? Inquiétude, angoisse, détente, harmonie, confiance...  
Sommes-nous complices ou désarmées devant notre corps et ses changements ?

La péridurale reste un acte merveilleux si elle permet de résoudre un problème personnel ou médical, mais essayons d'être claires vis-à-vis de notre position face à cela.  
Quelle est la signification profonde de notre choix ?

### **1. DETENTE : contractions et décontractions :**

Prendre 3 grandes respirations en savasana : ventrales, costales, hautes.  
Prendre conscience de tous les points d'appui du corps sur le tapis : talons, mollets, hauts des cuisses, fesses, dos, épaules, bras, dos des mains, du poignet, dos du crâne.  
Instaurer une respiration normale puis porter son attention sur la partie citée, la contracter ou la serrer simplement, puis la détendre progressivement, puis doigts de pieds, talon, plante de pied, cou du pied, cheville, mollet, genou, cuisse.  
Articulation des hanches, fessier, dos, épaules, bras, avant-bras, poignet, paume, dos des mains, doigts, cou, menton, mâchoire, bouche, joues, yeux, cuir chevelu.  
Ramener son attention sur le ventre, sur le bébé, le bercer au rythme de la respiration.

### **2. ETIREMENT DU DOS :**

*En position debout, pieds joints, doigts entrelacés, poignets cassés.*

Inspirer, les bras montent mains jointes au-dessus de la tête.  
Expir, les paumes jointes se tournent vers le ciel.  
Inspir, serrer les fesses puis étirer le dos.  
Expir, les mains se tournent vers la terre et les bras descendent devant nous.

Reprendre jusqu'au troisième temps, mais pratiquer alors la flexion latérale à gauche sur l'expir, respirer la position.  
Se remettre dans l'axe sur l'inspir.

Expir, les bras descendent.

Même exercice en flexion droite, avant, arrière.

Même exercice en torsion.



### **3. TRAVAIL SUR LES FENTES :**

*\* A genou sur la jambe gauche, la jambe droite tendue, les orteils rentrés :*

Monter en chandelier, à chaque expiration, flexion de la jambe à l'avant, descendre le bassin au maximum.

Dernière phase : joindre les mains au-dessus de la tête, laisser aller la tête à l'arrière en regardant les mains (sans flexion du genou avant, pour les débutants), tenir la position.

Changer de côté, jambe droite fléchie, gauche tendue.

*\* A genou, même position de départ :*

Inspir, monter les bras horizontaux.

Expir, flexion avant du genou.

Inspir, se coucher sur le genou fléchi, les bras comme les ailes d'un oiseau.

Respirer la position.

Expir, poser la main droite à côté du pied gauche.

Inspir, monter la main gauche vers le ciel, tourner la tête dans sa direction.

Respirer la position.

Même exercice de l'autre côté.

LA FENTE AVANT



## **6. L'ACCOUCHEMENT DYSTOCIQUE :**

Après avoir vu toutes les phases de l'accouchement, nous allons aborder maintenant ce que l'on peut appeler un accouchement dystocique, c'est-à-dire posant un problème.

### **a) Anomalies sur le temps de dilatation du col utérin :**

Les contractions utérines sont fortes mais inefficaces. La future maman est fatiguée, l'accouchement trop long : on a deux solutions.

- **Le recours à la péridurale :**

Cette anesthésie de la partie basse du corps supprime les sensations de douleur. Elle permet à la patiente de se détendre et au col utérin de se dilater.

Le col enfin ouvert, pourra laisser passer le bébé. Cependant, un des inconvénients créé par cette péridurale est la Nécessité d'aider la plupart du temps la sortie de l'enfant par une ventouse : en effet, la maman ne ressent plus rien – pas de douleur mais pas le besoin non plus de pousser-. Elle commande moins efficacement ses efforts expulsifs.

Son corps n'aura pas le souvenir de la sensation de l'enfant qui glisse hors d'elle en effleurant son sexe.

- **Le recours à la césarienne :**

Si la péridurale échoue, le médecin aura recours à la césarienne et là par-contre, la péridurale apporte un mieux extrême : la maman sous cette anesthésie locale ne sera pas inconsciente, elle verra sortir son bébé, l'entendra crier et participera ainsi à l'accouchement.

Le meilleur moyen, pour prévenir ce type de difficulté, reste une bonne préparation : la détente, un bon ressenti du corps et des contractions. L'harmonie dans le corps, malgré les sensations douloureuses, induira un col souple qui se laisse plus facilement détendre par les contractions.

Eviter absolument tout déclenchement artificiel sans motivation médicale qui amène souvent ce type de dystonie.

### **b) Anomalie sur le temps d'expulsion :**

Là encore, une bonne préparation avec un apprentissage à l'effort expulsif, évite tout problème lorsque tout est normal.

Ceci étant, un bassin étroit, un périnée trop résistant, un enfant trop gros, un bébé en état de souffrance, tous ces éléments demandent une intervention rapide de l'accoucheur : ventouse, forceps, césarienne parfois peuvent être indispensables.

#### **c) Anomalie dans La délivrance du placenta :**

Celles-ci peuvent entraîner des hémorragies. Une action rapide souvent sous anesthésie générale de révision utérine (pour vérifier qu'il ne reste pas de morceau de placenta), ou une délivrance artificielle (c'est-à-dire aller retirer directement à la main le placenta du corps utérin) est indispensable.

#### **4. POSTURE INVERSEE : SAWANGASANA (ou la chandelle) :**

L'ombilic est plus haut que le palais,

La contraction de la gorge stimule la thyroïde.

Cette position décongestionne le foie et la rate, soigne la constipation, les hémorroïdes et prévient les varices.

Idéale donc pour la femme enceinte puisqu'elle libère le petit bassin des compressions.

Respiration en UJJAYA puisque les poumons sont très comprimés.

Les débutantes ne tiendront que très peu de temps car en étant peu pratiquée, cette position est inconfortable.

Inspir, allongée au sol, poser les bras comme deux rails le long du corps.

Expir, amener les jambes à la verticale.

Inspir, les mains viennent soutenir les reins, coudes ancrés dans le sol.

Respirer la position.



#### **6. TORSION : LA SIRENE :**

Inspir, à genoux, fesses sur les talons, bras le long du corps.

Expir, sans bouger les genoux, venir s'asseoir à gauche des cuisses.

Inspir, doigts entrelacés, monter les bras au-dessus de la tête. Arrondir les bras.

Expir, les paumes des mains se tournent vers le ciel, le regard tourné vers elles.  
Inspir, flexion du tronc vers la droite.

Respirer la posture.  
Même exercice de l'autre côté.



LA SIRENE > <

## 6. DETENTE :

*En assise ou savasana.*

Trois grandes respirations.

Détendre chaque cylindre du corps ; la tête, Le cou, le bras gauche, le bras droit, le tronc, la jambe gauche puis droite.

PORTER SON  
ATTENTION SUR LE

Y PORTER LA COULEUR

REPERER  
MENTALEMENT LE SON

Cœur

rouge

HA



poumon	blanche	HI
foie	vert	HU
reins	noire	SI
rate, pancréas et ventre	jaune d'or	HO

Sur chaque organe, sept respirations longues et profondes.  
Ramener son attention sur le ventre, bercer le bébé en répétant mentalement le MANTRA :

## **7eme séance :L'amour humain, amour divin :**

**Préambule** : une histoire de couple.

L'accouchement est vécu par la femme dans son corps mais il est une personne dont la présence est indispensable : le futur père.

On a fait l'enfant à deux et on partage à deux cette première épreuve.

Cette énergie que le compagnon communique à sa femme, est de grande importance. Son regard, la main qu'il va lui donner, tout est réconfortant et amour. Chacun va sortir grandi de l'épreuve parce qu'ayant chacun accompli sa mission.

Si le père est présent, il doit connaître le sens de la préparation qu'a suivi la mère ; Le couple exprime alors souvent son ressenti sur la venue de l'enfant.

Celle-ci implique parfois des mutations dans les comportements affectifs, sexuels et sociaux avant et après la naissance qu'il faut aborder dans la préparation.

### **1 - DETENTE :**

Allongée, les yeux fermés, trois grandes respirations ventrales, costales hautes.

Détendre chaque cylindre que forme le corps, la tête, le cou, les bras, le tronc, les jambes.

Puis porter son attention sur le gros orteil. Les guider pour faire le contour de leur corps mentalement comme si on dessinait le corps avec la pointe d'un crayon.

Trois grandes respirations ventrales costales hautes avant, revenir vers l'extérieur.

Ouvrir les yeux sur l'inspir et s'étirer.

### **2 - LA FORCE CREATRICE HUMAINE :**

De la Kundalini est issue la force sexuelle humaine : endormie dans le Chakra Muladara, la Kundalini est la représentation du pouvoir créateur universel.

*"...Le centre où repose la déesse à la forme circulaire comme un tourbillon dans l'eau ou comme la moitié de la syllabe OM. Le centre est présent dans le corps de toute créature... la KUNDALINI palpite doucement et continuellement...Elle est le plus grand et l'ultime pouvoir qui ordonne la Vie de toutes les créatures animées..."*

YOGA VASHITA

On pense souvent que la sexualité s'oppose à la spiritualité. Cela peut être vrai si on enlève la notion d'amour à la sexualité et que l'on lui substitue l'idée de satisfaction physique pure.  
Chaque être accomplit son histoire.

## "LE DRAGON EN FLEXION"

Position de départ : debout, jambes bien écartées, pointes des pieds orientées vers les côtés, bras le long du corps, paumes des mains sur les cuisses.

### Phase préparatoire :

#### Préparation n°1

Inspirez tout en fléchissant légèrement les jambes,  
Expirez tout en redressant les jambes.

Répétez au moins une fois cet exercice avant de passer au suivant.



#### Préparation n°2

- Inspirez tout en fléchissant les jambes,
- Expirez tout en levant les bras devant vous jusqu'à la verticale.
- Inspirez en ramenant les bras le long du corps.
- Inspirez en redressant les jambes.



### Phase dynamique :

- Inspirez tout en fléchissant les jambes.
- Expirez tout en levant les bras devant vous jusqu'à la verticale.
- Inspirez en fermant les mains,
- Expirez en fléchissant légèrement le tronc vers l'avant.
- Inspirez en redressant le tronc et les bras.
- Expirez en ouvrant les mains.
- Inspirez en baissant les bras.
- Expirez en redressant les jambes.





**Phase respiratoire** : Reprenez la posture en procédant comme dans la phase dynamique mais tenir 3 respirations dans la posture (d).  
Cependant, dans le cadre d'un couple qui s'aime, KRIYANANDA dit :

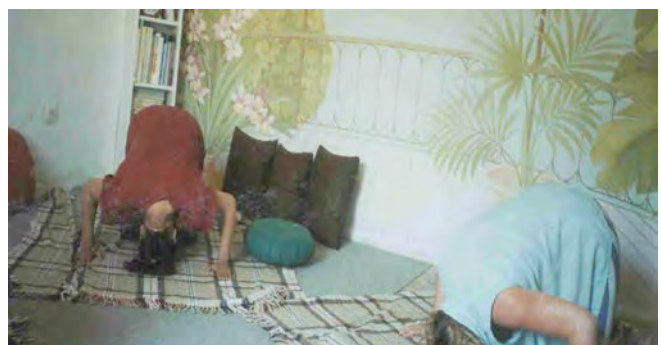
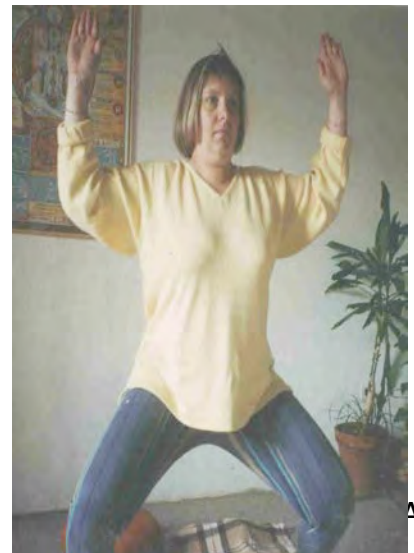
"...L'homme n'a aucune crainte à avoir concernant la sexualité et les relations intimes. Il ne devrait pas non plus craindre le sexe opposé et ne devrait pas craindre l'extase divine que confère la sexualité, car celle-ci est donnée par Dieu. Au contraire, ce don sacré devrait être comme une étincelle de vie par laquelle nous pouvons entièrement comprendre la beauté chaleureuse de ce qui est véritablement DIEU. Chaque rivière, chaque ruisseau inexorablement, retourne à l'Océan de l'existence. Aussi, ne craignez pas, mais élevez-vous encore et encore..."

### 3 - LES DRAGONS :

Parce que l'accouchement nous demande un grand potentiel énergétique, une bonne tonification du cœur en fait un corps en bonne santé. Les dragons s'inscrivent dans les exercices à pratiquer durant la grossesse.

Voir la fiche ci-contre où le dragon est pratiqué en flexion avant.

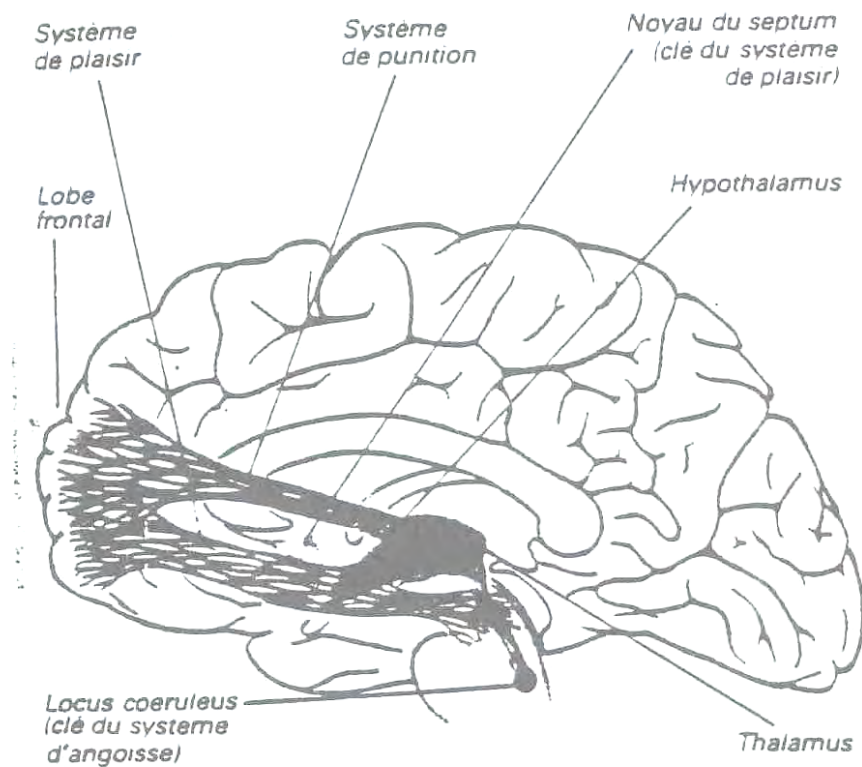
On peut également substituer à la flexion avant, des flexions latérales droites et gauches, des torsions et une extension arrière selon le degré de l'élève.



TETE DE LIEVRE <

#### 4 - PULSIONS BIOLOGIQUES ET LIEN D'ATTACHEMENT :

Notre cerveau est câblé pour se mettre en état d'émotion. Dans l'espèce humaine, l'amour n'est pas seulement une attirance, une pulsion vers le coït, c'est également un lien d'attachement au petit et au compagnon ( voir organigramme ci-après ◀).



ISACÉALS, préfixe de  
Cortex du cerveau  
LYMBIQUE

Secrets du contrôle des  
MAC, Stimule les neurones de  
(monoamine oxydase)  
Dopamine DA, l'excitation et  
Innées (celles de l'espèce  
Acquises dans l'enfance

L'optimisme est le soleil de la vie

L'optimisme est la brise matinale de l'été,

### Notre cerveau et l'amour : une chimie :

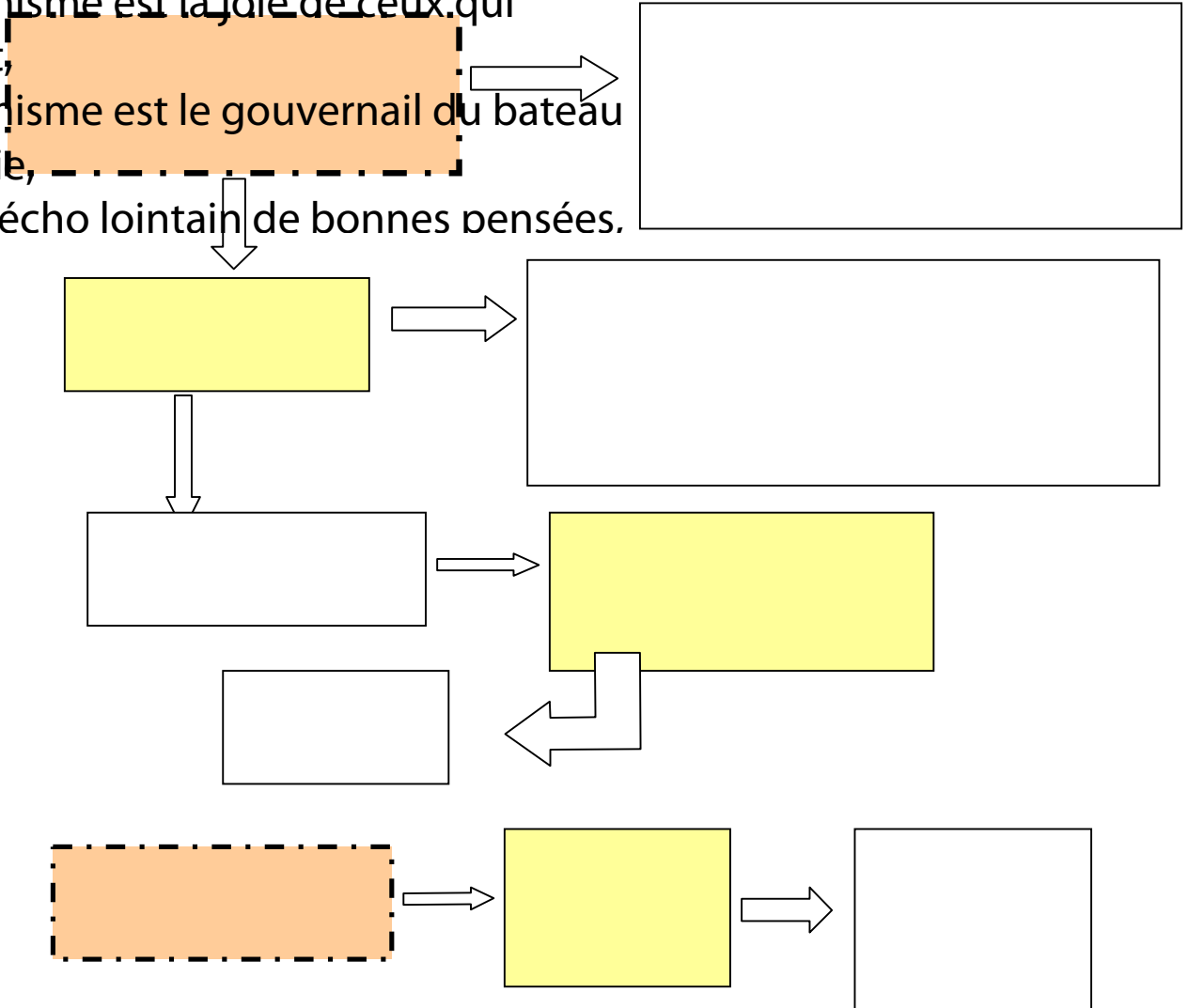
L'optimisme est la joie de ceux qui

aiment,

L'optimisme est le gouvernail du bateau

de la vie,

Il est l'écho lointain de bonnes pensées.



vos lèvres

ent,  
s amis,  
vos succès.  
spirit.  
vous aimez,  
un avec le

otre rate,

,

le,  
omble,  
bite.

Babacar Khane

"Le Yoga de la Parole"

## **5 - LE LIEN D'AMOUR AU CONJOINT ET A L'ENFANT :**

Nous ne sommes pas tous égaux dans la fabrication de ces enzymes et de ces neurotransmetteurs.

1. Les sujets par exemple possédant plus de MAO, contrôlent mieux leurs émotions et s'attachent plus facilement.  
Les sujets en possédant moins sont plus souvent en état d'attirance, mais ne s'attachent pas, sont plus instables.

2. Quant à la fabrication des endorphines, nous en avons un stock inné, mais nous ne pouvons également être privilégiés si nous avons eu plus souvent l'occasion d'appréhender la vie avec bonheur. Par l'optimisme et en adoptant un regard positif de la vie, nous fabriquons cet élément, les sensations de plaisir et de bonheur se répètent alors grâce à la mémoire.
3. Notre comportement influe également sur ces états. Les femmes accaparent souvent le bébé après sa naissance et privent ainsi leur conjoint du phénomène d'attachement à leur petit (ils n'ont pas le plaisir de toucher , de sentir ce petit corps).  
De même, l'enfant n'a pas la relation sensorielle avec le père.  
La mère se fige dans l'attachement, abandonne le père qui peut être plus ou moins exclu des relations de plaisir (sexuel avec sa femme, sensuel avec l'enfant).
4. La voie de la modération.  
Une fois de plus, la voie est celle du juste milieu où chacun accorde à l'autre l'attention juste, la voie de "l'enthousiasme pondéré".  
L'impulsion émotive, l'amour exclusif et possessif sont les contraires de l'amour désintéressé et ne sont que des renforcements de notre ego autant pour notre conjoint que pour nos enfants.  
La pratique du yoga peut nous apporter cette prise de conscience et observation constante de soi, toujours nécessaires.

## 5. **TORSION :**

(voir triangle en torsion )

Posture inversée, tête de lièvre (voir photo).

## 7. **DETENTE :** L'arbrisseau



Etablir le circuit suivant :

I L'air monte le long de la jambe droite, sur le côté droit du thorax jusqu'à la pointe du sein droit.

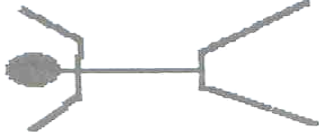
E Du sein droit à l'aisselle droite dans le bras, et l'air sort par la main droite 7 fois.  
Ensuite même travail mais côté gauche.

Détente :

En se disant mentalement :

"La sphère de notre amour infini, enveloppe, soutient et protège notre enfant..."

**Détente jambes et bras en diagonale:**



**Respirer à la racine du nez,  
entre les sourcils, à 3 cm  
à l'intérieur du crâne**

## **8eme séance :Au fond de la femme enceinte, un mystère, le SAMADHI**

### **Préambule :**

Au cours de cette séance, nous nous intéresserons à l'enfant à venir.

Nous essaierons de répondre aux questions que peuvent se poser les futures mères sur l'allaitement et les soins au nouveau né.

Nous parlerons du massage du bébé.

Nous apprendrons que le bébé essaye de communiquer avec l'extérieur par ses organes sensoriels : il est à l'écoute de la vie extérieure.

Souvent, les futures mères semblent illuminées et transfigurées par leur grossesse, nous essaierons de comprendre quel secret se trouve caché en elle.



## 1. **DETENTE** : Pranayama en assise.

Pratiquer des inspirations profondes ventrales, costales, hautes.

S'essayer à la respiration yogique en quatre temps :

Inspir, rétention poumons pleins,

Expir, rétention poumons vides

4 ouh ! 2 ouh ! 8 ouh ! 2 ouh !

8 temps 4 temps 16 temps 4 temps

répéter 7 fois.

### **Respiration solaire :**

Index et majeur sur le troisième œil : pouce droit sur la narine droite, annulaire sur la narine gauche.

Inspir narine droit	rétention	expir narine gauche
4 ou 8 temps	2 ou 4 temps	4 ou 8 temps.

## 2. **ETIREMENT ANANDA** : Le serpent.

Allongée sur le flanc gauche, bras droit en extension sur le tapis, dans le prolongement du corps, tête appuyée sur le bras.

La main droite crochète le gros orteil droit.

A chaque inspir, étirement de la jambe jusqu'à l'extension complète.

Respirer la position.



## ANANTA



EN EQUILIBRE APRES ANANTA

Même exercice de l'autre côté.

Pour rééquilibrer, allongée sur le dos, crocheter chaque gros orteil, aller à chaque inspir vers l'extension, jambe en écart. Respirer la position. (voir photo).

### **3 - L'ENVELOPPE VIBRATOIRE DU BEBE IN-UTERO :**

Le yoga enseigne une anatomie subtile de l'enveloppe humaine, trois corps la compose :

- Le corps causal :  
Ce par quoi la forme est manifestée. L'être contient :
  - le PURUSHA ou principe éternel qui est omniprésent.
  - Le PRAKRITTI ou substance primordiale.
  - CHIT conscience totale du soi par rapport à son objet : la béatitude ou ANANDA.
  
- Les corps subtils ou artères lumineuses :  
Ils comprennent :
  - Les 5 TANMATRAS : essence des 5 sens humains.
  - Les 5 INDRIYAS de perceptions sensorielles.
  - Les 5 INDRIYAS de commandement.
  - Le MANAS ou mental qui perçoit.
  - AHAMARA ou l'ego qui réagit.
  
- Le corps grossier :  
Composé des 5 éléments : l'éther, l'air, la terre, le feu, l'eau.

L'enfant dans l'utérus est encore relié au Prana cosmique ou essence vitale qui repose dans le Chakra Muladra.

Le Prana, lien vital entre le corps grossier et les corps subtils, symbolisé par la croix ANKEE égyptienne, relie les différents corps du bébé lors du premier inspir de l'enfant qui vient au monde.

Avant, l'enfant in-utéro sans désir (SAMTOSA), sans ego (AHAMHARA), a la tranquillité des sens (SHAMA).

L'enfant, tel le "voyant" demeure en lui-même. Il aura jusqu'à sa naissance la vision du suprême, le SAMADHI.

Peut-on penser que cet état de béatitude irradie la femme enceinte et lui donne cette paix et ce rayonnement, cette disposition à la spiritualité, au yoga ?

FENGFU □ (cavité sous la  
pointe occipitale)

**4 - DETENTE : LE PETIT CYCLE CELESTE :**

JIEHONG □ (11e  
vertébrale dorsale)

*En assise – paume de La main droite sur la paume de la main gauche.*

DEBUTANTE : EXTREMITE DE LA LANGUE EN CONTACT AVEC LES INCISIVES SUPERIEURES .

QIUGONG ■ (entre la 2e  
et 3e vertèbre lombaire).

CONFIRMEE : EXTREMITE DE LA LANGUE EN CONTACT AVEC LA PARTIE LA PLUS HAUTE DU PALAIS.

CHANGQIANG ○ (pointe  
du palais)

Approfondissement avec le livre de Babacar Kane du "Le petit cycle céleste".

Baihui (Sommet du crâne) □

HUYIN ● (centre du  
périnée).

YINTANG (3e œil) □

Hsuau-YING ▲  
(Pointe du palais)

XUANJI (milieu du  
(11))

SHANZHONG (12)  
(entre les 2 seins)



ZHONGWAN (13)  
(au centre de  
l'estomac)

SHENSUE \*  
(à l'omblic)

QIHAI \*(3 cm  
sous l'olombic)

En assise : pendant toute la détente, essayer de poser le bout de la langue contre le palais le plus haut possible selon ses possibilités.

Cet exercice a pour but de faire circuler l'énergie vitale à travers treize centres. Ces centres se trouvent sur le méridien conception (ligne médiane antérieure du tronc), sur le méridien gouverné (le long de la colonne vertébrale).

La position de la langue permet la jonction entre ces deux méridiens et l'énergie circule ainsi à travers un cycle.

Respirer ou mettre un soleil sur chaque centre cité (voir page ci-contre) en commençant et en finissant sur l'olombic.

En fin d'exercice, placer sur l'olombic une spirale.

Inspir, spirale dans le sens des aiguilles d'une montre.  
Expir, spirale dans le sens des aiguilles d'une montre.

## **5 - POSTURE D'OUVERTURE DU CHAKRAS DU CŒUR : GOMUKASANA :**

*En assise sur les talons, un coussin sous les fesses éventuellement.  
Faire remonter la Main gauche dans la gouttière vertébrale.*

inspir, la main droite s'étire verticalement vers le haut.

Expir, replier la main droite, elle va saisir le bout des doigts de la main gauche.

Mettre sa respiration sur ANAHATA.

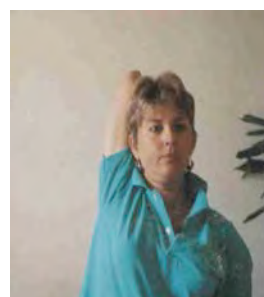
### **Contre pose la corne de vache :**

Expir, la main gauche quitte la gouttière vertébrale, le bras gauche replié en angle droit, main sur la tranche , pouce face au visage.

Inspir, le bras droit enlace le coude gauches, la main droite saisit la paume gauche.

Respirer la position en plaçant le souffle entre les deux omoplates. <

GOMUKA "TETE DE VACHE"





"CORNE DE VACHE" "CONTRENOSE"

## 6 - LE MAHAMUDRA :

C'est une posture qui scelle le souffle à l'intérieur du corps. Elle est nommée la grande MUDRA car elle supprime les causes de souffrance telles que :

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| - AVIDYA     | l'ignorance spirituelle |
| - ASMITA     | l'égoïsme               |
| - RAGA       | l'attachement possessif |
| - DVESA      | la haine                |
| - ABMINEVASA | les plaisirs mondains.  |

Et les maux dus à l'altération des éléments fondamentaux du corps.

C'est la grande posture pour les femmes enceintes qui ne sont pas ici gênées par leur ventre.

\* En assise, talon gauche sur le sexe, jambe droite en écart en extension, menton contre la gorge.

Préparer la flexion du tronc sur la jambe droite avec les ailes de l'aigle par une légère torsion.

Pour les débutantes, il suffira de saisir des deux mains les orteils droits et de maintenir un dos bien vertical.

\* Même posture à gauche.

\* Celles qui le peuvent, pratiqueront un maha mudra en torsion.

La main droite, paume vers le ciel, crochète le gros orteil droit, la main gauche s'élève vers le ciel sur un inspir.

Sur un expir, le flanc droit se couche sur la jambe droite, le bras gauche saisit le bord externe du pied. Respirer la position en berçant le bébé au rythme de votre respiration.

Même posture à gauche.



## 7 - **DETENTE** : le grand sourire

En Savasana, détendre progressivement tout le visage, mettre sur les lèvres, un sourire en prononçant imperceptiblement le son HA.

Ce sourire de béatitude inondera progressivement le cuir chevelu, le front, les sourcils, les paupières. Les yeux s'étireront en amandes pour prolonger le sourire qui irradie à son tour et successivement toutes les parties du corps.

En communion avec votre bébé, écoutez résonner en vous les mots :

AUM – SHANTI.



# CONCLUSIONS

J'ai été amenée à faire un bilan de ma pratique de préparation à l'accouchement en YOGA.

Les réussites et les échecs m'ont apportée des enseignements qui m'ont fait avancer dans la voie du YOGA.

## **LES REUSSITES :**

- C'est d'abord la prise de conscience de l'acte sacré qu'est l'accouchement : participer à l'œuvre de ce monde, le sentiment pour le couple de vivre un moment exceptionnel.
- La plupart ont vécu, harmonieusement et dans le bonheur, cette naissance. Elles se sentaient en accord avec leur corps et leur mental. Elles ont évalué expérimentalement la douleur par rapport à leur ressenti antérieur et apprécié surtout leur possibilité de détente dans la difficulté. Certaines se sont senties raffermissées dans leur confiance en elle-même et sont sorties victorieuses de leurs luttes personnelles. D'autres ont pu retrouver avec leur mari ou leur compagnon, un rapport juste, et la reconnaissance du travail fait par chacun durant ces moments.
- Simplement parfois, elles ont été contentes d'atteindre le contrat qu'elles s'étaient fixé.  
Maîtriser :
  - La peur de l'accouchement,
  - Les temps passés à la maison avant d'entrer à la maternité,
  - Un accouchement qui se complique, éviter une péridurale ou une césarienne.
- Certaines sont allées plus loin dans leur initiation au YOGA. Elles ont retrouvé ou découvert leur corps. Elles ont entrevu une nouvelle perception de la vie et parfois même se sont ouvertes à la spiritualité enfouie en elles. Celles-ci, généralement néophytes en yoga, ont décidé une pratique régulière.

## **LES ECHECS :**

La difficulté à maîtriser la douleur, les accouchements qui échappent au contrôle de la femme, les césariennes, me font parfois douter de mon enseignement.

L'enfant traumatisé par un accouchement, le décès me bouleversent...Vu mon absence lors des accouchements, je me reproche surtout de ne pas avoir assisté jusqu'au bout les mamans que j'ai préparées.

J'arrive à penser que ma présence aurait peut-être pu éviter ces complications. Par manque d'humilité...refus d'acceptation du KARMA des autres...tout est question de leçon.

## **LES ENSEIGNEMENTS :**



C'est souvent dans la lecture des textes que j'ai trouvé le courage d'accepter mes échecs et d'aider la femme à supporter les épreuves.

Prendre conscience, comme le souligne Sogyal RINPOCHE, qu'une épreuve peut être la possibilité de se découvrir :

"...Les circonstances où vous souffrez le plus peuvent être celles où vous êtes le plus ouverts et votre point de grande vulnérabilité peut être en réalité le lieu de votre plus grande force..."

Comme j'ai pu l'observer pour une femme qui, après un accouchement difficile, s'est retrouvée mère d'un enfant infirme psychomoteur.

Vie et mort s'entremêlent souvent : il n'est pas rare que dans une famille, un être disparaisse alors qu'un autre arrive. Malheureusement, la mort peut être là au moment d'un accouchement. Le livre tibétain de la vie et de la mort m'a apporté beaucoup d'enseignements :

"...que la vie et la mort ne sont que des réalités transitoires...que la souffrance et la douleur font souvent partie d'un processus profond et naturel de purification..."

J'ai approfondi le sens de l'impertinence ( la durée d'une vie est semblable à l'éclair d'orage dans le ciel) et commencé à comprendre que l'accepter, c'est s'approcher de la vérité.

Le dernier enseignement, c'est qu'il me faut libérer du temps et travailler encore pour une pratique plus régulière. Cela m'aidera à avancer vers le lâché prise, le détachement et à accéder petit à petit à la concentration et à la méditation, sources de lumière pour moi-même, pour ceux qui m'entourent et pour les futures mamans que je prépare.

## BIBLIOGRAPHIE

Le YOGA de la verticalité

Geneviève et Babacar KHANE

Le YOGA des Pharaons

Geneviève et Babacar KHANE

La Science spirituelle du KRIYAYOGA

G.KRIYANANDA **PARAMHANSA**

Autobiographie d'un YOGI

L'enseignement de MA ANANDA MOYI

YOGA : joyau de la femme

CHI KONG

LE YOGA trantrique indou et tibétain

Les bulletins : pratiques du YOGA

Le livre tibétain de la vie et de la mort

HATA YOGA PRADIPIKA

YOGA et maternité

YOGA de l'énergie

Science et vie : La chimie de l'amour

La vie sexuelle

La maternité et les sage-femmes

**YOGANANDA**

J. HERBERT

Gita S. IYENGAR

Babacar KHANE

J. MARQUES RIVIERE

La voie du cœur

S. RINPOCHE

Tara Michaël

MA ANAND GANDHA

R. Clerc

D.J. Renaud

Torsman

M. COULOM – ARPIN.