

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 101 (2003)

Heft: 1

Artikel: Qu'est-ce que le yoga apporte à la maternité

Autor: Texier, Martine / Mangeart, Yves

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950491>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

EDITORIAL

Le mot yoga évoque toutes sortes d'images dans nos esprits. L'Inde lointaine avec ses ermites, des assemblées, peu catholiques, assises en tailleur pratiquant la méditation, le spectre des gourous avec toutes sortes de connotations étranges, et



j'en passe. Et pour nous sages-femmes, que connaissons-nous du yoga et de son association avec la maternité? Des professeur(e)s de yoga, des sages-femmes, offrent aujourd'hui un peu partout des cours de yoga pour femmes en-

ceintes. La grossesse constitue sûrement un moment unique pour commencer une pratique de yoga ou pour l'approfondir. Les postures ou «asanas», la détente, le travail sur la respiration vont accompagner la femme autant durant la grossesse qu'au moment de l'accouchement ou dans le post-partum.

La femme enceinte pourra au fil de sa pratique, habiter l'instant présent, vivre mieux avec certains maux de la grossesse et certaines transformations corporelles parfois douloureusement vécues. Le bien-être ressenti, autant physique que psychique, est décrit par de nombreuses femmes. La pratique du yoga peut aider la femme enceinte, déjà naturellement amenée sur un chemin d'introspection, à mieux apprécier ses ressources physiques, psychiques et émotionnelles. La femme en ressortira renforcée, plus confiante dans ses propres capacités à devenir mère. L'échange et la communication avec le bébé à naître ont aussi une place centrale dans les séances.

Les futurs pères sont aussi conviés à prendre part à cette approche. Néanmoins il faut garder à l'esprit que leur choix et volonté soient respectés. Ainsi, cette approche de la maternité à travers le yoga, art de vivre millénaire, offre sûrement des richesses inappréciables aux femmes qui désirent avancer dans cette connaissance d'elles-mêmes et du mystère de l'existence. Peut-être donne-t-elle l'opportunité aux femmes de reprendre contact avec leur corps, de reconsidérer leur conception de la douleur, d'appriivoiser la notion du lâcher-prise? C'est un programme audacieux, passionnant et surtout qui ne sous-estime pas les femmes.

Beaucoup de joie à vous toutes et tous.

C. Allegro

Christiane Allegro

Plaidoyer pour une naissance naturelle

Qu'est-ce que le yoga

Parmi toutes les démarches qui cherchent à apporter un mieux-être à la femme enceinte et qui visent à la préparer à l'accouchement, le yoga a une place de choix. Dans cet article vous trouverez «tout de que vous avez toujours voulu savoir des liens entre yoga et maternité, sans jamais oser le demander». Enfin presque!

Martine Texier
et Yves Mangeart

LE yoga est un chemin vers soi-même, une Sagesse plusieurs fois millénaire. Il tient compte de toutes les facettes de notre être: physique, énergétique, mental, intuitif et du fait qu'être, fondamentalement c'est «bien être»! C'est un chemin d'intériorité qui permet de retrouver l'unité en soi. Les moyens utilisés en yoga sont très simples: habiter son corps autrement, beaucoup plus consciemment. Cela demande de la pratique.

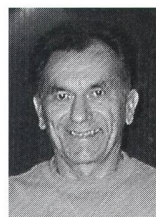
Par exemple:

- Des mouvements et des postures qui mettent en oeuvre les diverses possibilités du corps;
- Une découverte de la respiration, à la fois pour la laisser s'exprimer plus librement et à la fois pour élargir son champ d'action;
- L'expérience de la relaxation sous différentes formes;

Martine Texier enseigne le yoga à Grenoble depuis 1981 et à Évian depuis 1986. Pendant trois ans, elle a travaillé avec une équipe de sages-femmes et de médecins dans une maternité grenobloise. Elle a écrit deux livres: «L'Attente Sacrée, 9 mois pour donner la vie» et «Accouchement, Naissance: un chemin initiatique».



Yves Mangeart enseigne le yoga depuis 1973 et dirige l'école de yoga d'Évian depuis sa fondation en 1979. Avec son équipe, il a initié une pédagogie du vécu, tant pour l'anatomie que pour les grands textes de la Tradition. Il est auteur de nombreux articles dans des revues de yoga. Il anime les cours «Yoga et Maternité» et les cours pour couples avec Martine Texier.



- Un apaisement de l'esprit, pour tendre vers le silence mental et vivre la réalité telle qu'elle est, sans se raconter d'histoires.

Les postures pour rester en forme, l'assouplissement des articulations, la tonification musculaire, la relaxation, la respiration, la gestion des émotions et du mental ont très vite, en Occident, mis le yoga au service de la femme enceinte pendant la grossesse. Certains sont allés plus loin et l'ont appliqué à l'accouchement.

Le yoga de l'Energie

Le yoga est très vaste et chaque type de yoga prend un chemin spécifique pour dévoiler ses richesses. Le yoga de l'Energie met, lui, particulièrement l'accent sur la sensibilité intérieure, mise en valeur naturellement par la présence du bébé, alors que les sens sont ordinairement tournés vers l'extérieur. Les perceptions sensorielles sont à développer dans les deux modes.

A chaque instant de la vie, nous utilisons yeux, oreilles, odorat, toucher... C'est la saveur de la vie qu'il s'agit de ressaisir dans un nouvel art de vivre. Le monde occidental a tendance à parler des sens comme de récepteurs. Le yoga (et l'expérience...) nous indique que les sens sont d'abord émetteurs. Le rôle émetteur des sens est occulté par le fait que ce sont nos habitudes inconscientes qui remplissent cette fonction.

Ceci est flagrant: le plombier va voir «instinctivement» le système de chauffage de la pièce qu'il découvre; la décoratrice, les couleurs et les types de revêtements utilisés; la maîtresse de maison regarde où elle pourrait mettre ses meubles.

C'est ainsi que dans les cours de yoga, la femme enceinte est invitée à

apporte à la maternité?

aller ressentir le col de l'utérus, le sacrum, l'anneau musculaire du diaphragme...

Plus encore dans le fait d'aller chercher telle sensation dans telle partie du corps, il y a impulsion d'énergie, manifeste dès qu'on y prête finement attention, d'où l'adage: «où la sensibilité va, l'énergie va.»

Dès que la sensibilité se déplace dans le corps, elle active une circulation d'énergie. Elle est utilisée pour harmoniser l'énergie gauche et droite, avant-arrière, haut-bas. Elle peut se déplacer le long des méridiens, activer ou équilibrer les centres émotionnels-énergétiques: le centre «cœur» par exemple.

Cette prise de conscience des énergies et des ambiances en soi ouvre à la perception des différentes qualités d'ambiance, dont celles des saisons. Chacune de ces «saisons» privilégie des grandes fonctions énergétiques en nous.

Par exemple, l'automne avec l'énergie descendante (la sève des arbres redescend dans les racines) favorise les fonctions d'élimination couplées, par le jeu du diaphragme, avec la fonction respiratoire. L'ambiance de la grossesse est largement influencée par les caractéristiques des saisons traversées.

La présence du bébé

La présence du bébé dans l'intimité de la femme et au cœur du couple est au centre de l'accompagnement de la grossesse et de la naissance. La relation à cet être qui vient au monde peut être vécue consciemment très tôt. Les transformations du corps de la femme et la médicalisation risquent de laisser à l'arrière-plan l'essentiel: le bébé. Longtemps le bébé a été considéré comme un fœtus.

Nous proposons de le rejoindre en tant que «présence». Dans l'accouche-

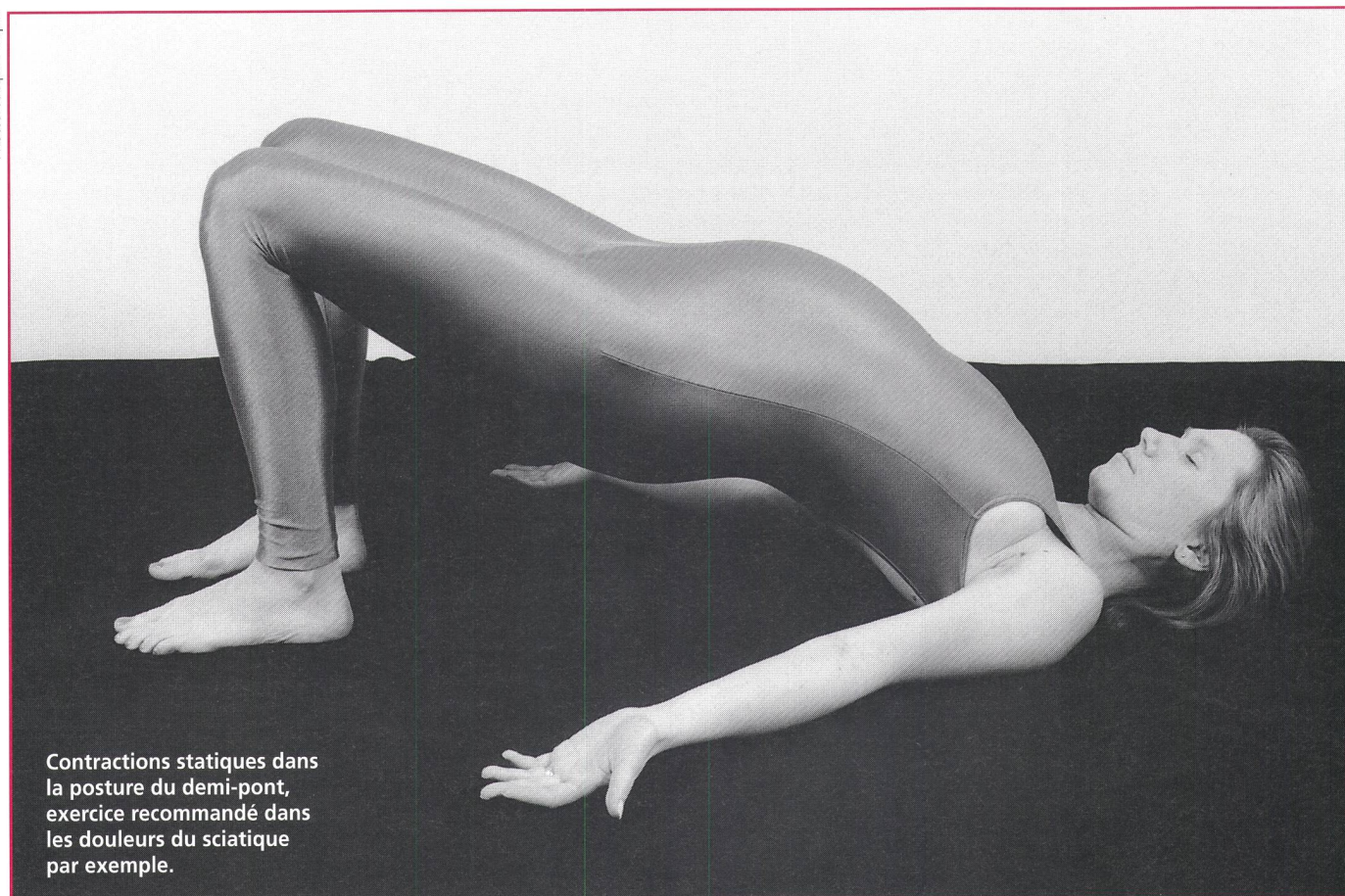
ment, son tempérament et sa volonté de naître se manifestent et donnent une orientation à la naissance si le couple et le personnel médical y sont attentifs.

La venue d'un enfant est un acte d'amour, de la conception jusqu'à la naissance et au-delà. Le père et la mère sont invités à être tous les deux actifs dans toutes les phases de son incarnation. Les relations du couple, jusque dans les relations intimes, préparent les chemins d'une naissance harmonieuse. Les bien nommées sages-femmes et le personnel médical participent aussi à la dimension sacrée de la naissance.

La richesse du vécu anatomique

Les connaissances anatomiques et physiologiques dans notre démarche sont là pour aider à mieux éprouver dans son corps les énergies muscu-

Photos: Jacques Copin



Contractions statiques dans la posture du demi-pont, exercice recommandé dans les douleurs du sciatique par exemple.



L'exercice du rouleau permet de ressentir la bascule du bassin, de ressentir les ischions, le coccyx et le sacrum qui prennent appui sur le sol.

E.V.E.: une école «Vie et Energie»

Pour accéder à cette nouvelle dimension de la naissance, une préparation est indispensable. On ne partage bien que ce qu'on a expérimenté par soi-même. Seul un vécu approfondi de son bassin, de son périnée, de sa respiration, du lâcher-prise... permet de guider efficacement le couple dans son ressenti et dans tous les gestes et attitudes favorables à une naissance naturelle. Aux sages-femmes, aux enseignants de yoga, aux couples et à toute personne concernée par la naissance, l'école EVE propose un cycle de deux années de formation. Chaque année comporte 7 week-ends et une semaine d'été. Par essence le yoga relie l'ensemble des éléments et des niveaux qui constituent l'être humain. La pédagogie de chaque week-end et des stages est basée sur cette harmonie des aspects complémentaires de nous-mêmes. L'école n'est pas uniquement centrée sur le ressenti. Elle donne également les éléments et les outils pédagogiques indispensables au retour vers une naissance naturelle où l'homme joue enfin pleinement son rôle.

Adresse: EVE, 1 rue Charreton, 38000 Grenoble (France).

laïres, les tissus osseux, les articulations... Les effets hormonaux et les transformations de la grossesse provoquent une acuité sensorielle qui donne à la femme enceinte beaucoup de facilité à entrer dans son vécu intérieur, si elle est guidée.

Le yoga va lui permettre d'utiliser cette sensibilité pour mieux explorer le nid du bébé, l'utérus, son col, le tunnel de la naissance, les différents espaces intérieurs, les portes que franchit le bébé à la naissance, les richesses de la respiration, les mouvements qui activent la vie et favorisent le maintien du bébé pendant la grossesse, puis sa descente le jour «J».

Au cours de ces perceptions nouvelles, chaque être a sa coloration personnelle d'émotions, d'imprégnation du passé, de peurs, de jouissances... Cela a beaucoup de sens et oriente l'expérience et la capacité de la femme et du couple à se prêter avec le bébé au jeu puissant de la nature dans la naissance. L'anatomie vécue va bien au-delà de l'anatomie!

Les personnes qui accompagnent le couple dans cette grande aventure de la vie sont invitées à éprouver en elles-mêmes toutes les richesses de cet enseignement pour participer de l'intérieur et par la qualité de leur présence à cet évènement. Ces transformations se traduisent jusque dans les gestes techniques.

Pour une naissance naturelle

La naissance est un acte naturel par où se manifeste en nous la noblesse de l'instinct animal. Les considérations intellectuelles et l'agitation mentale nous coupent de cet instinct. Notre démarche cherche à susciter la confiance dans les forces vitales.

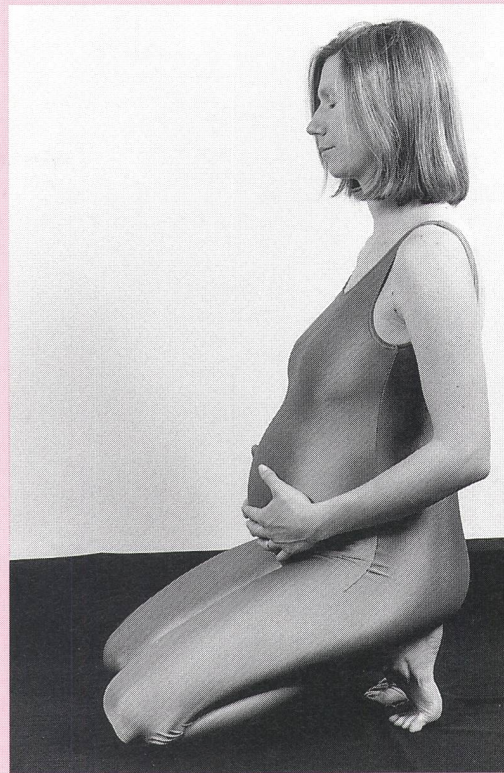
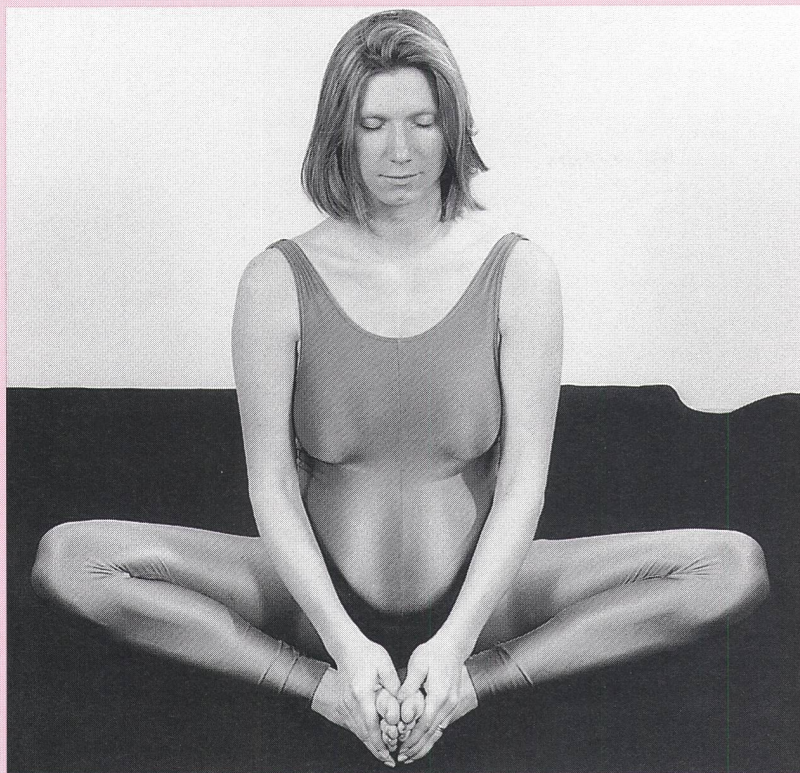
C'est le ressenti qui permet par exemple de se mettre au rythme des contractions pour les accompagner dans toute leur efficacité.

Mouvement et verticalité

La préparation en yoga apporte des moyens très nombreux que le couple va pouvoir mettre en oeuvre dès le début du travail. Ainsi le père et la mère sont actifs et participent pleinement avec l'enfant à la naissance.

Les deux points fondamentaux qui pour nous révolutionnent la mise au monde sont le mouvement et la verticalité, en restant conscient à chaque instant du chemin que parcourt le bébé.

La vie, c'est le mouvement. A chaque instant, de la cellule à la motilité des organes en passant par la circulation du sang, le mouvement respiratoire primaire, la respiration thoracique... etc... tout bouge en nous. La naissance se passe beaucoup mieux quand cette



réalité fondamentale est prise en compte par des mouvements physiques. Pour être capable de rejoindre cette danse de la vie, un entraînement très actif est nécessaire.

La position physiologique de l'accouchement est la position accroupie qui respecte la verticalité. Elle peut prendre différentes formes. Grâce à elle, le bébé descend en bénéficiant de la force de la pesanteur et les articulations du bassin de la mère sont libres pour bouger et s'ouvrir.

La danse de l'infini

Dans la structure énergétique, articulaire et musculaire de notre corps, le mouvement «en huit» est partout présent. Il est clairement dessiné par les muscles de la couche superficielle du périnée, du coccyx au pubis. Il est omniprésent dans la complexité des mouvements qui constituent la marche. Aussi pour rejoindre la réalité profonde de l'organisation de notre corps, nous utilisons «le mouvement de l'infini» de mille façons. Nous proposons de le danser avec le bassin, avec l'utérus, etc... dans le processus de la naissance.

L'intensité des contractions

Parmi les forces qui président à l'accouchement, les contractions de

l'utérus ont la place principale. On peut constater que souvent elles n'ont pas l'efficacité qu'elles devraient. Elles ne sont pas vécues comme une force qui ouvre les portes et qui fait naître le bébé.

Elles sont subies comme une douleur nocive que la médecine veut supprimer. Pour nous, au contraire, elles sont une intensité fonctionnelle qu'il faut apprendre à chevaucher. Nous proposons toute une démarche pratique sur la douleur-intensité pour redonner à cette force toute sa place.

La respiration de la vague

Le moyen principal que nous proposons au moment des contractions est la respiration de la vague. Il s'agit en vidant les poumons de déplacer sa sensibilité de haut en bas, de la tête aux pieds et de remonter pendant l'inspiration. Ce grand balayage suscite un mouvement d'énergie qu'il est facile de diriger de différentes manières: plus vers l'arrière du corps, à droite, à gauche etc... selon les effets désirés. On peut aussi, par l'intention, doser la puissance de ce mouvement d'énergie. Ainsi au lieu d'être centrée sur la douleur de la contraction, la femme amplifie la direction des contractions vers le bas ce qui dilue la sensation d'intensité.

Au lieu d'être passive, elle devient active, ce qui modifie favorablement les perceptions. Pour parvenir à une grande efficacité, cela demande de la pratique.

La recharge

La contraction musculaire intense ne dure qu'une minute. À cette dépense d'énergie fait naturellement suite une recharge énergétique indispensable. Or la femme qui n'en a pas conscience n'en bénéficie pas. Il faut guetter cette sensation particulière dans les tissus de son corps après un effort, pour l'identifier et devenir capable de s'y adonner avec joie et reconnaissance.

Cette expérience du jeu de l'intensité-recharge est capitale pour sortir du schéma ordinaire douleur-fatigue-épuisement, du «Je n'y arriverai jamais!» L'intensité des contractions permet à la femme et au couple de se mettre au diapason de la grandeur de l'évènement: la naissance de leur bébé.

Le lâcher-prise

Notre esprit est une réalité merveilleuse. Par son fonctionnement, il délimite, analyse, réfléchit, se raconte les événements et se fait une idée de la vie... Notre mental veut avoir prise sur tout. Il en arrive à quitter la réalité

Bibliographie

Martine Teixier: «L'Attente Sacrée, 9 mois pour donner la vie», éd. Le Souffle d'Or, 2001.

Ce livre permet, grâce à des exercices très simples, de se préparer à vivre une grossesse harmonieuse, sans maux de dos, douleurs de bassin, problème circulatoire, etc. C'est une préparation complète à la naissance accessible à toutes les femmes. Cet ouvrage apporte des réponses aux préoccupations courantes rencontrées au fil des neuf mois de «l'Attente Sacrée». Des témoignages de femmes, authentiques et sincères, apportent confiance et sérénité.

Martine Teixier: «Accouchement, Naissance: un chemin initiatique», éd. Le Souffle d'Or, 2002.

Ce livre propose une démarche pour prendre conscience du chemin initiatique que peut constituer l'expérience de la mise au monde d'un enfant et pour vivre la naissance au plus profond de son être. L'approche spécifique de l'auteur sur la douleur et la peur, sur la position verticale, le rôle du père, se démarque de l'hypermédicalisation et en fait une méthode révolutionnaire. «Actrice de son accouchement», la femme ouvre consciemment les différentes portes de son bassin, de son col, de son périnée. Les exercices ne manquent pas, illustrés par des photos.

Gita S. Iyengar: «Yoga Joyau de la femme», éditions Buchet/Chastel pour la traduction française, 1990, 215 photographies.

Gita Iyengar est la fille de Sri B.K.S. Iyengar, yogi de renommée mondiale. Elle a écrit ce livre pour aider les femmes du monde entier qui sont de plus en plus soumises à une vie intense et stressante. Par un large choix de postures, de techniques de respiration, elle partage ses connaissances du yoga dans une approche très approfondie. Pour elle, le yoga est le secret de la santé. Il y a une section réservée à la grossesse et à l'accouchement avec des exercices appropriés. Mais le contenu du livre touche plus largement tous les aspects de la vie de la femme. Il faut noter que si cet ouvrage est passionnant, il est parfois d'une approche difficile vu sa complexité, si le lecteur n'a aucune connaissance préalable du yoga.

Dr Vinod Verma: «Le Kamasutra des femmes», traduit de l'anglais par Arnaud Pozin, Editions Les Deux Océans, Paris, 1995.

Docteure en neurobiologie, élevée dans une tradition du Yoga en Inde, le Dr Vinod a créé une clinique de médecin ayurvédique près de Delhi. Auteure de plusieurs ouvrages sur le yoga, elle traite dans ce livre de tous les aspects de la vie d'une femme liés à la sexualité, y compris la maternité. Dans la première partie (chapitre IV) elle traite de la grossesse, de l'accouchement et de la sexualité. Dans la deuxième partie du livre, elle donne des exercices précis à pratiquer en période pré-conceptionnelle et durant la grossesse. Des photos viennent illustrer la pratique. Le livre peut intéresser les personnes qui s'intéressent également à connaître d'autres voies de médecine, telles l'Ayurveda par exemple.

Shri Mahesh et Elisabeth Raoul: «Naître en yoga, Science et tradition», éditions du Rocher, 1999.

Shri Mahesh est né en Inde du Sud et a su adapter l'enseignement du yoga à la civilisation occidentale. Elisabeth Raoul est sage-femme, initiée au yoga depuis 1976. Le livre est riche de textes poétiques, d'images, de nombreuses photographies qui viennent illustrer les exercices destinés aux femmes enceintes, durant la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et le post-partum dans la voie du yoga. C'est un livre autant destiné aux sages-femmes, aux médecins..., qu'aux femmes enceintes elles-mêmes. Les photographies sont très belles et très claires.

Blandine Calais-Germain: «Le périnée féminin et l'accouchement», Editions Anatomie par le mouvement, 1997.

Cet excellent petit livre permet une révision approfondie du petit bassin féminin, nombreux croquis à l'appui. On y trouve des informations de deux sortes: anatomie de la région du périnée et pages pratiques avec des exercices de découverte, d'assouplissement, de coordination.

Dr Bernadette De Gasquet: «Bien-être et maternité», Editions Implexe, 1997.

L'auteure de cet ouvrage, médecin et yogi, expose ce que la mère et l'entourage peuvent faire pour le confort et l'équilibre pendant la grossesse et après, que ce soient principes de vie, postures ou «recettes».

L'importance du psychisme

Le fameux «Tu accoucheras dans la douleur», relayé encore de nos jours par des milliers de femmes, est un handicap psychique à surmonter. Et, avec lui, c'est tout un tas de fausses descriptions de la réalité qui sont à «mettre à jour» par l'expérimentation. Par exemple un col de l'utérus ouvert prématurément peut être refermé facilement par l'intention avec des exercices appropriés. Autre exemple de la force du psychisme: une femme qui a eu peur de perdre son bébé risque de verrouiller la porte de sortie et de dépasser le terme. Ou encore, la prise de conscience de ce qui est véhiculé autour de l'accouchement dans une famille et le fait de prendre du recul, permet de prévenir bien des effets néfastes.

La moindre de nos émotions change instantanément l'énergie et la chimie du corps. Elle entraîne des contractions musculaires. Les tissus se rétractent, perdent leur élasticité; la vascularisation se modifie, le tissu osseux lui-même, si vivant, on l'oublie trop souvent, se rigidifie. Les réactions courantes telles que rougir, devenir blanc, trembler, suer, avoir les jambes coupées... en sont des manifestations bien connues mais dont on ne tient pas compte.

Le climat de paix, de sérénité, de confiance dans la salle d'accouchement joue un rôle important que toutes les sage-femmes connaissent bien.

Accoucher en couple

Le rôle de l'homme, occulté pendant des millénaires peut enfin être révélé à l'aube du XXI^{ème} siècle. Sa participation active à cet acte d'amour est une donnée nouvelle dont on commence à entrevoir l'importance, pour le couple, la famille, la société.

Chacun, femme, homme, enfant, retrouve ici sa vraie place dans une harmonie des polarités. Le contact corps à corps dans le déroulement de l'accouchement modifie profondément les aspects physiques, énergétiques, psychiques et spirituels de cette expérience unique.

La première conséquence en est que l'accouchement est facilité mais cela va beaucoup plus loin. C'est un nouvel être qui naît: la mise au monde active par le père et la mère dans un acte intense d'amour modifie en profondeur la stabilité et la capacité à aimer de cet enfant.

pour mettre en place des scénarios souvent catastrophiques qui éloignent du ressenti. Ce processus est à l'origine de la plupart des peurs et des souffrances. Il est classique dans la manière d'entrevoir l'accouchement.

Lâcher prise, c'est revenir avec force au vécu, au ressenti, d'instant en instant. Pour parvenir à faire céder l'emprise du mental, il est bon de passer par le physique, éprouvé en lâchant les tensions musculaires. «Contracter-détendre» est un des moyens efficaces

pour l'obtenir pendant l'accouchement. Cela favorise aussi la dilatation des tissus.

Dans les derniers instants de la naissance, le lâcher-prise est à vivre à des profondeurs au-delà de tout ce qui est imaginable. Il ne s'agit, en aucun cas, de maîtriser l'accouchement. C'est au contraire se laisser entraîner dans l'expérience très particulière d'un abandon total, plein de confiance, aux forces de vie qui mettent l'enfant au monde.

Le yoga: une approche douce

Christiane Allegro, membre de la commission de rédaction de ce journal et elle-même yogi enthousiaste, s'est approchée d'une jeune femme qui a pratiqué le yoga lors de ses deux grossesses et accouchements. Voici le témoignage d'une utilisatrice convaincue.

Karin, quand et dans quelles circonstances es-tu entrée en contact avec le yoga?

C'est au cours d'un voyage en Inde à l'âge de 21 ans que j'ai découvert le yoga et que j'ai participé à un premier stage dans un ashram.

Combien de temps as-tu pratiqué le yoga avant ta première grossesse?

Durant cinq années. J'ai pratiqué le yoga d'abord dans la communauté où je vivais en Suisse, puis à l'atelier de yoga de Jean Lechim à Lausanne.

As-tu continué ta pratique durant ta première grossesse?

Oui, avec mon prof habituel jusqu'au troisième mois puis avec Isabelle Monnier, enseignante et professeure de yoga à Vevey. Isabelle donne des cours de yoga spécifiques et adaptés pour la femme enceinte.

Quel est ton ressenti par rapport à la grossesse, à l'accouchement et au post-partum pour tes deux enfants Tara et Noam? Qu'est-ce que t'offre le yoga?

En ce qui concerne la grossesse, je parlerai de la douceur de cette approche. Je ressentais le besoin d'être freinée dans ma pratique, moi qui ai une tendance naturelle à aller au-delà de mes limites. Isabelle par un choix judicieux et adapté des asanas (postures) a répondu à mon besoin. Je sentais que l'on faisait des choses que mon corps demandait. C'est tout un travail de prévention aussi de certains problèmes, par exemple des maux de dos.

J'ai aussi aimé le contact privilégié avec l'enfant, ce sentiment de bien-être dans son corps avec son enfant qui l'habite.

En ce qui concerne l'accouchement, j'ai beaucoup pratiqué la méditation Vipasana durant le premier accouchement, qui s'est passé dans un état de grande immobilité. Le yoga était moins présent que pour le deuxième. Ce dernier accouchement fut très rapide, dans l'eau, et la respiration de la vague m'a beaucoup accompagnée. Je l'ai utilisée pour ne pas me laisser submerger par la crispation et la douleur. La visualisation (la fleur qui s'ouvre à chaque contraction) m'a également été très utile. Isabelle était aussi très présente durant l'accouchement.

En ce qui concerne le post-partum, je pense que la pratique du yoga a favorisé la prévention des maux de dos. Elle me permet de réajuster des postures dans le quotidien (bain du bébé par exemple, portage). La pratique régulière est inscrite comme en mémoire dans mon corps et m'aide dans la recherche du mouvement juste.

Pourrais-tu me donner quelques mots-clés qui pourraient résumer ce que t'a apporté, ce que t'offre le yoga dans ces moments de ta vie de femme.

Oui, je dirai: une plus grande conscience de la respiration, le détachement du mental, une prise de distance du rationnel, découverte du côté intuitif, du côté animal, oubli de l'apparence, juste être, ouverture au corps, joie de l'instant présent, douceur, communication ici et maintenant, reconnaissance de l'enfant comme être séparé, amour plus grand.

Et j'ajouterai la joie de goûter durant les séances avec les autres femmes enceintes, cette vague féminine, cette énergie commune, cette complicité.



Grande voyageuse, Karin Oppegard a grandi en Norvège, mais elle vit en Suisse depuis quelques années. Mère de deux enfants, elle est licenciée en psychologie et est en voie de terminer son DESS en psychologie.

As-tu l'impression que ton partenaire a pu participer à cette aventure intérieure? Avait-il sa place dans cette perspective?

Oui et d'ailleurs mon compagnon pratique le yoga depuis plusieurs années. Isabelle organise une leçon avec les pères qui le désirent. Pour le deuxième accouchement, il était présent. De mon côté, je devais me concentrer, c'était si rapide et intense. Je n'aurais pas voulu qu'il me touche par exemple. Sa présence un peu à distance me suffisait...

Merci de tout coeur à Karin pour sa disponibilité et sa grande sagesse.

Christiane Allegro