

LE YOGA EN PREPARATION A LA NAISSANCE ?

MATERNITE JEANNE DE FLANDRE CHU LILLE

Le yoga est une discipline ancestrale indienne qui nous permet de retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit. Ses différentes postures ou enchaînements de postures sont **adaptables** à l'état de grossesse quels que soient l'âge de grossesse et la morphologie de la future maman.

Les mouvements proposés dans le cadre de la préparation à la naissance permettent lorsqu'ils sont pratiqués régulièrement :

- ✓ **Un renforcement musculaire** tout en délicatesse. Ce travail musculaire entraîne une consommation de calories et une régulation de la glycémie. Il permet d'aborder la naissance de façon sereine et tonique !
- ✓ **Une activation de la circulation sanguine** et une diminution des œdèmes fréquents pendant la grossesse.
- ✓ **Un étirement et un soulagement du dos**. La colonne vertébrale avec ses capacités de flexion, d'extension, de rotation et de torsion est considérée comme un axe central qui est le point de départ de toutes les fonctions vitales de l'organisme.
- ✓ Un retour progressif vers **un équilibre corporel et mental**.
- ✓ **Une mobilisation du bassin** favorable à la progression de l'enfant lors du travail.
- ✓ **Une maîtrise de la respiration** favorable à la concentration et à l'oxygénation de la mère et de son enfant.
- ✓ Une prise de **conscience de la région périnéale**.
- ✓ Une « pause » dans la vie quotidienne **pour se mettre à l'écoute** de soi-même et de son bébé.
- ✓ La découverte d'une nouvelle discipline et de cet **art de vivre** avec l'envie de poursuivre après l'accouchement...

Les postures se pratiquent

- ✓ **Debout**
- ✓ **A genoux ou 4 pattes**
- ✓ **Assise**
- ✓ **Allongée**
- ✓ **La méditation** fait partie intégrante de la pratique du yoga et permet de clore chaque séance

