

TABLE RONDE

LE YOGA ET LA FEMME ENCEINTE

Qu'est-ce que cela fait du bien que de méditer seul au petit matin lorsque le « mental du monde » est encore au repos. Qu'est-ce que cela fait du bien que de se réunir entre professeurs et pratiquants de yoga pour échanger différents points de vue par rapport à un sujet yoguique en cherchant l'ouverture, la tolérance et l'enrichissement mutuel.

La première table ronde organisée par l'ABEPY avait la belle rondeur d'une femme enceinte et c'est sur ce sujet (le yoga de la femme enceinte et l'accouchement) qu'ont porté nos échanges d'idées et de pratiques. Nous étions une bonne dizaine. Huit enseignants de yoga : Carine, Catherine, Chantal, Christiane, Gina, Marianne, Thierry et Vincent. Une sage-femme pratiquant le yoga : Florence. Une kiné pratiquant le yoga et sur le point d'accoucher : Anne-Marie. Un invité de marque en la personne de Surinder Singh, enseignant de yoga à Rishikesh. Et nous fûmes gâtés. Deux des professeurs de yoga les plus expérimentées dans ce domaine étaient présentes à savoir Gina Scarito de Bruxelles et Chantal Grafé de Namur.



Il est clair que cette table ronde et les notes qui en émanent ne se voulaient pas un cours structuré et encore moins un séminaire exhaustif mais bien des échanges joyeux. Nous vous présentons une synthèse en deux parties : des réflexions générales accessibles à tous et des éléments plus pratiques et théoriques sur différents thèmes (plus destinés aux enseignants).

Réflexions générales

- La grossesse est un moment privilégié pour découvrir le yoga. Cette période de la vie invite la femme à l'intériorisation. Beaucoup de femmes à ce moment quittent les activités tournées vers l'extérieur comme le fitness et développent à travers la pratique

du yoga à la fois souple, sérénité et belle présence à leur monde intérieur.

- J'ai commencé la méditation étant enceinte de ma première fille tout simplement en touchant mon ventre et en mettant ma pleine conscience dans l'expiration. Lors de ma deuxième grossesse, mes méditations re liaient le bébé, la respiration et le *mantra*. Les *mantra*, qu'il m'a fallu du temps à trouver, étaient « amour » et « famille ». Intuitivement, je sentais qu'il fallait prononcer « amour » sur l'inspire et « famille » sur l'expire, et non l'inverse. Ces méditations m'ame naient dans une connexion très intime avec mes bébés.

- Dans les sociétés traditionnelles, l'initiation chez les hommes est un passage important qui est préparé avec le plus grand soin. L'initiation chez les femmes survient lorsqu'elles donnent la vie. Cela nécessite une grande force intérieure pour être confrontée avec une des plus grandes énergies du Vivant. La préparation physique va aider à la naissance. L'acquisition

d'une bonne santé mentale passant par l'amour et la compas sion

va préparer cette initiation.

- Certains enseignants de yoga préfe rent travailler en individuel avec la femme enceinte, d'autres préfèrent animer des cours collectifs. Lors des cours individuels se crée une relation intime entre la femme enceinte et l'enseignant de yoga. Les cours indi viduels permettent un suivi personna lisé adapté au rythme de la femme en ceinte et du bébé. Quant aux séances collectives réservées aux femmes en ceintes, elles ont du succès et cela est justifié car elles permettent d'adop ter un rythme propre et se terminent souvent par des échanges verbaux très enrichissants pour les participantes. Néanmoins, nous pensons également qu'il est très agréable d'accueillir l'une ou l'autre femme enceinte dans les cours de yoga généraux. Cela donne une très belle énergie au groupe et cela montre que moyennant quelques consignes de sécurité et adaptations, tout le monde peut participer et bénéficier d'un cours collectif.

Nous avons toujours le plaisir d'ac cueillir enfants, personnes âgées et femmes enceintes au sein d'une séance de yoga et de l'organiser pour que chacun y trouve son compte. Le yoga possède cette ouverture et peut s'adapter à chacun même en cours collectif. (Imaginez par contre une femme enceinte de 6 mois suivre un cours d'aérobique).

- Si la préparation s'intéresse principalement à la maman et au bébé, il ne faut pas non plus oublier la préparation des pères...



Pratique et théorie

De quelques postures

« Maman, ta posture de la montagne améliore ma posture sur la tête ; ta posture sur la tête améliore ma posture de la montagne. »

Bienvenues à quelques postures debout pour installer un ancrage sans se tasser, sans s'écrouler, sans s'alourdir. La femme enceinte en a besoin, elle peut se sentir pesante après quelques mois. L'ancrage recherché se fera autour des pieds.

Alors en route pour quelques oscillations des orteils aux talons en mettant en évidence les sensations du bassin.

Les triangles se feront dans la foulée de cette danse et cet ancrage. Et voilà que tout le corps s'ajuste et que chacune de ses parties retrouve sa place dans l'ensemble, ensemble légèrement modifié durant les quelques mois qui vont suivre.

C'est la beauté des postures debout : faire travailler en cohérence et en synergie en rassemblant tout ce qui risque de s'éparpiller, de tirailler et de rouspéter.

Une posture couchée :

Variante de *anantasana*

- Couché sur le côté droit, coude au sol, la main tient la tête.
- Monter le genou gauche.
- Exécuter quelques mouvements légers et souples pour détendre la hanche et renforcer les muscles des jambes.
- Lever encore la jambe, rentrer cal-

mement dans la durée, détendre encore hanches et épaules, laisser s'étirer la colonne, sentir la force des cuisses et des jambes.



Le chien tête en bas



Cette posture exécutée genoux légèrement fléchis, nous fait ressentir les courbures naturelles de la colonne, relâche la tête d'autant plus si on installe cette dernière sur un support, dégage le plexus solaire, ce qui va activer à la fois *samana vayu* et *vyana vayu* et donc à la fois promouvoir le centrage et la distribution d'énergie à travers tout le corps.

Lorsque dans cette posture, on tire les cuisses vers l'arrière (éventuellement avec l'aide de sangles), elle installe une bonne liberté entre les hanches, le bassin et la colonne.

De la détente

« Maman, je sens la détente qui circule dans nos veines. »

La détente est là naturellement chez certains ou se construit patiemment, techniquement, à l'aide de l'écoute circulatoire, respiratoire, musculaire ou tout simplement en plongeant sourire aux lèvres dans l'instant présent, de quelque nature qu'il soit.

Mais la détente est avant tout pour le yoga un état d'esprit, sentiment d'être entouré et d'être centré.

Etre entourée, d'attention, de bienveillance, voilà ce qui peut de la part de la famille, du professeur de yoga procurer à la femme enceinte une belle sécurité et favoriser la détente.

Se sentir en contact avec la terre, la Terre-Mère, est une des voies d'accès à la détente. Le contact avec la terre, via le sol, le lit, la table d'accouchement. Rendre tout cela conscient, présent, efficace pour se sentir soutenu, porté. Cela s'apprend en observant les diverses sensations de contact avec le tapis de yoga dans les différentes postures.

Une de ces postures (qui n'est cependant pas spécifique au yoga) bien connue des sages-femmes est la posture couchée sur le côté, une jambe repliée, une main vers la terre, l'autre vers le ciel. Elle est reprise dans le beau livre de Frédérick Leboyer « Cette Lumière d'où vient l'enfant » Nous lui laissons la parole :

« Allongée sur le côté droit, la joue droite contre le sol. Amoureuusement. C'est-à-dire sentant pleinement le contact. Souvenez-vous : tout est af-

faire de sensibilité.

Main gauche à hauteur de la tête, devant vous, paume vers le sol. Et le percevant également.. Il ne s'agit pas de dormir, mais de tout sentir. Main droite en arrière, paume tournée vers le ciel. Bras et avant-bras, de même, à angle droit avec le corps. C'est la jambe gauche qui est remontée. En sorte que l'axe du bassin, d'une hanche à l'autre, est perpendiculaire au sol. L'axe des épaules, au contraire, lui étant parallèle. Cette torsion de la colonne est essentielle. Elle suffit à déclencher la respiration abdominale. Sans que vous n'ayez rien à faire. »



De la respiration

« Maman, je ne respire pas encore, mais je sens à travers ta respiration yoguique ta relation harmonieuse avec l'Univers. Cela ne peut que me rassurer. »

Laissons le temps à l'élève de s'approprier l'inspire et l'expire avant de rentrer dans des techniques sophistiquées.

Employée judicieusement, délicatement, la respiration *ujayi* qui n'a l'air

de rien, se révèle d'une surprenante efficacité tout au long de la grossesse et durant la phase de travail préparatoire à l'accouchement. Elle va agir sur les plans symbolique, nerveux, respiratoire.

Cette respiration nous habitue à transformer une tension volontaire, localisée dans la gorge en détente. De plus, les vibrations sonores engendrées par cette respiration vont conduire la détente à travers tout l'organisme.

Cependant, certains profs de yoga n'enseignent pas de *pranayama* si la femme enceinte n'en a pas pratiqué avant sa grossesse. Ils conseilleront respiration et *mantra* : léger *ujayi* à l'inspire et expire en prononçant le *mantra OM*.

Des mantra

« Maman, entendre tes OM et d'autres mantras, c'est pour moi nager avec les dauphins et recevoir l'ambrosie des dieux, toucher les vibrations les plus pures du ciel. Chanteras-tu encore après ma naissance ? »

Les contractions sont des vagues, les sons et parmi eux les mantras sont des bateaux qui les épousent plus ou moins bien. Le *OM* est ce bateau qui épouse parfaitement chacune des vagues quelle que soit son intensité et qui nous fait traverser toutes les tempêtes.

- « Même si ces sons et mantras ont résonné dans l'intimité de mon être, dans l'ambiance feutrée et rassurante de la salle de yoga en compagnie de mon professeur, je n'oserais pas les chanter à la ma-

ternité face à des gens que je ne connais pas. On va me taxer d'al-lumée »

- « Il suffit alors de simplement chanter des voyelles, qui passeront plus inaperçues (comme aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa) et d'y intercaler des *OM* »

La naissance intérieure

Face à l'hypermédicalisation qui fait parfois croire aux femmes qu'elles ne sont plus capables d'accoucher sans une aide médicale, le yoga leur offre la possibilité de s'approprier pleinement leur(s) grossesses et leur(s) accouchement(s).

Surinder développe une vision très indienne sous forme de questions : Du début de la conception jusqu'à la naissance, qui prend soin du bébé, de son âme, de la mère ? Nous, humains, nous essayons de l'extérieur de faire le maximum pour aider la femme en-

ceinte. Mais de l'intérieur, qui prend soin ? Il est là. Qu'on l'appelle le Ciel, la Vie, Dieu à l'intérieur de nous, gardons la foi dans cette Puissance. Ce quelque chose de plus grand que toi, est aussi en moi.



Notes rassemblées
par Thierry Van Brabant

PETITE FILLE,...

Voici un peu plus d'un an que tu as décidé de commencer à vivre. Je me souviens, ce soir-là, d'un éblouissement, de la rencontre de deux soleils, d'une pluie d'étoiles. Tu es restée trois semaines en moi en étant seule à le savoir. Puis, je m'en suis aperçue : je savais à mon tour que tu étais là, minuscule, comme un petit poisson blotti au creux de moi. Mon corps a commencé à se transformer pour te faire de la place. A l'extérieur, on ne voyait rien, mais je te sentais en train de faire ton nid.

Des amies m'avaient parlé de leur accouchement, en me disant que c'était terrible, que ça faisait mal. Mais je ne voulais pas avoir mal. Je voulais que ta naissance soit aussi gaie que ta conception. Alors, à peu près au moment où je t'ai senti bouger pour la première fois, j'ai commencé à travailler avec Thierry. Apprendre à me fondre dans le sol, à laisser les sensations me traverser sans s'arrêter, te voir dans mon ventre, petite boule de chaleur douce, apprendre à respirer, à me laisser porter par l'air qui me traverse...

Et une nuit, à 3h30, ça y est : la poche des eaux est rompue, tu seras bientôt là. Panique, tremblements ; détente ; ça va mieux. A 10 h du soir, comme il n'y a toujours pas de contraction, il faut me mettre sous perfusion pour les déclencher. J'ai horreur de ça. Nouvelle panique, nouvelle détente, tout va bien. Et ça y est, ça commence. Je respire, je me laisse porter par le rythme de la

contraction et je n'ai pas mal ! Cela me rassure. Si je n'ai pas eu mal pour la première, je n'aurai pas mal non plus pour les suivantes. Et la nuit se passe. Les vagues des contractions s'enflent jusqu'à devenir tempête, mais sans douleur. Tout d'un coup, une impression d'éclatement, de déchirure : j'ai peur, je ne comprends pas ce qui m'arrive. Il me semble que tu es tellement pressée que tu vas m'ouvrir le ventre pour sortir. Ce n'est rien : maintenant, le passage est libre, tu n'as plus qu'à l'emprunter. Je voudrais que tout s'arrête, que tu ne viennes pas encore. Nous étions si bien toutes les deux, toi dans moi, moi autour de toi. Je me souviens avoir dit que je ne voulais plus le bébé. J'avais peur d'être déçue, de ne pas savoir me débrouiller avec toi. Mais toi, tu voulais naître. J'ai senti une force formidable me traverser, une force qui ne venait ni de toi, ni de moi. Je n'avais qu'à laisser faire. Mais j'étais trop fatiguée, on a mis la ventouse pour que ça aille plus vite. C'est le seul moment où j'ai eu mal, et cette douleur ne me venait pas de toi. Et tout de suite, tu étais là, sur mon ventre. Tu as entendu ma voix et tu m'as regardée. Quand j'y repense, je sens encore le choc de ton premier regard.

Petite fille, grâce à toi, je le sais : accoucher, c'est comme faire l'amour avec l'Univers entier.

C.M.