

YOGA PRENATAL

Description: La racine sanscrite du mot "yoga" signifie "joindre, unir, lier". Enseignement transmis traditionnellement depuis des millénaires, le YOGA utilise un ensemble de techniques visant à unifier l'être et à développer ses potentialités sur les plans physique, psychique et spirituel :

- Les postures
- La respiration
- La concentration
- La méditation
- La relaxation

Le yoga pour femmes enceintes met l'accent sur des mouvements et des étirements simples et sécuritaires visant à raffermir et assouplir la musculature sollicitée en cours de grossesse et lors de l'accouchement; des exercices de respiration pour faciliter la relaxation, la concentration et l'équilibre psychique; et des techniques de relaxation pour soulager des tensions profondes et pour favoriser le bien-être de la maman et du bébé.

En yoga de grossesse, on apprend et on développe différentes techniques pratiques, notamment :

- des mouvements et des approches pour soulager les inconforts causés par la grossesse (maux de dos, problèmes digestifs et sciatiques, etc.)
- des positions facilitant le travail et l'accouchement
- des techniques de respiration et de relaxation utiles à la concentration, au calme et à la détente et à la gestion de la douleur durant la grossesse et l'accouchement.

Outre ces aspects « techniques », le yoga voit à travers l'expérience de la naissance une réelle initiation.

Pour qui: Aucune connaissance du yoga n'est requise pour suivre ces cours. On conseille une pratique plus légère les trois premiers mois de la grossesse. Celle-ci peut s'intensifier entre le 4e et le 6e mois.

En pratique : Les tarifs des cours collectifs varient entre 7,5€ et 10€ la séance. Pour les cours individuels, compter environ 25€. Il n'y a pas de remboursement prévu à moins que les séances ne soient données par un kinésithérapeute.

A qui s'adresser : Il existe deux associations regroupant les professeurs de yoga diplômés. Elles disposent toutes les deux d'annuaires et renseignent les noms des professeurs par région.

L'A.B.E.P.Y. (l'Association Belge des Enseignants et Praticants de Yoga)
Secrétariat : 085/73.00.43 - Email : abepy@swing.be

La F.B.H.Y. (Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga)
Secrétariat : En Gérardie, 29 - 4000 Liège
tél. : 04/368.62.69 - les mardi, jeudi et vendredi de 9h à 15h.

Notre avis : Le yoga favorise l'unification de l'être, avec son corps, son cœur, son âme et son mental. C'est important car la femme met son enfant au monde avec tous ces aspects et pas seulement avec son ventre.

La pratique du yoga aide la future-maman à faire face aux défis et aux transformations qui se présentent au cours de la grossesse et à aborder l'accouchement avec détermination, confiance et calme.

Avis personnels: Sylvie : J'ai subi une césarienne dans des conditions difficiles. Les respirations profondes m'ont aidée à me relaxer et à surpasser la douleur, tant morale que physique. Au moment de la pose de la péridurale comme lors de l'extraction du bébé, le yoga m'a beaucoup aidée à faire abstraction de mon corps (comme lors de certaines postures difficiles) et à ne penser qu'à mon bébé, pour l'accompagner de toutes mes forces.

Sources : <http://www.espaceyoga.com>
<http://www.chez.com/praxis>