

## Le Yoga de la femme enceinte

*Détente,  
confiance  
et vigueur.*

### Trois trimestres pour se préparer

texte par Laurent Dauzou & Maryam Askari,  
photos par Cécile Bercegeay



VIPARITA DANDASANA sur le banc :

Une courbe en bois soutient tout le dos et favorise une ample ouverture de la poitrine. La tendance générale des corps à s'affaisser vers l'avant est ici efficacement renversée. Cette posture est un remède efficace contre la tristesse et l'état dépressif. Pour la femme enceinte, c'est un soulagement de sentir que le diaphragme s'ouvre et se détend en même temps que la poitrine remonte loin du ventre. Le bébé aussi apprécie l'espace libéré pour s'épanouir dans maman.



#### PORTRAIT

Laurent Dauzou et Maryam Askari pratiquent le Hatha Yoga du courant Iyengar depuis 15 ans.

Des postures spécifiques ont ainsi été développées pour soulager la femme enceinte et participer à son épanouissement et à sa réalisation.

Ils dirigent ensemble le Centre Anjaliom à Paris, consacré à l'enseignement du Yoga Iyengar et à la danse.

Un yoga spécifique pour femmes enceintes? Merveilleux!

Pour accompagner la mère et son enfant pendant neuf mois durant, B.K.S Iyengar a mis au point un processus en trois étapes.

B.K.S Iyengar a pratiqué toute sa vie le yoga avec une rigueur et une discipline qui le porta vers la maîtrise inégalable de son art. En résultat, naquit la fameuse méthode qui porte désormais son nom. En Inde, Mr. Iyengar fut le pionnier de l'enseignement du yoga aux femmes, il fut officiellement le premier à leur enseigner des cours. Tout naturellement, durant ces années, il élaborait une pratique de postures adaptée aux femmes enceintes. Son génie fut d'inventer des séries de postures avec « supports », pour que le corps soit parfaitement maintenu (maintenant, nous parlons d'« ergonomie »). Ses séries de postures accomplissent des actions spécifiques qui produisent des effets harmonieux pour la future maman et son bébé. Aujourd'hui ce



**SALAMBA SIRSASANA dans les cordes :**

Cette posture inversée peut paraître impressionnante. Il n'en est rien. Réalisée sur la tête, elle est simplement ici aidée par des supports. Pour un élève confirmé, la posture se réalisera sur le sol. Cette posture est régénératrice de tous les systèmes de l'organisme et apporte beaucoup de calme et de paix intérieure. Elle est un excellent moyen de placer idéalement le bébé dans la matrice. Elle soulage les organes du ventre et favorise la respiration. A ne réaliser que sous l'œil averti d'un enseignant confirmé.

Le yoga pour femmes enceintes est répandu dans tous les centres Iyengar du monde, mais seuls les enseignants certifiés sont autorisés à le donner. Il est d'ailleurs conseillé d'être pratiquant de yoga depuis six mois au minimum pour suivre les cours de femmes enceintes. En effet, une relation de confiance et de compréhension de la pratique du yoga doit s'être déjà instaurée chez la maman avant que celle-ci décide de faire du yoga enceinte ; car la future maman aurait alors deux facteurs nouveaux à gérer : son bébé et le yoga, le deuxième étant de trop.

## Trois étapes pour bien arriver à terme

Le programme est différent des cours que l'on peut suivre en temps « normal » dans les classes Iyengar. Il se divise en trois phases, équivalentes chacune à un trimestre et abordées de façon différente.

### Le premier trimestre

Les trois premiers mois, le programme est basé sur la détente et la stabilisation de la gestation. Beaucoup de soins sont apportés au

calme. Il faut reposer le corps. C'est un moment important de la grossesse, la maman prend contact avec sa maternité. Par le travail des postures, on commence progressivement la détente du bassin et du périnée. La respiration par la création d'un mouvement ample d'ouverture de la poitrine est favorisée.

### Le deuxième trimestre

Au cours du deuxième trimestre, est maintenu le travail de la stabilité et la détente en suivant l'évolution semaine après semaine de la grossesse, au sens propre du terme puisque, c'est la situation du ventre que l'on observe particulièrement. Se poursuit l'ouverture et la détente du bassin. On renforce et dynamise le dos afin d'éviter qu'apparaissent les douleurs liées au poids du ventre. En même temps, on aide à créer de l'espace pour le ventre en favorisant l'ouverture de la poitrine.

### Le troisième trimestre

Arrive le troisième trimestre. La pratique se tourne maintenant vers la fin de la grossesse. Tout est en place et stable chez la future maman qui est en forme. On va maintenant dynamiser tout son corps et par conséquent sa force morale pour la phase finale, l'accouchement. Les postures sont plus dynamiques notamment pour les jambes car l'accouchement sera physiquement un défi. La maman doit se sentir solide dans ses appuis, stable dans son être, souple dans ses tissus et dans son souffle, et déterminée et heureuse dans sa structure.

Le yoga pour femme enceinte tel qu'il est conçu par B.K.S Iyengar et donné par ses enseignants est un accompagnement merveilleux pour la future maman. Il allie détente, confiance, et finalement vigueur pour l'accouchement. ☸



**PRASARITA PADOTANASANA :**

Posture du troisième trimestre, elle dynamise les jambes tout en préparant l'ouverture du bassin pour l'accouchement. Le ventre est détendu, la poitrine est soutenue et la colonne étirée, ce qui favorise l'ouverture et la circulation des réseaux d'énergie du corps. Observez la ligne du dos, elle semble indiquer la direction que la future maman se donne pour elle-même.

## TEMOIGNAGE

Il y a le 9<sup>e</sup> mois, celui où tout peut arriver... Deux jours avant la date présumée de l'accouchement, nous avons découvert que notre petite fille était positionnée en « hamac » ! Quelle déception lorsqu'on nous a annoncé : « Nous allons pratiquer une césarienne ». Alors, on a résisté, en mettant en pratique ce que l'haptonomie nous avait appris, et ça a marché, elle s'est retournée, mais, vers le haut ! Un vrai petit bouddha, assise en lotus ! Mais de nouveau, la césarienne. C'est allé très vite dans ma tête : « ça ne devait pas se passer comme ça », « accepte, c'est comme ça », « es-tu prête à tenter l'accouchement par voie basse ? ». Je n'avais pas envie que ma petite sorte avec les forceps, ou que je mette nos vies en danger. Alors, on nous a expliqué comment tout allait se dérouler. On nous a séparés, Fabien et moi. C'était la perte de nos illusions de l'accouchement fantasmé idéal ! Pourtant, on avait « travaillé » ce scénario, avec notre sage-femme. Mais Je voulais m'accrocher au cou de mon chéri pour lâcher mon bassin, attendre avant de couper le cordon, pas de médication intempestive. Tout était parfait, et puis là, tout était inversé ! Comment vous décrire que pour les chirurgiens présents j'étais inexistante en tant que personne ? Je pleurais, j'expliquais à ma fille. Une femme m'a dit : « Faut pas pleurer ! ». Et qui se préoccupait d'accompagner Fabien à ce moment-là ? Et cette petite voix dans mon cœur qui me disait « accepte », « sois présente à ce qui se vit là ». Et puis notre bébé est arrivée, elle me regarde. Je lui dis : « Bonjour ma chérie, comme tu es belle, bravo pour ton courage, bienvenue ». J'étais sereine, malgré ma déception, car je savais que ceci avait un sens, et que, tout simplement, il s'était joué des choses qui me dépassaient, et qu'il était important d'accepter.

Marine Mille