

Sérénité, confiance et meilleure connaissance de son corps, **le Yoga prénatal s'offre à vous.**

Art séculaire originaire de l'Inde, le yoga propose de développer nos potentialités physique, psychique et spirituelle. Postures, conscience de son corps et de sa respiration, apaisement du mental et relaxation peuvent naturellement être adaptés aux femmes enceintes et leur permettre de bien vivre leur grossesse et leur accouchement et même de récupérer plus rapidement.

Les spécificités du yoga prénatal

Le yoga pour femmes enceintes met l'accent sur la découverte et l'écoute du corps qui change. Il permet de soulager les petits maux de la grossesse comme le mal de dos, les troubles du sommeil, la circulation sanguine ralentie, les troubles digestifs...

Par des postures et des gestes simples, il vise à raffermir et assouplir la musculature sollicitée en cours de grossesse et lors de l'accouchement.

Grâce à des exercices pratiques de respiration, il permet de se détendre, de se relaxer, de se concentrer, de rétablir son équilibre psychique, de soulager des tensions profondes et de favoriser ainsi le bien-être de la maman et du bébé, mais aussi de gérer les douleurs durant la grossesse et l'accouchement.

En yoga de grossesse, on apprend également différentes techniques et positions visant à faciliter l'avancement du travail et de l'accouchement.





Prendre confiance

Mais le yoga invite également à une réelle initiation à travers l'expérience de la naissance. «La chose la plus importante pour moi, déclare Gina Scarito, c'est de rendre confiance en elles aux femmes qui suivent mes cours. Elles doivent être rassurées sur le fait qu'elles sont tout à fait compétentes et capables d'accoucher, comme toutes les générations de femmes avant elles. Je les invite à s'écouter, à sentir ce qui vient en elles, à s'autoriser à dire ce qu'elles ressentent comme bienvenu pour elles. Le corps va toujours chercher la facilité. Il SAIT ce qu'il doit faire, mais il nous faut réapprendre à l'écouter et à lui faire confiance, ... à se faire confiance».

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

Pas besoin d'être ni yogi confirmé ni gymnaste pour faire du yoga prénatal, chacun suivra les exercices proposés en fonction de ses propres limites. «On ne doit pas pousser le corps, on doit se laisser une marge», nous dit Gina Scarito.

Elle ajoute: «Le yoga se centre sur la femme, mais il arrive que l'on fasse une matinée avec le papa afin de lui permettre d'appréhender les outils dont ils disposent tous les deux pour être actifs lors de la naissance».

Ce qu'elles en pensent...

«J'aime venir au cours de yoga, nous dit Liesbeth, c'est un moment de pause où l'on prend bien conscience de son corps et de son bébé. J'aime aussi l'écoute de nos petites plaintes et les solutions simples proposées (postures ou conseils).» «Malgré un travail très long et difficile, le yoga m'a permis de rester calme et concentrée avec mon bébé», dit Olivia. «Je vivais mal cette césarienne imprévue, dit Sylvie, mais le yoga m'a permis de me détendre et de me centrer sur mon bébé lors de la pose de la péridurale et de l'extraction de ma fille». «Lors de la naissance, j'ai pratiqué quelques exercices comme le 8 de l'infini, qui ouvre le bassin et berce le bébé, l'étirement du dos vers l'arrière pour accompagner les contractions sur le ballon,...

Cela m'a permis de vivre le travail avec plus de légèreté,» dit Sabine. «J'ai pris conscience de mon corps, du fait que je pouvais vraiment accompagner mon bébé, faire un travail d'équipe avec lui. Le travail a duré 7 heures, j'y ai mis en pratique concentration et exercices de yoga. J'ai enfin pu vivre un accouchement naturel grâce à une meilleure connaissance de ma souplesse, de mon périnée, ... J'avais enfin confiance en moi et en mon enfant», déclare Diane.

Où trouver un cours de yoga prénatal ?

Peu de professeurs sont spécialisés en yoga prénatal car cette discipline est assez récente. Il s'agit, comme dans d'autres pays, de professeurs de yoga qui ont développé une méthode

spécifiquement adaptées aux femmes enceintes sur base de leur pratique, de leur propre vécu et de leur longue écoute et collaboration avec les futures mamans. Nous avons rencontré Chantal Grafé à l'Arche de Noé à Namur: www.maison-de-naissance.be, 081/74 57 44 et Gina Scarito à l'Espace Claire de Lune à 1050 Bruxelles: www.clairedelune.be, 02/218 52 64 ou www.yogagradosa.be. Elles proposent des formations destinées aux professeurs de yoga et aux sages-femmes.

Pour une autre adresse près de chez vous, informez-vous auprès des associations regroupant les professeurs de yoga diplômés.

- L'A.B.E.P.Y. (l'Association Belge des Enseignants et Praticants de Yoga). Tél. 019/69.99.71, abepy@swing.be
- La F.B.H.Y. (Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga). Tél. 04/368.62.69.

Combien ça coûte ?

Une séance individuelle coûte environ 25€ et permet des exercices personnalisés car chaque femme est différente, mais nous vous conseillons aussi les sympathiques séances de groupe (entre 10€ et 14€) où se lient de jolies amitiés entre futures mamans de la même région...

Plus d'infos sur les préparations à la naissance, la grossesse et la naissance, l'agenda des Conférences-rencontre, les Rencontres Parents - Futurs Parents, et bien d'autres thèmes et témoignages autour de la naissance sur www.alternatives.be, contact@alternatives.be, tél. 0477/47 49 63 (18h à 20h du lundi au samedi).

Valérie Miest - Alter-NativeS asbl



Prochaines Soirées d'échange parents - futurs parents d'Alter-NativeS: des rencontres, de l'info, des témoignages de parents ayant vécu des naissances avec des sages-femmes... Les vendredis à 19h30, en alternance dans une quinzaine de villes, entrée gratuite. Merci de prévenir de votre venue soit par tél. soit par e-mail à contact@alternatives.be:

- Vendredi 17 août: Bruxelles: Avenue Eugène Demolder, 25, 1030 Schaerbeek. Tél. 0474/48.63.92 (Manoëlle)
- Vendredi 31 août: Arlon (Battincourt): 2, rue des Sept Fontaines, 6792 Battincourt. Tél. 063/43.40.44 (Cynthia)
- Vendredi 14 septembre: Mons, Ligue des Famille, Boulevard Elisabeth. Tél. 0486/11 34 54 (Anne)
- Vendredi 14 septembre: Louvain-la-Neuve, Maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé, 10, Rue de la Sapière, 1340 Ottignies - LLN. Tél. 010/45 36 57 (Caroline).
- Vendredi 28 septembre: Namur, Maison de la Naissance L'Arche de Noé, Rue Loiseau 39, Salzinnes (Namur). Tél. 085/71 45 92 (Laurence)
- Vendredi 12 octobre: Charleroi, Rue Houtart, 14 à 6040 Jumet. Tél. 0478/66.45.81 (Marylène).
- Vendredi 26 octobre: Bruxelles. Tél. 0477/ 47 49 63

Prochaine conférence- rencontre d'Alter-NativeS: Samedi 24 novembre à 17h à Namur:

«Les gestes d'accueil du nouveau-né, nécessité? ou rituel?» Avec le Dr Christilla Coussement, formatrice en physiologie des adaptations néo-natales et allaitement. Infos et inscriptions: www.alternatives.be, contact@alternatives.be ou 0474/38.78.08 (Emilie)

