



LES PRINCIPES DE BASE DU YOGA PRENATAL

CORALIE GRANET
KINESITHEREPEUTE SPECIALISEE EN
REEDUCATION PERINATALE
PROFESSEURE DE YOGA CERTIFIEE UNIYOGA

Modifications physiologiques de la grossesse.

1er Trimestre:

- Adaptation cardiovasculaire, augmentation du volume sanguin pour les échanges avec l'embryon, augmentation de la FC.
- Adaptation respiratoire, sensation de dyspnée, augmentation de la consommation d'O₂
- Modifications hormonales, production HCG+HPL (lactation)+progestérone+oestrogènes
- Troubles digestifs, nausées, vomissements, constipation
- Modifications ostéo-ligamentaires, hyperlaxité
- Modifications mécaniques, pollakiurie, prise de poids, douleurs ligamentaires, augmentation volume des seins, fatigue et troubles du sommeil.
- Bouversements psychologiques

2ème Trimestre:

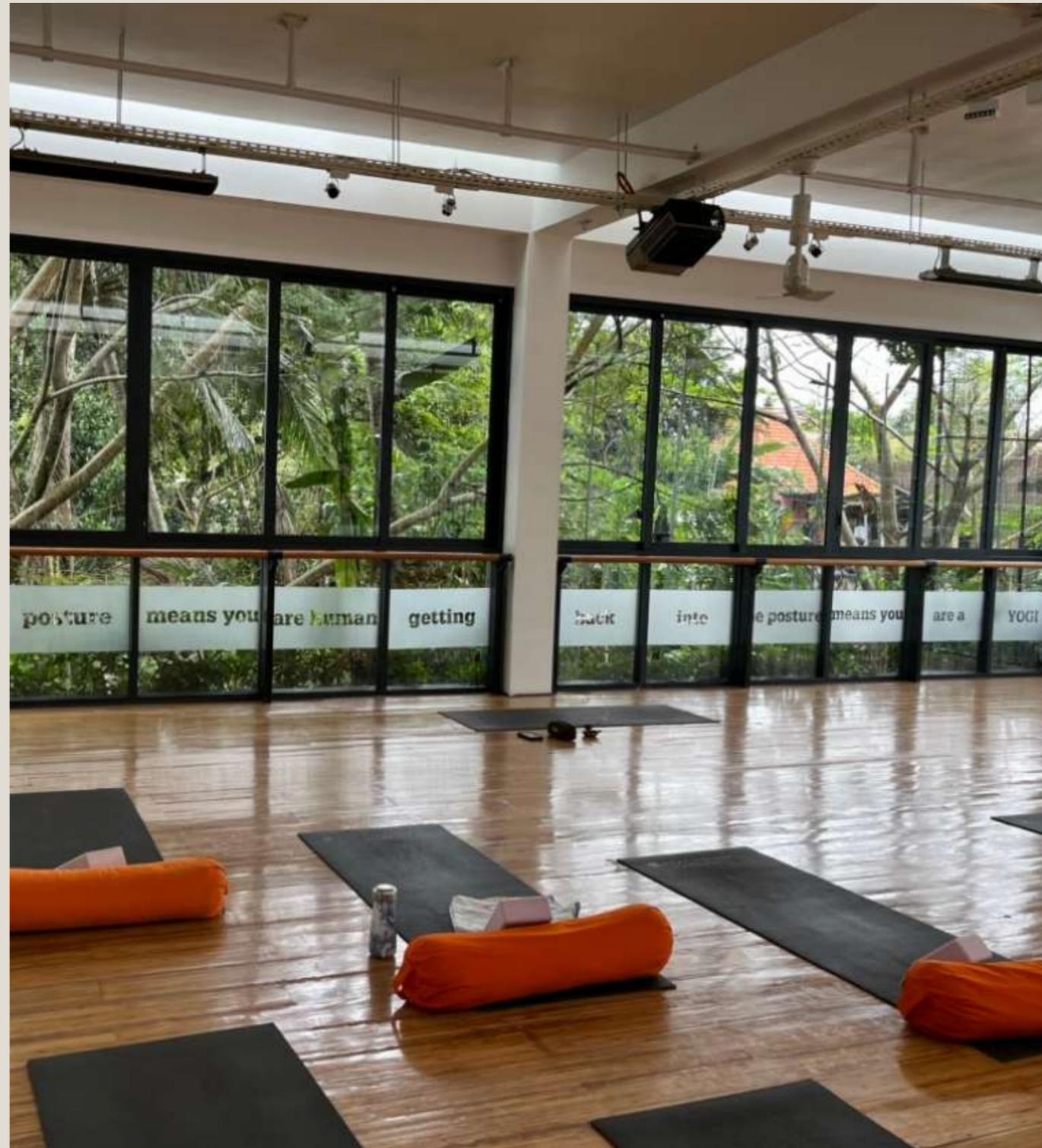
- Modifications mécaniques, croissance utérine, prise de poids
- Modifications ostéo-ligamentaires, douleurs sacro-iliaques, douleurs type sciatique, cisaillement symphyse pubienne
- Problèmes circulatoires, insuffisance veineuse, varices et jambes lourdes, hémorroïdes, varices vulvaires, hypotension orthostatiques
- Troubles digestifs, constipation, troubles morphostatiques liés à la cambrure, modifications de la peau (vergetures)

3ème Trimestre:

- Prise de poids, compression utérine des organes, de la VCI, essoufflements, rétention hydrosodée, constipation, hémorroïdes, troubles du sommeil, anxiété.

Les modifications physiologiques de la grossesse ont 3 objectifs:

- Assurer le développement et la croissance de l'embryon, puis du fœtus
- Adapter l'organisme de la patiente à son état.
- Préparer à l'accouchement et au post partum.



Le yoga prénatal pour:

- Améliorer son sommeil
- Lutter contre la fatigue
- Favoriser une meilleure digestion
- Un bon transit
- Améliorer la circulation sanguine
- Détendre le périnée
- Préparer à l'accouchement

Contre-indications

- 1er Trimestre sauf si yogini pratiquante régulière
- Ashtanga, vinyasa dynamique
- Grossesse pathologique ou à risque
- Contre-indication médicale
- Certaines postures sont à adapter (posture de la déesse = compression des sacro-iliaques par exemple), posture sur le dos...
- Postures sur le ventre dès le 2e trimestre
- Postures inversées si non pratiquées auparavant



Grossesse à risque= 20% des grossesses en FRANCE

Apparition de contractions de l'utérus, ouverture du col, diabète gestationnel, excès ou diminution de liquide amniotique, MAP....

Seul l'avis médical compte , un certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga peut être demandé.



Importance des supports+++

- Bolster
- Coussin d'allaitement
- Chaise
- Ballon
- Balle
- Sangles, ceinture physiomat

Les pranayamas

- Inspire- périnée-expire (De Gasquet)
- Visamavriddhi
- Samasvritti (respiration carrée)
- Nadhi shodana (respiration alternée)
- Anuloma viloma (respiration en palliers)
- Cohérence cardiaque

Adapter les postures à la femme
enceinte

On cherche à faire de la place à bébé sans comprimer le ventre, adapter toutes les postures si besoin, afin d'éviter la compression de la veine cave.



SALUTATION AU SOLEIL

On évite les postures qui demandent un effort trop important au niveau abdominal et gainage.



TADASANA

On écarte les pieds
largeur de bassin.



TORSION EN
FERMETURE
REMPLEE PAR
TORSION EN
OUVERTURE



DANDASANA

Ecartement des jambes
largeur de bassin.



GARUDASANA

Uniquement avec les
bras.



SUPTA BADDHA KONASANA

Avec sangles + bolster



SAVASANA

Avec coussin
d'allaitement.

Quelle adaptation sur les 4
postures suivantes?









Pour aller plus loin, des postures
pour soulager les maux de la
grossesse.... une formation de yoga
prénatal s'impose.



Les principaux maux de la grossesse.

Douleurs dans le haut du dos et la nuque

Douleurs dans le bassin

Problèmes circulatoires: mobiliser et
renforcer les jambes

Les problèmes digestifs: reflux, douleurs
intercostales, constipation.



C'EST A VOUS !!!

**Carte d'identité**

Nom de la posture en sanscrit :
 Etymologie du mot en sanscrit :
 Famille posturale :
 Liste des postures « sœurs » ou « cousines » (en sanscrit)

Caractéristiques

principales :
Bienfaits :
 Cette posture
 apporte/développe :

10 Instructions -clés (verbes
 d'action) pour optimiser la posture

Copiez une photo de la
 posture ou bien dessinez la
 posture

Action sur le(s) chakra(s)
 suivants :

Contre-indications

1 à 3 concepts applicables

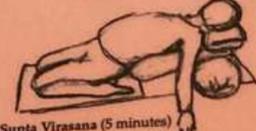
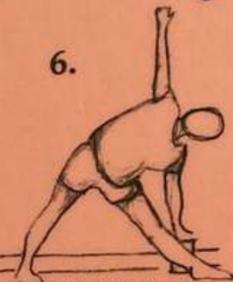
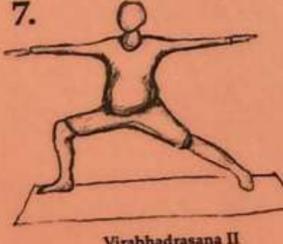
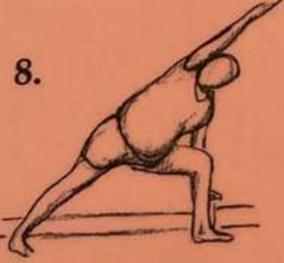
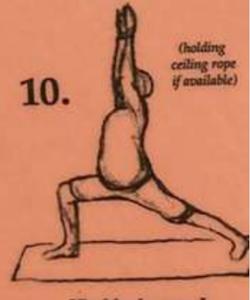
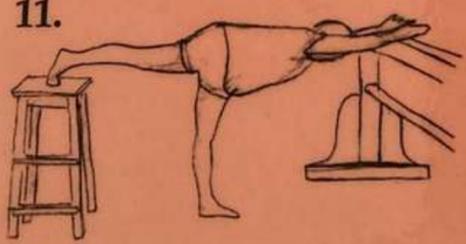
Instructions pour entrer dans la posture de manière classique **Recommandations pendant les lunes :**
 (verbes d'action)

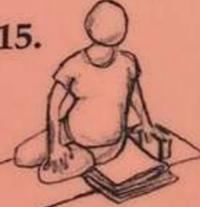
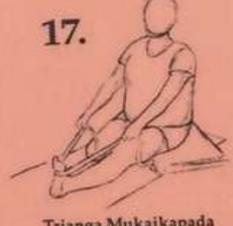
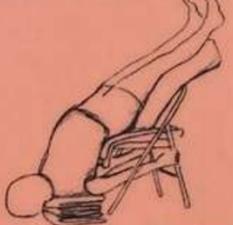
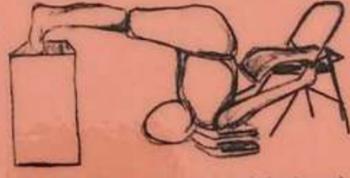
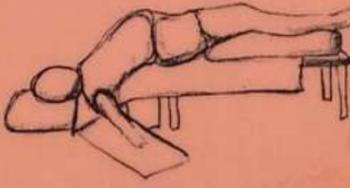
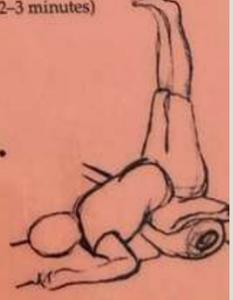
Citez 1 à 3 variantes avec le point clé correspondant (ce que vous voulez démontrer ou votre objectif)

SUPTA BADDHA KONASANA

PREGNANCY SEQUENCE

The Yoga Place LLC
General Pregnancy Sequence ©2004

-  1. Cross Pillows (5 minutes)
-  2. Supta Baddha Konasana (5 minutes)
-  3. Supta Virasana (5 minutes)
-  4. Parvatasana in Virasana (20 seconds each interlock) (5 minutes)
-  5. Urdhva Hastasana
-  6. Utthita Trikonasana
-  7. Virabhadrasana II
-  8. Utthita Parsvakonasana
-  9. Ardha Chandrasana
-  10. Virabhadrasana I (holding ceiling rope if available)
-  11. Virabhadrasana III (with support)
-  12. Prasarita Padottanasana

-  13. Baddha Konasana (back to wall or with belt at grill) (5 minutes)
-  14. Upavistha Konasana (with belt at grill or back to wall) (5 minutes)
-  15. Bharadvajasana I (1-2 minutes per side)
-  16. Janu Sirsasana (1-2 minutes per side)
-  17. Trianga Mukaikapada Paschimottasana (1-2 minutes per side)
-  18. Chair Sarvangasana (5 minutes)
-  19. Ardha Halasana (feet apart, 2-3 minutes)
-  20. Setu Bandha Sarvangasana (5 minutes)
-  21. Viparita Karani (5 minutes)
-  22. Savasana (with support)

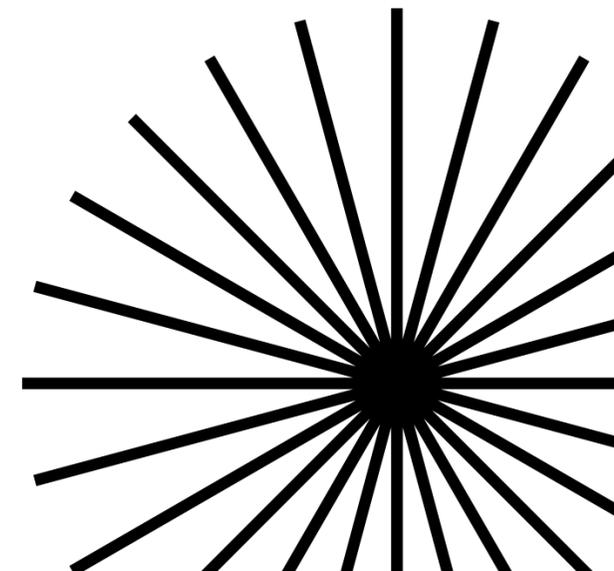
Please do not copy. You may obtain laminated copies for personal use or for your studio from:
The Yoga Place LLC, 444 Main Street, Suite #204, La Crosse, WI 54601
Phone: (608) 784-2622 or email: chris@yogalacrosse.com
References: Light on Yoga by B.K.S. Iyengar, A Gem for Women by Geeta S. Iyengar; personal

PREGNANCY SEQUENCE



Qu'en pensez vous?

L'accouchement. Grossesse et suivi
de travail - YouTube





MERCI