



LE YOGA ADAPTÉ À LA FEMME ENCEINTE

Judicaëlle GODBERT

Infirmière anesthésiste

Yoga thérapeute spécialisée en posturologie et périnatalité

Fondatrice du studio Judy Surya Yoga

Modifications anatomiques et physiologiques de la femme enceinte

1er trimestre

15% de fausses couches

Début de prise de poids, irritabilité, fatigue, nausées/vomissements, augmentation mammaire, hyperlaxité ligamentaire hormonale, augmentation du volume sanguin, de la pression veineuse et de la FC, diminution de la PA, hyperventilation.

2ème trimestre

Poursuite de la prise de poids (! risque diastasis), hyperlordose lombaire, antéversion du bassin, cyphose dorsale, modification du centre de gravité, envie impérieuse d'uriner, ralentissement du transit, dilatation des vaisseaux.

3ème trimestre

La prise de poids s'accélère, compression utérine des organes, de la VCI, essoufflement, rétention hydro-sodée, relâchement ligaments sacro-iliaques (préparation du bassin), constipation, hémorroïdes, troubles du sommeil.

Les modifications lors de la grossesse.

Anatomiques

Prise de poids, turgescence mammaire, antéversion du bassin, hyperlordose, cyphose dorsale, hyperpigmentation, vergetures, oedemes (! crampes, douleurs), mobilisation de symphise pubienne (douleur au niveau du pubis, sciatalgies), hyperlaxité ligamentaires, écarts des côtes inférieures, fragilité ostéo-articulaire

Hormonales

Augmentation bêta-HCG (1er trimestre = NV), oestrogènes (=rétention d'eau, acné), progestérone (relâchement des muscles lisses, fatigue, malaise), ocytocine (contraction utérine), cortisol (anxiété, prise de poids, troubles du transit), ...

Physiologiques

Augmentation du travail cardiaque, compression de la veine cave inférieure, augmentation des besoins en oxygène, hyperventilation

Psychologiques

Fatigue, irritabilité, somnolence, troubles du sommeil, modifications de l'image corporelle, aversion alimentaire, anxiété, réadaptations au niveau social et familial

Les modifications physiologiques et anatomiques de la grossesse permettent le développement et la croissance du foetus, l'adaptation de la mère à l'état gravidique et la préparation de la mère à l'accouchement.

Pourquoi pratiquer le yoga enceinte ?

- Permet de prendre conscience du corps
- Améliore la gestion du souffle
- Prépare le périnée
- Apprends à adapter sa pratique à un corps en constante évolution
- Prévenir les maux de la grossesse et soulager l'inconfort
- Renforcer la connexion avec bébé
- Favoriser la relaxation et réduire le stress et l'anxiété
- Harmoniser ses chakras
- Mieux vivre sa grossesse et mieux récupérer après
- Diminuer la fatigue et améliorer le sommeil
- Aide à rester en forme et à limiter la prise de poids excessive*

*La prise de poids est normale et la prise de masse adipeuse servira pour la lactation et l'allaitement du futur bébé il ne faut donc pas suivre un régime drastique, mais à l'inverse la prise de poids excessive peut engendrer de nombreuses complications pour la maman comme pour le fœtus.



Contre-indication



- 1er trimestre de grossesse sauf si yogini pratiquante régulière
- VINYASA dynamique, ASHTANGA
- Grossesse pathologique ou grossesse à risque
- Contre-indication médicale
- Certaines postures sont à bannir : Paschimottanasana (pince) jambes serrées, Ardha Matsyendrâsana (torsion assise en fermeture), Kumbhakâsana ou Chaturanga (planche), Navasana (bateau), flexions arrières intenses, Utkata Konasana (posture de la déesse = compression sacro-iliaque)
- Postures sur le ventre dès le 2ème trimestre
- Posture inversée (si pas déjà maîtrisée)
- Posture sur le dos (+/- 2ème trimestre / 3ème trimestre)

Reconnaître une grossesse à risque

obstétrical, foetal ou maternel

Grossesse à risque = 20% des grossesses en France



Maladies

Toxémie (augmentation rapide du poids env. 5KG en quelques jours + gonflement), maladie chronique ou génétique, diabète gestationnel, alcoolisme, toxicomanie, infections,..



Menace d'accouchement prématuré

Antécédents d'AP, dilatation ou ouverture du col précoce, grossesse multiple, grossesse précoce (avant 15 ans), antécédents de césarienne ou hémorragie



Perte de liquide

Perte de liquide amniotique ou saignements



Symptômes divers

Contractions douloureuses, céphalées intenses, maux de ventre persistants, hypertension, évanouissement, choc ou chute traumatique

CADRE LÉGAL

Si une femme enceinte présente l'un de ces symptômes ou vous prévient que son médecin/gynéco/sage-femme lui préconise du repos, et que malgré tout elle souhaite pratiquer, ne prenez pas le risque de la prendre en séance.

S'il se passe quoique ce soit, c'est votre responsabilité qui sera engagé.

Bien que le yoga puisse apporter beaucoup, ne mettez pas votre diplôme en danger et préconisez plutôt un repos à domicile avec exercice de respiration doux et yoga nidra par exemple.

Seul l'avis médical compte, vous pouvez exiger une ordonnance médicale de non contre-indication à la pratique du yoga enceinte.

Règle N°1:

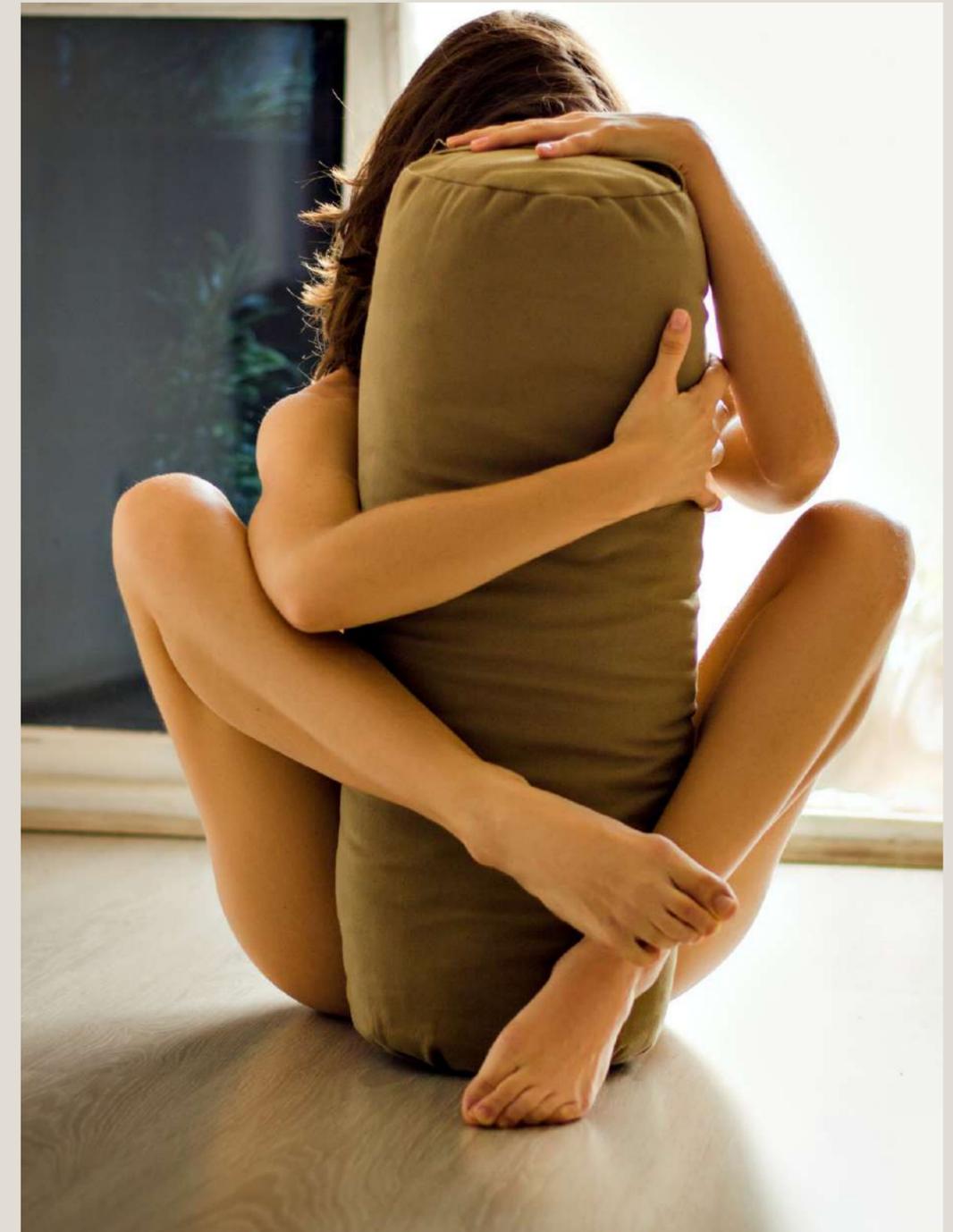
"On ne fait rien faire à une femme enceinte, qu'elle ne se sent pas de faire."



L'intérêt de l'utilisation des supports dans la pratique

- Permet de travailler en douceur et de ne pas pousser vers la douleur articulaire ou l'élongation (hyperlaxité ligamentaires, fragilité ostéo-articulaire)
- Apporte de la sécurité dans la posture (alignement, protection des lombaires, position du bassin, protège bébé...)
- Permet de s'adapter à certains maux de la grossesse (RGO, fatigue...)
- Permet de se détendre dans la posture et d'y rester plus longtemps (chandelle contre le mur, ...)

Bolster, chaise, coussin d'allaitement, ballon, balles, sangle



PRANAYAMA



1-1-1

Inspire - Périnée - Expire



3-3

VISAMAVRITTI
Respiration yogique complète



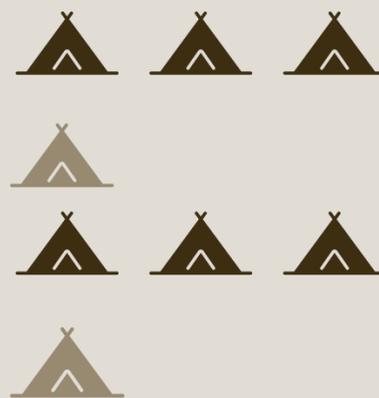
3-6 ou 4-8

Expire le double de l'inspire



4-4-4-4

SAMASVRITTI
Respiration en carré



3-1-3-1

NADHI SHODHANA
Respiration alternée



6-6

Cohérence cardiaque 5 min

MUDRAS



YONI MUDRA

Yoni signifie l'utérus qui symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité.

Ce mudra est conseillé aux femmes enceintes.

Il fait monter la Shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut.

Ce mudra apporte de la stabilité et de la concentration.



JNANA OU GYAN MUDRA

Création d'un circuit d'énergie vitale, qui contrôle et redirige le flot d'énergie dans tout votre corps.

Ce mudra permet à la femme enceinte, d'améliorer sa concentration, son cycle de sommeil et de combattre les douleurs lombaires. Il permet également de soulager le stress et les tensions accumulées.



ANJALI MUDRA

Ce mudra aide à réduire le stress et l'anxiété, apaise l'esprit, assouplit les mains, les doigts, les poignets et les bras et ouvre le cœur.

Pratiqué au dessus de la tête il permet de renforcer le haut du dos et de soulager la posture de la femme enceinte.

Adapter la pratique du
Yoga à la femme enceinte

1er trimestre

Contre indiqué si n'a jamais pratiqué le yoga ou peu pratiqué

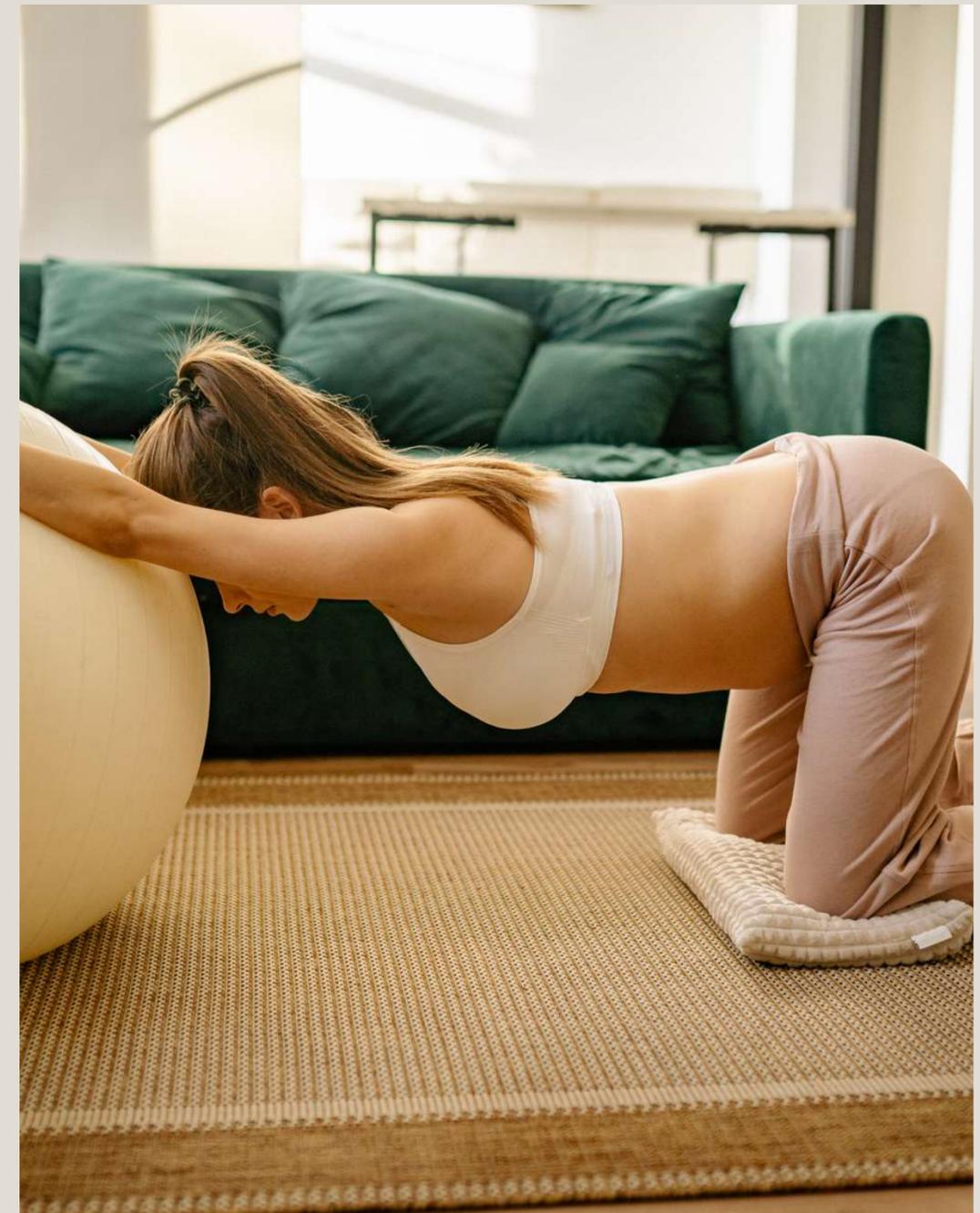
- Apprendre à respirer
- Travail inspire - périnée - expire
- Apprendre à se grandir
- Posture dynamique, renforcement des quadriceps (V1, V2, V3)
- Ralentir sa pratique (hyperlaxité)
- Lui faire prendre conscience de sa grossesse
- Lui apprendre à être vigilante sur sa posture (Tadasana pieds écartés largeur de hanche, Balasana genoux écartés, table inversée genoux pliés plutôt que chandelle)
- Ne pas étirer le bas du ventre
- Ne pas travailler la sangle abdominale



2 ème

trimestre

- Créer de l'espace, étirer (douleur intercostale, prévention du diastasis)
- Travailler les plans subtils (mudra, introspection, méditation, visualisation,...)
- Plier dans les hanches +++ (douleur lombaire, douleur à la mobilisation)
- Travailler pieds parallèles (sciatalgies, modifications ostéo articulaires)
- Travailler l'ouverture de hanche pour préparer le bassin
- Travailler les équilibres (centre de gravité change)
- Utilisation des supports +++ (Attention aux hyperlordoses !)



3ème trimestre



- Étirer, faire de la place (limiter les RGO)
- Apporter du réconfort
- Pratique douce avec supports
- Soulager les lombaires
- Continuer à travailler les équilibres
- Soulager le Périnée
- Soulager la pubalgie et favoriser la préparation du bassin avec des postures d'ouverture de hanches
- Adapter la relaxation en DLG, avec coussin d'allaitement ou bolster

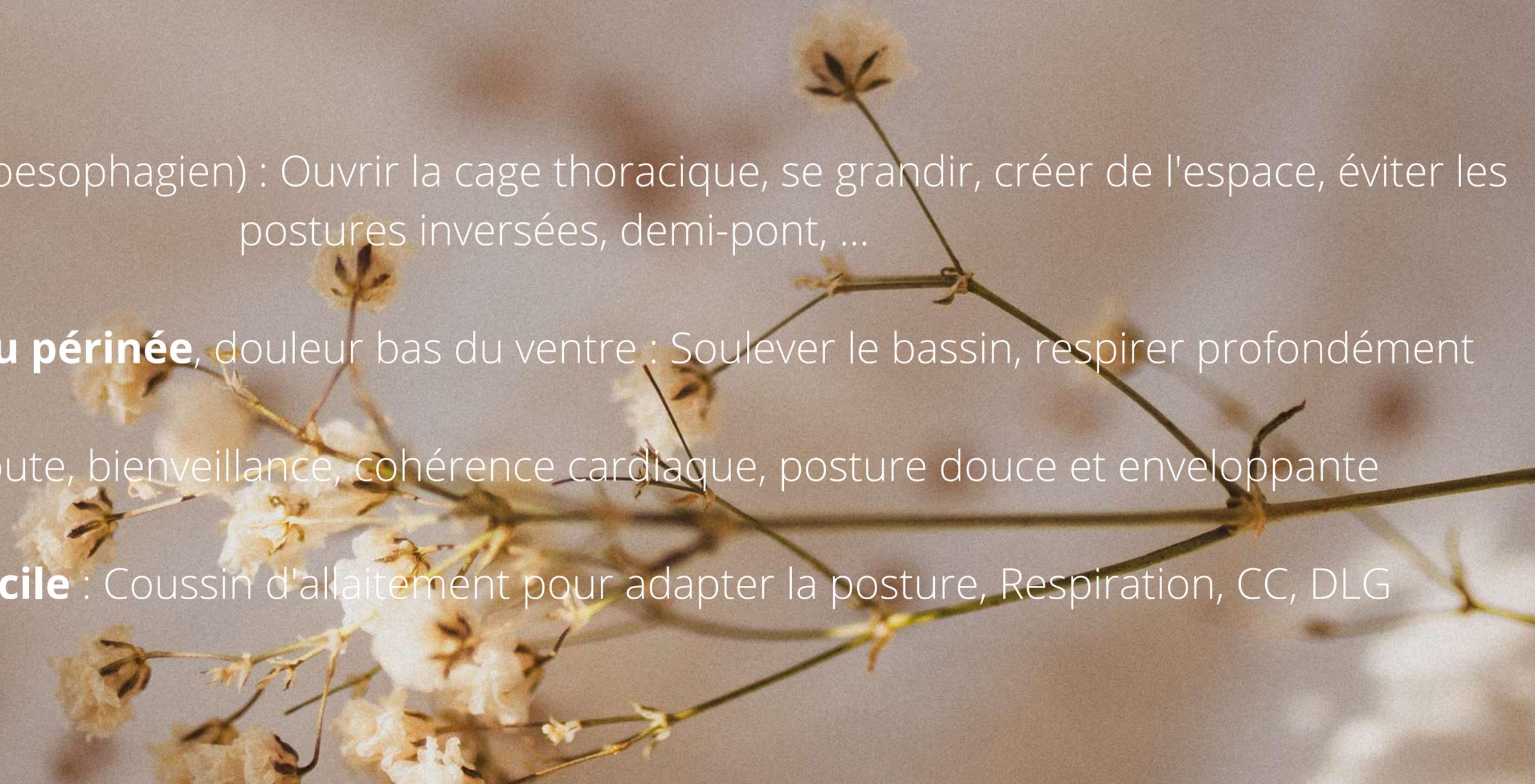
Soulager quelques maux avec le Yoga

RGO (Reflux gastro-oesophagien) : Ouvrir la cage thoracique, se grandir, créer de l'espace, éviter les postures inversées, demi-pont, ...

Hyperpression du périnée, douleur bas du ventre : Soulever le bassin, respirer profondément

Anxiété : Écoute, bienveillance, cohérence cardiaque, posture douce et enveloppante

Sommeil difficile : Coussin d'allaitement pour adapter la posture, Respiration, CC, DLG



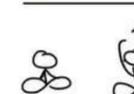
Pratique 1er Trimestre

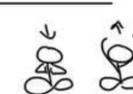

 { Respiration
Méditation
Visualisation
mudras
AP

* Je rayonne et ça se voit →
 * Plus je crois en la magie de la vie, plus la vie est magique. →
 * Je remercie mon corps d'être ce magnifique berceau pour mon bébé.

PRANAYAMA (I) (P) (E) / Samasvriti 4|4|4 / Anuloma Viloma

1^{er} TRIMESTRE

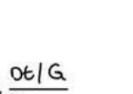

 x6 torsion Dt/G resp


 G/G resp


 + correction dos


 Dos rond coudes alignés


 Étirement Flan Dt/G ouverture omoplate 6-8 resp


 genoux écartés **corpoméd ou Bolster**


 x 6-8


 x10 si Hyperlordose genoux couverts


 puppy pose coussin

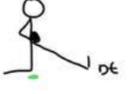

 Dt/G 6-8 resp


 Répéter Jambe gauche

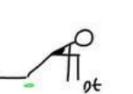

 coudes balance genoux pliés jambes écartées

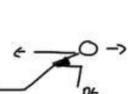

 Dérouter le dos

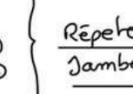

 Tadasana


 Hyperlordose Plier les genoux


 Dt/G


 5 resp


 chevalier servant

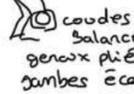

 Garudasana Dt/G

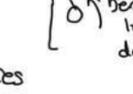

 sangle sur les cuisses


 Dandasana


 torsion en ouverture Dt/G resp


 S'allonger si le côté pris si le dos.


 Apanasana genoux écartés


 Happy Baby


 Savasana Bolster


 Abs Jambes écartées Plier dans les hanches +++

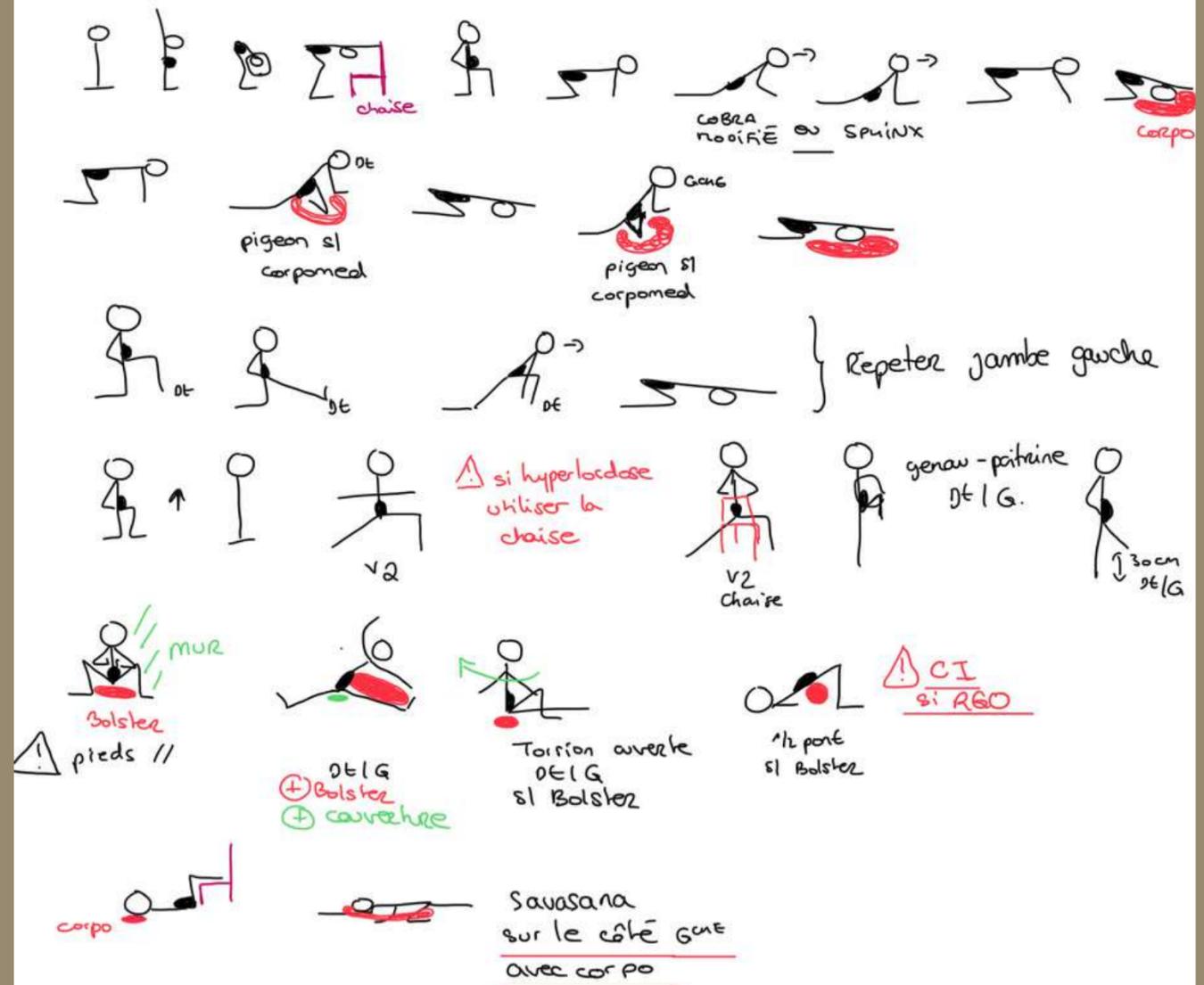
Pratique 2ème Trimestre

PRANAYAMA Idem 1er trimestre.

2^{ème} TRIMESTRE

- Ø AMS (ventre trop lourd, risque de compression, gêne respiratoire)
↳ on le remplace par Balasana (enfant)
- ⚠ Postures Hanches neutres (Hyperlordose lombaire)
- Favoriser l'ouverture de hanches.

[1ère partie = échauffement]

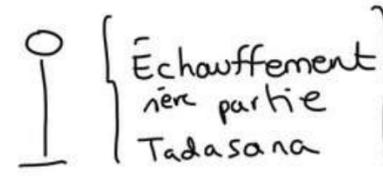


Pratique 3ème Trimestre

PRANAYAMA : Idem 1^{er} trimestre

⊕ cohérence cardiaque

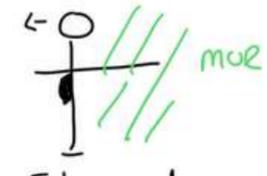
3^{ème} TRIMESTRE



Echauffement
nœc partie
Tadasana



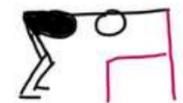
Massage
piedo
si balle



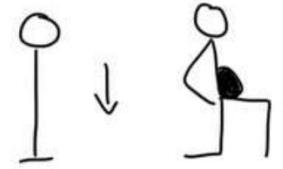
Étirement
Bras Dt/G



Vrirkasana
Dt/G.



torsion
si chaise
Dt/G



Sangle
Bolster

couverture



Janu
Sirsasana
Dt/G

Bolster
couverture



Supta Baddha
Konasana
(♥ # si pubalgie)

+/- galette sous
le sacrum



Bolster
caussin
corpoméd

mue



Relaxation si
corpoméd
si le côté G^{che}