

## Les bénéfices du yoga pour la femme enceinte

**Se préparer à l'accouchement**

**Apprendre à mieux respirer pour gérer les contractions**

**Se détendre, diminuer son stress**

**S'étirer avec les postures du hatha yoga**

**Se faire du bien en diminuant les tensions musculaires**

**Se sensibiliser et préparer en douceur son périnée**

**Prendre un moment pour soi**

**Améliorer la qualité de son sommeil**

Le yoga est la science du « bien vivre ». Il travaille sur tous les aspects de la personne, principalement sur le physique, l'émotionnel et le spirituel. Il signifie « unité », il est dérivé du sanskrit « yuj » qui veut dire « joindre ».

Le but du yoga est d'arriver à une **meilleure coordination des différentes fonctions du corps** pour son bien-être. Le yoga agit sur les systèmes: hormonal, circulatoire, nerveux, musculaire et articulaire. La pratique du yoga **apaise les tensions** grâce aux exercices, à la respiration et à la concentration. Il **apporte la relaxation** du corps et de l'esprit, il permet de **soulager les tensions** physiques et psychiques.

### La respiration

Durant la grossesse, la capacité respiratoire est diminuée à cause de l'augmentation de la taille de l'utérus et la croissance du bébé.

En sanskrit, le « pranayama » est défini comme le contrôle de la respiration. Il aide la concentration et procure la détente mentale. Il comprend deux mots « prana »: « énergie vitale » et « ayama »: « expansion, extension ». Le « pranayama » équilibre la respiration, purifie le corps et l'esprit, développe l'harmonie et la paix intérieure.

Le but de ces exercices est d'apporter plus d'oxygène pour vous et pour votre enfant, aidant ainsi à son bon développement. Il est conseillé de reproduire ces exercices à la maison ou dans la journée.

Ces exercices vont vous permettre d'apprendre à mieux respirer durant les 9 mois de la grossesse et pendant l'accouchement.

### Le périnée

« Bandha » veut dire « serrer ». Le « moola bandha » est la contraction périnéale. Cet exercice aide à la prise de conscience, la connaissance et à la maîtrise de son périnée. Il prépare les muscles à supporter la grossesse, il augmente l'élasticité des muscles facilitant la naissance de votre bébé et évite les complications postnatales.

### Les muscles et les articulations

Grâce aux « asana » ou « postures tenues », les muscles et les articulations sont entretenus, deviennent plus souples et se détendent. La pratique régulière des asana maintient le corps dans une condition optimum et assure un bon équilibre nerveux et psychique.

### La relaxation

Le « yoga nidra » est un procédé de relaxation du corps et de l'esprit. Cette relaxation clôt chaque séance de yoga.

## Déroulement des cours

Chaque séance comporte les exercices mentionnés.

Au début du cours a lieu une préparation mentale pour oublier la journée et les soucis, afin de se consacrer à soi-même le temps du cours.

Ce cours est destiné tant aux **débutantes** qu'aux **habituées** de cette pratique.

Vous pouvez commencer ces cours **à tout moment durant votre grossesse**.

Venir 10 minutes avant le début du cours pour vous changer et vous installer dans la salle.

**Lors du quatrième cours** de hatha yoga prénatal, des **informations théoriques** vous seront données de **17h30 à 18h15 en plus du cours pratique**.

Il faut éviter de manger deux heures avant le cours pour ne pas être en phase de digestion. Les boissons excitantes avant et après le cours sont aussi à éviter. Vous pouvez boire un peu d'eau avant le cours si vous en ressentez le besoin, mais pas durant le cours dans la mesure du possible. Il est nécessaire de se munir de vêtements confortables.