

Les bénéfices du yoga dans le post partum

Pour recommencer une activité physique en douceur après l'accouchement avec son bébé

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.

Les buts principaux de ce cours sont une remise en forme progressive et douce ainsi que vous procurer une détente émotionnelle, mentale, physique et spirituelle.

Les muscles et les articulations

Grâce aux « asana » ou « postures tenues », muscles et 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 respiration

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 cet exercice est d'apporter plus d'oxygène et de détoxifier votre organisme.

Le périnée

« Bandha » veut dire « serrer ». Le « moola bandha » est la contraction périnéale. Cet exercice aide à la prise de conscience, la connaissance et la maîtrise de son périnée. Il entretient les muscles du périnée après la grossesse et l'accouchement.

Déroulement des cours

Chaque séance comporte les exercices mentionnés.

Le but est d'oublier la journée et les soucis, afin de se consacrer à soi-même le temps du cours.

Vous pouvez suivre ce cours si vous n'avez pas pratiqué de yoga durant la grossesse ou avant celle-ci.

Je propose un **cours traditionnel de hatha yoga**. Vous aurez la possibilité de découvrir de nouvelles postures, respirations, méditation et concentration si vous avez suivi le cours prénatal.

Ce cours vous permettra de pratiquer du hatha yoga pour vous, votre bébé est invité. S'il est éveillé, il peut se joindre à nous pour les postures. Vous pouvez assister à ce cours sans votre bébé. J'adapte mon cours à chaque séance en fonction de vos besoins et de ceux de votre enfant.

Age maximal pour l'enfant : avant qu'il ne marche à quatre ou deux pattes.

Le cours peut être commencé **6 semaines après un accouchement par voie basse** et **8 semaines après une césarienne**.