

Quatre étapes pour préparer la naissance avec le yoga

L'expérience révèle une progression en quatre étapes pour se préparer le mieux possible à une naissance harmonieuse :

- 1°/ Prendre conscience du corps avec les postures.
- 2°/ Coordonner les mouvements du corps avec la respiration.
- 3°/ Reconnaître et apprivoiser les peurs et les conditionnements.
- 4°/ Lâcher-prise, confiance en Soi.

I

LES POSTURES DE YOGA

Mobiliser, assouplir, mettre la conscience dans les différentes parties du corps, en particulier toute la zone du bassin. En ne perdant pas de vue qu'un corps humain ne peut se réduire à aucune de ses parties. Il est une entèreté.

Les différentes postures et leurs adaptations sont autant d'espaces pour délier, ouvrir, alléger, trouver le support juste et juste aussi la direction de l'effort. Et c'est aussi un immense plaisir que de se sentir vivante. Il y a une joie du corps !

Au fur et à mesure de l'évolution de la grossesse les perceptions changent, s'affinent, les besoins évoluent, l'enfant fait sentir sa présence et la future mère fait l'expérience de la « présence » de façon significative.

II

L'APPRIVOISEMENT DU SOUFFLE

La deuxième chose est l'apprivoisement du souffle, on peut aussi dire : « se laisser apprivoiser par le souffle ». S'entraîner à coordonner les mouvements de la cage thoracique avec ceux de l'abdomen, du bassin et du périnée.

L'inspiration « et » l'expiration seront supports d'ouverture pour le périnée.

Mais c'est l'expir qui permet le relâchement, le « lâcher-prise » et l'abandon

Il s'agira juste d'accompagner les futures contractions, avec le souffle pour se laisser emporter de manière « orgasmique » par leurs vagues successives avec une respiration totalement libre.

<<Avoir seulement compris n'est pas une aide, seul l'entraînement permet d'intégrer la sensation juste, afin d'accompagner harmonieusement les contractions quand elles viendront .>>

L'aisance dans la respiration, le souffle libéré, procure un sentiment de grande liberté intérieure et de sérénité.

III

APPRIVOISER LES PEURS

La troisième chose est de prendre le temps de revisiter les « histoires que je me raconte » ou « saboteurs » qui me font voir les choses en gris ou parfois en noir. Ces « histoires » sont de quatre espèces :

1°/ Celles de mon passé, là d'où je viens. Comment se sont vécues les grossesses et les naissances de ma mère, de ma grand mère ? Leurs histoires laissent-elles des traces négatives en moi ?

2°/ Et quelles sont les « histoires » que je me raconte à propos de ma propre estime, de la vie en moi, de mes capacités, de mon corps ?

3°/ Il y a aussi peut-être les histoires difficiles que je vis en relation avec autrui, famille, travail.

4°/ La quatrième sorte d'histoires est en lien avec le futur et le devenir. Les saboteurs s'en donnent à cœur joie pour me faire imaginer le pire en ou de me faire miroiter un futur meilleur.

Les peurs venant du passé peuvent rendre la naissance plus difficile. Mais aussi parfois le désir de garder l'enfant en soi, encore un peu !

Tout ce qui restreint ma liberté intérieure limite mon savoir faire inné de femme et de mère.

Ressentir que je suis seule responsable de laisser ces « saboteurs » colorer mon « présent » et mon « devenir » est le geste libérateur.

Voilà le travail du Yoga : « désencombrer », Vivre le présent en pleine conscience. Avec une attention pleine de tendresse envers soi-même.

IV

CONFIANCE ET « LÂCHER-PRISE »

La quatrième étape est délicate, sensible, essentielle.

C'est la confiance et le « Lâcher-prise »

Après être entrée dans l'intimité de mon corps, de mon bassin, de mon ventre, je vais entrer dans l'intimité de mon âme sensible. Je vais oser, oui Oser, ouvrir mon cœur, mon esprit vers le bonheur, la beauté, la lumière, la force, la joie. Vers une naissance heureuse, extraordinairement belle, en faire une ode à la vie, à l'amour.

Je vais parler à mon enfant lui dire avec ou sans mots ma belle émotion, mes sentiments, mes souhaits. Nous nous préparons tous les deux à ce fameux passage.

J'utilise des paroles positives, ouvertes. Il n'y a plus de place pour les négations ni les craintes. Il s'agit d'inventer le bonheur. La femme dispose d'un talent et d'une puissance remarquable pour cela, une puissance créatrice.

CONCLUSION

De ces quatre étapes, les deux dernières sont les plus courtes. Elles se font lorsque la confiance s'est installée. Les deux premières servent d'entraînement et de fondement pour les deux suivantes.

Ainsi, jusqu'au 5^e ou 6^e mois, le cours de groupe est possible avec les adaptations nécessaires.

Ensuite le cours en tout petit groupe et individuel, s'impose.

