

# SPÉCIFICITÉS FEMMES ENCEINTES

**Le plus important : être à l'écoute de son corps et de ses ressentis.**

On peut ressentir un plus grand besoin de relaxation que le reste du groupe par exemple.

**Pour la relaxation :**

Si à un moment donné, on a mal au dos dans la posture allongée, on peut :

- > mettre un coussin sous les genoux / ou plier les jambes
- > prévoir une chaise pour y déposer les jambes (en les pliant, mollets sur la chaise)
- > ou utiliser un coussin d'allaitement, en se tournant sur le côté



**Les bases du Yoga femme enceinte :**

Pas de rétention

Pas de travail abdominal

Pas de torsion excessive > la torsion au sol est OK

Postures sur le ventre à adapter à un moment de la grossesse (ex : cobra > 4 pattes dos creux)

**Salutation au soleil**

Voici, en rouge, les 4 mouvements adaptés pour femme enceinte :

OM 1 EXP Mains en prière

OM 2 INSP Bras vers le ciel

OM 3 EXP pieds écartées et mains au sol

OM 4 INSP jambe droite en arrière

OM 5 EXP **jambe gauche en arrière > posture de l'enfant en écartant les genoux** (versus : rétention du souffle / en planche)

OM 6 EXP **on reste en posture de l'enfant en écartant les genoux** (versus genoux poitrine front au sol)

OM 7 INSP **Quatre pattes dos creux** (versus cobra)

OM 8 EXP **Quatre pattes Dos rond** (ou, avec le groupe : chien tête en bas si c'est ok)

OM 9 INSP genou gauche au sol et jambe droite en avant

OM 10 EXP ramener jambe gauche

OM 11 INSP remonter

OM 12 EXP Relâcher

**Ahimsa**

Une des valeurs fondamentales du yoga est "Ahimsa" = la non violence.

Ça commence par soi-même. Le respect de son corps. Le corps a son rythme propre. Pas d'objectif. Juste de la pleine présence.

# SPÉCIFICITÉS 'MENSTRUATIONS'

Note : le Yoga est traditionnellement une pratique réservée aux hommes en Inde. Les adaptations proposées pour les femmes sont plus modernes.

Souvenons-nous que le Yoga est une pratique d'écoute de soi. Les propositions faites ici ont pour intention de nous mettre à l'écoute de notre corps cyclique, en tant que femme.

## 3 recommandations pendant les menstruations :

Pas de posture inversée - pour éviter d'aller à l'encontre du mécanisme naturel du corps

Eviter les fortes contractions abdominales (demi-torsion vertébrale, kapalabhati, ...) qui accélèrent le flux

Pour le reste: être à l'écoute des besoins du corps. Aller sur une pratique plus "Yin" si besoin.

Ces recommandations sont issues de mon expérience et de ma recherche personnelle. Je vous invite à aller creuser auprès de personnes formées au Yoga au féminin si vous souhaitez en savoir plus.

Pour aller plus loin : 2 livres :

- > Yoga Féminin - Catherine Millepied-Flori
- > Yoga, joyau de la femme - Gita Iyengar