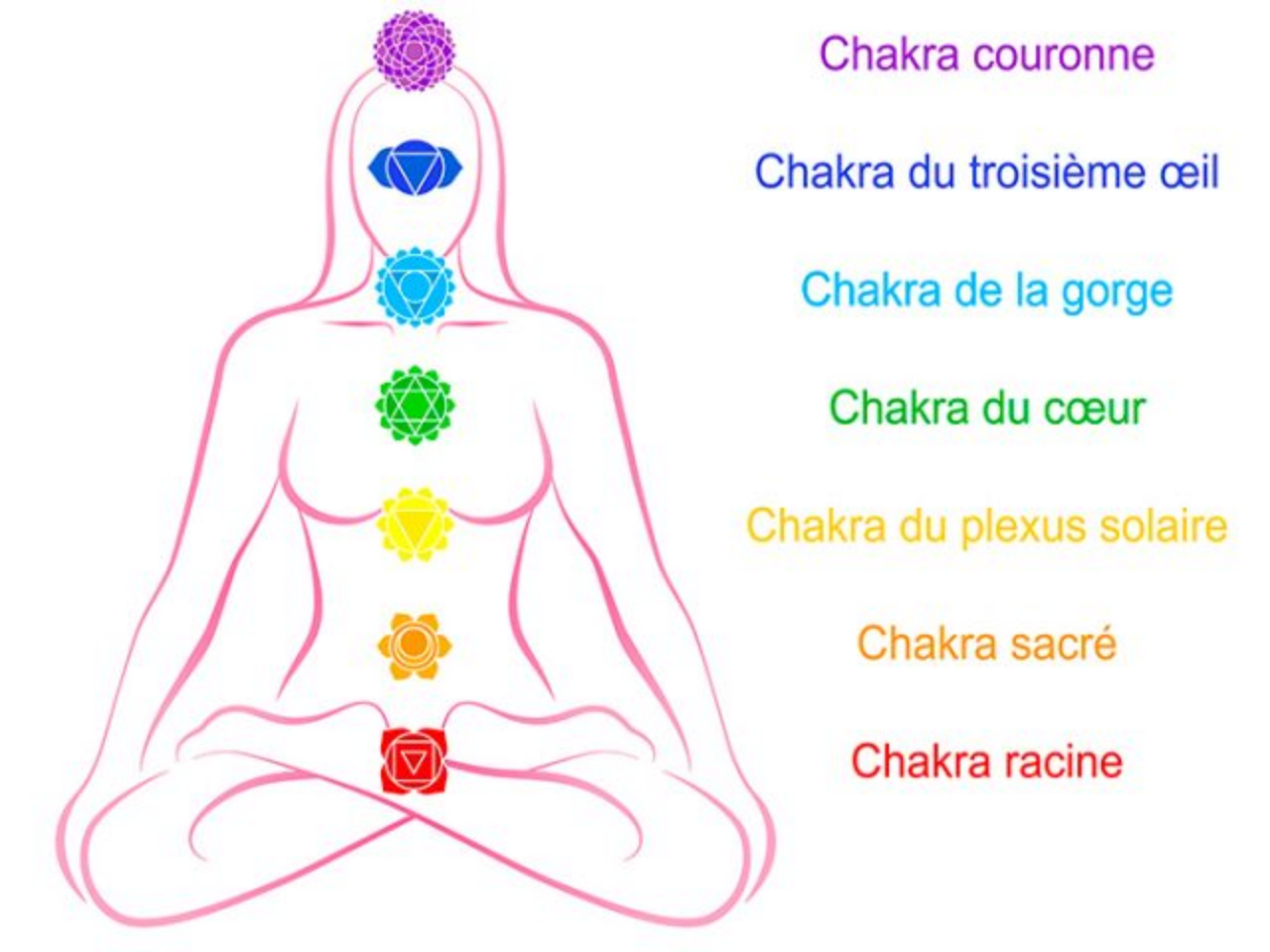
LE YOGA

dans ma pratique professionnelle

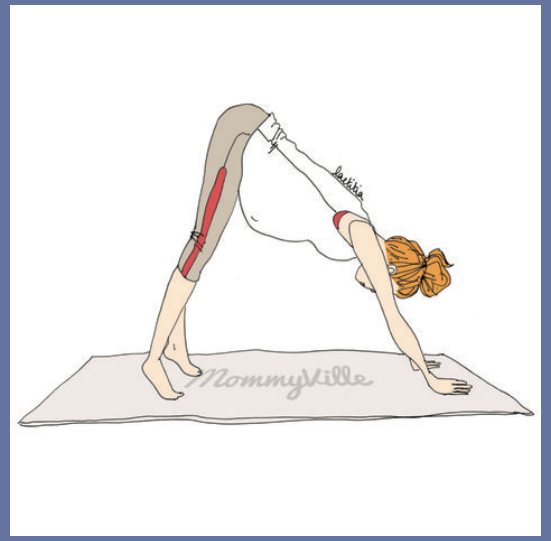
Tiphanie LARUE Sage Femme Libérale

Présentation

- Mon parcours professionnel, mes études, mes formations.
- Ce qui m’a amené à pratiquer le yoga : discipline d’harmonisation des capacités corporelles en capacités mentales.
- Définition Hatha Yoga : pranayama, asanas, relaxation, méditation
- Ce que je propose : yoga prénatal et postnatal. Cours en petit groupe, durée 1h, pas de niveau requis, pas de CI.


Chakra couronne
Chakra du troisième œil
Chakra de la gorge
Chakra du cœur
Chakra du plexus solaire
Chakra sacré
Chakra racine

Les bienfaits du yoga



Pour les patientes: en préparation à la naissance

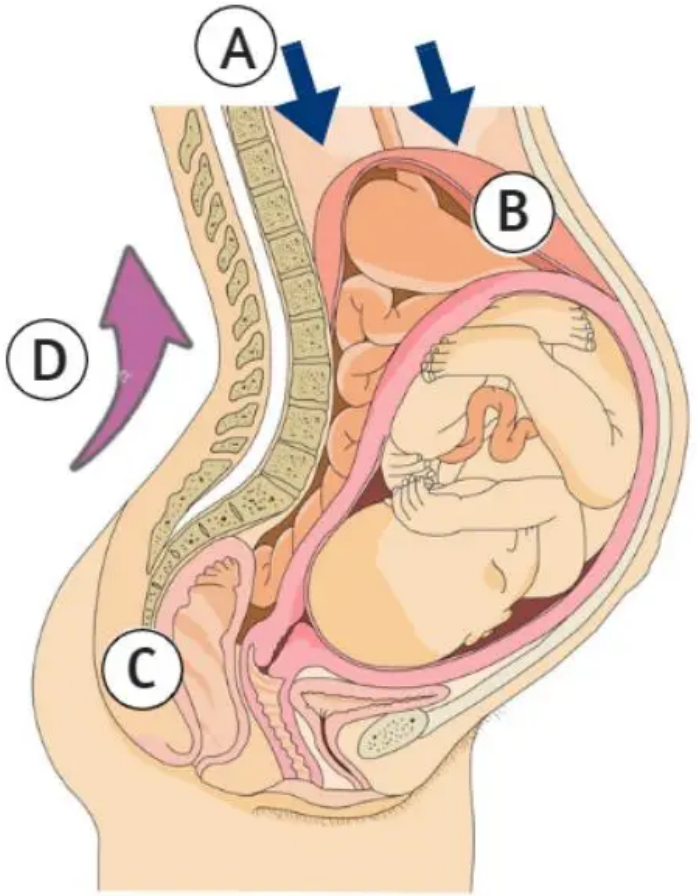
Pour les patientes: en rééducation périnéale

Pour le praticien

En préparation à la naissance

ASPECT PHYSIQUE :

- Maitrise de la respiration, mouvement du diaphragme
- Assouplissement et renforcement du corps avec diminution de l'inconfort
- Mobilité du bassin
- Bien être par stimulation du système neuroendocrinien par la répétition des asanas

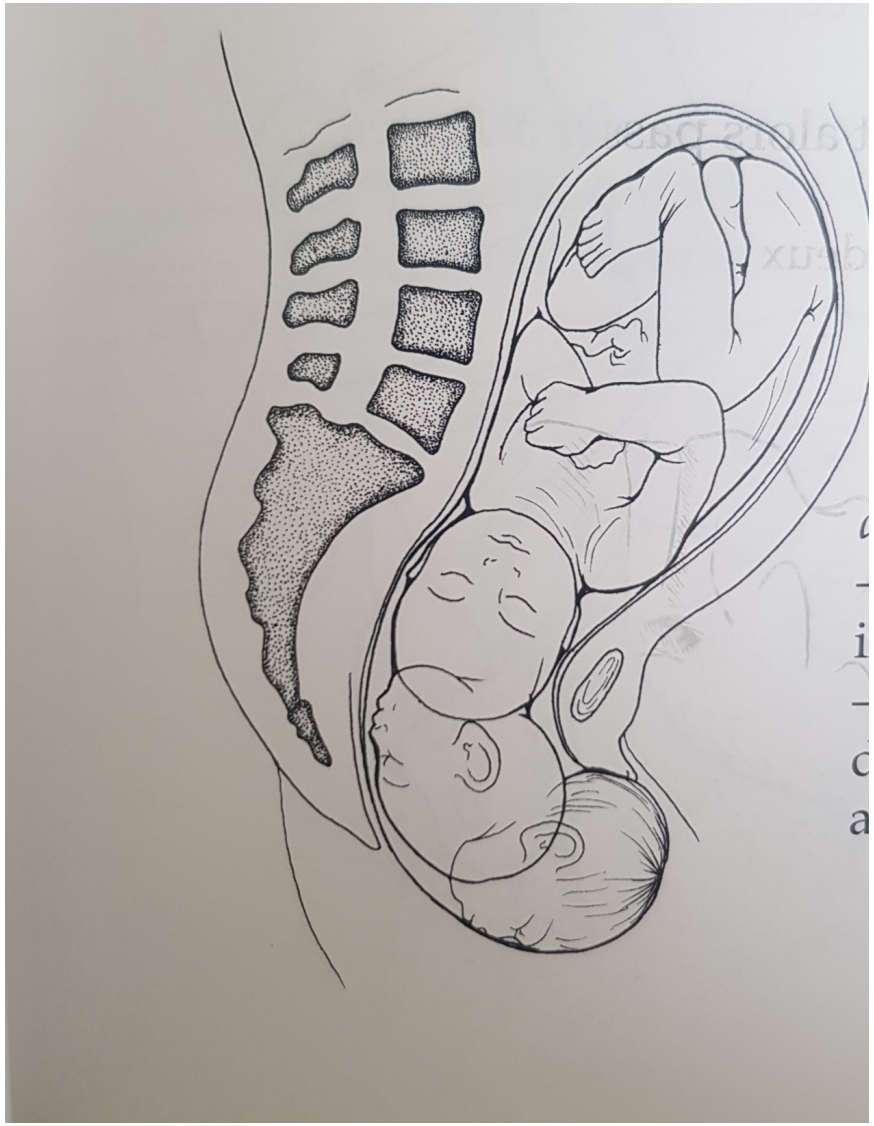


A Sens de la poussée

B Diaphragme

C Sciatique cruralgie

D Hyperlordose lombalgie



Descente du bébé dans le bassin

Sollicitation de la position juste du bassin

Étirement du dos, du haut du corps

Expiration longue avec meilleur axe de descente

Mouvement et exploration du bassin

En préparation à la naissance

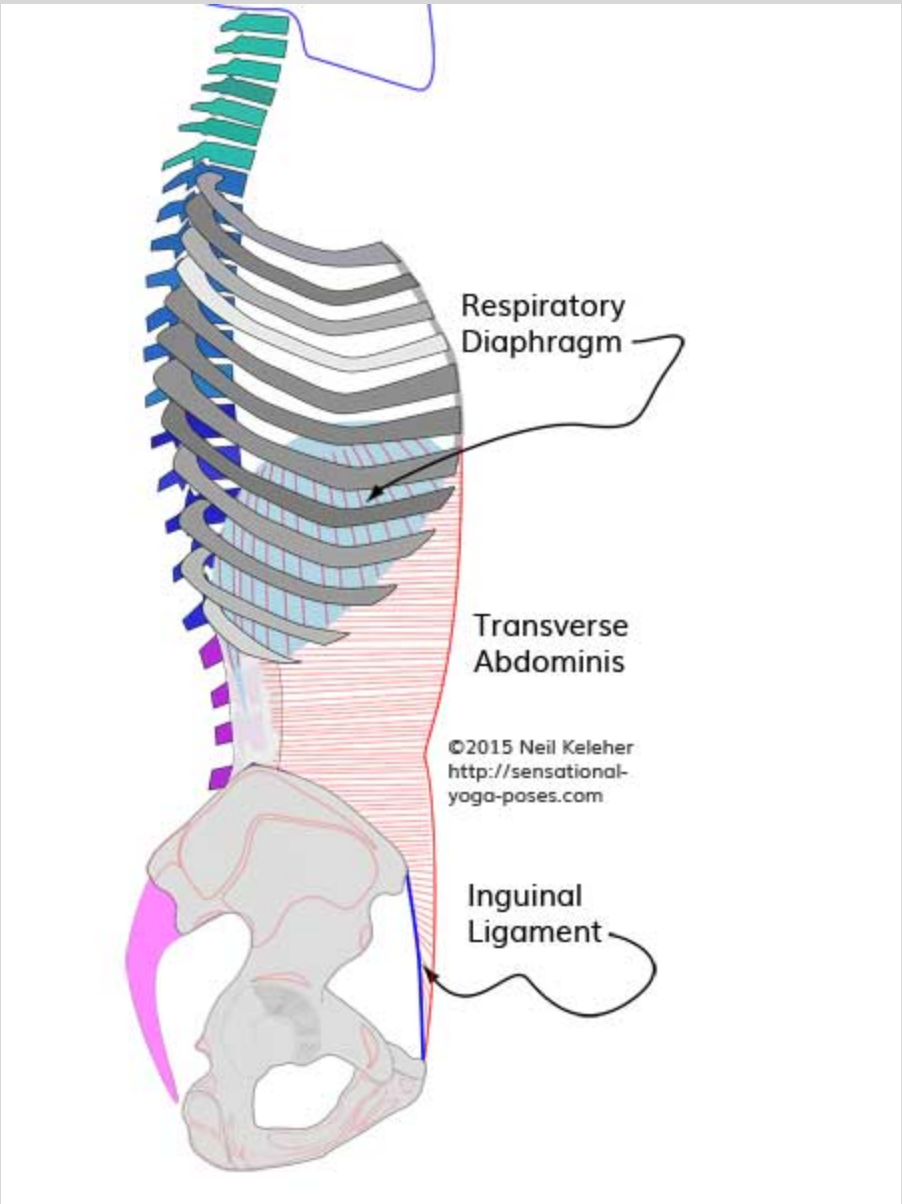
ASPECT PSYCHOLOGIQUE :

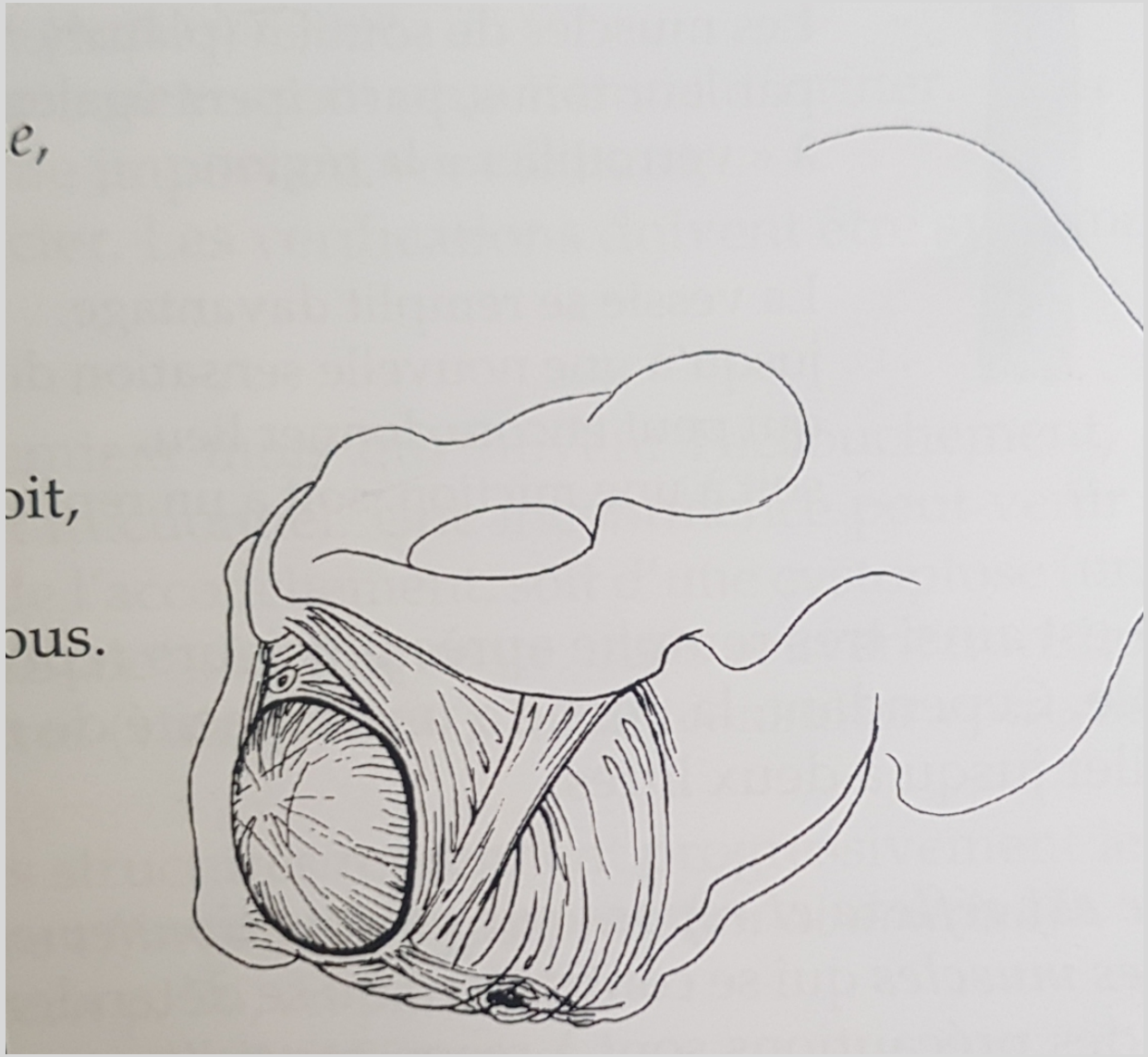
- Prendre du temps pour soi, sa grossesse et son bébé
- Créer et développer la relation d'attachement de l'enfant et de la mère
- Lâcher prise par la relaxation, acceptation des contractions
- Méditation : Activation du positif par l'imagerie mentale , énergie qui circule plus librement par une pratique régulière

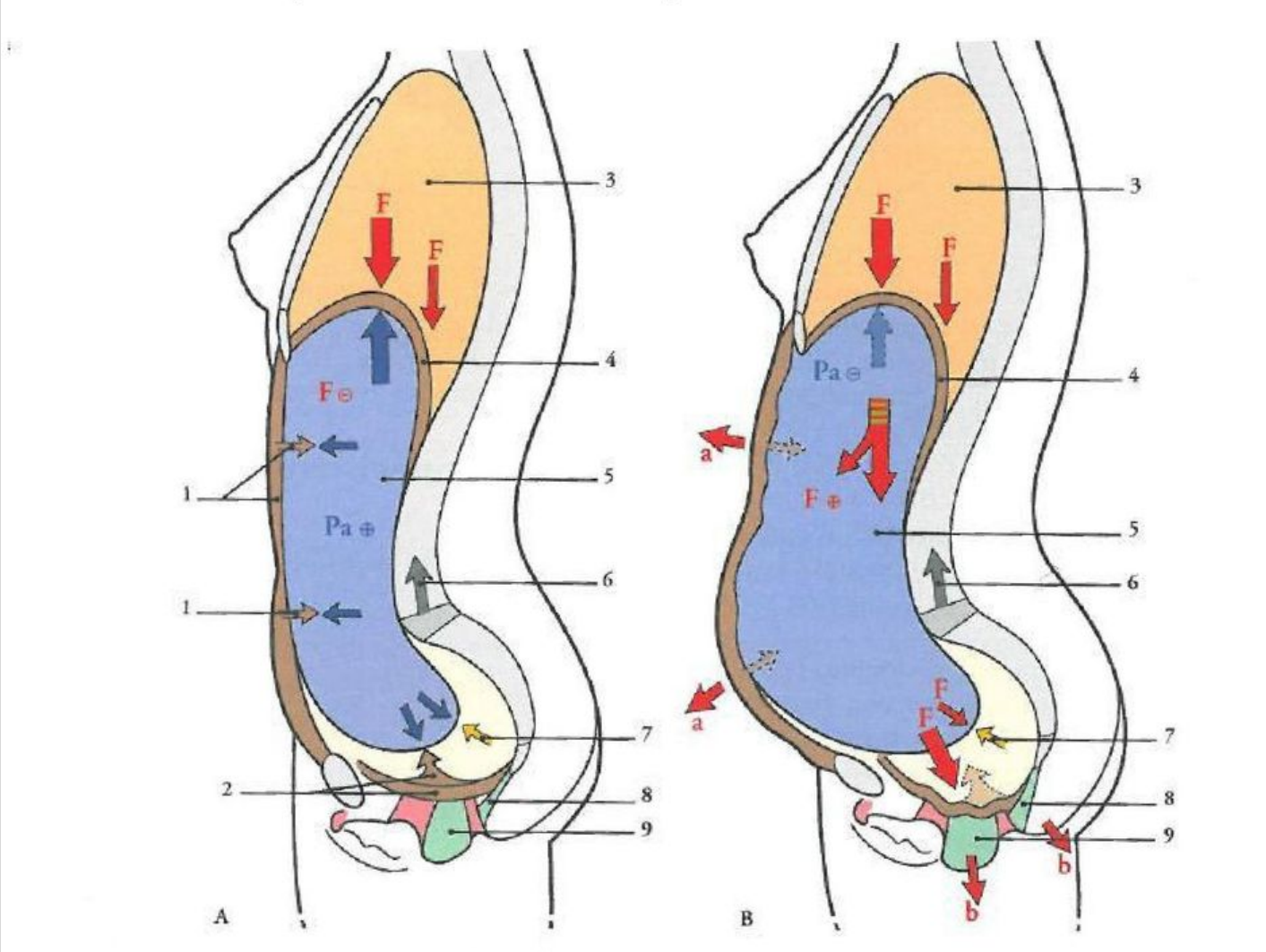
En rééducation périnéale

ASPECT PHYSIQUE :

- Prise de conscience du corps en « dégestation »
- Mettre en mouvement le périnée et le transverse abdominal par la respiration
- Tonification des muscles, gainage.
- Association de la respiration et du renforcement musculaire


Respiratory
Diaphragm
Transverse
Abdominis
©2015 Neil Keleher
http://sensational-
yoga-poses.com
Inguinal
Ligament


e,
oit,
ous.


F
F
3
4
F⊖
5
1
Pa⊕
6
1
7
2
8
9
A
F
F
3
Pa⊖
4
a
F⊕
5
6
a
F
F
7
8
9
b
b
B

En rééducation périnéale

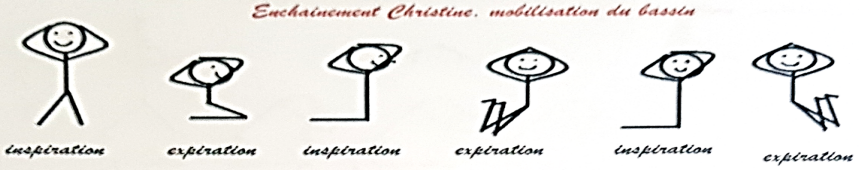
ASPECT PSYCHOLOGIQUE :

- Prendre du temps pour soi , sans la présence de son enfant
- Revenir à soi
- Réveiller son énergie
- Prévention de la dépression du post partum

Séance post natale 4

1/ Enchainement

Enchainement Christine, mobilisation du bassin



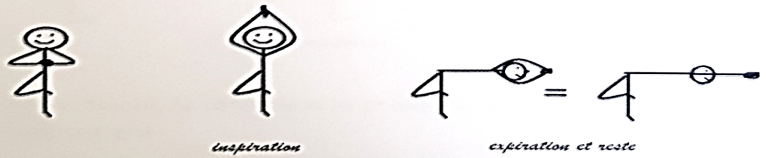
1 fois mains liées derrière la tête
1 fois mains liées dans le dos
1 fois mains liées en tête de vache

PAUSE 1 minute

2/ Posture de l'arbre

Posture de l'arbre des Hobbits

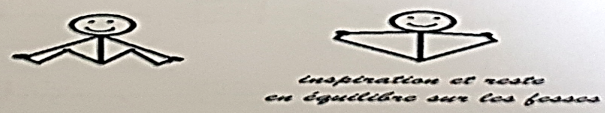
puis changer de jambe



PAUSE 1 minute

3/ Pince jambes écartées en équilibre

Pince jambes écartées en équilibre



PAUSE 1 minute

www.yogamrita.com

Retour d'expériences

PREPARATION A LA NAISSANCE:

Cécilia: « *la pratique du yoga prénatal m'a apporté du* ***soutien*** *pour trouver* ***le bien-être dans mon corps*** *au cours des derniers mois de grossesse; des exercices précis pour* ***soulager les tensions****. Ce que j'ai particulièrement aimé ce sont les moments privilégiés en* ***connexion consciente avec mon bébé*** *pendant le temps de relaxation* »

Elodie : « *prendre du temps pour cette deuxième grossesse et* ***être dans le lien avec ce bébé*** *à venir. J'ai exploré plus* ***mon corps*** *mais surtout* ***la respiration*** *qui m'a été utile pour la naissance* ».

Retour d'expériences

REEDUCATION:

Marine : « *Pendant les postures, cela m'a permis* ***d'intégrer le périnée et le transverse avec la respiration****; mais aussi* ***prendre du temps pour moi*** *et* ***une diminution de l'anxiété*** *au quotidien* ».

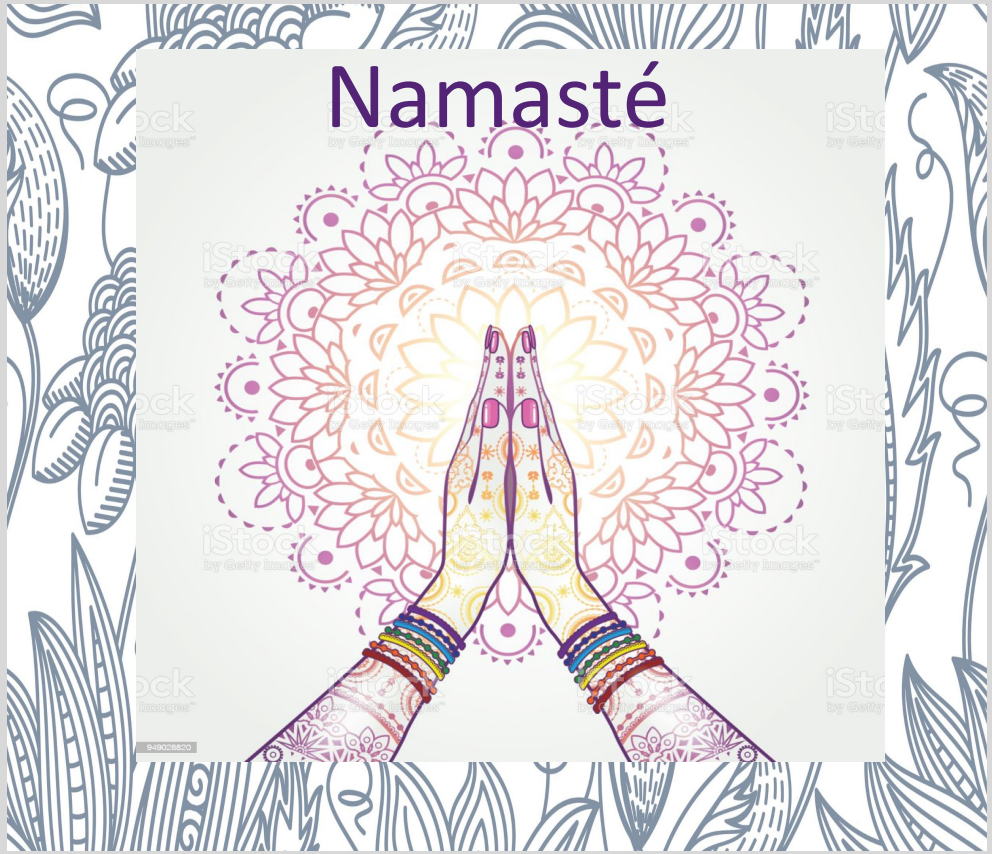
Laura : « grâce au yoga , j'ai pu apprendre à **redécouvrir mon corps** suite à la grossesse et à l'accouchement. J'ai pu remuscler mon périnée avec des **exercices simples et faciles à reproduire** chez soi. De plus, les séances permettent d'avoir un **moment pour soi** et de **lâcher prise**. Depuis je reprend petit à petit **possession de mon corps** grâce au yoga ».

Nathalie : « expérience qui m'a beaucoup apportée, pas seulement sur le plan physique, avec de réels résultats visibles et un **confort retrouvé**, mais aussi un **vrai plaisir**. Des instants de **total recentrement sur soi-même**, une **connexion avec son corps et son esprit**, qui m'ont donné envie d'approfondir le sujet du yoga.

Pour le praticien

- Echange et partage
- Effet équilibrant et énergisant sur mon corps et mon esprit
- Confiance en soi, amélioration de la concentration et gestion du stress
- Être à ma juste place dans ma pratique professionnelle

Conclusion :



- Remerciements
- Atelier: proposition initiation à l'ujjai, respiration
- Postures d'equilibre extension, de torsion
- Relaxation par le souffle

Références bibliographiques

- BONAPACE JULIE (2013), *Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace*, Les éditions de l'Homme.
- CALAIS GERMAIN BLANDINE (2017), *Le périnée féminin et l'accouchement*, Editions Désiris.
- MILLER OLIVIA H. (2003), *50 cartes de yoga pour la future maman, 50 postures et meditations*.
- RAOUL ELISABETH (2012), *Naissance et yoga : un guide pour vous faire du bien, physiquement et émotionnellement, pendant la grossesse et l'accouchement*, InterEditions.

Remerciements sans mesure pour Christine Brelaut, professeur de yoga spécialisée en périnatalité.