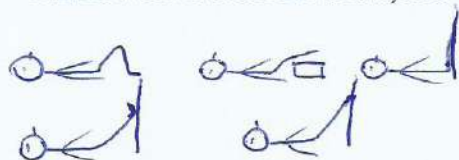


Quelques postures à pratiquer pendant la grossesse

Yoga prénatal

Pendant le merveilleux moment de la grossesse, la pratique du yoga permet de prendre conscience de son corps et de ses changements, soulager le dos, dénouer les tensions, assouplir le bassin, améliorer la circulation sanguine, renforcer les muscles des jambes pour supporter le poids du ventre, apaiser la fatigue et les inquiétudes. La respiration accompagnera la détente et les postures, pour vivre une grossesse épanouie et se préparer à l'accouchement.

ALLONGÉE SUR LE DOS, AU SOL OU LES JAMBES SUR UN CANAPE OU CONTRE UN MUR



Détendre, installer une respiration complète et régulière
Relâcher les tensions du corps

Circulation des membres inférieurs, mouvement des orteils et chevilles avec le souffle



Mouvement des bras avec le souffle (I à l'arrière, X vers l'avant)



Pieds au sol, mouvement de la vague, bascule du bassin avec le souffle (I dos cambré, X bas du dos étiré). Puis mulabandha (contraction du périnée à l'X, sans contracter les abdos)

A QUATRE PATTES



« Le chat », étirer en douceur, laisser la colonne se dérouler au rythme du souffle (I creuse, X arrondi)



Posture de détente, « l'enfant », les genoux écartés, éventuellement un coussin sous la tête

DEBOUT



Étirements latéraux avec le souffle



Les mains contre un mur ou sur un meuble, étirer l'arrière du corps

Accroupie à l'X

Posture de l'arbre

ALLONGÉE SUR LE DOS



Ressenti, respirations profondes



Posture du demi pont, monter en X lentement, rester quelques respirations, redescendre très lentement en I



Posture de relaxation, détendre, respirer

Bonne pratique ! Namasté