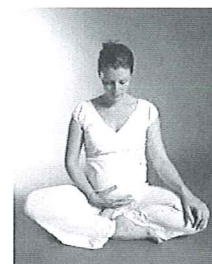


Le yoga maternité

Ces dernières années, le stress s'est considérablement développé dans nos sociétés.

Face aux médications souvent accusées de ne traiter le problème qu'en surface, le yoga est devenu, plus qu'une simple réponse au stress, un véritable art de vivre qui s'adapte désormais aux femmes enceintes.



Qu'est-ce que le yoga?

Le yoga est une pratique orientale très ancienne, qui a pour but d'harmoniser le corps et l'esprit, pour arriver à un état de relaxation et de bien-être intérieur.

La pratique régulière du yoga permet de se sentir détendu et serein dans son quotidien, et d'être moins sensible au stress environnant.

Comment le pratique-t-on?

Le yoga est basé sur la respiration. La première étape est donc de réapprendre à respirer, lentement et profondément.

Ensuite, il s'agit de prendre des postures, toujours en respirant, qui vont permettre d'étirer et d'assouplir en douceur le corps, et de faire travailler les muscles.

On peut pratiquer le yoga dès le début de la grossesse et une séance dure en moyenne 1 h.

Quels sont les effets bénéfiques du yoga?

Sa pratique permet de soulager une multitude de troubles que connaît la femme enceinte, comme le mal de dos, les jambes lourdes ou encore les brûlures d'estomac, et tout cela sans aucun médicament!

Il permet aussi de calmer les angoisses que peut connaître la future maman.

L'évacuation des tensions physiques et psychiques amènent à un meilleur épanouissement au cours de la grossesse, en apprenant à connaître son corps et ses mécanismes, et à se sentir plus en union avec son bébé.

Il permet aussi de bien préparer l'accouchement, car la respiration et le calme seront essentiels le Jour J. Enfin, le grand avantage du yoga est la possibilité de refaire les exercices à la maison en cas de douleur, de fatigue ou de stress, ou tout simplement pour entretenir cet état de bien-être.

Les exercices spécialement pensés pour les femmes enceintes peuvent considérablement améliorer la vie quotidienne, en apprenant par exemple à se retourner sans effort dans son lit, ou encore à se baisser pour ramasser quelque chose sans difficulté.