

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

Je vous propose une séance de **yoga prénatal**. Vous pouvez la pratiquer **dès la fin de votre premier trimestre et jusqu'à la fin de votre grossesse**. Elle est aussi **accessible aux personnes non enceintes**, si vous avez besoin de **douceur** et d'un petit **cocon de relaxation**.

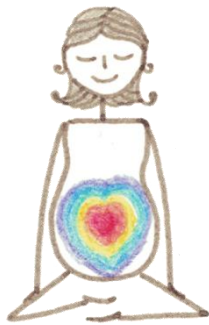
Pour cette séance, vous aurez besoin d'un gros coussin (votre coussin d'allaitement sera parfait si vous en avez un) et bien sûr d'un tapis (ou à défaut un plaid pour ne pas avoir de douleurs aux genoux lorsque l'on est en appui dessus).

Restez à votre écoute, attentive à votre souffle et vos sensations. **Si une posture crée un inconfort ou réveille une douleur, laissez-là de côté**. Profitez bien de ce petit moment rien que vous vous !

Bonne pratique ☺

Sauf mention contraire, les illustrations ont été réalisées par **Ludivine Schott** – [Croqunotes et Gribouillage](#) – Tous droits réservés.

Un temps pour se centrer : respiration et sensations



Installez-vous confortablement. L'illustration représente une posture jambes croisées, mais si ce n'est pas confortable pour vous, installez-vous sur vos talons, ou à califourchon sur un gros coussin (ou sur votre coussin d'allaitement plié en deux). **Assurez-vous que votre posture soit confortable**, et que votre dos soit allongé, afin d'avoir de la place pour respirer.

Commencez par sentir votre assise : le poids de votre bassin, de vos jambes. Puis **centrez-vous sur votre respiration** : observez où elle se place, quel est son rythme, observez les sensations provoquées par l'air qui passe dans les narines.

Progressivement, **cherchez à allonger votre respiration**, à ralentir la vitesse avec laquelle l'air passe dans les narines. Imaginez que vous avez une petite feuille sous votre nez et que vous voulez à peine la faire bouger avec votre souffle.

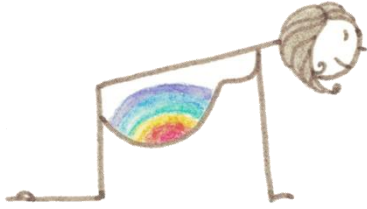
Et **ramenez le mouvement du souffle dans le ventre**. Lorsque vous expirez pousser doucement le nombril vers la colonne vertébrale, et lorsque vous inspirez relâchez lentement le ventre et laissez le se gonfler. Si cela vous aide, placez une main sur le ventre afin d'appeler le mouvement dans cette partie de votre corps. Sentez le bercement du va-et-vient de votre respiration. **Faites 5 à 10 cycles respiratoires**.

Ajoutez ensuite des **mouvements du périnée** : lorsque vous expirez, en même temps que vous engagez le ventre, engagez votre périnée, et lorsque vous inspirez, en même temps que vous relâchez le ventre, relâchez votre périnée. Prenez le temps de vous approprier cette coordination. **Faites 5 à 10 cycles respiratoires** de cette manière, puis revenez à un souffle libre.

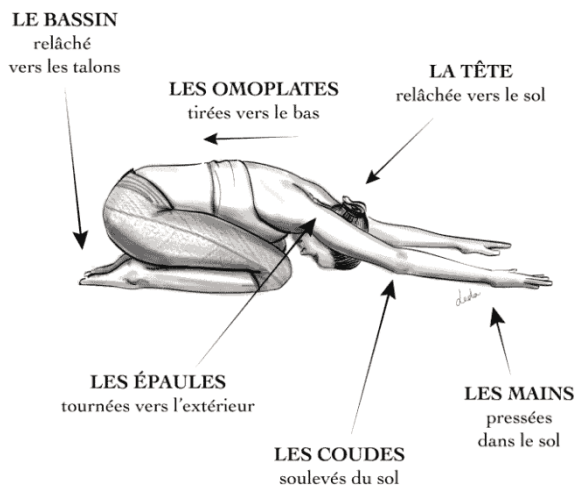
Ouvrez les yeux.

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

Se dégourdir les jambes et le dos



A **quatre pattes**, les mains à la largeur des épaules ou un peu plus, pas de creux dans le bas du dos ni entre les omoplates. **Imaginez que vous avez un point entre les deux genoux, et faites des petites spirales autour de ce point avec vos hanches.** D'abord toutes petites, pour bien délier le bas du dos. Puis accentuez le mouvement, entraînez la colonne vertébrale et les épaules sans aller au-devant des poignets. Puis revenez au centre et **prenez ces mouvements dans le sens opposé.**



Source image : lesamazonesparisiennes.com

Installez-vous ensuite en *Balasana*, posture de l'enfant, aussi longtemps que nécessaire. N'hésitez pas à écarter un peu plus vos genoux pour faire de la place à votre ventre. N'hésitez pas à faire des **petits mouvements de droite à gauche avec votre bassin** si cela vous fait du bien.

Cherchez à relâcher le bas de votre dos, laissez les bras couler dans le sol, ne les tirez pas vers l'avant.

Puis **redressez-vous.**

Réveiller la nuque et les épaules

Asseyez-vous à nouveau confortablement.



Penchez la tête en avant et laissez votre nuque s'étirer avec le poids de la tête, sans tirer le menton vers la poitrine. Puis **faites des ½ cercles avec la tête**, en coordonnant le mouvement avec la respiration. Faites **3 à 4 allers-retours** complets.

Fermez les yeux et observez les sensations dans la nuque et le haut du dos.

Inspirez en **ramenant le bras vers le plafond**, sans crisper les épaules. Prenez le temps de **vous étirer** comme si vous sortiez de votre lit.

Puis **pliez les coudes et ramenez le bout des doigts sur les épaules. Faites de grands cercles avec vos coudes**, d'abord d'avant en arrière **5 fois**, puis d'arrière en avant **5 fois** également.

Reposez ensuite mes mains sur vos jambes et fermez les yeux, **observez les sensations** dans le haut de votre corps.

Avant de vous mettre debout, **repasser à quatre pattes, roulez les orteils et poussez dans les bras, rapprochez les mains des pieds en gardant les genoux fléchis**, puis ramenez les mains sur les cuisses, allongez votre dos et sur une expiration, **activez le périnée et redressez-vous doucement.**

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

Faire bouger tout le corps en douceur : *Surya (Soleil) Namaskar (Salutations) adaptées*



Posture de départ : *Tadasana* – posture de la montagne

Pour plus d'équilibre, **gardez les pieds à la largeur des hanches**. Activez les jambes sans crisper.

Pousser les pieds dans le sol, éloignez la cage thoracique du bassin, poussez le sommet du crâne vers le plafond.

Essayez de **sentir le poids de votre corps sur le tapis**, le contact de vos pieds avec le sol.



Source image : [Diva Yoga](#)

Inspirez en ramenant les bras vers le plafond, étirez-vous

Sur une prochaine expiration ramenez le buste vers les cuisses (en prenant appui avec vos mains sur les cuisses éventuellement).

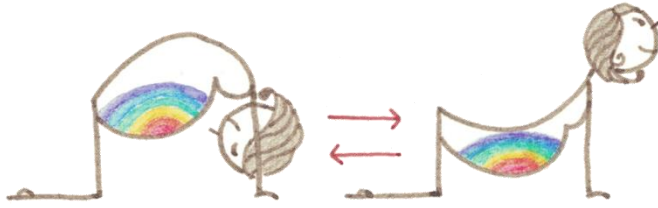
Genoux pliés si besoin pour bien garder le dos droit.

Sur une prochaine inspiration ramenez la jambe droite en arrière.

Ramenez les deux mains à l'intérieur de la jambe droite et faites des mouvements circulaires avec le bassin, pour délier les hanches. **3 tours dans un sens, 3 dans le sens inverse.**

Sur une expiration, **quatre pattes.**

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur



Alternez dos creux / dos rond, en coordonnant votre mouvement avec votre respiration. Si le dos creux est inconfortable, ramenez les fesses légèrement en arrière de vos genoux, pour permettre à votre dos de moins se cambrer dans le bas, mais plus de s'ouvrir dans le haut.

Si vous avez envie de rester plus longtemps dans l'une ou l'autre des postures, n'hésitez pas.



Source image : [Spoiled Yogi](#)

Installez-vous à nouveau en *Balasana*, éventuellement avec un coussin sous le buste (sans pression sur le ventre) et relâchez ce que vous pouvez relâcher. Restez-y autant que vous le souhaitez.

Puis ramenez les mains sous les épaules, et déroulez votre colonne vertébrale pour venir vous asseoir et passer à quatre pattes de nouveau.



Source image : [Diva Yoga](#)



Sur une prochaine inspiration, ramenez la jambe droite en avant (à l'extérieur de la main droite si nécessaire). Allongez votre dos.

Sur une prochaine expiration ramenez le pied gauche à côté du pied droit

Inspirez en fléchissant les genoux légèrement, tirez les fesses vers l'arrière, le sommet du crâne vers l'avant et redressez-vous, éventuellement en prenant appui avec vos mains sur vos

Sur une prochaine expiration ramenez les bras le long du corps.

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

cuisses

Ramenez ensuite **les mains sur les hanches**, fléchissez légèrement les genoux et **faites des petits cercles avec le bassin**, dans un sens puis dans l'autre sens.

Recommencez l'enchaînement ci-dessus avec la jambe gauche en arrière puis en avant.

Terminez avec des mouvements de hanches à nouveau, puis **fermez les yeux et observez-vous** : vos sensations, votre équilibre, etc.

Travailler l'équilibre (et booster le retour veineux) : *Vrksasana* – Posture de l'arbre

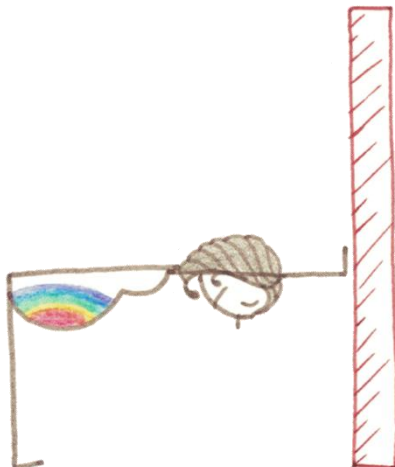


Poids du corps sur la jambe gauche, **ramenez le pied droit soit au niveau du mollet, soit de la cheville**. Ne laissez pas le bassin partir vers la droite, gardez-le de face. Trouvez votre équilibre et ramenez les paumes de main l'une contre l'autre au-dessus de votre tête, sans crisper les épaules.

Maintenez jusqu'à 5 respirations (plus si vous y êtes bien). N'hésitez pas à redescendre avant si votre jambe gauche tétanise.

Pour ressortir de la posture, reposez le pied droit au sol, ramenez les bras le long du corps. Fermez les yeux et **observez-vous**, avant de passer de l'autre côté.

Etirer le dos et les jambes : les alternatives au Chien Tête en Bas – *Adho Mukha Svanasana*



Face à un mur, les mains à hauteur des épaules. **Reculer doucement, en descendant vos mains sur le mur, toujours à hauteur d'épaules**. Les hanches sont au-dessus des chevilles. Ne creusez pas le dos, **cherchez à l'allonger le plus possible**. Sentez l'arrière de vos jambes s'étirer.

Vous pouvez éventuellement plier successivement une jambe, puis l'autre : cela permet de masser le bassin avec le mouvement. Restez ici autant que confortable.

Pour ressortir de la posture, rapprochez doucement vos pieds, remontez vos mains sur le mur, jusqu'à ce que vous soyez redressée complètement.

Revenez ensuite sur votre tapis.

Inspirez en levant les bras vers le plafond, puis ramenez les mains sur les cuisses et prenez appui dedans pour ramenez le buste vers les cuisses en gardant le dos bien droit. Prenez appui avec les

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

mains dans le sol, et ramenez une jambe puis l'autre en arrière pour vous installer à **quatre pattes**.



Source images : Cindy Da Col ©

Tendez la jambe droite en arrière et roulez les orteils au sol. Tirez le talon un peu plus en arrière, pour **étirer le mollet**. Respirez profondément, vérifiez que **vos dos ne se creuse pas**.

Si vous vous sentez stable, **levez la jambe droite, les orteils toujours vers le sol**. Imaginez que vous poussez dans un mur imaginaire avec votre pied.

Maintenez l'une ou l'autre version **5 respirations**.

Puis reposez votre genou au sol et **prenez le temps de soulager vos poignets** si nécessaire, avant de faire la même posture à gauche.

Vers la posture anti-sciatique : Gomukhasana – la posture de la tête de vache



Source image : [Diva Yoga](#)

Ramenez la jambe droite en avant à l'extérieur de la main droite et **reprenez les mouvements de bassin, 3 dans un sens, 3 dans l'autre sens**.



Source image : iStock

Puis **croisez le genou droit devant le genou gauche, écartez les talons l'un de l'autre et venez doucement vous asseoir entre vos talons**.

Si cela ne passe pas ne forcez surtout pas ! Dans ce cas, vous avez deux options :

- **Surélever les fesses** avec un gros coussin
- **Tendre la jambe** de dessous (la gauche ici).

Il faut que **vos deux fesses soient posées au sol**, pour que votre colonne soit aussi droite que possible.

Ramenez les bras parallèles au sol, tournez la paume de la main gauche vers le plafond en même temps que vous levez le bras gauche, et tournez la paume de la main droite vers l'arrière en même temps que vous ramenez le bras droit le long du corps. Pliez les coudes. Peut-être que vos doigts se toucheront, peut-être pas !

Maintenez jusqu'à **5 respirations**.

Pour ressortir de la posture, **faites doucement glisser vos doigts contre votre buste**, ramenez les bras le long du corps, décroisez doucement vos jambes et **reposez à quatre pattes pour faire pareil à gauche**.

© Mars 2020 – Cindy Da Col – Tous droits réservés pour les textes – Reproduction uniquement pour usage privé

Illustrations sauf mention contraire : © Ludivine Schott – [Croquinetes et Gribouillage](#)

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

**Créer de l'espace à l'avant du corps et étirer les grands droits de l'abdomen :
Setu Bandhasana – Le Demi Pont**

Allongez-vous ensuite sur le dos. Pour cela, du quatre pattes, asseyez-vous sur une fesse, étendez-vous sur un flanc puis roulez sur le dos. Cela permettra de laisser vos grands droits de l'abdomen – les « plaquettes de chocolat » qui s'étirent de 15 cm pendant la grossesse et que l'on veut éviter de contracter – le plus possible au repos.

Sur le dos, **fléchissez les genoux et assurez-vous que votre dos est bien allongé.** Les pieds sont à la largeur des hanches, à peu près sous vos genoux.



Source image : [Dreams Time](#)

Sur une expiration, activez le périnée, poussez dans les pieds et **soulevez le bassin en gardant les fesses bien actives.** Ne cambrez pas dans le bas du dos, cherchez à **étirer l'avant de votre corps**, notamment vos grands droits.

Respirez profondément. Maintenez **jusqu'à 5 respirations**, et sur une expiration, déroulez doucement votre dos au sol.

Si la pratique n'était pas inconfortable, **recommencez une deuxième fois.** Une fois installée, expirez en **ramenant les bras tendus en arrière de votre tête.** Entrelacez vos pouces, cherchez à **créer le plus d'espace possible entre vos mains et vos genoux**, qui s'éloignent dans deux directions opposées. **Maintenez jusqu'à 5 respirations.** Reposez ensuite le dos au sol avant de ramener les bras le long du corps.

Se relaxer et laisser au corps le temps d'intégrer la pratique : *Savasana*

Pour finir, **accordez-vous une dizaine de minutes de relaxation.**

Si vous êtes encore confortable sur le dos, allongez-vous sur le dos, avec un coussin sous les genoux pour ne pas trop cambrer.



Source image : [90 Monkeys](#)

Sinon, installez-vous sur un côté.

Essayez de sentir le poids de votre corps contre le sol et les supports qui le soutiennent. Essayez de sentir votre corps s'alourdir, vos jambes, votre bassin, votre dos, vos bras et votre tête.

Si vous vous endormez, laissez faire...

Yoga avec Cindy
Séance de confinement #2
Yoga prénatal – Une bulle de douceur

Pour ressortir de votre relaxation, **commencez par une profonde respiration**, avant de recommencer à bouger les orteils, les chevilles, les doigts et les poignets. Puis **prenez appui dans vos mains et revenez vous asseoir dans une position confortable**.

Prenez le temps de vous observer à l'issue de votre séance : comment vous sentez-vous dans votre corps, votre souffle, et votre mental ?

Ressortez doucement de votre séance :-)