

Aurélie Caudullo,
professeur de l'Institut Français de Yoga

Présentation

Je propose une activité corporelle à partir du yoga aux mamans qui viennent d'accoucher et jusqu'à environ 9 mois après l'accouchement.
Il est possible de commencer durant la grossesse.

Il s'agit d'un suivi adapté à la personne qu'il soit individuel ou en très petit groupe, soit dans une salle appropriée ou au domicile de la maman, si elle le souhaite, afin de préserver la bulle maman-bébé dans le plus grand respect de leur relation.

Cette démarche s'adresse aux mamans et leur bébé afin de mettre en évidence la relation maman-bébé dans un climat de sérénité.

But

Mon but est de proposer, à partir des outils que fournit le yoga, une activité corporelle. Il ne s'agit pas de suivre une séance de yoga préétablie, une recette à appliquer et de la plaquer à la situation, mais plutôt de s'adapter aux besoins de la maman et de son bébé. Il est probable, mais pas obligatoire que cette activité se fasse avec le bébé contre soi, car le début de la vie est un temps où le bébé vit contre sa maman principalement. Dans les premiers temps, le bébé construit ses repères à l'aide de l'odorat et du toucher. Le contact avec le corps de la maman permet de faire une passerelle entre l'état in utero et la vie dans notre monde.

Une des clés de la pédagogie animant l'Institut Français de Yoga, fédération à laquelle je suis affiliée, est l'adaptation : il n'est donc pas question de faire des mouvements acrobatiques, des postures en force ou en tension, et même au-delà de cela, je ne souhaite pas mettre le corps de la maman dans une structure rigide, mais plutôt m'adapter à la situation et partir du point de départ : la relation entre la maman et le bébé, afin de proposer des mouvements en symbiose l'un avec l'autre. Dans les débuts, on ne fait pas toujours attention à la posture qu'on prend pour porter, pour allaiter, plus le temps passe, plus les habitudes sont difficiles à modifier et peuvent créer des tensions.

Déroulement d'une séance

Chaque séance dure environ une heure, et va se décomposer en un temps de parole, et un temps de pratique, plus ou moins long en fonction du choix de chacun et des besoins de bébé. Rien n'est strict, rien n'est prémédité à l'avance. Il est possible de travailler autour du mouvement, avec des exercices très mobiles, pour remettre de la mobilité notamment dans la région du bassin.

On peut aussi faire des postures de yoga avec le bébé porté contre la maman, porté en écharpe par exemple, pour laisser une liberté de mouvement, ou faire des exercices respiratoires pour se détendre, se « centrer », et développer sa confiance intérieure.

Les exercices pourront être faits pendant l'allaitement.

Il est possible de travailler autour de la posture, d'essayer de trouver la posture adéquate dans les gestes de la vie quotidienne, une grande importance est donnée aux appuis, et à la répartition du poids du corps.

Utilité de cette démarche

Ma démarche contribue à développer une forme de stabilité ; stabilité physique, solidité des appuis et des supports, en miroir avec une stabilité émotionnelle. Plus la maman est stable émotionnellement, moins il y a de confusion, plus la relation maman-bébé est simple et sereine. Or le yoga contribue à cette stabilité émotionnelle grâce à l'écoute de son corps et de ses besoins.

Elle permet d'éviter la solitude après l'accouchement, et permet d'accompagner les mamans dans les premiers temps après la naissance.

Elle est née de la rencontre du yoga et de plusieurs associations dont les centres d'intérêt sont notamment l'allaitement, l'accouchement naturel, l'éducation respectueuse, un maternage à l'écoute des besoins de bébé et la prévention de la maltraitance.

De plus, le yoga est un bon régulateur de stress. La venue d'un bébé, qui constitue un changement dans notre vie, est un facteur de stress, même si c'est un événement heureux. Il est important de pouvoir faire des exercices pour évacuer ce stress.

NB : les papas ne sont pas exclus de cette démarche, s'ils veulent participer, ils seront les bienvenus.
Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du yoga.

Renseignements pratiques

Tarifs : Possibilité d'un suivi à domicile : 15 euros l'heure, 100 euros les 10 cours
Cours à La maison de parentalité Lyon 4° : 10 euros l'heure, 40 euros les 5 cours

Coordonnées : 06 15 09 20 41 - aurelie.yoga@tele2.fr - www.yogama.org