

LE GUIDE DE LA RESPIRATION PENDANT LA GROSSESSE





BIENVENUE

J'ai pris soin d'écrire ce guide afin de vous donner des clés pour mieux respirer au quotidien. La grossesse est une période unique dans la vie d'une femme. C'est tout un chamboulement hormonal, physiologique et psychologique avec de très nombreuses interrogations.

Le yoga débute à partir de 3 mois de grossesse. Il sera un compagnon idéal tout au long de cette période, pendant l'accouchement et pendant la phase de rééducation. Vous allez vous créer une bulle intime de bien-être pour retrouver de l'apaisement et encore mieux prendre soin de votre enfant.

Ce guide est un véritable cadeau. Je suis ravie de vous accompagner dans ce voyage pour retrouver un peu plus de sérénité et de calme intérieur avec des exercices faciles à réaliser en autonomie.

Bien entendu, un avis médical est toujours recommandé. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre sage femme.



SOMMAIRE

Le diaphragme

La respiration complète

La respiration alternée

La cohérence cardiaque

La respiration du lion

Mal de dos et respiration antalgique

Mon enseignement

Le studio en ligne YOUTUBE

Mes offres



LE DIAPHRAGME

Pour commencer il est intéressant de prendre conscience de sa posture. Le yoga et les exercices de respiration vont nous aider à adopter une meilleure posture et libérer notre diaphragme, ce muscle nécessaire à la bonne oxygénation du corps. C'est tout un travail de proprioception pour offrir plus d'élasticité à l'intérieur et ressentir tous les bénéfices.

Le diaphragme sépare le corps en deux parties (le thorax et l'abdomen) et doit rester libre pour mobiliser correctement les poumons et les abdominaux.

L'autograndissement (épaules basses, regard face à vous, menton légèrement rentré faisant un petit double menton (musclant au passage la nuque), sommet du crâne tirant vers le haut, sans se cambrer, ni se voûter), le bâillement, le rire favorisent son bon fonctionnement.

A l'inspiration, le diaphragme descend, l'air aspiré par les poumons fait descendre les abdominaux. Le ventre se détend naturellement, sans forcer, afin d'éviter de pousser les organes sur la sangle pelvienne (le périnée). Hommes ou femmes, nous devons protéger cet ensemble de muscles et de ligaments situés entre l'anus et les parties génitales.

A l'expiration (en engageant le périnée pour le muscler), les abdominaux (ou le nombril) sont aspirés vers la colonne vertébrale tout en remontant les viscères, le diaphragme remonte, les poumons se rétractent, l'air est expulsé par le nez ou la bouche. Lorsqu'on expire de cette façon, on grandit, on s'affine, on masse les organes, on draine la circulation sanguine.

Je recommande de commencer par une expiration. Nous avons la mauvaise habitude de faire le contraire. Ce mécanisme est primordial dans la bonne réalisation des exercices afin de muscler le périnée, les abdominaux profonds (ventre et dos) et développer correctement la cage thoracique pour augmenter la capacité pulmonaire clé d'une bonne oxygénation du corps tout entier. On utilise la respiration nasale mais si vous êtes plus à l'aise ou que vous avez le nez bouché, faites-le par la bouche.



RESPIRATION COMPLÈTE

Cet exercice de respiration active notre système nerveux parasympathique calmant ainsi notre esprit pour laisser passer les émotions désagréables, nous recentrer sur notre équilibre intérieur et devenir maître de notre bien-être.

Au niveau corporel, cette respiration à 3 niveaux, active le diaphragme, les muscles abdominaux et permet d'utiliser au maximum notre capacité pulmonaire. Ainsi, au fur et à mesure des pratiques, nos poumons se gonflent un peu plus permettant au souffle de s'allonger progressivement et donc de mieux oxygéner l'ensemble de nos cellules.

En position assise, confortable, épaules toujours basses, ajustez votre posture en vous autograndissant, sommet du crâne vers le haut. Ne cambrez pas, ne vous avachissez pas, gardez toujours la plus grande distance entre épaules et bassin pour laisser un maximum de place.

Posez une main sur le ventre et l'autre sur le sternum.

Inspirez par le nez, gonflez doucement le ventre (niveau 1), remontez en gonflant les poumons laissant la cage thoracique s'ouvrir (niveau 2), remontez jusque sous les aisselles et la clavicule (niveau 3).

Expirez en gardant cette posture digne, sans relâcher le dos. La clavicule redescend, les poumons se dégonflent, la cage thoracique se resserre, le nombril est aspiré lentement vers la colonne vertébrale.

Faites un cycle de 5 respirations (inspiration + expiration) sans vous bloquer, ni vous contracter puis reprenez un souffle normal.



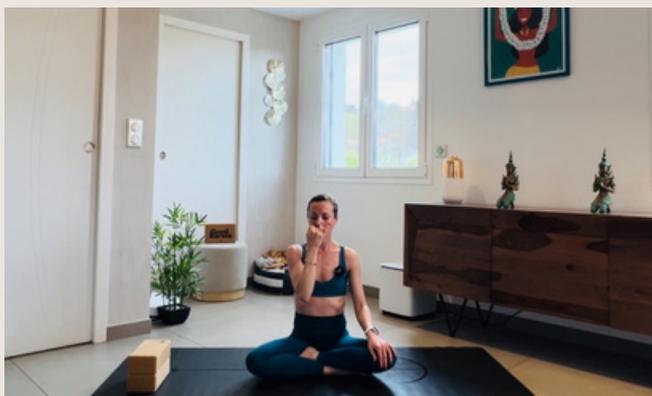
RESPIRATION ALTERNÉE

Abordons un exercice qui va vous recentrer sur vos sensations intérieures et mieux faire circuler l'oxygène à travers votre corps. En plus de bien dégager vos narines, la respiration alternée est très efficace pour harmoniser les deux hémisphères de notre cerveau et rééquilibrer l'énergie qui passe par la colonne vertébrale.

On active ici le système nerveux de façon très douce avec des bénéfices immédiats sur la réduction du stress et de l'anxiété. Sur une journée, le flux d'air alterne naturellement d'une narine à l'autre. Vous allez retrouver de la sérénité en ramenant de la conscience sur votre façon de respirer.

Vous pouvez réaliser cette respiration aussi souvent que vous en ressentez le besoin. Evitez de réaliser l'exercice si vous avez le nez bouché ou en cas de migraine.

Que vous soyez en posture assise ou debout, cela n'a pas d'importance. Refermez l'index et le majeur dans le creux de la main droite. Posez le pouce en bouchant la narine droite. Inspirez à gauche sur 5 secondes. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire. Expirez à droite sur 5 secondes. Inspirez à droite sur 5 secondes. Bouchez la narine droite avec le pouce et expirez par la narine gauche sur 5 secondes en soulevant l'annulaire... Utilisez un chronomètre pendant 3 à 5 minutes. Puis, reprenez une respiration normale.





COHÉRENCE CARDIAQUE

Il s'agit d'une technique de gestion du stress et de la dépression inventée par la NASA qui permet de ralentir le rythme cardiaque et de lâcher prise en agissant sur le nerf vague (le plus long du corps humain).

La cohérence cardiaque s'observe lorsque vous vous sentez calme comme dans une période de méditation ou de relaxation. La variabilité du coeur est régulière.

En revanche, en période de stress ou d'anxiété, les battements du coeur s'accélèrent, le taux de cortisol grimpe en flèche. La variabilité est irrégulière.

Cet exercice va donc aider à réduire le rythme des battements du coeur en se concentrant sur un certain nombre d'inspirations et d'expirations pour reprendre le contrôle de son corps et se sentir plus apaisée.

Réalisez cet exercices 3 fois par jour pendant 5 minutes. Utilisez un chronomètre. Inspirez profondément par le nez sur 4 secondes en laissant le ventre se gonfler. Expirez par la bouche sur 4 secondes.

En fonction de votre confort, vous pouvez allonger le temps d'inspiration et d'expiration. Vous pouvez également essayer avec des expirations deux fois plus longues que les inspirations. A vous d'expérimenter et d'ajuster. Avec de l'entraînement, cet exercice peut devenir inconscient et donc faire partie naturellement de votre quotidien.

En étant plus calme, vous régulez votre système nerveux et protégez votre coeur. Vous êtes moins fatiguée, moins stressée. Vous améliorez votre mémoire, votre concentration et vos relations avec autres. Vous êtes en meilleure santé.



RESPIRATION DU LION

Cet exercice de respiration très simple et amusant va décontracter instantanément votre gorge, siège de la communication, les muscles du visage et vous libérer des tensions. Simhasana est une respiration énergisante. Elle permet de décontracter tout le visage, la mâchoire et le cou.

Choisissez une posture confortable. Fermez les yeux, concentrez-vous sur un point entre les deux sourcils, inspirez par le nez, à l'expiration sortez votre langue au maximum en ouvrant grand la bouche pour expulser l'air comme un lion qui rugit. N'hésitez pas à faire du bruit. Lâchez-prise sur toutes les tensions.

Partez sur un cycle de 5 respirations (inspiration + expiration). Massez le visage et le cou pendant et après l'exercice pour détendre tous les tissus.





MAL DE DOS ET RESPIRATION ANTALGIQUE

Le mal de dos est un symptôme très courant lors de la grossesse, le centre gravité se modifie et le corps compense comme il le peut. Si vous avez des antécédents de blessure, il peut aussi s'agir d'une inflammation, d'une hernie discale, d'un lumbago, d'une sciatique, d'une scoliose... Heureusement, Il existe, en yoga, des postures simples qui vont avoir un effet immédiat pour soulager certaines douleurs de façon naturelle. Respirer en conscience aidera à apaiser le mental pour diminuer la perception de cette douleur.

Exercice avec la chaise (cela fonctionne aussi avec le canapé ou le lit) : Déroulez votre tapis de yoga et posez une chaise par dessus, allongez-vous en positionnant les fesses sous celle-ci, les genoux sont pliés et les mollets sur l'assise, posez votre coussin de grossesse sous votre tête pour vous sentir confortable, fermez les yeux et laissez la respiration se faire naturellement.

Posture de relâchement des hanches : Préparez votre bolster ou votre coussin de maternité à proximité. Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et passez le coussin derrière les cuisses, laissez vos hanches s'ouvrir naturellement, ajustez le coussin de façon à ce que les genoux reposent confortablement dessus. Respirez calmement et profitez des bienfaits de la posture.

Posture du fœtus (idéale dans son lit, au moment du coucher) : Allongez-vous sur le côté gauche, votre coussin de maternité bien calé sous votre tête (comme un oreiller), votre bras droit par dessus. Laissez-le passer entre vos jambes. Pliez et reposez le genou par dessus.

Posture de l'enfant : Démarrez à genoux sur votre tapis de yoga, ouvrez les hanches, (les genoux partent vers l'extérieur), posez les mains devant vous en tendant les bras et laissez le front s'abaisser vers le tapis. Calez votre coussin de maternité sous le front et le haut du corps pour relâcher les tensions.



MON ENSEIGNEMENT

J'enseigne le yoga pré et postnatal fonctionnel, une approche moderne du yoga, respectueuse de la morphologie unique de chaque corps.

D'un point de vue physique, la pratique posturale aidera à détendre les tissus notamment dans la région des hanches tout en renforçant les muscles de l'ensemble du corps. Cette approche soulagera les maux de dos, les douleurs pelviennes, la sciatique et la sensation de jambes lourdes due à une mauvaise circulation sanguine.

Au fur et à mesure de la croissance de bébé, le ventre s'arrondie, les organes remontent diminuant ainsi l'ouverture de la cage thoracique. Les exercices de respiration et de méditation aideront à diminuer le stress en apportant plus de calme intérieur. Ils seront vraiment très bénéfiques le jour de l'accouchement.

Nous abordons des exercices de mobilité fonctionnelle, de souplesse active et passive pour améliorer son équilibre et gagner en liberté dans les mouvements du quotidien.



LE STUDIO YOUTUBE

À PARTIR DE 8 SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- 🌴 Un studio en ligne gratuit ouvert 24h/24 et 365 jours par an
 - 🌴 Pas besoin de réserver votre cours à l'avance
 - 🌴 Aucune contrainte d'annulation de dernière minute
- 🌴 Déroulez votre tapis quand vous l'avez décidé où que vous soyez dans le monde
- 🌴 Une bibliothèque de 33 vidéos combinant yoga, respiration, méditation et moments de relaxation (10 minutes à 1h)
- 🌴 Une prof de yoga passionnée et disponible pour ses élèves
- 🌴 Un groupe whatsapp pour poser facilement ses questions
- 🌴 Des surprises toute l'année : Nouvelles séances & Masterclass



OÙ ME TROUVER ?

Site web : carolinechiron.com

Réseaux Instagram et Facebook
[caroline_chiron_yoga](#)

Cours sur Tahaa & Raiatea

RESSOURCES GRATUITES

Spotify

Podcast "Exploration" : Méditations guidées

Studio en ligne Youtube (à partir de 8 semaines après l'accouchement)
33 séances