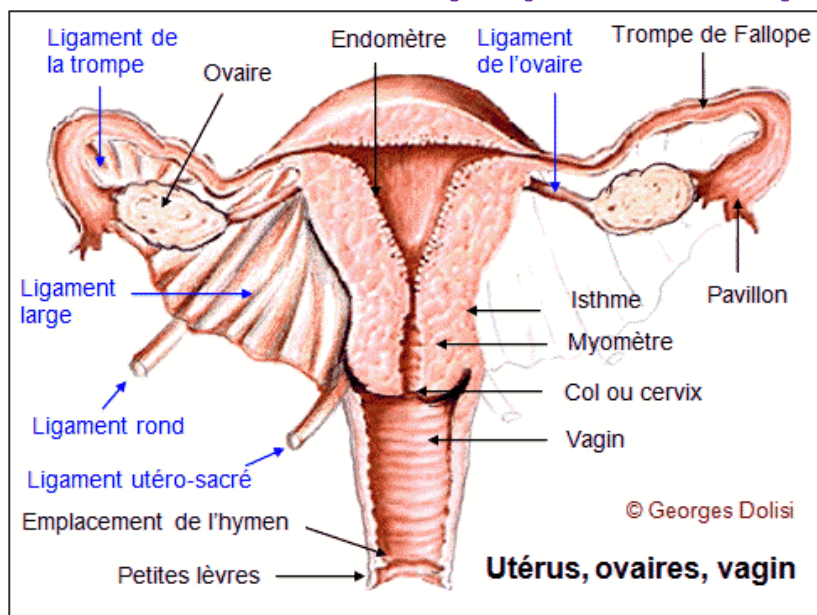


Yoga et le post partum

Informez les femmes

- Sur le **périnée**
- Sur l'importance des **abdo-hypopressifs**
- Sur les pratiques dès **six semaines**

Après une grossesse et un accouchement les ligaments utérins ont été malmenés il faut laisser du temps pour récupérer.



Ces ligaments ont pour fonction de maintenir tous les organes en place

- ✓ Ils sont distendus pendant la grossesse et avec l'accouchement
- ✓ Il ne faut pas tirer dessus
- ✓ Laisser 6 semaines pour que ce soit « remis en place »
- ✓ C'est-à-dire bien cicatrisé : compter 6/8 semaines pour les cicatrifications de ligaments

Pratique dès le 2ème jour

Prise de conscience :

- ✓ Bascule du bassin
- ✓ Respiration abdominale
- ✓ Conscience du périnée et
- ✓ Pratique de mulabandha

Puis au fil des jours :

- ✓ Conscience des abdos et légère rétraction du ventre
- ✓ Pratique de la relaxation
- ✓ Souffle...

Après 4/5 jours

- ✓ Nuque, cervicales
- ✓ Pratique de mulabandha
- ✓ Uddyana bandha
- ✓ Chevilles, pieds pour retour veineux
- ✓ A adapter
- ✓ Évolutif

Et en cas de césarienne

- ✓ Douleur abdominale
- ✓ Contraction périnéale

Respirer

Pieds chevilles rotations

En cas d'épisiotomie

- ✓ Douleur périnéale
- ✓ Adapter
- ✓ Respirations
- ✓ Léger Uddiyana
- ✓ Mulabandha à pratiquer avec douceur

Sport et périnée de la femme

Il faut distinguer les disciplines à fort impact de celles à impact faible.

Pour exemple, le poids appliqué au plancher pelvien est multiplié par 4 en course à pied, par 9 au lancer de javelot et par 16 au saut en longueur. Ainsi, la différence de fréquence de l'IU entre les sports à fort impact et ceux à faible impact est : de 35,8 % à 4,3 %. Tous sports confondus, la fréquence de l'IU des sportives de haut niveau est de 36 %.

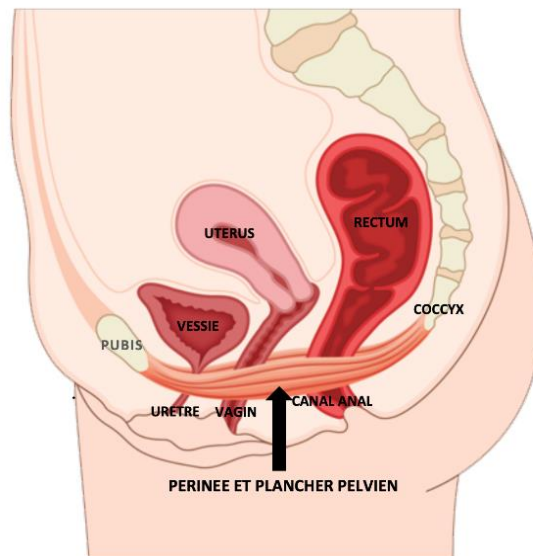
Il faut donc informer les athlètes, car ce symptôme peut surprendre, inquiéter et nuire aux performances. Pas de chirurgie, ni médicaments, mais une rééducation périnéale est proposée pour les athlètes.

Les sports recommandés pour le périnée : natation, vélo, Pilate, la gymnastique hypopressive, la gymnastique de renforcement musculaire au sol, sans choc et sans mouvements brusques.

Les sports entraînant une hyperpression abdominale et de fait retentissant sur le plancher périnéal sont plutôt contre-indiqués : jogging, tennis, basket-ball, équitation, trampoline, activités cardio...

Périnée féminin au quotidien

Le « capital périnée » est éprouvé par les grossesses, les accouchements, les mauvaises postures, certains sports, le surpoids ou l'obésité, la toux chronique, le port de charges lourdes, la constipation, etc. Face à ce quotidien délétère, allant de pair avec le vieillissement tissulaire naturel, le hamac périnéal finit parfois par céder. Et la solution tient en 2 principes : réduire la pression périnéale et muscler le périnée.



Le yoga est idéal s'il est adapté car

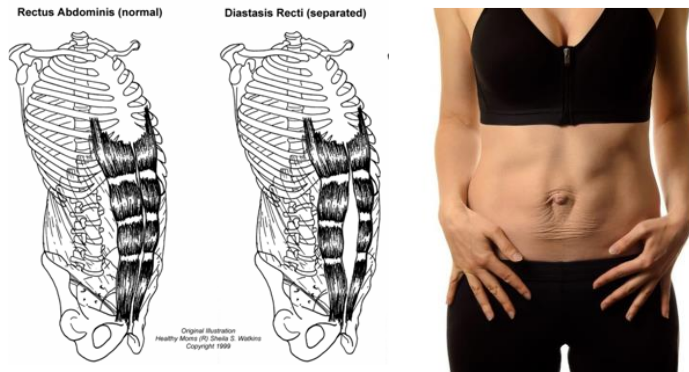
- ✓ Pas : de sauts, courses, impacts...qui sont dommageables
- ✓ Attendre Six semaines avant la reprise du sport

Mulabandha

- ✓ Le plus souvent possible
- ✓ Avec l'expiration
- ✓ Dès que possible

Uddyana bandha

- ✓ Ne pas contracter prématurément les abdos
- ✓ Grands droits ont un étirement de plus 15 cm
- ✓ Région médiane entre les grands droits tendineuse
- ✓ Risque de déchirure



Symphyse pubienne

- ✓ La pratique du yoga peut aussi aider à ramener la symphyse pubienne en place
- ✓ On ramène les os du pubis qui se sont « écartés » durant l'accouchement
- ✓ Torsion
 - Debout
 - Assise
 - Sur le dos



La tête de vache pour le coccyx

- ✓ Repositionner les différents segments osseux
- ✓ Coccyx
- ✓ Symphyse pubienne

Sacro-iliaques

- ✓ Cobra
- ✓ Pour la sacro-iliaque
- ✓ Talons rapprochés pour ne pas avoir de poussée périnéale
- ✓ Apanasana avec rotation des fémurs



Ne pas aggraver la situation

- ✓ Veiller à ne pas exercer de pression du haut vers le bas
- ✓ Port de charges : Courses, Déménagements, Bébé...

Après les 6 semaines

- ✓ Les mamans viennent à la salle
- ✓ Deux Objectifs du yoga :
 - Psychologique
 - Physique



Ahimsa

- ✓ Groupes hétérogènes
- ✓ Débutantes en yoga
- ✓ Avancées / Initiées en yoga
- ✓ Rappeler : Pas de compétition ni avec soi, ni avec les autres.

Conscience

- ✓ Respiration
- ✓ Prendre son temps
- ✓ Prendre son rythme
- ✓ Globalité

Tensions cervicales et scapulaires

A cause

- ✓ Du port du bébé
- ✓ De l'allaitement
- ✓ Débloquent la partie haute du corps
 - Etirements
 - Cobra



« Remonter les organes »

Postures inversées

- ✓ Demi pont
- ✓ Uddiyana.
- ✓ Mulabandha
- ✓ Expiration



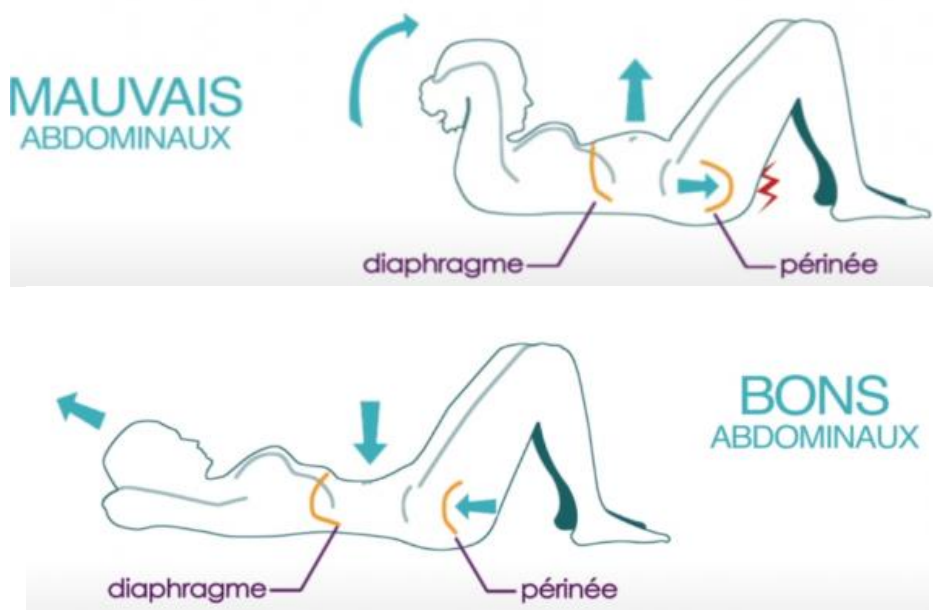
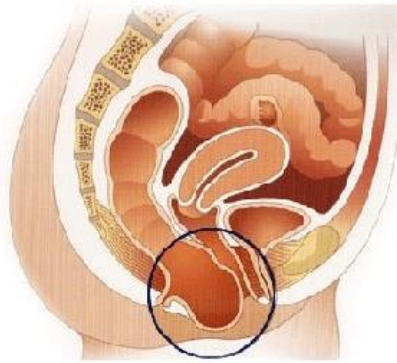
Guetteur sur avant-bras

- ✓ Renforcement de la musculature profonde
 - Sans raccourcissement
- ✓ Des abdominaux en hypopressif
- ✓ Caturangasana
- ✓ Demi-pont



Pas d'abdo en raccourcissement

✓ Risque de prolapsus



Faire des abdos hypopressifs :

1. On prend une grande inspiration en gonflant le ventre.
2. Puis, on expire en rentrant le ventre comme si votre nombril était aspiré par le sol et vers le haut en remontant son périnée.
3. On bloque la respiration, tout en avalant le ventre sous les côtes, comme si tout remontait.

Pratique de **la respiration hypopressive** :

Vous inspirez en gonflant la cage thoracique puis vous expirez

tout l'air. En fin d'expiration, vous faites une apnée pendant laquelle vous réalisez une « fausse inspiration », c'est la **respiration hypopressive**.

gym hypopressive de **Marcel Caufriez** en 1980 sous l'intitulé
« Aspiration diaphragmatique ».

a été conçue dans le cadre de la prévention post-partum. Le but était de rechercher une gymnastique abdominale qui soit bénéfique pour la sangle abdominale sans effets négatifs sur le plancher pelvien.

Pour éviter la descente d'organes, d'incontinence et de relâchement du périnée.

Les abdos hypopressifs sont conseillés dans un objectif de ventre plat car ils sollicitent le muscle transverse, le plus profond des muscles abdominaux. Il sert à maintenir les organes de l'abdomen, mais aussi à maintenir notre dos droit. Il a également une fonction expiratoire puisqu'il intervient dans l'expiration, dans la défécation et la miction. Réaction réflexe pour les vomissements, éternuements.

On travaille peu ce muscle qui pourtant est sujet à beaucoup d'étirements tout au long de la vie (grossesse, prise de poids, mauvaises postures, etc.) qui ont tendance à le détendre et donc à nous faire prendre du ventre.

En tonifiant votre transverse grâce aux abdos hypopressifs, vous obtenez un effet ventre plat tout en protégeant votre périnée, votre dos et vos organes situés dans l'abdomen.

Les abdos hypopressifs permettent d'éviter les fuites urinaires...

- Action sur les prolapsus, soulage le système ligamentaire
- Améliorer votre posture en renforçant principalement le dos
- Tonifier la sangle abdominale, le périnée
- Améliorer la vascularisation et le retour veineux
- Améliorer le transit intestinal, évite les ballonnements, la constipation
- Augmenter la capacité respiratoire

« Aspiration diaphragmatique »

peut s'effectuer allongé sur le dos, assis, debout ou à quatre pattes.

- Prendre une grande inspiration
- Expirer doucement et longuement en rentrant au maximum le ventre comme si vous vouliez atteindre votre colonne vertébrale avec votre nombril. Une fois que vous avez expiré tout l'air de vos poumons,
- Gardez le ventre rentré pendant 3 secondes pour maintenir la contraction du transverse et du périnée.
- Puis, inspirez de nouveau.
- Répétez la série 5 à 10 fois.

Exemple d'exo :

Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les bras le long du corps.

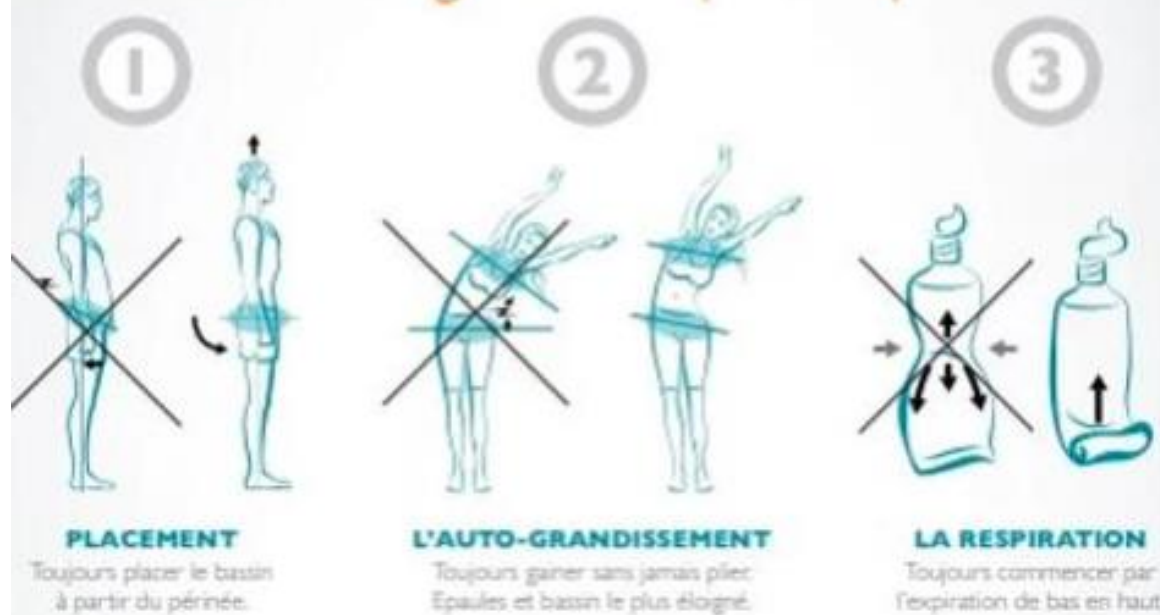
Lever la jambe droite et poser le talon du pied droit sur le genou gauche.

Exercez une légère pression avec les mains sur le genou droit plié. Les mains positionnées vers l'intérieur, comme si elles se regardaient. Les coudes vers l'extérieur et le haut. Bras en rotation interne. Et on appuie sur le genoux.



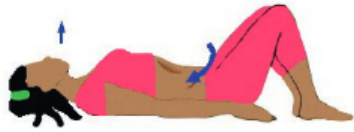
Exercez un cycle de trois apnées respiratoires. L'apnée doit être tenue 20 à 25 secondes, la moyenne tenue souvent est de 15 secondes.

Les 3 grands principes



Grandissez vous !

Travail hypopressif



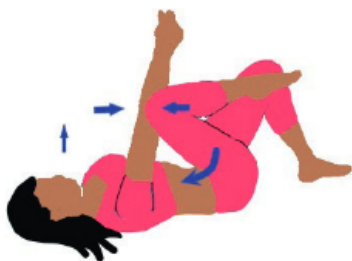
1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, genoux fléchis, pieds posés au sol
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
-



1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, les genoux fléchis, un pied posé au sol, l'autre posé sur le genou opposé
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
 5. En même temps, faire une contre résistance, mains et genoux opposés (les pousser l'un contre l'autre)
-



1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, jambes tendues
 2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
 3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
 4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
 5. En même temps croiser les pieds l'un par-dessus l'autre
-



1. Allongée sur le dos bien à plat étiré, les genoux fléchis, un pied posé au sol, l'autre posé sur le genou opposé
2. Expirer profondément en remontant les organes en direction des côtes et en creusant le ventre
3. Dès que le « vide » est fait, sans reprendre de l'air, fermer la bouche et pincer (ou « fermer ») le nez
4. Faire le mouvement d'une inspiration puissante, sans inspirer (en gardant la bouche et le nez bouché) en ouvrant les côtes et en montant la poitrine en imaginant les organes qui remontent sous les côtes
5. En même temps, faire une contre résistance, coudes et genoux opposés (les pousser l'un contre l'autre)



1. Allongée sur le dos
2. Jambes pliées, pieds au sol
3. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
4. Serrer le périnée
5. Souffler, rentrer et serrer le ventre
6. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
7. Redescendre doucement à l'expiration, le ventre toujours bien serré



1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Tendre une jambe, talon tiré
7. Replier la jambe et poser le pied au sol
8. Redescendre doucement le bassin à l'expiration, le ventre toujours bien serré
9. Répéter avec l'autre jambe



1. Allongée sur le dos, une jambe pliée, pied au sol, l'autre jambe tendue posée au sol, talon tiré
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Serrer très fort le périnée lorsque le bassin est soulevé au maximum
7. Redescendre doucement le bassin à l'expiration, le ventre toujours bien serré
8. Répéter avec l'autre jambe



1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Monter une jambe pliée
7. La tendre en direction du plafond en poussant le talon en direction du plafond
8. Replier la jambe, la poser au sol
9. Redescendre le bassin
10. Répéter plusieurs fois de chaque côté



1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Soulever le bassin en commençant par le coccyx
6. Monter une jambe pliée
7. Rester en 1/2 pont, monter et descendre la jambe 3 fois
8. Redescendre le bassin
9. Répéter plusieurs fois de chaque côté



1. Allongée sur le dos, jambes repliées, pieds posés au sol, ballon entre les genoux
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Descendre les deux genoux du même côté en serrant le ballon
6. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
7. Serrer le périnée
8. Souffler, rentrer et serrer le ventre
9. Remonter les genoux en serrant le ballon
10. Répéter plusieurs fois de chaque côté



1. Allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, ballon entre les genoux
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Serrer le ballon
6. Relâcher doucement



1. Debout, genoux légèrement pliés, ballon entre les genoux
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Serrer le ballon
6. Relâcher doucement



1. Allongée sur le côté, ballon entre les genoux ou les chevilles, jambes tendues ou pliées
2. Inspirer en gonflant légèrement le ventre
3. Serrer le périnée
4. Souffler, rentrer et serrer le ventre
5. Serrer le ballon
6. Relâcher doucement