

# Respiration et conscience du corps de grossesse

Autor(en): **Texier, Martine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **108 (2010)**

Heft 2

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-949647>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## EDITORIAL

C'est avec plaisir que nous retrouvons Martine Texier. Souvenez-vous. Il y a deux ans, nous découvrons une part de ses réflexions dans un numéro consacré aux moyens de prévenir l'accouchement avant terme. Cette fois, nous lui avons laissé l'espace entier du dossier pour compléter ce premier texte et préciser



ce que le yoga peut apporter dans la prise de conscience du corps par la respiration. Explorer son bassin, son utérus, son col et son périnée, tels sont les exercices variés que Martine Texier propose aux femmes enceintes. Ce vécu s'enrichit de différentes respirations particulièrement utiles pour la grossesse et la naissance. Elle en précise ici le fonctionnement pour mieux gérer la douleur, voire la peur, pour entraîner au lâcher-prise et à la détermination mentale, pour cheminer assurément vers soi dans cette expérience phare qu'est la mise au monde. A côté des spécialistes commentant une longue expérience de recherches ou de pratiques, nous avons l'habitude de donner la parole à des nouvelles diplômées (des niveaux Bachelor ou Master) qui, à l'occasion de leur mémoire de fin d'études, tentent de préciser ce que sont les rôles professionnels des sages-femmes dans le monde d'aujourd'hui. C'est ainsi que Clémence de Vaucelles se penche sur l'ensemble des effets du cannabis que la sage-femme devrait connaître pour assurer un bon suivi d'une partie non négligeable de la clientèle, puisqu'en moyenne une femme (en âge de procréer) sur vingt, voire une sur dix, est directement concernée.

Bonne lecture!

*Josianne Bodart Senn*

## Photo de couverture

Un concours a été réalisé au sein d'un groupe de photographes amateurs, le Photo-club de Gland. Sept photos ont ainsi été primées. Voici la quatrième. Son auteur: Aurelio Moccia.

«Yoga, maternité et naissance»

# Respiration et cons

**Le mouvement, c'est la vie! La respiration peut se vivre de nombreuses façons. Martine Texier choisit de la faire vivre en ressentant le mouvement et l'animation qu'il suscite dans le corps et les espaces qu'il ouvre. Elle invite les futures mères à la vivre dans différentes parties du corps, pour les découvrir et pour les éveiller de l'intérieur et améliorer ainsi le schéma corporel. Pour utiliser avec profit cette méthode, il n'y a pas d'autre chemin que de l'expérimenter d'abord soi-même: suivez le guide!**

## Martine Texier

La respiration est un outil très précieux du yoga pour permettre aux mamans de passer du monde de l'extériorité – qui est l'attitude ordinaire – au monde intérieur avec l'expérience incroyable de la rencontre avec leur bébé. Quel moment propice pour explorer les espaces de leur corps de grossesse qui se transforme et évolue de jour en jour, et qui soudain est enrichi par la présence d'un être né de l'amour du couple. L'exploration guidée des différents aspects de la respiration va permettre ce grand voyage au centre de soi.



**Martine Texier**, enseignante de yoga depuis 1981, formatrice d'enseignants de yoga et animatrice de sessions et stages axés sur la maternité.

fier le rythme et le lieu où elle se place, c'est la respiration naturelle. Sentez l'inspiration, sentez l'expiration. Rejoignez votre bébé: il est doucement bercé par cette respiration qui anime votre corps.»

Un rythme lent qui apaise et qui permet de franchir progressivement les différentes strates pour aller vers la profondeur à l'intérieur de son corps et à l'intérieur de soi, là où aucune perturbation ne peut pénétrer: c'est l'image du fond de l'océan qui reste calme lorsque les vagues s'agitent à la surface.

## Le diaphragme

En Occident, c'est malheureusement uniquement par l'extérieur, que nous avons appris à nous connaître. L'apprentissage très sommaire de la respiration à l'école n'y a pas échappé. On nous a montré, en gymnastique, l'inspiration en ouvrant la cage thoracique et l'expiration en soufflant par la bouche. Et voilà des générations qui ont inscrit en eux une seule direction à l'inspiration, le mouvement qui monte dans le corps et descend à l'expiration. En fait, ce n'est vrai que pour la

## 1. La respiration physique

### La respiration naturelle

Aux futures mères, je dis: «Vous attendez un bébé, votre bébé, quoi de plus naturel que de vouloir aller à sa rencontre. Prenez un temps pour vous, de tranquillité, de silence, soit assise sur une chaise dos droit, soit en détente sur un tapis, allongée sur le dos ou le côté avec coussin ou sans. Fermez les yeux et venez à l'intérieur, en vous, comme c'est bon de retourner dans sa maison! Sentez que ça respire indépendamment de votre volonté. Laissez la respiration se faire sans modi-



Croquis: Blandine Calais Germain

# science du corps de grossesse

Que proposer aux femmes enceintes?

## La respiration abdominale de «tous les côtés»



La respiration basse – communément appelée abdominale – est la respiration de base. Elle est naturelle, réflexe, prise en charge par le système nerveux sympathique qui la régule en fonction des besoins au quotidien. C'est la respiration de la détente: il suffit de se détendre et d'habiter l'espace

abdominal pour permettre à la respiration de l'animer.

Installez-vous dans une posture assise confortable, sur le ballon par exemple. Mettez une légère poussée des deux ischions et sentez la colonne vertébrale qui s'érige; les épaules sont basses et la nuque est doucement étirée.

**1. Sur les côtés:** Placez les mains sur les côtés entre le bassin et le bas de la cage thoracique:

Videz bien les poumons, venez respirer entre vos mains, sentez gonfler sous vos mains à l'inspiration et revenir à l'expiration.

**2. Dans le bas du dos:** Placez les mains dans le creux lombaire: Videz bien les poumons, à l'inspiration, exercez une pression dans le bas du dos contre vos mains et appréciez la détente à l'expiration.

**3. À l'intérieur:** Videz bien les poumons: A chaque inspiration, trouvez un nouveau chemin au centre de l'abdomen sans le pousser en avant.

**4. De tous les côtés:** Ramenez les bras le long du corps et restez présente dans l'espace abdominal. Videz bien les poumons, ressentez, à chaque inspiration, le mouvement d'expansion de tous les

côtés et le retour à l'expiration. Prenez l'habitude de sentir ce mouvement de la respiration abdominale chaque fois que vous êtes tranquille, plusieurs fois par jour pour vous entraîner et habiter cet espace de l'abdomen pour sentir votre bébé et le bercer.

La pression du diaphragme qui descend au milieu de l'espace abdominal va masser les intestins, refoulés par la présence du volume utérin, ce qui active le transit intestinal. Pendant l'accouchement, vous vivrez cette respiration après chaque contraction. Elle facilitera la détente de l'utérus grâce au massage profond à chaque inspiration.



Photos: Frank Ardito

## La respiration thoracique de «tous les côtés»

Après une marche rapide qui active la respiration, placez-vous en détente dans la posture de votre choix sur le dos ou sur le côté. Observez la respiration naturelle et son retour au calme progressif. Observez la respiration réflexe, c'est-à-dire ce n'est pas «je respire» mais «ça respire» indépendamment de votre volonté.

Venez habiter l'espace thoracique et vivez le mouvement d'expansion à l'inspiration et de retour à l'expiration à ce niveau. Surtout n'amplifiez pas la respiration, et

sentez le mouvement dans différents endroits, en avant plusieurs fois, puis sur les côtés et enfin en arrière. Puis essayez de le vivre «de tous les côtés» à la fois. Cette animation va éveiller pro-

gressivement, avec de la pratique, les différents espaces de la cage thoracique. Ne soyez pas étonnée que certains endroits ne bougent pas, notez-les et reprenez jusqu'à ce que grâce à la conscience, l'éveil se produise. Le yoga est un chemin de conscience, la conscience mobilise de l'énergie qui va agir dans le corps.



respiration thoracique pratiquée au cours d'un effort. Il faut changer de programme car, au repos, le mouvement fondamental de l'inspiration est un mouvement descendant du diaphragme, c'est la respiration abdominale ou basse.

Reprenons quelques bases de la respiration vécue de l'intérieur. Le muscle principal de la respiration est le diaphragme dont l'anneau musculaire s'attache sur le pourtour de la cage thoracique. La partie membraneuse, le centre phrénique en forme de coupole remonte, au repos, jusqu'à hauteur de la pointe des seins. Les fibres musculaires se contractent et se raccourcissent, ce qui le fait descendre, étire les poumons et crée un vide qui appelle l'air: c'est l'inspiration. À l'expiration, c'est essentiellement la force élastique des poumons, naturellement repliés, qui chasse l'air et remonte le diaphragme.

### L'espace du grand bassin

En fin de grossesse, pour préparer la naissance – s'il n'y a pas de menace d'accouchement prématuré – il est conseillé de descendre la respiration «plus bas» pour découvrir l'espace du grand bassin entre les ailes iliaques. C'est le nid du bébé, lorsqu'il sera prêt, il viendra investir cet

espace pour franchir la première porte du bassin, le détroit supérieur.

De la même façon que les futurs parents préparent sa chambre, invitez la future mère à venir habiter cet espace avec amour, tendresse pour que Bébé ressente l'ambiance de sa présence. Dans son corps, le bébé vit uniquement à travers les sensations, en particulier tactiles, dans des ambiances diverses qu'il partage avec elle. Faites asseoir sur le ballon et placer les mains sur les hanches. Invitez à bien vider les poumons et à laisser la pression de l'inspiration, avec la descente du diaphragme, venir dans l'espace du grand bassin. Suggérer de ressentir à chaque inspiration un léger mouvement d'expansion entre les mains et de retour à l'expiration. Si la future mère ne le ressent pas tout de suite, faites presser sur les ailes iliaques à chaque expiration pour sentir qu'elles s'ouvrent avec l'inspiration qui suit. Demandez à le faire plusieurs fois et ensuite, faites faire l'expérience sans pression des mains et lorsqu'elle ressent cette animation du bassin, dites-lui de la vivre sans les mains.

C'est un cheminement qui permet d'améliorer la perception sensorielle. Nos sens sont émetteurs d'abord, puis récepteurs. Ce qui veut dire que, pour sentir, il

faut aller dans le lieu, en se mettant sur une longueur d'onde tactile ou «visuelle tactile» selon notre mode privilégié.

En Occident, nous croyons – à tort – que les sens sont uniquement récepteurs et il est donc courant d'attendre que la sensation vienne. Rien de précis ne viendra, si vous n'allez pas chercher. Et, en y allant plusieurs fois, vous découvrirez que la perception d'un nouvel espace – ou muscles ou articulations – passe du flou d'une première approche à une construction progressive, à coup de sensations qui s'affinent.

Un jour, les pièces du puzzle s'emboîtent et de la sensation globale profite de ces explorations, le schéma corporel s'est enrichi et toute la vie en est transformée. On peut vivre sa vie de femme sans existence consciente du bassin et puis, grâce à cette approche de «yoga, maternité, naissance», un jour, il devient présent, avec de nombreuses nuances de plus en plus fines. Bien sûr, le vécu de la grossesse et de la naissance dans le tunnel du bassin, avec le passage des différentes portes prend une autre dimension. La peur s'évanouit, car le connu se dessine un peu plus à chaque approche. Quel bonheur de sentir passer son bébé dans tous les détails de ce chemin initiatique!

Puis, faites explorer encore mieux cet espace. Pour cela, expliquez ce qu'est cet outil très riche: le huit de l'infini (∞). Faites placer les mains sur les hanches et faites dessiner à l'intérieur du grand bassin un huit allongé, avec une boucle contre la face interne d'une aile iliaque. Puis, invitez à croiser au milieu du bassin et à faire l'autre boucle de l'autre côté. Incitez à le vivre plusieurs fois dans un sens et ensuite dans l'autre en laissant rouler le ballon latéralement. Demandez à rester dans cet espace et à respirer.

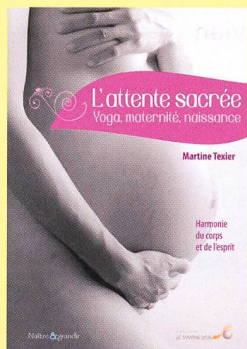
À chaque inspiration, invitez à emplir le grand bassin de calme, de détente, à faire un nid douillet pour Bébé, à savourer chaque expiration. Dites bien de rassurer Bébé le jour «J», lorsqu'il va décider de faire le grand saut pour s'élancer dans le «toboggan» de la naissance. Il sera accompagné de votre présence. Grâce à cette respiration, un voile énergétique va glisser des parois des ailes iliaques et recouvrir le détroit supérieur. La porte entre le grand et le petit bassin est fermée et Bébé reste bien au chaud près de vous. Le jour «J», ou quelques jours avant, il suffira d'enlever mentalement ce voile pour ouvrir le passage.



Rééditions

## Un enseignement en évolution

Voilà déjà trente ans que je continue, avec passion, à faire des recherches pour enrichir cette méthode pour la grossesse et la naissance, dans les ouvrages suivants: – «L'Attente Sacrée, yoga, maternité, naissance»: nouvelle édition entièrement réécrite et augmentée parue en septembre 2009



– «Accouchement, naissance: un chemin initiatique», épuisé, à paraître prochainement dans une nouvelle édition chez «Le souffle d'Or».

J'ai voulu entièrement réécrire mes deux livres pour deux raisons. D'abord pour les actualiser avec l'enseignement d'aujourd'hui, qui n'a jamais cessé d'évoluer, de s'enrichir, de nos découvertes, de toutes les rencontres avec les mamans et couples et aussi avec toutes les sages-femmes qui ont suivi la formation EVE à Évian. Ensuite, j'ai repris des cours hebdomadaires de «prépara-

tions yoga» à Grenoble après six ans d'interruption pour créer l'école EVE, avec Yves Mangeart. J'ai ressenti le besoin d'adapter mon approche et mon langage à cette nouvelle génération. De nos jours, la naissance commence, pour la plupart des mères, lorsque le bébé est enfin né, avec comme devise, comme m'a dit une jeune maman: «surtout ne pas le sentir passer». Je comprends que, pour cette génération née avec Internet, où en un clic, on y est déjà, le chemin parcouru n'ait pas vraiment de sens, pourvu qu'on arrive vite au but. Alors la réponse de l'anesthésie sous péridurale prend toute sa place! Avec la préparation yoga, la naissance commence dès le début des contractions et le chemin qui mène à la mise au monde est en lien avec l'histoire de ce bébé et de ses parents.

Voir aussi: [www.yogamaternite.fr](http://www.yogamaternite.fr)



### L'espace du petit bassin

Suggérez à la femme enceinte d'aller visiter la grotte mystérieuse régulièrement pendant la grossesse: à l'intérieur du petit bassin, c'est un lieu fascinant, le temple sacré de la Vie.

### Le sacrum

Pour sensibiliser le sacrum à l'arrière du bassin, placez la femme enceinte sur le dos, jambes repliées, pieds au sol, écartés de la largeur du bassin. Demandez-lui de rouler sur le bassin en le faisant basculer d'avant en arrière:

- à l'expiration, faites plaquer les lombaires au sol;
- à l'inspiration, faites rouler sur le sacrum et descendre le coccyx vers le sol. Invitez à sentir le contact avec le sol de l'arrière du bassin et à le masser, tout doucement si c'est douloureux.

### Le pubis

Assise sur le ballon, faites palper l'avant du bassin, le pubis et mettre une main à l'arrière sur le sacrum. Demandez de fermer les yeux pour visualiser l'espace entre ses mains: c'est le petit bassin.

Faites faire un mouvement de l'infini en huit entre le pubis et le sacrum, de l'avant vers l'arrière en laissant rouler le ballon. Puis faites ôter les mains et demandez à continuer d'apprivoiser cet espace grâce à ce mouvement. Faites cesser et laissez apprécier.

Passez alors à la respiration dans le petit bassin:

- l'inspiration à vivre dans un mouvement d'expansion du petit bassin;

- et son retour à l'expiration.

Puis, incitez la femme enceinte à rester blottie dans cet espace douillet. Dites-lui de l'éclairer de l'intérieur avec un projecteur du pubis au sacrum, puis de rester avec une douce lumière dans le tunnel de la naissance. Invitez-la à tapisser ce tunnel de douceur, à l'imprégner d'amour pour que le bébé sente le réconfort dans la tourmente des contractions le jour de la naissance.

### Conscience du plancher pelvien

Pour sentir la musculature du périnée, faites allonger la femme enceinte sur le tapis, jambes repliées, pieds écartés. Dites-lui de contracter globalement la musculature puis de se détendre. Expliquez qu'il faut qu'elle évite d'entraîner la contraction des fessiers, des cuisses et des abdominaux. Incitez-la à pratiquer jusqu'à pouvoir isoler la perception de la musculature du périnée par de petites contractions de plus en plus fines et précises.

Puis, faites-lui reprendre la respiration:

- à l'inspiration, le diaphragme thoracique descend, sentez la pression sur le périnée qui répond en se tonifiant;
- à l'expiration, la pression disparaît et la détente s'installe.

Les deux diaphragmes sont parallèles et sont animés d'un même mouvement: ils descendent à l'inspiration et remontent à l'expiration. Incitez à faire des variations de pression sur le plancher pelvien pour en affiner la perception à chaque respiration. Les jours qui précèdent la naissance,

la femme enceinte pourra respirer souvent en allant jusqu'à son fondement pour animer la porte de sortie, l'ébranler, la préparer à s'ouvrir et à laisser le passage millimètre par millimètre de Bébé.

## 2. La respiration énergétique

### La respiration de la vague

C'est une respiration énergétique: il s'agit de balayer le corps intérieurement, en déplaçant la sensibilité ou conscience ou «regard intérieur», de la tête vers les pieds à l'expiration, et des pieds vers la tête à l'inspiration. C'est comme une vague<sup>1</sup>, un grand mouvement de flux et de reflux, qui descend et remonte dans le corps. Ce «balayage intérieur» permet d'approfondir la détente et recharge en énergie.

La respiration de la vague apportée par le déplacement de la conscience au cours de l'inspiration et de l'expiration est basée sur la grande loi de l'énergie: «Là où la pensée va, l'énergie va». Le secret de cette pratique respiratoire vient du fait que le mouvement de la conscience favorise la circulation de l'énergie par déplacement de l'influx nerveux. C'est la respiration qui est proposée pour atténuer l'intensité des contractions et qui est développée dans mes ouvrages. ◀

<sup>1</sup> Voir aussi l'article de Martine Texier déjà paru dans Sage-femme.ch, 1/2008, 24-28, sous le titre «Le vécu en finesse repose le corps et l'esprit».