

YOGA esprit

www.esprityoga.fr

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

DOSSIER
Yoga
et cycles
féminins

DORMIR
Le secret
d'un sommeil
régénérant

BARBECUE
Découvrez
nos grillades
veggy

11
postures
pour un
réveil en
douceur

VACANCES
100 % YOGA
Profitons de l'été
pour pratiquer !

RELAXATION

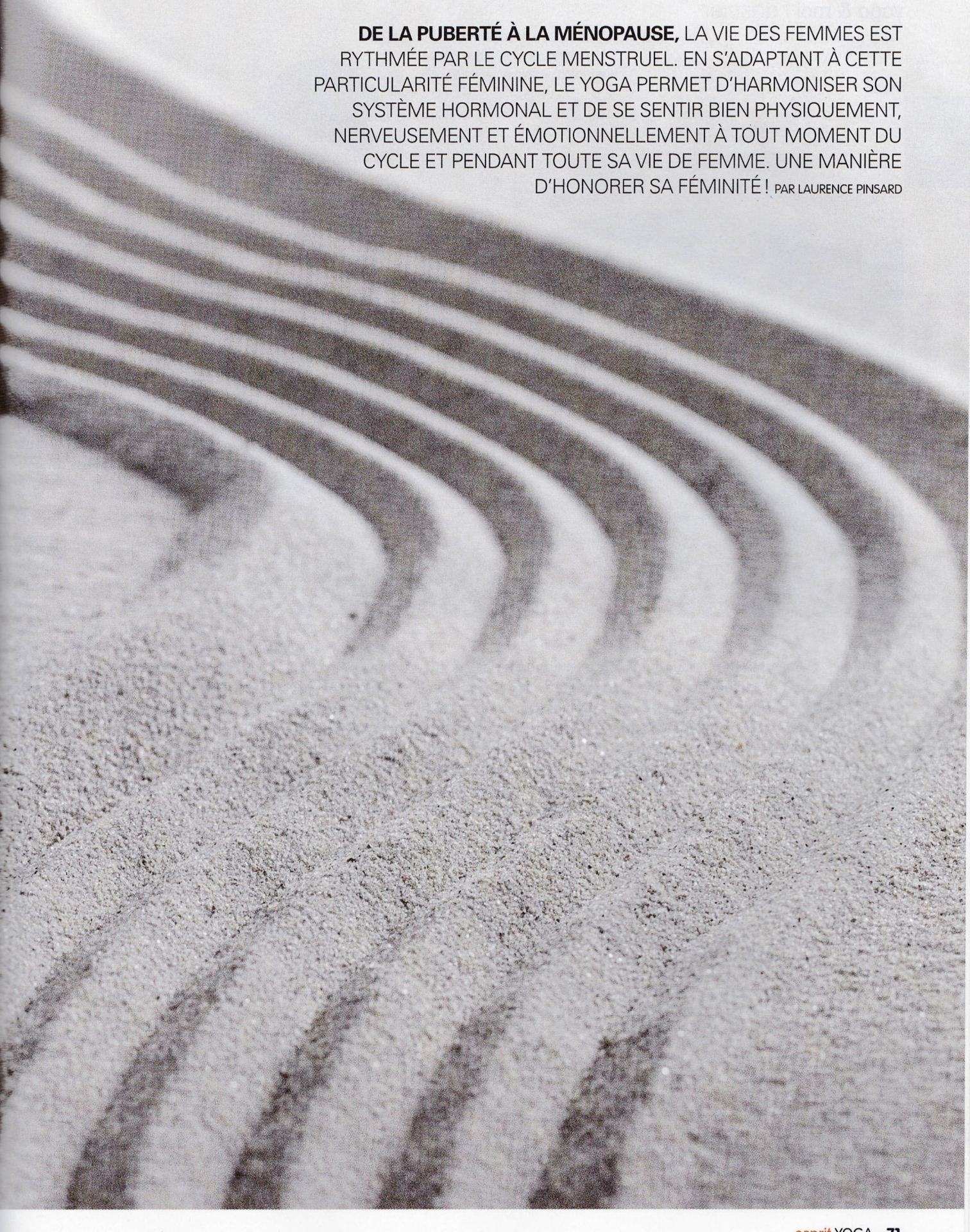
Apaiser l'esprit et lâcher prise

NUMÉRO 20 | JUILLET/AOÛT 2014

M 04426 - 20 - F: 4,50 € - RD



QUAND LE YOGA SE CONJUGUE AU FÉMININ



DE LA PUBERTÉ À LA MÉNopause, LA VIE DES FEMMES EST RYTHMÉE PAR LE CYCLE MENSTRUEL. EN S'ADAPTANT À CETTE PARTICULARITÉ FÉMININE, LE YOGA PERMET D'HARMONISER SON SYSTÈME HORMONAL ET DE SE SENTIR BIEN PHYSIQUEMENT, NERVEUSEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT À TOUT MOMENT DU CYCLE ET PENDANT TOUTE SA VIE DE FEMME. UNE MANIÈRE D'HONORER SA FÉMINITÉ ! PAR LAURENCE PINSARD

Contrairement à la physiologie masculine, celle des femmes ne fonctionne pas de manière linéaire. Si « *le yoga a principalement été développé par des hommes et si la plupart des professeurs de yoga ont été formés par des hommes, les femmes reçoivent et vivent souvent le yoga comme des hommes* », comme l'indique Marie-Daphné Roy⁽¹⁾, spécialiste du yoga au féminin, il existe pourtant diverses manières d'adapter sa pratique de yoga pour harmoniser son système hormonal de manière naturelle à toutes les périodes de sa vie, dans un but préventif ou curatif. Le yoga pour femmes se décline en plusieurs branches, selon le public, l'âge et les besoins : yoga pour la régularité du cycle féminin et la bonne santé physique, nerveuse et émotionnelle ; yoga prénatal pour préparer la naissance (voir le dossier consacré à ce sujet dans le n° 13 d'*Esprit Yoga*) ; yoga postnatal pour se retrouver après un accouchement ; yoga pour préparer et bien vivre la ménopause ; pratiques pour augmenter la fertilité, etc.

ACCEPTER SA FÉMINITÉ

Si certaines femmes ont la joie et le bonheur de ne souffrir d'aucun symptôme ou désagrément, nombreuses sont celles qui se sentent plus fatiguées ou irritées avant leur cycle ou pendant les menstruations. **Certaines souffrent de maux de ventre, de tête ou encore de dos. Difficile alors de se tenir à une pratique régulière.** « *Je me jugeais comme instable, non constante, ce qui augmentait mon anxiété* », raconte Marie-Daphné Roy, qui avait, en plus, un cycle irrégulier. Autant de raisons d'adapter sa pratique. « *Pendant la période des règles (48 à 72*

heures) un repos total est recommandé. On peut recommencer à pratiquer normalement à partir du quatrième ou cinquième jour », écrit Gita S. Iyengar, pionnière du yoga au féminin, dans *Joyau de la femme*⁽²⁾. Valable dans l'Inde traditionnelle, cela ne l'est pas toujours sous nos latitudes, où de nombreuses femmes souhaitent continuer leur pratique pendant leur cycle. « *La plupart des femmes subissent leurs règles, s'efforçant d'en minimiser les effets. Dans cette course à l'égalité avec l'homme, notamment dans le monde du travail, l'intellect s'efforce de faire oublier le corps féminin et ses cycles* » écrit Paule Salomon⁽³⁾. « *C'est une période particulière pendant laquelle les femmes devraient "cocooner" davantage, être plus en retrait et tournées vers l'intérieur* », souligne Céline Miconnet⁽⁴⁾, formatrice à Paris. La baisse d'énergie ressentie est une invitation à ralentir le rythme, se poser et se reposer. **C'est l'occasion de vivre en toute conscience un cycle qui s'achève et d'accueillir un nouveau cycle qui s'annonce.**

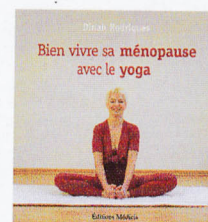
S'ALIGNER AVEC SES RÈGLES

De nombreuses postures sont bénéfiques et aident la femme à rester en bonne santé, physique et émotionnelle. On peut pratiquer les postures debout, mais moins intensément que d'habitude. « *On peut les aménager à l'aide d'un support pour laisser le ventre se détendre* », propose Céline Miconnet. Les flexions vers l'avant debout peuvent être réalisées, mais de préférence avec un support sous la tête. Les femmes qui manquent d'énergie préféreront cependant les flexions simples vers l'avant en position assise pour apaiser l'abdomen et le système nerveux et réduire les saignements. Quant aux asanas en position allongée, qui relâchent les muscles et les nerfs, elles sont très adaptées à cette période du cycle. Pour plus de relâchement encore, on les exécute à l'aide de supports (bolsters, couvertures). Globalement, c'est une période au cours de laquelle on porte une attention particulière à son bassin et à son bas-ventre, ce "temple sacré", pour le découvrir ou le redécouvrir autrement, avec fluidité, douceur, respect et plaisir. « *D'un point de vue énergétique, le bassin est le siège de deux chakras directement liés à notre stabilité, notre équilibre ainsi qu'à notre sexualité et notre énergie de vie. En pratiquant régulièrement des postures adaptées et des visualisations*

REPÈRES

Le féminin sacré

Pour nos ancêtres, le cycle menstruel représentait la source de puissantes énergies créatrices, spirituelles, sexuelles, émotionnelles, mentales et physiques. Un processus dynamique au cours duquel la femme a la capacité de se régénérer, de révéler et de créer le monde autour d'elle. Si les femmes se mettaient autrefois en retrait au moment des menstruations, c'est parce qu'il s'agissait d'un temps pour apprendre et enseigner, afin de mettre à profit l'énergie collective de l'ensemble des femmes. Aujourd'hui, les cercles de femmes se multiplient, pour remettre à l'honneur ce féminin sacré !

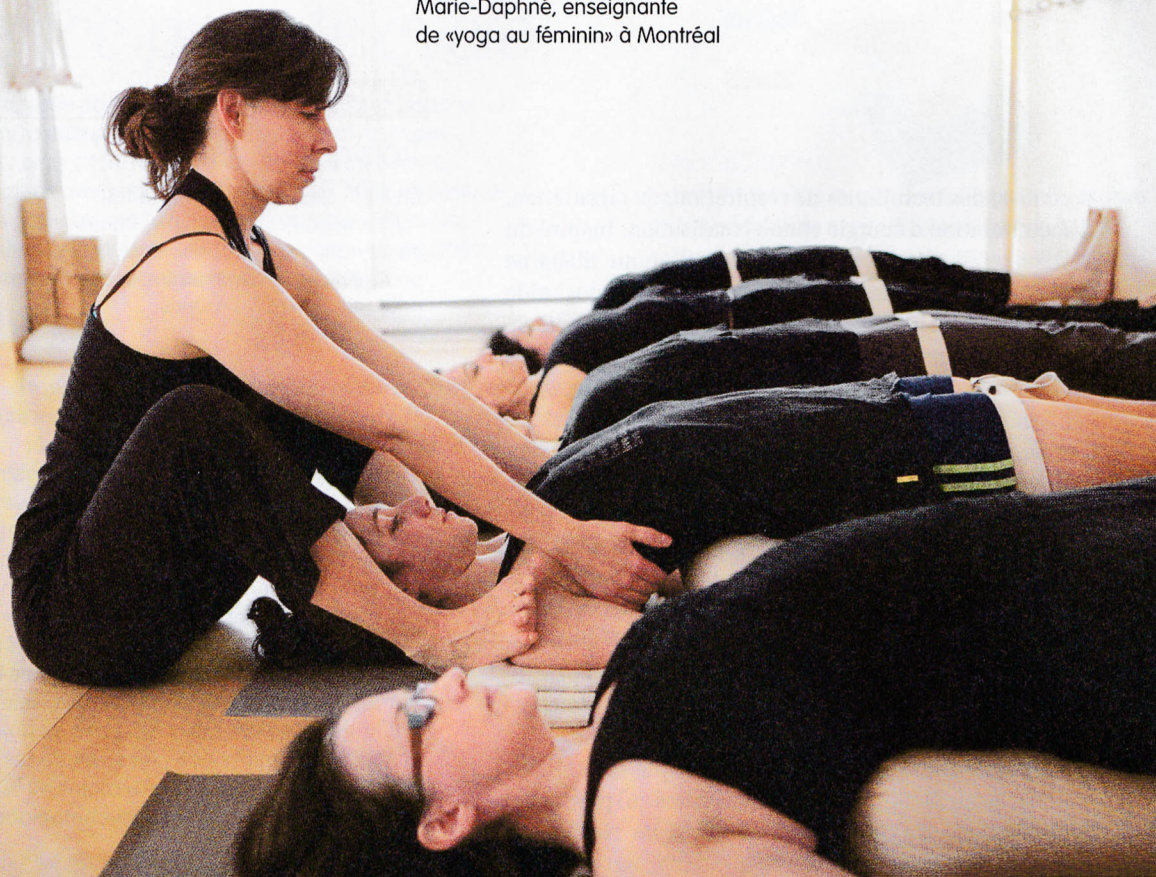


À LIRE

Bien vivre sa ménopause

avec le yoga, de Dinah Deryg, aux éditions Dervy.

Marie-Daphné, enseignante de «yoga au féminin» à Montréal



ciblées, il est possible de dissoudre des blocages, d'harmoniser l'énergie et d'atténuer certains déséquilibres», rappelle Justine Lecamp-Gautier⁽⁵⁾, enseignante spécialisée en yoga au féminin en Alsace.

En revanche, on s'abstiendra de pratiquer dans une salle chauffée, ou de faire un yoga très dynamique! « Mieux vaut éviter les postures qui demandent trop d'effort ou d'équilibre », indique Marie-Daphné Roy. Seules Utthita Trikonasana, (le Triangle) et Ardha Chakrasana (la Demi-lune), pratiquées contre un mur pour faire moins d'effort et tenir la posture plus longtemps, peuvent être pratiquées car elles soulagent les crampes et les sensibilités lombaires. Les inversions, qui stoppent le flux sanguin, les extensions arrière, les contractions abdominales et certaines torsions sont à écarter pendant la période des règles. En revanche, **une fois les menstruations terminées, les inversions, grandes guérisseuses du système reproductif, sont vivement recommandées.** « Les inversions contribuent à faire un bon nettoyage de l'utérus et à le débarrasser des dernières scories. Cela enlève aussi du poids au niveau du plancher pelvien et du col de l'utérus » explique Marie-Daphné Roy. Ce n'est qu'ensuite que l'on revient dans les jambes, de façon progressive, avec les flexions avant debout d'abord, puis avec les postures debout. Enfin, on pourra revenir à une pratique classique en réintégrant toutes les familles de postures.

BOOSTER SON SYSTÈME HORMONAL

Le yoga accompagne aussi la période de pré-ménopause et de ménopause. Pendant cette période de transition, « il faut beaucoup pratiquer les postures inversées et arrière pour garder un système hormonal le plus vigoureux possible », indique Céline Miconnet. Brésilienne, âgée de plus de 85 ans, Dinah Rodrigues⁽⁶⁾ (voir *Esprit Yoga* n° 6) a développé une technique spéciale composée d'une série de postures de yoga dynamique en ac-

FOCUS

Luna Yoga : un rendez-vous avec la lune

Pratiquante de longue date, végétarienne, menant une vie saine, Adelheid Ohlig décide de consacrer sa vie à l'auto-guérison suite au diagnostic d'un cancer pour lequel la médecine lui suggère l'ablation de l'utérus. Auprès d'Aviva Steiner, en Israël, elle pratique un mélange d'exercices physiques et de danse, orienté sur le cycle féminin. Alors qu'elle souffre d'aménorrhée depuis trois ans, ses règles reviennent. Elle adapte alors l'approche d'Aviva Steiner au rythme respiratoire, utilise les postures de yoga et la méditation et ajoute des éléments empruntés aux danses de fécondité d'Afrique, d'Océanie, d'Asie... L'art corporel qu'elle invente vise à équilibrer la circulation de l'énergie vitale, notamment au niveau du bassin, de manière à renforcer les organes de reproduction et à stimuler la fécondité. La détente est un élément important du Luna Yoga et chaque cours s'achève sur une relaxation-visualisation. S'il ne représente pas une solution miracle, le Luna Yoga peut faire partie des approches complémentaires pour favoriser la fertilité.

cord avec des techniques de respiration, de circulation, d'accumulation d'énergie et de visualisation. Inspiré du Kundalini, du Hatha Yoga et d'une technique tibétaine de circulation de l'énergie, le "yoga des hormones" aide à bien vivre la ménopause. « *Les postures et les techniques combinées réactivent les ovaires, les thyroïdes et l'hypophyse, stimulent et équilibrent la production d'hormones. La respiration bastrika, pranayama très puissant, éveille et active l'énergie dans le bassin, notre immense réservoir de force vitale* », explique Dominique Casaux^[7], qui enseigne cette technique en région parisienne. Si la pratique est idéale pour vivre le retour d'âge en santé et en beauté, tout en évitant les traitements hormonaux de substitution, **le yoga des hormones s'adresse aux femmes de tout âge qui souhaitent rééquilibrer leur système hormonal et se débarrasser de symptômes gênants** (aménorrhée, infécondité, syndrome prémenstruel gênant, hypothyroïdie).

Quelle que soit la manière dont on adapte sa pratique, pourvu qu'on l'adapte ! Pour les personnes qui pratiquent régulièrement, en respectant leur cycle, les bienfaits se font vite sentir. « *Depuis que j'ai adapté ma pratique, mon cycle est devenu régulier et le degré d'intensité de mes crampes a diminué. J'ai une sensation générale de mieux-être, je me sens plus en paix avec moi-même et ma féminité* » assure Marie-Daphné Roy. Se respecter, accepter les choses telles qu'elles sont, voire célébrer sa féminité : voici les éléments clés d'une pratique adaptée au cycle féminin ! « *Le yoga au féminin contribue à un changement d'attitude général. On aborde sa pratique avec conscience, flexibilité et malléabilité, en accord avec soi* » souligne l'enseignante québécoise. Une belle manière de vivre sa féminité pleinement, du début du cycle jusqu'à sa fin. ■

^[1] Marie-Daphné Roy a fondé un studio de pratique, Yoga Bhavana (yoga-bhavana.com), à Montréal, au Québec. Elle donne entre autres des cours de yoga des cycles menstruels, de yoga prénatal et de yoga fertilité.

^[2] *Joyau de la femme*, Gita S. Iyengar, aux éditions Buchet-Chastel.

^[3] Préface de *La femme lunaire, les forces du cycle féminin*, de Miranda Gray aux éditions Jouvence.

^[4] Céline Miconnet a fondé l'institut Himayoga (himayoga.com), à Paris, où elle enseigne et forme des professeurs.

^[5] yogafeminite.canalblog.com

^[6] *Bien vivre sa ménopause avec le yoga*, de Dinah Rodrigues, aux éditions Dervy.

^[7] Yoga de l'équilibre hormonal de la femme : yogadeshormones.blogspot.fr

RENCONTRE

Trois questions au Dr Bérengère Arnal

Gynécologue obstétricienne, Bérengère Arnal est spécialisée en phytothérapie. Dans son dernier livre, *Syndrome prémenstruel*, elle présente des solutions naturelles pour réguler ses hormones.

Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel, quelles en sont ses manifestations les plus courantes et combien de femmes en sont affectées ?

Dr Bérengère Arnal Le syndrome prémenstruel (SPM) est un ensemble de manifestations physiques et psychiques rythmées par le cycle, apparaissant avant les règles et cédant au moment des règles. On dénombre près de 150 symptômes, qui fort heureusement ne se manifestent pas simultanément. Ils sont variables d'une femme à l'autre et même d'un cycle à l'autre chez une même femme. Les plus fréquents sont les suivants : troubles des règles, mauvaise humeur, tristesse, anxiété, insomnie, seins gonflés et douloureux, ventre ballonné, prise de poids, jambes lourdes, acné, fatigue, migraines... et aussi frénésie de rangement, de ménage ou de dépenses ! Au moins 40 % des femmes vivent ce mal-être physique et/ou psychologique d'avant les règles.

Parmi les alternatives naturelles aux traitements conventionnels, vous recommandez la pratique d'un exercice physique et la relaxation. Pourquoi ?

Je recommande la pratique régulière d'exercice physique. On sait que 30 minutes de pratique quotidienne aident à réduire le stress et l'anxiété et ont une action bénéfique sur la sécrétion d'endorphines, molécules du plaisir, et sur les neuromédiateurs. Les circulations veineuse et lymphatique sont améliorées. La transpiration permet l'élimination de diverses toxines. Pratiquées régulièrement, toutes les techniques de relaxation et de respiration consciente permettent une meilleure gestion des stress du quotidien, un recul nécessaire face aux émotions. Leurs bienfaits se ressentent rapidement : moins de symptômes et diminution de leur intensité jusqu'à disparition.

Quelles autres thérapies naturelles recommandez-vous pour accompagner les troubles liés au cycle menstruel ?

Toutes les thérapies naturelles peuvent être proposées face à un SPM. Elles entrent dans le cadre d'une prise en charge globale : amélioration de la gestion des stress, rééquilibrage hormonal, drainage, traitement des circulations... En premier lieu, je recommande un mixte de phytothérapie et d'homéopathie, la prise de magnésium-vitamine B6 ainsi que la correction des carences en vitamine D, le tout assorti de conseils nutritionnels et d'hygiène de vie.

À LIRE → *Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles*, du Dr Bérengère Arnal, aux éditions Thierry Souccar.

Séquence pour le cycle

Cette séquence proposée par Céline Miconnet vise à donner espace et détente au ventre, à enlever les tensions physiques et mentales et à impulser de l'énergie à tout l'organisme. Pour plus de détente, les asanas sont réalisés avec supports et accessoires. Dans les postures assises et dans les postures vers l'avant, les couvertures ou coussins placés sous le bassin permettent de se redresser, donc une respiration plus ample et d'étendre l'espace au niveau du bas-ventre.



1 SUPTA PADANGUSTASANA

La posture de la Main à l'orteil assouplit et allège les jambes lourdes, détend le ventre et apaise le mental.



5 JANU SIRSASANA

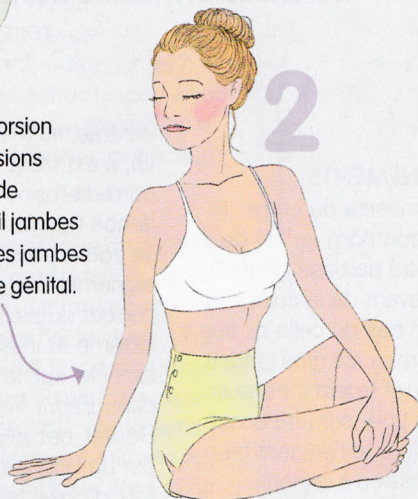
La posture de la tête au genou est une excellente posture pour le périnée, elle masse le ventre en douceur, agit sur les ovaires et détend le cerveau. S'il est difficile d'aller vers l'avant, même avec les supports, vous pouvez tout simplement rester assis dans la posture.



6 UPAVISTA KANASANA

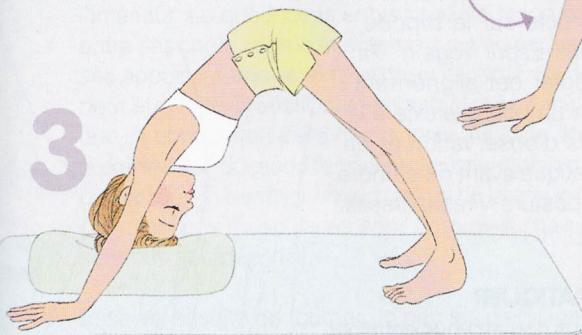
Cette posture détend le ventre et agit sur le cerveau en équilibrant et en dynamisant le système nerveux, un peu à la manière des postures inversées qu'on ne peut pas faire quand on a son cycle.

PARSVA SUKHASANA La posture assise en torsion assouplit la colonne vertébrale et réduit les tensions musculaires dans tout le dos. Il est intéressant de combiner une posture de torsion avec un travail jambes croisées pendant le cycle, car toutes les postures jambes croisées favorisent un bon équilibre du système génital.



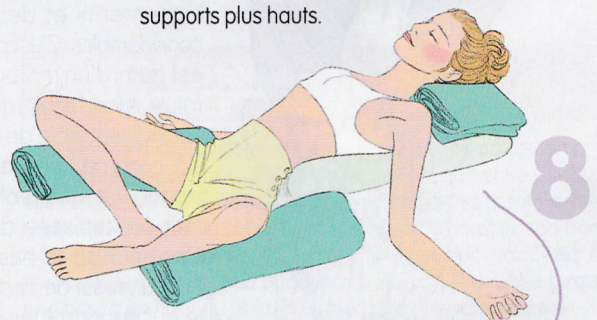
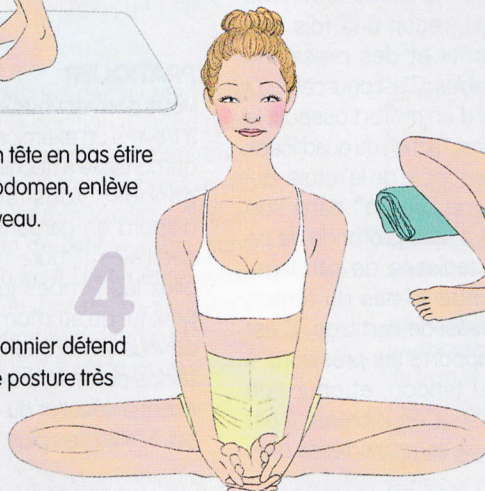
7 PASCHIMOTTANASANA

La Pince est la posture vers l'avant par excellence. Elle invite au retour sur soi, à l'intériorisation et procure calme et apaisement. En cas de raideur, il est possible de rester assis ou de mettre des supports plus hauts.



ADHO MUKHA SVANASANA Le Chien tête en bas étire toute la colonne, donne de l'espace à l'abdomen, enlève les tensions musculaires et apaise le cerveau.

BHADA KONASANA La posture du Cordonnier détend le ventre et redonne de l'énergie. C'est une posture très bénéfique pour les ovaires.



8 SUPTA BADHA KONASANA

Le cordonnier allongé permet d'ouvrir la poitrine, d'amener une meilleure respiration et beaucoup de détente au niveau du ventre.