



Yoga prénatal – ce que vous devez absolument savoir

Les règles

- Dès le 4^e mois, ne pratiquez plus d'exercices qui impliquent des renversements (tête en bas, jambes en haut, comme pour la chandelle).
- Veillez à ce que votre tête soit toujours située plus haut que votre cœur, pour éviter que le sang n'afflue à la tête, ce qui pourrait provoquer des troubles de la circulation sanguine.
- Essayez de ne plus respirer superficiellement (inspiration et expiration rapides) mais bien lentement et profondément.
- Ne restez pas trop longtemps en position couchée sur le dos pour éviter toute stagnation du sang dans la veine cave (syndrome de la veine cave).
- Evitez les exercices de musculation abdominale. La pression qu'ils exercent sur la cavité abdominale et surtout sur le plancher pelvien surcharge la musculature pelvienne et peut, dans le pire des cas, provoquer un accouchement prématuré. Les exercices qui impliquent une tension musculaire de tout le corps agissent aussi sur le ventre et suffisent amplement.
- Ne retenez pas votre souffle quand vous pratiquez, vous pouvez ainsi être sûre que votre enfant reçoit toujours tout l'oxygène dont il a besoin.
- Ecoutez bien votre corps quand un exercice vous paraît difficile ou désagréable. Essayez de faire la différence entre douleur et «bonne douleur». Peut-être avez-vous vraiment découvert un point faible de votre corps? Si c'est le cas, alors vous pouvez commencer à l'entraîner.
- Arrêtez immédiatement les exercices si vous avez des douleurs, des crampes, des nausées, des vertiges ou autres! En cas de saignements ou de contractions, consultez immédiatement un médecin!