



TEMOIGNAGE YOGA PRENATAL

Maman de Charlotte, née en octobre 2015

J'ai commencé à 6 mois de grossesse et pour moi, le fait de faire du yoga à peine quelques semaines avant le "moment charnière" m'a vraiment permis d'être cool. Si j'avais su, j'aurais même commencé plus tôt.

Le yoga m'a aidé durant la grossesse à relativiser, à mettre des mots sur ce que je vivais, à avoir une vision magique de mon ventre et de tout ce qui produisait.

Le yoga m'a vraiment aidé car il m'imposait, chaque semaine, ne fut-ce qu'1h30 de douceur. Arrivant avec les petits tracas quotidiens ou/et ceux de la grossesse, de retour dans ma voiture, tous ceux-ci s'étaient évaporés et je repartais avec un nouveau souffle.

Le yoga m'a aidé à l'accouchement, même si au moment même j'ai cru tout oublier mais mon compagnon m'a rappelé de gérer ma respiration, ce que j'ai pu faire. A vrai dire, étant donné qu'on a dû provoquer la venue de ma petite Charlotte (prise de médicaments, bébé mal placé), le travail a été plus difficile que prévu. Mais jusqu'au début de l'accouchement j'étais d'une zenitude rare.

Même si j'étais agitée le jour de l'accouchement, je ne revendrais pour rien au monde la sérénité qui m'occupait les derniers mois.

Caroline est une femme extrêmement touchante, sensible et trouvant les bons mots.

Le yoga, c'est non seulement une discipline "physique" mais elle est avant tout mentale et spirituelle. C'est également un apprentissage. Le cours de Caroline ne se limite pas à un enchaînement de postures. Il laisse aussi place au dialogue, à l'échange.

Elle n'hésitait pas à me faire part de ce qu'elle avait appris lors de ses diverses formations, m'a envoyé quelques mails avec des liens utiles afin d'aller plus loin dans ce qu'elle m'enseignait (les mantras, les respirations, les bonnes intentions...).

Même après le cours, Caroline s'implique. On sent que c'est une femme passionnée et ouf, pas sectaire pour un sou ! C'est vrai que ce genre de dérive existe parfois dans des cours à vocation "spirituelle" mais ici on n'est vraiment loin du côté : "je connais la vérité et je vais vous la délivrer".

Le yoga est une discipline de laquelle on peut s'inspirer au quotidien, c'est une aide dont je me servirai dans ma nouvelle vie de maman.

* * *