

## Séance complète pour Mamans Fatiguées



Pendant ma grossesse, je suis partie à la recherche de techniques et d'outils pour me préparer au jour J, j'ai trouvé dans la sophrologie et le yoga le moyen de devenir actrice de mon bien-être et de mon accouchement.

La mise en place de toutes ces techniques m'a permis de vivre l'accouchement naturel dont je rêvais.

Mais si je m'étais bien préparée à l'accouchement, je ne m'étais pas du tout préparée à ce qui viendrait ensuite : la fatigue écrasante des nuits en pointillés, les angoisses de ne pas comprendre mon bébé, la frustration de ne pas pouvoir me reposer sur une recette ou un mode d'emploi, le stress, le yoyo hormonal, le manque de confiance, parfois les regrets culpabilisants de ma vie d'avant bébé ... pas très « Maman Zen » tout ça !

Alors je me suis mise à faire des recherches et j'ai commencé à intégrer dans ma nouvelle vie de maman des techniques simples et efficaces comme la méditation, la sophrologie et le yoga ... en les adaptant pour les rendre possible à intégrer dans mon emploi du temps chargé de maman !

Désormais j'arrive à prendre soin de moi en méditant et en pratiquant le yoga chaque jour, j'ai des clés pour gérer ma fatigue, mon stress, mes émotions, prendre du recul, renforcer ma confiance et surtout profiter du moment présent en pleine conscience.

Mais en toute sincérité, ma principale difficulté (dont découlaient toutes les autres à l'époque), c'était le manque de sommeil ! Il aura fallu à ma fille, 3 ans et un déménagement pour faire des nuits complètes ... 3 ans ... vous imaginez bien que pour rester zen et bienveillante (et ne pas perdre la raison !), il m'a fallu mettre en place une stratégie !

Et c'est cette stratégie que je souhaite partager avec vous aujourd'hui !

Julie LEMAIRE

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me joindre sur [contact@mamanzen.com](mailto:contact@mamanzen.com) ou rejoignez-moi sur :



## Yoga pour faire le plein d'énergie



**La posture de l'arbre** permet de se poser, se calmer, de retrouver l'équilibre et développer sa concentration.

1. Commencez debout, pieds joints bien ancrés dans le sol. Le corps est relâché, les bras le long du corps.
2. Déplacez votre poids sur le pied gauche en conservant la plante de pieds bien enfoncée dans le sol.
3. Placez fermement la plante du pied droit contre l'intérieur de la cuisse, du genou ou de la cheville gauche (en fonction de votre souplesse). Les orteils sont pointés vers le sol. Gardez les hanches bien parallèles au sol et le bassin basculé (comme si une queue de chat accrochée à votre coccyx passait entre vos cuisses).
4. Joignez les mains au niveau du plexus et fixez un point devant vous pour garder l'équilibre.
5. Puis levez les bras et joignez les paumes l'une contre l'autre au-dessus de la tête.
6. Prenez le temps de tenir un peu cette posture (tant que c'est confortable) et respirez profondément. Répétez l'exercice de l'autre côté.
7. Quittez la posture sur une contraction du périnée/expiration en déposant le pied au sol et prenez quelques instants pour prendre conscience des effets de cette posture sur votre corps, votre souffle et votre mental.

**La grande fente** est une posture tonique qui permet de faire le plein d'énergie dans l'étirement et l'ouverture de la cage thoracique.

1. Debout, les pieds à écartement du bassin, les mains posées sur les hanches.
2. Faites un grand pas en avant et tournez le pied arrière vers l'extérieur.
3. Pliez le genou avant en le mettant à l'aplomb de la cheville.
4. La cuisse arrière est tendue et parallèle au sol. Les orteils sont retournés et enfoncés dans le sol.
5. Sur une expiration, levez les bras au-dessus de la tête, les paumes jointes, le dos bien droit.
6. Prenez le temps de tenir un peu cette posture (tant que c'est confortable) et respirez profondément. Répétez l'exercice de l'autre côté.
7. Quittez la posture sur une expiration et prenez quelques instants pour prendre conscience des effets de cette posture sur votre corps, votre souffle et votre mental.

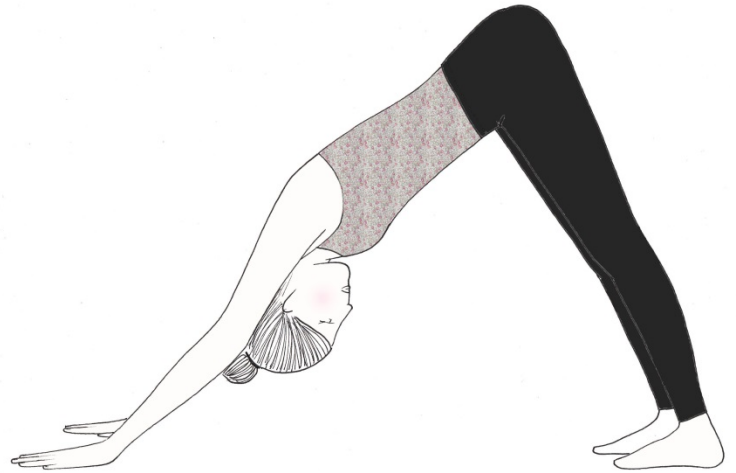


**La posture du chien la tête en bas** permet l'étirement du dos et la mise en place d'une respiration abdominale spontanée. C'est aussi un bon moyen de s'ancrer dans le sol et de se sentir pleinement dans le moment présent.

1. Assise sur les talons, bras et dos étirés devant vous, front sur le sol,
2. Contractez le périnée, expirez et passez à 4 pattes sans bouger les mains au sol,
3. Retournez les orteils sur le sol.
4. Contractez le périnée, expirez, tirez les fesses vers le haut et poussez vos talons vers le sol.

Ne cherchez pas à tendre les jambes à tout prix, l'objectif ici c'est d'étirer le dos. Cherchez plutôt à coller votre coccyx au plafond !

Pour quitter la posture, contractez le périnée, expirez et déposez vos genoux sur le sol. Prenez quelques instants pour prendre conscience des effets de cette posture sur votre corps, votre souffle et votre mental.

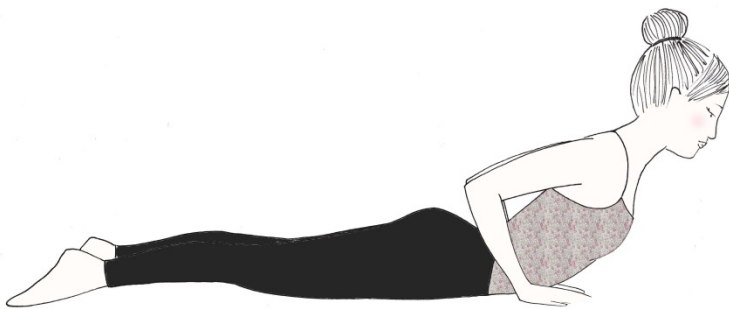


**La posture du cobra** est une posture tonifiante et dynamisante. C'est un très bon étirement du dos (mais pas une cambrure !) qui permet également le massage des organes de l'abdomen.

1. Assise sur les talons, bras et dos étirés devant vous, front sur le sol,
2. Contractez le périnée, expirez et passez à 4 pattes sans bouger les mains au sol,
3. Contractez le périnée, expirez, en ouvrant la poitrine et en descendant le pubis vers le sol.

Cherchez à éloigner le pubis de la poitrine pour permettre à la colonne de s'étirer et éviter de cambrer. Si vous sentez une ouverture, un étirement entre le nombril et la poitrine : vous êtes bien placée !

Pour quitter cette posture, tirez les fesses vers l'arrière et revenez en position de départ, front sur le sol. Prenez quelques instants pour prendre conscience des effets de posture sur votre corps, votre souffle et votre mental.



Terminez toujours votre séance par une petite séance de relaxation, de méditation ou de micro-sieste en position assise ou couchée.

## Micro sieste pour récupérer

La fatigue et le manque de sommeil jouent beaucoup sur le moral et la confiance en soi. Et si je vous disais qu'en quelques minutes vous pouvez vous ressourcer pour assurer un "nouveau round" en toute sérénité ?

Une étude a montré que les jeunes mamans perdaient en moyenne 600 heures de sommeil la première année qui suit la naissance de bébé mais une autre étude a montré que 20 minutes de relaxation, méditation, visualisation... sont l'équivalent de 2h de sommeil réparateur... je vous laisse faire le calcul...

Vous venez de trouver la solution à votre fatigue !

Je vous propose de découvrir un exercice respiratoire très simple et très efficace pour se recharger ses batteries : la micro-sieste ! Cet exercice peut être utilisé seul ou dans le cadre d'une séance plus complète comme décrite ci-dessus.

1. Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée, trouvez une position agréable, sans tension,
2. Fermez les yeux ou fixez un point au sol et laissez votre corps se relâcher, tournez votre attention vers votre respiration : vers votre ventre qui se dégonfle à l'expiration et qui se gonfle à l'inspiration. Ne forcez pas : contentez-vous d'observer,
3. Expirez en vidant doucement votre ventre sur 6 temps : 1,2,3,4,5,6,
4. Retenez le souffle quelques instants,
5. Et inspirez en laissant votre ventre se gonfler spontanément sur 3 temps : 1,2,3.

Recommencez pendant une minute ou plus si vous en avez le temps et l'envie.



A chaque expiration tentez de relâcher un peu plus vos tensions corporelles et laissez venir la détente.

Ouvrez les yeux et observez vos sensations. Peut-être vous sentez-vous plus détendue, un peu plus calme, plus reposée ... Pas mal en quelques minutes !

Si vous avez peur de vous endormir, mettez un réveil doux ou prenez un trousseau de clés entre vos mains. La détente musculaire qui accompagne l'endormissement ne manquera pas de faire tomber vos clés sur le sol et de vous réveiller.

## Massage pour favoriser l'endormissement

Une autre des difficultés autour du sommeil c'est souvent l'endormissement de bébé ...

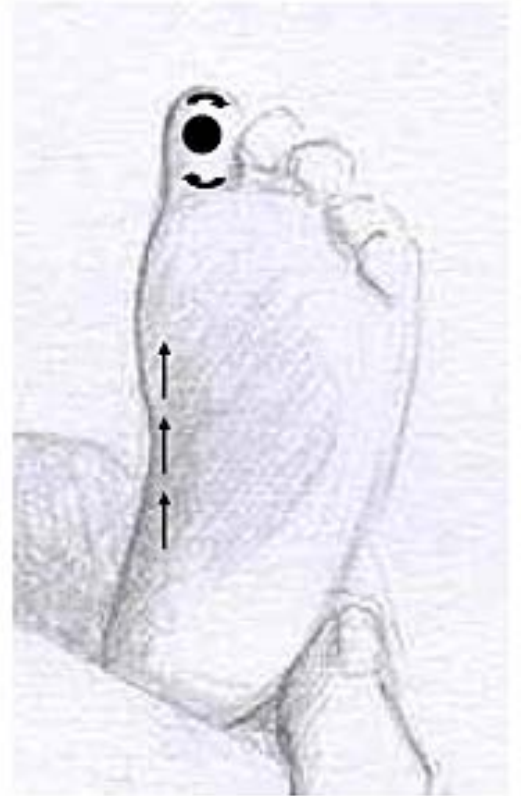
Pour faciliter l'endormissement de votre bébé vous pouvez masser votre bébé au niveau du gros orteil. C'est une zone de réflexologie qui correspond à la tête.

Pressez en douceur le coussinet du gros orteil sur le pied droit puis massez par des petits cercles autour de ce point en allant vers les autres orteils.

Massez ensuite le bord interne des deux pieds. Les points situés sur cette ligne correspondent à la colonne vertébrale et permettent de détendre l'ensemble du corps.

Répétez ce même massage sur le pied gauche.

Ce mouvement fonctionne très bien sur bébé mais également sur les adultes ... à bon entendeur ! ☺



Cette séance vous est offerte par :

