



# ENERGIES

Le magazine pratique du Bien-être et de la Santé

N°22 - Janvier - Février 2011

LUX 6,95 € - ESP/ITA/GR/PORT(GOINT): 7,20 € - SUI 12 CHF - CAN 10,95 \$CAN - DOM / A 7,90 € - DOM / A 6,90 € - TOM / A 14,80 CFP - TOM / S 8,90 CFP - ISSN : 1777 3806

**Karine Le Marchand**

"Vive les médecines douces !"

**SEXO & TANTRA**

**MA SANTÉ par les plantes**

**Mentalisme Changez tout**

**Le cerveau anti stress**

**VOS LEÇONS EN IMAGES**

**Yoga du souffle Qi Gong santé**

**Sophrologie ça marche !**

**Le Massage essentiel**

**Danse Therapy en République Dominicaine**

**AYURVEDA future maman**

**On a essayé Le biomagnétisme**

**Taïchi Chuan : apprenez l'art du geste juste**

# Equilibre

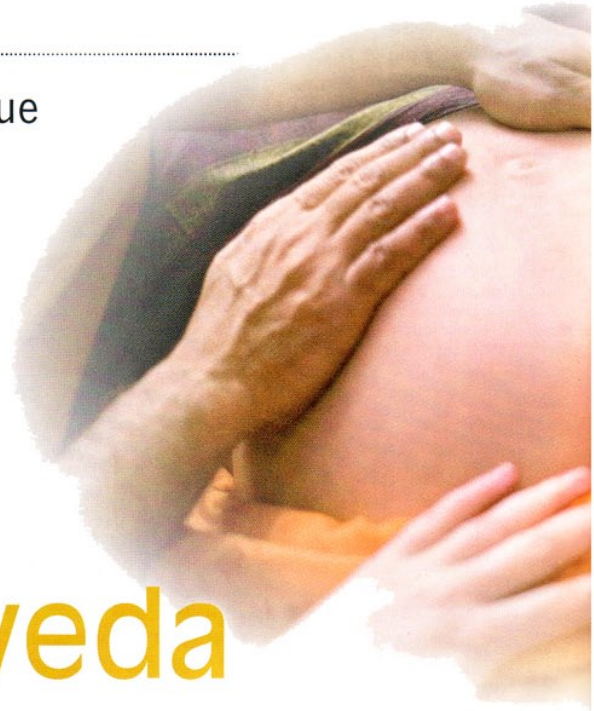
**TONUS ET BIEN-ÊTRE : LES SECRETS DU DRAINAGE LYMPHO-ENERGIE**



 **NAISSANCE**

Souffle, massage, yoga, diététique  
au menu de la future maman <sup>(1)</sup>

# Vivez une grossesse épanouie avec l'Ayurveda



**Il n'est pas encore né votre divin enfant ? Profitez-en pour vous mettre à l'Ayurveda en 2011. Très tendance, la science millénaire de l'Inde védique vous offre des techniques 100 % naturelles pour vous et votre bébé en fonction de votre tempérament énergétique. Explications.**

*Enquête de la rédaction sous la direction de Simona Gentile, co-fondatrice de l'école de formation Yogsansara. Photos par Anthony Giradi.*

**L**argement vulgarisée en France, la civilisation chinoise n'est pas la seule à proposer une vision énergétique du cosmos et de la nature. « Dans l'Ayurveda, rappelle Simona Gentile, co-fondatrice de l'école de formation Yogsansara, tout est énergie ; la manifestation première de l'énergie est l'élément l'éther : « akasha », l'énergie du vide interplanétaire, intercellulaire, inter-atomique. Un processus de condensation donne ensuite naissance à « vayu », l'élément Air. Encore plus condensée, apparaît « agni », l'énergie du Feu, élément visible mais impalpable. Dans la phase suivante

« apas », l'élément Eau, prend forme ou plutôt prend la forme de son contenant. Dernière étape du processus : « prithivi », l'élément Terre, donne la matière solide. Ether, Air, Feu, Eau et Terre, les cinq éléments composant le cosmos, se retrouvent également dans la constitution de l'être humain.

#### Histoire d'Eau

L'élément qui prédomine chez la femme enceinte est l'eau (placenta, liquide amniotique, eau issue de la nourriture absorbée). La femme enceinte est particulièrement soumise aux problèmes de rétention d'eau, en particulier au niveau des jambes. L'eau dépasse ensuite le niveau du plexus solaire (zone du lait) et se transforme en traversant la zone Feu. Devenue chaude, elle peut entraîner des problèmes d'acidité. L'élément liquide joue un rôle amortisseur et protège le bébé. S'il y a de l'eau en abondance, la nourriture est suffisante pour le bébé. Lors de l'accouchement, c'est encore l'eau qui prédomine en faisant pression ; les vagues finissent par expulser le bébé. Quand il n'y a pas beaucoup d'eau (fréquent pour les femmes de constitution Vata/Air), l'accouchement peut s'avérer plus difficile.

#### Terre à terre

La femme enceinte et le fœtus sont naturellement attirés par la terre et sa force. L'accouchement est un processus d'ouverture vers la gravité ; le corps de la femme s'élargit (bassin et hanches) en un mouvement descendant.





### Au Feu !

Le travail du feu est de transformer les aliments. Étant donné que sa zone est souvent traversée par un trop plein d'eau et que durant la période de la grossesse l'ensemble des éléments est sérieusement perturbé, l'eau chauffe énormément et remonte en acidité en provoquant également les aigreurs d'estomac.

### De l'Air !

Durant la période de gestation, la respiration est difficile ; le nez est souvent bouché. Après trois mois de grossesse, l'air dispose de moins en moins de place pour circuler. Les techniques de massage peuvent alors aider à faire remonter l'air et à favoriser son expansion dans tout le haut du corps. Pendant l'accouchement, l'air aide l'eau à créer le mouvement qui favorisera l'expulsion du bébé. Cet élément étant entièrement dédié à cette action, la femme se surprend à manquer d'air et à haleter. Rassurez-vous, après l'accouchement, l'air reprend sa place...

### Éther... nité ?

Durant la grossesse, la femme est soumise à une sorte de vide mental (manque de concentration, vertiges, étourderies...). Rassurez-vous, c'est normal et provisoire : cet état est lié à la pression subie par l'Éther du fait des autres éléments... ☺

## Pour aller + loin

**Retrouvez le praticien Rajeev Pant**, cofondateur de l'école Yogsansara. Psychologue de formation et musicien (Tablas), il commence l'étude approfondie du Yoga à l'âge de quatorze ans et obtient à vingt ans le certificat de professeur de Yoga décerné par l'enseignante de renommée mondiale Daya Vayas. Astrologue et maître Reiki, il pratique aussi le massage indien basé sur le travail énergétique des Chakras (Chakras Balancing). Yogsansara Paris. Ecole de formation Yoga et Ayurveda. Centre de Formation agréé par la fédération française de massages bien-être (FFMBE). Site : [www.yogsansara.com](http://www.yogsansara.com)



## Corps à corps avec les éléments

Zone du corps	Élément
• Gorge	ETHER
• Poitrine	AIR
• Au-dessus du nombril	FEU
• Sous le nombril	EAU
• Pubis + sacrum	TERRE



## Conseils pratiques « spécial Maternité »

**La femme enceinte traverse chaque mois des changements d'ordre physique, émotionnel mais aussi spirituel. Voici quelques conseils pour l'accompagner durant cette merveilleuse aventure.**

• **Les huiles de massage :** L'huile employée de préférence est l'huile végétale de sésame, apaisante et idéale pour la constitution Kapha (eau). Une alternative est l'huile d'amande douce. Ces deux huiles ont une action calmante sur le système nerveux et une qualité respectueuse des peaux délicates.

• **Les tisanes ayurvédiques :** Le gingembre et la menthe soulagent les nausées du début de grossesse et harmonisent la digestion. L'anis vert favorise la lactation, la digestion et évite les ballonnements.

• **Le Yoga :** Le yoga accompagne d'une façon privilégiée la femme enceinte dans un chemin d'harmonie corps-esprit. Cette discipline, permettant un ajustement constant autant physique qu'émotionnel, est un réel soutien pendant la grossesse, l'accouchement et la maternité. Une pratique régulière du Yoga pendant cette période favorise la flexibilité, l'endurance, une bonne circulation et une attitude sereine face à tous les changements. Par la pratique du Yoga, la femme enceinte arrive à mieux accepter son corps. Les enflures, les douleurs aux jambes et aux articulations sont réduites ainsi que l'insomnie. Les nombreuses tensions dues à la cambrure du dos et au soutien du poids sont soulagées par des étirements spécifiques.

• **La respiration :** Des exercices de respiration aident vraiment à affronter physiquement et psychologiquement la naissance et à entrer dans une communication intime avec le bébé. Celui-ci prend beaucoup de place dans la cavité abdominale ; savoir bien respirer -et expirer !- limite les problèmes d'essoufflement, si fréquents surtout en dernière partie de grossesse. Vous ressentirez une immédiate sensation de détente, utile pour apaiser les angoisses ressenties parfois à l'approche de l'accouchement et favoriser un meilleur sommeil.



<sup>14</sup> Adoptez, vous aussi, une vision mystique et profondément spirituelle de la procréation. La semence fécondée ne donne pas des caractéristiques physiques ; elle porte aussi des pensées, des mémoires. La grossesse s'inscrit dans un tout, elle fait partie de la vie, c'en est l'une des plus belles fleurs...