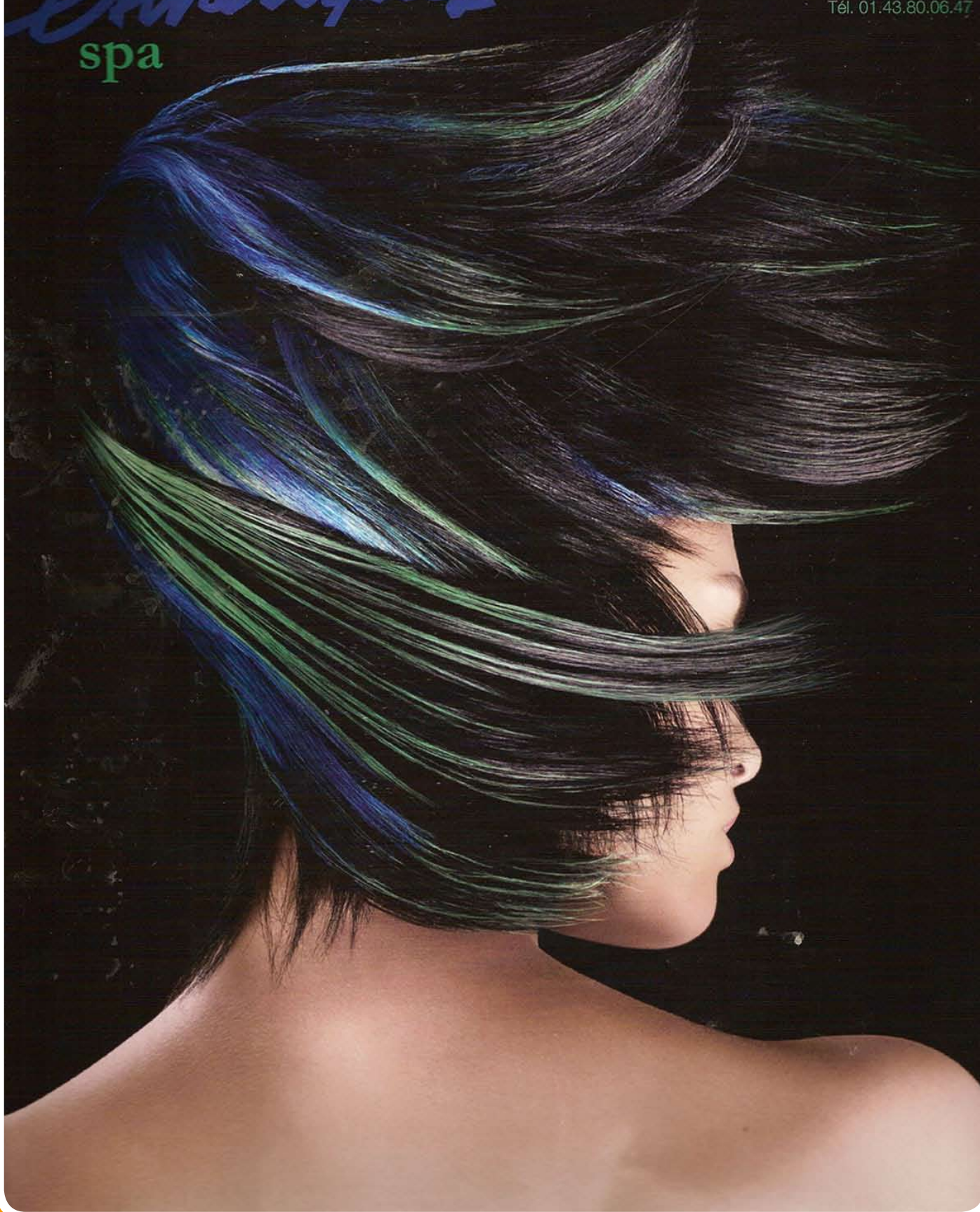


les nouvelles  
*esthétiques*  
spa

AVRIL 2011  
60<sup>e</sup> Année - N° 636  
9 €  
7, av. Stéphane Mallarmé  
75017 PARIS  
Tél. 01.43.80.06.47



# LA FEMME ENCEINTE SELON L'AYURVÉDA

par Simona GENTILE,  
co-fondatrice de l'école de formation Yogsansara.

## L'AYURVÉDA... UN PEU D'ESPOIR

Ayurvéda, le terme est constitué de deux mots sanskrit : ayur signifiant la vie et veda la connaissance. Pratiquer l'ayurvéda, c'est donc chercher à mieux connaître la vie. L'ayurvéda ou science de vie constitue une approche holistique de la médecine pour vivre plus longtemps, en meilleure santé et d'une façon plus équilibrée. Cette médecine physique autant que spirituelle nous vient de l'Inde ancienne. D'abord transmise oralement de rishi en rishi (les saints de l'Inde), cette science paraît en une première transcription il y a plus de 4500 ans dans le Rig Veda, le plus ancien des textes hindous. Banni par l'administration coloniale britannique à l'époque moderne, ce système médical revient en force en Inde après l'indépendance et en Occident depuis quelques années.

## L'AYURVÉDA UNE SCIENCE HOLISTIQUE

Selon le sage ancien Charaka, la vie (ayur) est une combinaison de quatre éléments : l'esprit, le corps, les sens et l'âme. L'équilibre entre ces éléments, l'harmonie entre l'homme et l'environnement, sont les fondements du système ayurvédique. Tout comme les animaux, qui vivent en accord avec mère nature pour s'assurer équilibre et santé, les hommes doivent se conformer à ses lois. L'ayurvéda est une science qui contribue d'abord au maintien de la santé par des principes naturels ramenant l'individu à l'équilibre et au recentrement de son être profond. En fait, l'ayurvéda a toujours existé car nous sommes depuis toujours soumis aux lois de la nature. En maintenant l'équilibre naturel des constituants du corps, de l'esprit, des sens et de l'âme (l'état des prakriti), l'ayurvéda agit en profondeur et sur le long terme sur les causes des maladies. Il s'agit de prévenir, plutôt que de guérir et cela bien en amont du surgissement des symptômes. Ainsi, les régimes alimentaires (au quotidien : dinacharya et saisonnier : ritucharya) visent à maintenir l'individu en bonne santé. En cas de maladie, on prescrit une médication à base d'herbes, des régimes diététiques, des exercices de yoga et de mantras et des massages. L'ayurvéda englobe aussi l'astrologie (racines védiques communes) et la gemmologie (étude de l'influence des gemmes sur la santé). Les connaissances ayurvédiques en matière de chirurgie ont malheureusement été perdues au temps de la colonisation britannique et du bannissement des collègues ayurvédiques.

## LA FEMME ENCEINTE DANS LA MYTHOLOGIE HINDOUE

Durga, la Déesse-Mère, symbolise l'unité des forces divines. Représentée en armes et chevauchant un tigre ou un lion, Durga donne force et pouvoir à la femme enceinte. Elle aide à la procréation, donne le courage de supporter les douleurs de l'accouchement et assure une protection des enfants. Sa couleur est le rouge, couleur de la procréation.

## L'AYURVÉDA ET LA FEMME ENCEINTE

Première des théories fondatrices de l'ayurvéda, la théorie des cinq éléments (les «mahabhuta») propose une vision énergétique du cosmos et de la nature.

- Dans l'ayurvéda, tout est énergie et 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.

### 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'ac-

couchement, 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

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.

## 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.

## Air

Durant la période de gestation, la respiration est difficile. Le nez se retrouve 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 retrouve à manquer d'air et à haletter. Après l'accouchement, l'air reprend sa place.

## Ether

Durant la grossesse, la femme est soumise à une sorte de vide mental (manque de concentration, vertiges, étourderies...). Cet état est lié à la pression subie par l'éther du fait des autres éléments.

## LOCALISATION DES ÉLÉMENTS SUR LE CORPS

- Pubis + sacrum Terre.
- Sous le nombril Eau.
- Au-dessus du nombril Feu.
- Poitrine Air.
- Gorge Ether.

## LE MASSAGE AYURVÉDIQUE DE LA FEMME ENCEINTE

Le massage ayurvédique de la femme enceinte existe depuis plus de 2 000 ans, il servait à préparer et à prévenir les complications de l'accouchement à une époque où la chirurgie était bannie.

Introduire le massage dans la vie de la femme enceinte, c'est l'amener à prendre conscience de l'importance du contact corporel pour elle-même et pour l'enfant à naître. Le massage, en plus de soulager la douleur et les maux causés par le poids supplémentaire et le déplacement du centre de gravité du corps, diminue les gonflements, calme le système nerveux, favorise la circulation, donne un regain d'énergie et réduit la fatigue et la lassitude. Le massage aide à soulager les pieds, les chevilles, le bas du



Photos Anthony Giradi.



Photos Anthony Girard.

dos et le bassin. Il aide aussi à alléger les tensions du cou et des épaules causées par le déséquilibre musculaire. Le massage permet de mieux vivre la période de grossesse, de se sentir mieux dans sa peau, de contacter sa force intérieure et de se préparer à l'accouchement. Pour la femme enceinte, le rapport au corps est fondamental ; il est important que les sensations corporelles s'accompagnent de bien-être.

Concernant les effets psychologiques –essentiels chez la femme enceinte– le massage permet d'équilibrer le système endocrinien, il aide à mieux gérer et supporter les changements émotionnels, les angoisses et la dépression qui peuvent survenir durant la grossesse.

Le sens du toucher aide la femme à améliorer les rapports avec son partenaire et à mieux équilibrer sa libido en agissant sur deux plans :

- gestion du corps physique,
- gestion du psychisme (psychologie). Dans ce massage, le conseil et l'écoute ont aussi une grande importance.

L'essentiel de ce massage est un travail effectué sur les cinq éléments ayurvédiques –et particulièrement l'eau– en vue de leur rééquilibrage. En maintenant l'équilibre de tridosha (vata, pitta, kapha), ce massage prévient les problèmes susceptibles de se présenter pendant le développement du fœtus. Selon l'ayurveda, un massage quotidien pendant la grossesse est l'assurance de développer le bébé en bonne santé tout en préparant le corps physique et le mental à un accouchement harmonieux.

## LES CONTRE-INDICATIONS DE CE MASSAGE

Le premier trimestre de la grossesse est une étape de mise en place durant laquelle le système hormonal connaît de grandes fluctuations. La femme se sent souvent très fatiguée et l'embryon traverse des phases de développement de grande fragilité. Pendant cette période, il est donc préférable que

le corps s'adapte sans intervention extérieure. Le massage ne peut donc avoir lieu qu'à partir du quatrième mois. Les quatrième et cinquième mois sont en effet des périodes beaucoup plus stables. La femme se sent mieux car elle a dépassé les premiers basculements et les risques de fausse couche sont moins élevés. Le massage sera alors orienté sur les jambes et le dos, très sollicités par le changement de statique, l'augmentation du poids et la modification de la circulation sanguine.

Le massage est également contre-indiqué en cas de problèmes du système circulatoire graves : phlébites, thromboses.

## LE GLOSSAIRE AYURVÉDIQUE

Quelques termes sanskrits :

- Janam = Procréation.
- Janana = Femme.
- Janani = Femme enceinte.
- Janak = Procréateur, il est le gardien de la semence.
- Shisu = Enfant.
- Garbha = Lieu où grandit la semence (l'utérus). En ayurveda, on le considère comme la première maison de shisu. Il s'agit d'une maison parfaite où la nourriture, la protection et l'air sont combinés pour accueillir un petit être grandissant. Tout ce qui existe dans la nature et qui favorise le développement biologique est disponible dans garbha.
- Garbadhan = Fécondation : rencontre entre l'ovule et le sperme.
- Garbha Samskara = Processus de la grossesse, de la fécondation à l'accouchement. En ayurveda, la procréation est mystique et profondément spirituelle. La semence fécondée ne donne pas que 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.

## QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

La femme enceinte traverse chaque mois des changements d'ordre physique, émotionnel et également spirituel. Voici quelques conseils pour accompagner la femme durant cette belle 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 la femme enceinte à affronter physiquement et psychologiquement la naissance et à entrer dans une communication intime avec le bébé. Le bébé prend beaucoup de place dans la cavité abdominale et savoir bien respirer –et expirer– limite les problèmes d'essoufflement, si fréquents surtout en dernière partie de grossesse. Les techniques de respiration assurent aussi une immédiate sensation de détente, apaisent toutes les angoisses ressenties parfois à l'approche de l'accouchement et favorisent un meilleur sommeil.

## LE PRATICIEN RAJEEV PANT



Rajeev Pant est né à Jaipur au Rajasthan mais c'est dans le nord de l'Inde que sont ancrées ses racines : sur les contreforts de l'Himalaya, dans une région de tradition profondément spirituelle où sa famille possède de nombreux temples hindouistes.

Rajeev fait partie d'une famille brahmine de médecins ayurvédiques, de prêtres, et d'enseignants. Son père, astrologue et sanskritiste, lui transmet dès l'enfance les bases de l'astrologie védique.

Son grand-père paternel, proche collaborateur de Gandhi, avait une pratique du yoga quotidienne. Le yoga, l'alimentation ayurvédique, la méditation dans les ashrams et la vie spirituelle ont été ses pratiques habituelles dès l'enfance.

Psychologue de formation (Master Degree en 1993) 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. Cette année-là, il séjourne une longue période dans la capitale mondiale du yoga, Rishikesh (Nord de l'Inde), au Maharishi Mahesh Yoga Center où il pratique la méditation transcendante.

Pendant de nombreuses années, il voyage à travers l'Inde, d'ashram en ashram, où il vit les expériences spirituelles les plus variées comme par exemple dans l'ashram de Sri Ramana Maharshi, dans le sud du pays, où il médite dans la plus totale solitude pendant plusieurs mois.

Rajeev a également fréquenté le Krishnamurti Study Center et l'Ashram Theosophical Society à Adyar (sud de l'Inde) où il a approfondi la philosophie indienne, en particulier la théorie des «chakras».

Mais l'expérience qui a le plus marqué son parcours est sa rencontre avec le Maître Osho en 1989.

Pendant de nombreuses années, il a suivi les enseignements à la Osho Commune de Puna, où il a enseigné le yoga, la méditation, la musique et exercé aussi en qualité de psychologue et astrologue. Il a continué dans le même temps à se former et à étudier, par exemple la pratique du massage indien basée sur le travail énergétique des chakras (Chakras Balancing).

En 1996, il a obtenu le titre de Maître Reiki. Dans cette discipline, depuis, il a formé environ cinq cents personnes dans les différents niveaux.

Ces dernières années, il a ouvert un centre à Goa (Inde) où il continue de former des étudiants venus d'Europe et d'Amérique du nord. En 2006, il s'est installé en France dans l'intention de continuer son enseignement en Occident. Il est co-fondateur de Yogsansara, école de formation en yoga et ayurvéda, où il forme de plus en plus d'élèves. ■

### Yogsansara

Ecole de formation Yoga/Ayurvéda,  
Centre de Formation agréé par la Fédération Française  
de Massages Bien-Être (FFMBE).

Tél. 01 42 87 53 00. Tél. 06 74 34 50 33.

[www.yogsansara.com](http://www.yogsansara.com)

## AYURVÉDA, L'ÉQUILIBRE DE LA VIE



**322 PAGES • PRIX : 21 €**

**COMMANDE EXPRESS BOUTIQUE**  
[www.nouvelles-esthetiques.com](http://www.nouvelles-esthetiques.com)  
 Rubrique : TECHNIQUES MANUELLES

**les nouvelles  
esthétiques  
spa**

**BON À RETOURNER À : « LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES SPA »**  
 7, avenue Stéphane Mallarmé - 75017 Paris. Tél. : 01 43 80 06 47 - Fax : 01 43 80 83 63

**OUI ! Je souhaite recevoir le livre " AYURVÉDA, L'ÉQUILIBRE DE LA VIE " à 21 €**

Société : ..... Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : ..... Code Postal : ..... Ville : ..... Tél. : ..... Fax : ..... E-mail : .....	<b>JE VOUS RÉGLE LA SOMME DE :</b>  <b>€</b> + 7€ de frais d'envoi (France métropolitaine) + 20 € de frais d'envoi (Dom Tom et Etranger)
<input type="checkbox"/> <b>Règlement par Chèque Bancaire</b> <input type="checkbox"/> <b>Règlement par Carte Bancaire</b>	
à l'ordre des Nouvelles Esthétiques Signature obligatoire : _____	Numéro de carte : _____ Expire le : _____ / _____ Cryptogramme : _____