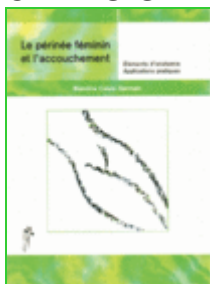


Yoga

maternité

CALAIS-GERMAIN Blandine



Le périnée féminin et l'accouchement, éléments d'anatomie, applications pratiques, Ed. Désiris, 2006

Le périnée féminin, région de soins et de questions, vit et réagit à tout âge, au cœur des événements de la femme (en particulier par la sexualité, l'accouchement et ses suites). Ce livre propose aux femmes, par une démarche de conscience et d'expérimentation raisonnée, de comprendre leur corps, de connaître leur périnée, de le construire, ou le reconstruire. Un langage simple, des explications anatomiques précises, et des exercices pratiques permettent une compréhension facile et une exactitude sur le plan de la physiologie. Ceux qui participent au monde de la santé (médecins, kinésithérapeutes, sages-femmes...), trouveront dans ce livre, pour leurs patientes, une présentation accessible d'informations concernant le périnée, l'accouchement et ses suites. Des pages anatomiques simples à comprendre pour présenter l'essentiel sur le sujet. Des pages pratiques : une approche nouvelle pour découvrir et travailler cette région du corps. Des pages guides pour les différentes étapes de la vie. L'auteur de ce livre tient à remercier tout particulièrement Dominique Latcher-Martin, sage-femme, pour ses conseils et son aimable collaboration dans la réalisation des premiers chapitres.

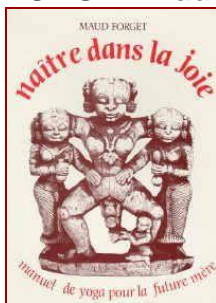
CALAIS-GERMAIN Blandine & Nùria Vives Parès



Bouger en accouchant, comment le bassin peut bouger lors de l'accouchement, Ed. Désiris, 2009

Ce livre montre, de façon nouvelle, comment le bassin de la femme peut bouger et se transformer lors de l'accouchement, et pourquoi cela facilite considérablement le passage du fœtus. Il propose des moyens pratiques (mouvements, positions) pour mettre en œuvre ces transformations. Il est écrit par deux professionnelles du mouvement, également professionnelles de santé. Elles démontrent que connaître sa propre anatomie et reconnaître ses sensations permet à la femme de mieux utiliser ses propres ressources pour optimiser le processus de l'accouchement. La vision du bassin dynamique qu'elles présentent ici est le fruit du croisement de leurs connaissances et de l'expérience des centaines de sages-femmes avec qui elles travaillent depuis quinze ans. Ce livre est à la fois un ouvrage de référence pour les professionnels de la naissance, pour comprendre avec précision les transformations du bassin, les positions que prennent les femmes, et leurs conséquences pour le passage fœtal ; un parcours d'exploration pour la femme qui va accoucher, pour mieux connaître son corps, se préparer avec plus de confiance, et ainsi devenir protagoniste de son accouchement ; une aide pour l'accompagnant (e), à qui il apporte des outils de connaissance pour un rôle plus actif.

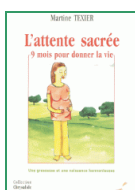
FORGET Maud



Naître dans la joie, manuel de yoga pour la future mère, Ed. Le Courrier du livre, 1982

Le yoga de tradition millénaire a des formes multiples : celle qui est préconisée par l'auteur pour préparer une naissance heureuse est le fruit d'une synthèse réalisée à la suite d'une longue expérience. Les méthodes corporelles de relaxation et de respiration permettent de repousser tension et angoisse. L'utilisation du mantra est recommandée à cause de son action sur certaines glandes endocrines, génératrices de détente. Les médecins et les sages-femmes sont unanimes : les femmes qui pratiquent le yoga accouchent avec plus de facilité et savent mieux que les autres collaborer avec ceux qui les assistent.

TEXIER Martine



L'attente sacrée, yoga, 9 mois pour donner la vie, une grossesse et une naissance harmonieuses, Ed. Le Souffle d'or, 2001

L'attente d'un enfant est un des événements rares de la vie. Il mérite qu'on en fasse un voyage de vrai bonheur, couronné par une naissance harmonieuse et réussie. Comment faciliter la grossesse et l'accouchement grâce au yoga.

Cet ouvrage de Martine Texier permet de mieux accueillir les modifications de votre corps. Les exercices de yoga de l'énergie présentés vous guident dans une préparation complète à la naissance. Des témoignages de femmes, authentiques et sincères, vous apporteront confiance et sérénité. Faites de votre grossesse et de votre accouchement une expérience rayonnante. Donnez-vous les moyens de faire de votre grossesse et de votre accouchement une expérience rayonnante dans votre vie de femme. De cette harmonie, vont naître les bases d'une relation réussie avec votre enfant. Pour futurs parents, sages-femmes et personnel médical.

TEXIER Martine



Accouchement, naissance : un chemin initiatique, Ed. Le Souffle d'or, nouvelle édition 2002

Le précédent livre de Martine Texier, « L'Attente Sacrée, 9 mois pour donner la vie », permet, grâce à des exercices de yoga très simples, de se préparer à vivre une grossesse harmonieuse, sans maux de dos, douleurs de bassin, problèmes circulatoires, etc. C'est une préparation complète à la naissance, accessible à toutes les femmes. Ce deuxième livre propose une démarche pour prendre conscience du chemin initiatique que peut constituer l'expérience de la mise au monde d'un enfant et pour vivre son accouchement au plus profond de son être. L'approche spécifique de l'auteur sur la douleur et la peur, sur la position verticale, se démarque de l'hypermédicalisation et en fait une méthode révolutionnaire. « Actrice de son accouchement », la femme ouvre consciemment les différentes portes de son bassin, de son col, de son périnée. Elle « danse la naissance » dans la verticalité, au rythme du « mouvement de l'infini », elle enfante dans la joie, retrouvant toute la puissance de son rôle sacré. Le chemin initiatique au cœur de l'accouchement permet à la mère d'accéder à un niveau de conscience qu'elle n'a peut-être pas encore connu et lui offre des possibilités de transformation intérieure radicales. Dans cet état d'ouverture immense et de communion avec l'enfant, elle parviendra, avec le père, à lui insuffler un véritable « appel à la vie ». Ce sera la base irremplaçable sur laquelle l'enfant fondera son désir de vivre !

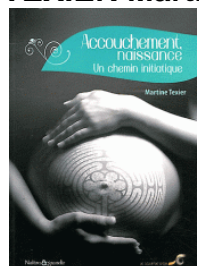
TEXIER Martine



L'attente sacrée, yoga, maternité, naissance, Ed. Le Souffle d'or, nouvelle édition 2009 (3 exemplaires)

Comment faciliter la grossesse et l'accouchement grâce au yoga ? Comment avoir confiance en soi et se dire : « Je saurai accoucher » ? L'attente d'un enfant est un événement fondamental de la vie : il mérite qu'on en fasse un voyage de vrai bonheur, couronné par une naissance harmonieuse. Il s'agit de mieux vivre cette période de profondes transformations physiques, mentales et spirituelles. Martine Texier propose une méthode originale de préparation à la naissance axée sur la pratique du Yoga de l'Energie. Le Yoga de l'Energie offre des moyens pour explorer son corps physique, vital et mental. C'est un art de vivre pour la grossesse, la naissance et pour toute la vie. Les exercices proposés sont simples et accessibles, des témoignages authentiques et sincères de femmes vous apporteront confiance et sérénité. Ce livre vous donnera les clés pour faire de votre grossesse et de votre accouchement une expérience réussie. Que vous ayez déjà pratiqué du yoga ou non, jetez les bases d'une relation épanouie avec vous-même et avec l'enfant que vous portez.

TEXIER Martine



Accouchement, naissance, un chemin initiatique, Ed. Le Souffle d'or, nouvelle édition 2012

Martine Texier propose une démarche pour prendre conscience du chemin initiatique que peut constituer l'expérience de la mise au monde d'un enfant, et vivre son accouchement au plus profond de son être. L'approche spécifique de l'auteur sur la douleur et la peur, sur la position verticale, se démarque de l'hypermédicalisation et en fait une méthode révolutionnaire. « Actrice de son accouchement », la femme ouvre consciemment les différentes portes de son

bassin, de son col, de son périnée. Elle « danse la naissance » dans la verticalité, au rythme du « mouvement de l'infini », elle enfante dans la joie, retrouvant toute la puissance de son rôle sacré. Le chemin initiatique au cœur de l'accouchement permet à la mère d'accéder à un niveau de conscience qu'elle n'a peut-être pas encore connu et lui offre des possibilités de transformation intérieure radicales. Dans cet état d'ouverture immense et de communion avec l'enfant, elle parviendra, avec le père, à lui insuffler un véritable « appel à la vie ». Ce sera la base irremplaçable sur laquelle l'enfant fondera son désir de vivre !

TRELAÛN Maïtie



Se préparer en couple à l'accouchement, Ed. Le Souffle d'or, 2010

Actuellement, le père est aux premières loges de la grossesse et de l'accouchement de sa compagne. Quels outils a-t-il pour la comprendre, l'accompagner et la soutenir dans ce passage spécifiquement féminin ? C'est ce que Maïtie Trélaün propose dans cet ouvrage : une boîte pleine d'outils à l'attention du père et de la mère : pour comprendre le mystère de l'accouchement, aller à la rencontre de ses peurs, que l'on soit père ou mère ; aborder un travail corporel en couple afin que le père intègre des notions de soutien, d'accompagnement, de massage et que la mère apprenne à s'en remettre à ce qui se passe dans son corps tout en allant vers le but qu'elle s'est fixé ; et surtout pour que le couple ait des repères dans le déroulement de l'accouchement qui lui sont propres afin de définir le moment le plus opportun pour partir à la maternité. Les exercices proposés permettent également d'explorer et de mobiliser le bassin, de percevoir et de préparer le périnée et d'utiliser sa respiration comme guide. Une longue partie est consacrée aux positions d'accouchement afin que le couple s'ouvre un champ des possibles et adopte le jour J celle qui, instinctivement, est juste. L'auteur aborde enfin le projet naissance : définir les besoins spécifiques de chacun, les ramener à un possible (en fonction des différents actes proposés en maternité) et se préparer à traverser une réalité en ouvrant un dialogue avec l'équipe médicale.

TRELAÛN Maïtie



J'accouche bientôt, que faire de la douleur ?, Ed. Le Souffle d'or, 2012 – 2 exemplaires

Depuis la nuit des temps, les femmes mettent au monde leur petit d'Homme. Ce moment est bien souvent vécu comme une épreuve douloureuse. Pourquoi ? Quelle est cette douleur ? Faut-il aller à sa rencontre ou la fuir ? Pourquoi est-elle si souvent vécue comme une souffrance ? L'analgésie péridurale est-elle la solution ? En connaissons-nous les conséquences ? Ce livre décrit la physiologie de la naissance jusqu'à présent mal connue et présente une réflexion sur la douleur en général et la douleur de l'enfantement en particulier. Il apporte une compréhension globale de l'enfantement très novatrice, aux antipodes de l'hyper médicalisation actuelle. Les parents trouveront ici des outils concrets pour vivre ce moment, donner du sens à cette douleur, en faire un tremplin vers soi-même, être acteur de cette naissance. Il offre la possibilité à celles qui ont déjà accouché de porter un autre regard sur ce qu'elles ont vécu et d'en prendre soin. Fruit de ses vingt-six années d'accompagnement des mères et des pères dans la naissance de leur enfant, ce texte nous livre également de nombreux témoignages où les femmes se montrent grandes par ce passage. Au-delà de la mise au monde de son bébé, chacun peut trouver dans ces mots un éclairage pour accompagner les différents passages de sa propre vie.