

SOPHIE PENSA

Professeure de yoga

MA BIBLE

yogathérapie



**SPÉCIAL
FEMME**

- Stress, douleurs de règles, syndrome prémenstruel, bouffées de chaleur...
Le guide pour soulager les maux féminins les plus fréquents
- Les postures adaptées à chaque âge et problématique de la femme
- 41 séances de yogathérapie simples et efficaces

LEDUC ↗



Sophie Pensa est professeure de yoga certifiée 500 heures Yogaalliance® en hatha yoga, ayurvéda, yin yoga et Yoga de la Femme®. Elle anime des formations sur la santé féminine et le yoga pour professeurs de yoga et professionnels de la santé et du bien-être. Elle est également diplômée de l'École des Plantes de Paris et auteure ou coauteure de plusieurs livres sur la yogathérapie et sur la santé féminine dont *Ma Bible du yoga santé*, *Ma Bible de la santé féminine au naturel*, *Soulager l'endométriose sans médicaments*, *Mieux vivre sa ménopause sans médicaments*.

Le yoga est une discipline psychocorporelle qui harmonise la vie intime féminine et la santé dans son ensemble. Par une pratique régulière, les femmes peuvent mieux vivre leur cycle, se revitaliser, renforcer leur fertilité, préparer un accouchement physiologique, atténuer un syndrome prémenstruel, ou limiter les bouffées de chaleur après la cinquantaine. Jeune fille, future maman, mère, femme active, ménopausée, grand-mère... le yoga accompagne les femmes dans toutes ces étapes de leur vie.

Dans ce livre :

- **Comprendre les bases de la yogathérapie au féminin** : dans l'intimité du corps, les outils du yoga pour le bien-être féminin, 46 postures pour soutenir sa santé, respirations et visualisations thérapeutiques...
- **41 séances faciles de yogathérapie pour la femme** : harmonie du cycle, fertilité, revitalisation, beauté, sensualité et sexualité, maternité, ménopause et post-ménopause, poids, métabolisme, émotions et vie psychique, difficultés de la vie.
- Les séances de yogathérapie sont accompagnées **de conseils en phytothérapie et de vidéos** pour faciliter la pratique.

41 SÉANCES DE YOGATHÉRAPIE SIMPLES ET ACCESSIBLES POUR SOULAGER LES GRANDES PROBLÉMATIQUES FÉMININES

24 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3098-3



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma Bible de l'endométriose au naturel (avec Stéphanie Mezerai), 2023.

Ma Bible du yoga santé, édition de luxe, 2022.

Je m'initie au yoga santé, guide visuel, 2022.

Ma Bible de la santé féminine au naturel, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photos de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Nicola Trève

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3098-3

SOPHIE PENSA

MA BIBLE
yogathérapie

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
COMPRENDRE LES BASES DE LA YOGATHÉRAPIE AU FÉMININ	11
41 SÉANCES DE YOGATHÉRAPIE POUR LA FEMME	187
BIBLIOGRAPHIE	501
INDEX	502
TABLE DES MATIÈRES	508

INTRODUCTION

» Le yoga, une union avec nos forces d'autoguérison

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que vous êtes certainement à la recherche d'une nouvelle façon de prendre soin de vous et de votre féminité, de façon globale, naturelle et respectueuse de votre corps et de votre esprit. Le yoga fait peut-être déjà partie de votre vie ou bien vous sentez que « vous y mettre » va vous faire le plus grand bien. Où que vous en soyez dans votre parcours de Yogini, vous pouvez être sûre d'une chose : le yoga sera votre compagnon de route pour développer votre potentiel d'équilibre au féminin et d'autoguérison. Rien d'ésotérique ou de surnaturel dans ce cheminement, qui est d'ailleurs à la portée de chacune d'entre nous, dès lors que nous sommes désireuses de nous relier à notre corps. Car la pratique des postures, l'attention portée au souffle et l'état de méditation que cela induit nous placent dans un profond bien-être physiologique. Qualifié d'homéostasie, cet équilibre intérieur influence les sécrétions d'hormones, d'endorphines et de neurotransmetteurs qui régulent notre immunité. Et combat les phénomènes délétères que sont le stress, la sédentarité, l'oxydation ou l'inflammation. Notre immunité est à la base de notre bonne santé. Voilà, la boucle est bouclée...

Ce que la science moderne qualifie de « psycho-neuro-immunologie » est en fait un processus dynamique étudié et exploité depuis des millénaires de façon intuitive et pratique par la plus ancienne médecine du monde, l'ayurvéda, et sa branche cousine, le yoga. Pour ces deux disciplines, il n'existe aucune distinction entre le corps, l'esprit, l'âme individuelle et, au-delà, la nature, les éléments, le cosmos et les étoiles. Le mot « yoga » vient d'ailleurs de la racine sanskrite *Yug* qui signifie « relier, joindre ». Quant au terme *Hatha*, il signifie « la Lune et le Soleil ». Pratiquer le Hatha Yoga est donc une façon de nous relier à nous-même

et, au-delà, à un vaste courant d'énergie cosmique, le *Prana*, qui nous apporte sa force et son soutien.

Ainsi, et de façon très concrète, le yoga est une discipline psychocorporelle qui harmonise la vie intime féminine et la santé dans son ensemble. Par une pratique régulière, nous pouvons mieux vivre notre cycle, nous revitaliser, renforcer notre fertilité, préparer un accouchement physiologique, atténuer un syndrome prémenstruel, ou limiter les bouffées de chaleur après la cinquantaine. Que nous soyons jeune fille, future maman, mère, femme active, ménopausée, grand-mère... le yoga nous accompagne dans toutes ces étapes de notre vie. Nous vous proposons ici 38 séances de yogathérapie spécialement conçues pour vous faciliter ce cheminement intime. Il ne vous reste plus qu'à dérouler votre tapis pour pratiquer, vous ancrer, respirer et ressentir...

MISE EN GARDE

Les conseils, exercices et respirations proposés dans ce livre ne remplacent en aucun cas le diagnostic de votre médecin ni les traitements que celui-ci pourrait estimer nécessaire de vous prescrire.

COMPRENDRE LES BASES de la yogathérapie au féminin

Dans cette première partie, nous vous proposons de partir à la découverte ou redécouverte de votre fonctionnement physiologique intime, pour mieux appréhender ensuite les bases de la yogathérapie adaptée aux problématiques féminines.

DANS L'INTIMITÉ DU CORPS FÉMININ

Voici un chapitre pour vous rappeler les grands principes de la physiologie féminine, la façon dont fonctionnent nos cycles et notre fertilité et dont ils évoluent depuis la puberté jusqu'à la ménopause. Ce petit rappel permet de mieux comprendre comment le yoga et l'ayurvéda peuvent venir soutenir et harmoniser ce fonctionnement intime.

LE CYCLE ET LES MENSTRUATIONS

De la puberté jusqu'à la ménopause, pendant environ 35 ans, la femme vit au rythme de ses cycles menstruels, ponctués de deux temps forts : les règles en début de cycle et l'ovulation qui tombe plus ou moins en son milieu. Ces cycles, d'une durée moyenne de 28 jours vont se renouveler environ 400 fois. Sur les 300 000 à 500 000 ovocytes présents à la puberté dans les ovaires féminins, 400 vont arriver à maturité, à raison d'environ un par mois. Il sera alors libéré dans une des deux trompes, en vue d'une éventuelle fécondation. La muqueuse utérine (encore appelée endomètre) se prépare en parallèle à l'accueil d'un embryon, si la fécondation a lieu. Elle s'épaissit, passant de 1 à 2 mm en début de cycle à 6 à 8 mm lorsqu'il approche de sa fin. En l'absence de fécondation, la muqueuse de l'endomètre va desquamer, ce qui provoque l'écoulement de sang menstruel.

» Les 4 phases du cycle

Le cycle féminin est une mécanique subtile régulée par deux hormones sexuelles : les œstrogènes et la progestérone, sécrétées par les ovaires.

Ces deux hormones sont-elles mêmes contrôlées (on parle de rétrocontrôle) par deux glandes endocrines situées dans le cerveau : l'hypothalamus et

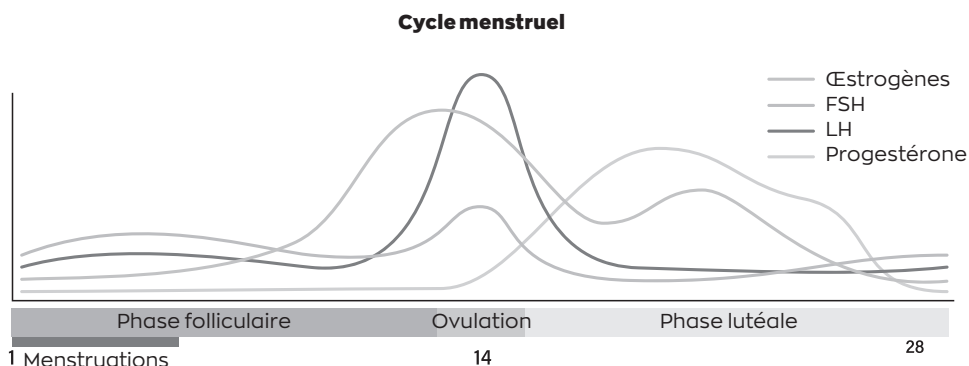
l'hypophyse. Ce rétrocontrôle explique d'ailleurs la sensibilité des cycles à certains facteurs extérieurs comme le stress, les émotions, la luminosité, la fatigue...

L'hypothalamus dicte à l'hypophyse de fabriquer tous les mois deux hormones : la FSH (hormone folliculo-stimulante) et la LH (hormone lutéinisante) qui vont elles-mêmes déclencher la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone.

Le cycle féminin se divise en 4 phases, dont voici schématiquement les grandes lignes.

- ▶ *Du 1^{er} au 7^e jour : les règles.* Avec le premier jour des règles commence un nouveau cycle. Les taux d'hormones féminines chutent, ce qui déclenche les saignements.
- ▶ *Du 8^e au 13^e jour : la phase de maturation folliculaire.* La deuxième partie du cycle est appelée « phase folliculaire ». Elle suit la période des règles et précède celle de l'ovulation. La FSH stimule la production de follicules, dont l'un va arriver à maturité. Cette hormone déclenche également la production d'œstrogène par les ovaires, responsable du développement de l'endomètre (la paroi qui tapisse l'utérus) et d'une bonne lubrification vaginale.
- ▶ *Du 14^e au 20^e jour : la phase ovulatoire.* En milieu de cycle, une très forte dose d'hormone LH est relarguée dans le sang. La température corporelle augmente très légèrement (environ 0,5 °C). La glaire cervicale devient plus fluide. On constate également une forte sécrétion d'œstrogènes et 36 heures après ce pic hormonal, se produit l'ovulation. Un ovule est libéré dans la trompe de Fallope, soit par l'ovaire droit, soit par l'ovaire gauche.
- ▶ *Du 20^e au 28^e jour : la phase lutéale.* Commence alors la quatrième partie du cycle, appelée lutéale. Le follicule rompu se transforme en corps jaune qui sécrète la progestérone. Celle-ci peaufine le travail de préparation de l'utérus et rend la glaire cervicale perméable aux spermatozoïdes. En l'absence de fécondation, le follicule meurt et cesse sa production de progestérone, ce qui déclenche l'arrivée des règles et le début d'un nouveau cycle.

En cas de début de grossesse, le corps jaune se met à sécréter l'hormone de grossesse (HCG). Il continue à produire de la progestérone et les règles n'arrivent pas.



ŒSTROGÈNES/PROGESTÉRONE/TESTOSTÉRONE : LE YIN ET LE YANG DU CYCLE

Les œstrogènes : de nature « ultra-féminine » ou « Yin du Yin », ils sont produits majoritairement par les ovaires durant les années fertiles puis, en beaucoup plus faible quantité, par les surrénales, le foie et les tissus adipeux après la ménopause.

Très nourrissants sur le plan cellulaire et tissulaire, les œstrogènes assurent l'équilibre de notre flore vaginale, la lubrification de la peau et des muqueuses, stimulent la croissance du tissu mammaire, adipeux et osseux, assurent la souplesse des vaisseaux et la bonne santé cardiovasculaire. Ils normalisent la glycémie et protègent le cerveau, améliorent notre humeur et, en milieu de cycle, déclenchent l'ovulation.

On parle des œstrogènes au pluriel, car il en existe trois formes :

- l'œstradiol (ou œstradiol) est l'œstrogène de la femme fertile, sa forme la plus présente et la plus active ;
- l'œstriol (ou œstriol) est celle de la femme enceinte ;
- l'œstrone (ou œstrone) est celle de la femme ménopausée.

La progestérone : de nature « Yang du Yin », elle assure l'équilibre du cycle. Au besoin, elle peut être transformée en œstrogènes ou en une autre hormone stéroïdienne. Elle détend le système nerveux, protège et améliore la vascularisation de la muqueuse utérine dans la deuxième partie du cycle et pendant la grossesse.

La testostérone : de nature « Yang », cette hormone androgène mâle est également produite par les ovaires féminins, mais en quantité bien moindre que chez l'homme. Elle assure notre force musculaire, la solidité de nos os, soutient notre immunité, notre humeur et notre libido.

Les symptômes d'un déséquilibre

- *Stress**, perturbation de nos rythmes biologiques (surexposition à la lumière des écrans par exemple), de notre *microbiote* ou de notre hygiène de vie (carence ou excès alimentaires, *sédentarité*, tabagisme...), pollution ou exposition à des perturbateurs endocriniens, prise de certains médicaments, périménopause : autant de phénomènes qui peuvent perturber nos hormones. Voici les symptômes les plus marquants, à discuter avec votre médecin.
- *Déséquilibre entre œstrogènes et progestérone* : cycles menstruels courts, saignements entre les règles (spotting), règles abondantes, rétention d'eau, tensions mammaires, syndrome prémenstruel, irritabilité, migraine au moment des règles, endométriose, tendance à développer des kystes ou des fibromes, fausses couches, troubles de l'ovulation...
- *Excès en testostérone* : ovaires polykystiques, absence d'ovulation et/ou de règles, acné, pilosité faciale, troubles métaboliques...

La pratique du yoga agit sur les troubles hormonaux en améliorant le flux sanguin dans nos glandes sexuelles, en équilibrant le système nerveux et digestif, en combattant la sédentarité et en stimulant l'immunité. Sur le plan énergétique, le yoga harmonise les énergies Yin et Yang du corps et fortifie l'organisme grâce à une meilleure détoxification et circulation du *prana*, l'énergie vitale, dans les organes, les cellules, les nadis et les chakras (voir plus bas).

* *En italique* : les phénomènes de déséquilibre sur lesquels le yoga agit directement.

» La puissance menstruelle

Dans la vie souvent très animée que nous menons, le cycle peut être vécu comme un fardeau. L'inconfort au moment des règles, la baisse de tonus et l'irritabilité dans les jours qui précèdent leur arrivée, l'impossibilité de vivre une sexualité parfaitement détendue sans penser contraception... Pour contrer cet aspect parfois un peu pesant, pourquoi ne pas ajouter un peu de rêve et de poésie dans la façon de vivre notre nature cyclique ?

Le cycle féminin est souvent relié à une symbolique universelle : celle d'une transformation intérieure, d'une expansion en vue d'une possible fécondation lors de l'ovulation, puis d'une période d'élimination et de purification au moment des règles. Dans de nombreuses cultures traditionnelles, ce rythme menstruel est associé à la mue du serpent, aux quatre saisons ou au cycle de la lune. Il est symbole de puissance, de fertilité et d'évolution intérieure, ponctué par deux temps forts : celui de l'ovulation et celui des menstruations.

L'ovulation est traditionnellement rattachée à la plénitude, à la pleine lune, à l'été, au rayonnement ; la période des règles étant celle de la nouvelle lune, de l'hiver, du repos et de l'introspection. Entre les deux, la phase pré-ovulatoire signale le regain du printemps et la phase postovulatoire, celle de l'automne, où nous engrangeons les fruits de l'été.

» Le yoga pour se relier à la symbolique du cycle

Pour vivre au mieux son cycle, il est toujours intéressant de se relier à cette symbolique. Voici quelques suggestions, à adapter bien sûr à votre rythme de vie, vos obligations familiales ou professionnelles et à vos envies.

- ▶ *En phase de menstruations*, il convient de s'octroyer un temps de repos, de retour sur soi, de débrancher les écrans, de se faire du bien grâce à des petits rituels, ne serait-ce que quelques heures... sans aucune culpabilité. La pratique du yoga peut être plus intuitive, méditative, axée principalement sur la respiration, la relaxation ou sur des postures d'étirement pour prévenir les douleurs lombaires et des postures d'ouverture du bassin pour détendre le bas-ventre. (Voir notre séance « Douleurs de règles » proposée p. 196.)
- ▶ *En phase pré-ovulatoire et ovulatoire*, le niveau d'hormones remonte pour préparer la maturation du follicule puis atteint un pic au moment de

l'ovulation. L'énergie du corps grimpe en parallèle, profitez-en pour être active et mettre en route des projets. La pratique du yoga peut devenir plus dynamique, c'est le moment de savourer pleinement l'énergie dynamisante des postures debout, des flexions arrière et des Salutations au Soleil. (Voir notre séance « Pré-ovulation » proposée p. 226.)

- » *En phase postovulatoire*, s'il n'y a pas eu fécondation, de nouvelles règles se préparent. L'énergie est à nouveau tournée vers l'intérieur, elle est propice à la réflexion, nous incite à faire le bilan du mois écoulé et à engranger les bénéfices. Sortez marcher et méditer en pleine nature, faites des respirations profondes et optez pour un yoga relaxant et régénérant comme le yin yoga, le yoga nidra ou un hatha yoga doux. Le but étant de préparer le bon déroulement des règles suivantes ou l'implantation de l'embryon en cas de fécondation. (Voir notre séance « Post-ovulation » proposée p. 233.)

LE YOGA RÉDUIT L'INCONFORT MENSTRUEL

En 2018, une méta-analyse* de toutes les études cliniques ayant porté sur les troubles cycliques (dysménorrhées primaires) et le yoga a conclu à son efficacité statistiquement significative pour réduire les douleurs physiques, améliorer le sommeil, la concentration, les troubles de l'humeur et les émotions négatives des femmes au cours de leur cycle.

» Soutenir sa féminité grâce à l'ayurvéda

L'ayurvéda, ou médecine traditionnelle indienne, a vu le jour il y a plus de 5 000 ans. Cousine du yoga, avec lequel elle partage de nombreuses racines communes, elle se propose de soigner en préservant ou en rétablissant l'équilibre énergétique au sein du corps. Ses outils thérapeutiques sont la diététique, les massages, les plantes et les soins de détoxification spécifiques (*Panchakarma*) ainsi que la pratique du yoga.

* C.E McGovern, C. Cheung : "Yoga and quality of life in women with primary dysmenorrhea : a systemic review" *Journal of Midwifery Womens Health*, 2018.

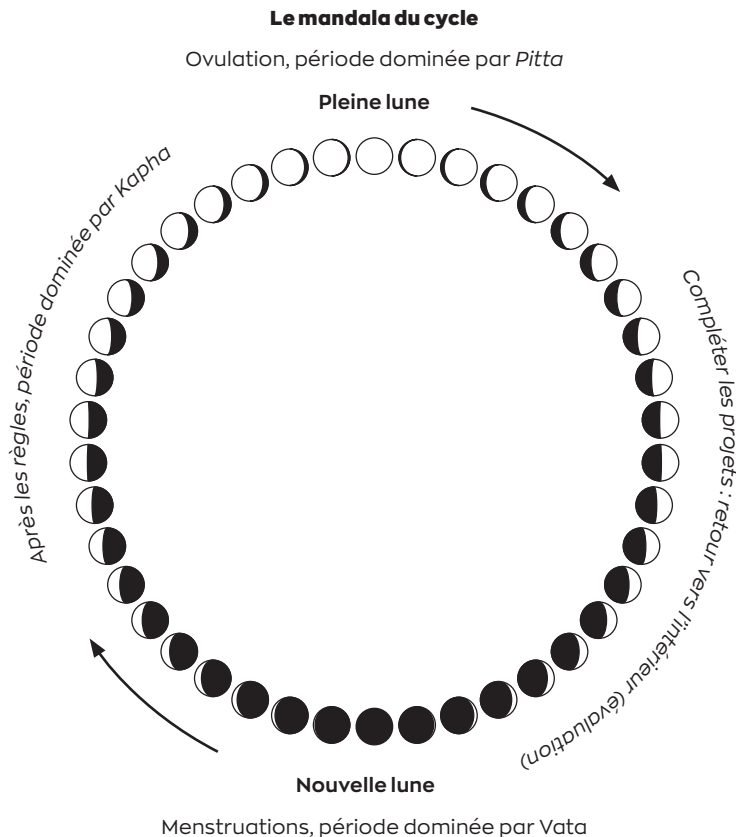
Tout comme celle du yoga, l'approche ayurvédique est holistique. L'être humain est formé d'humeurs biologiques (les 3 *doshas* : *Vata*, *Pitta*, *Kapha*), qui expriment en nous la présence des 5 éléments naturels (l'air, le feu, la terre, l'eau et l'éther). L'équilibre de ces trois *doshas* préserve notre santé, même si nous avons toutes un ou deux *doshas* prédominants, qui déterminent notre constitution de base. L'ayurvéda a aussi comme but de renforcer les *Dhatus* (les 7 tissus de l'organisme : le plasma, le sang, les muscles, les graisses, les os, la moelle osseuse et les tissus reproducteurs – ovules et spermatozoïdes), tout en favorisant une élimination correcte des *Malas* (les déchets : sueurs, urines, selles) à travers un « feu digestif » (*Agni*) fort.

» Les trois *doshas* dans le cycle

Selon l'ayurvéda et le yoga, les trois phases de notre cycle sont sous la dominance d'un *dosha*.

- ▶ *Kapha* (éléments Eau et Terre), prédomine après les règles jusqu'à l'ovulation : le corps accumule de l'énergie en vue de la fabrication du gamète femelle.
 - Un *dosha Kapha* équilibré procure éclat, lubrification, sentiment de paix, enracinement, fertilité.
 - En déséquilibre, il génère des lenteurs digestives, des excès de mucus, une tendance à l'apathie, à la prise de poids et à la rétention d'eau, un flux menstruel abondant avec de petits caillots, de la tristesse au moment des menstruations. Les infusions de romarin, de thym, de reine-des-prés et de gingembre aident à équilibrer *Kapha*. En yoga, le rééquilibrage se fait grâce à des postures d'ancrage et de gainage, qui nous font travailler principalement la force physique.
- ▶ *Pitta* (élément Feu) gouverne l'ovulation.
 - Un *dosha Pitta* équilibré est associé à la chaleur, l'intensité, un feu digestif actif, un élan de transformation.
 - En excès, il provoque des inflammations, des brûlures gastriques, des éruptions cutanées, de la colère et de l'irritabilité, des diarrhées et des maux de tête au moment des règles, des règles douloureuses. Les infusions de menthe poivrée, de mélisse, de camomille allemande, de réglisse et de sauge aident à réguler *Pitta*. En yoga, le rééquilibrage se fait grâce à une pratique dynamique qui permet de transpirer et d'évacuer le trop-plein émotionnel.

- › *Vata* (éléments Air et Éther) domine en phase prémenstruelle et menstruelle.
 - Un *Dosha Vata* équilibré fait bouger les choses, gouverne le mouvement vers l'extérieur et prépare l'arrivée harmonieuse des menstruations.
 - Un déséquilibre de *Vata* est associé à des règles douloureuses, un flux peu abondant et irrégulier, des crampes dans le dos et des douleurs dans les jambes, de la constipation, une instabilité psychique (hyperémotivité, anxiété, hypertension nerveuse), de l'insomnie, une frilosité et une sécheresse de la peau. Les infusions de mauve, de verveine odorante, d'aubépine, de fenouil, d'ortie, de pavot de Californie et de valériane aident à pacifier *Vata*. En yoga, le rééquilibrage se fait grâce à une pratique douce et relaxante, pour se reposer et se régénérer en profondeur.



Source : Féminité & Ayurveda de Krystine St-Laurent, les Éditions de l'Homme.

CONSEILS PRATIQUES POUR RÉGULARISER SON CYCLE

D'une façon générale, l'emploi d'épices permettra d'avoir des cycles plus réguliers, moins douloureux et de faciliter l'arrivée des règles en limitant les inflammations et les crampes. Le curcuma, la cannelle, le gingembre, le basilic, le fenouil, la cardamome, l'asa-foetida, l'aneth, le poivre sont alors conseillés. À titre indicatif, on peut préconiser la prise d'une demi-cuillère à café (soit 2,5 ml) d'un mélange de ces épices, à prendre deux fois par jour dans une cuillère à soupe de jus d'aloé vera, en traitement de fond tant que durent les troubles du cycle.

D'après une conférence du D^r Acem Adylbaeva, médecin ayurvédique, lors du colloque « Santé de la femme et ayurvéda » organisé par l'association Satyam Ayurvéda.

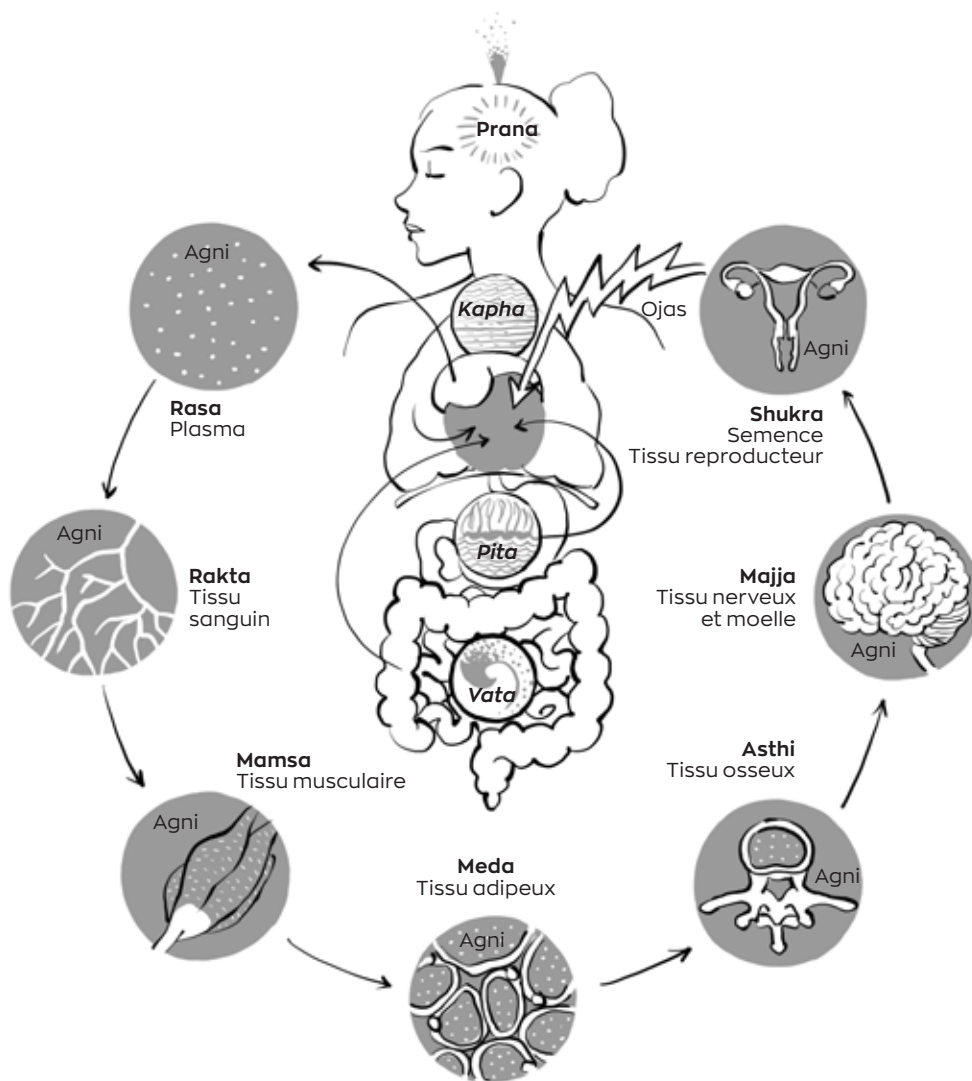
LA VIE LOVÉE EN SOI : LA FERTILITÉ

Le cycle féminin témoigne du potentiel de fertilité de chacune d'entre nous. Tous les mois, un ovule arrive à maturité, et en cas de relations sexuelles non protégées, une fécondation devient possible. Tout prépare le corps féminin à cette éventualité : la glaire sécrétée par le col utérin, d'ordinaire épaisse et relativement imperméable, devient plus fluide au moment de l'ovulation. Elle permet alors aux spermatozoïdes de remonter plus facilement jusqu'aux trompes où aura lieu la rencontre des gamètes. L'endomètre s'est épaissi, et tapisse l'utérus d'un beau velours prêt à accueillir l'embryon. Au moment de l'ovulation, la libido est souvent plus intense car *Pitta*, associé à l'élément Feu est alors en augmentation...

» Quand le corps et le mental sont prêts

Le yoga et l'ayurvéda considèrent que la grossesse survient quand le corps et l'esprit des deux partenaires sont prêts. Pour cela, il faut que les gamètes (ovule et spermatozoïdes) soient de bonne qualité, ce qui dépend d'un feu digestif, *Agni* (assimilation des aliments et élimination des déchets) de bonne qualité.

Agni peut alors nourrir correctement les 7 tissus du corps (les *Dhatus*) qui sont en interrelation étroite : l'énergie passe d'abord par le plasma et la lymphe (*Rasa*), dans le sang (*Rakta*), puis les muscles (*Mamsa*), les tissus adipeux (*Medha*), les nerfs, le cerveau et la moelle osseuse (*Majja*) pour arriver enfin dans les gamètes (*Shukra*), tissu le plus précieux car porteur de vie. Quand les 7 tissus sont bien nourris, naît l'état d'*Ojas*, un état de santé qui correspond à la force vitale optimale. Si la femme et l'homme ont un bon *Ojas*, ils sont fertiles.



» Le yoga, le « Feu digestif » et la fertilité

Les postures et les respirations renforcent la capacité du corps à bien assimiler les aliments et à en éliminer les déchets : torsions, respirations dynamiques (*Kapalabhati* ou *Bastrika*), enchaînements comme la Salutation au Soleil dynamisent *Agni*, détoxifient le corps et contribuent ainsi à l'état *d'Ojas*. Idem pour certains *kryas* (techniques de purification telles qu'*Agnisara*) ou *bandha* (voir encadré plus bas).

Les anciens yogis ont d'emblée compris l'importance du système digestif dans la santé globale et la fertilité. Aujourd'hui, les découvertes sur le microbiote* leur donnent 100 % raison : une flore intestinale saine participe à notre immunité, notre équilibre hormonal, digestif, nerveux, gynécologique... Ou quand la science rejoint les intuitions des sages...

» La yogathérapie pour surmonter l'infertilité

Une étude du département de Physiologie de l'université de Calcutta** a montré que le yoga aide à surmonter les troubles de la fertilité, qui concernent aujourd'hui 1 couple sur 4. Selon le D^r Pallav Sengupta, rapporteur de l'étude, la yogathérapie améliore la capacité reproductive des femmes et des hommes en réduisant la sécrétion de cortisol (hormone du stress), en régulant les hormones sexuelles (testostérone et LH, hormone lutéinisante) et en augmentant la production d'ondes relaxantes alpha dans le cerveau.

* Ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons, levure) qui colonisent notre intestin et vivent en symbiose avec le corps humain. Il existe également des microbiotes spécifiques dans le vagin, les poumons et sur la peau. Tous les microbiotes interagissent entre eux, l'équilibre des uns étant influencé par celui des autres.

** Challenge of infertility: how protective yoga is? *Ancient Science Life*, 2012.

TROIS TECHNIQUES YOGIQUES POUR LA VITALITÉ ET LA FERTILITÉ

Outre les postures, le yoga dispose de 3 outils puissants pour dynamiser le « Feu digestif » et soutenir l'immunité et la fertilité. Vous pouvez les pratiquer régulièrement, en les enchaînant dans l'ordre décrit ci-dessous. Elles sont contre-indiquées pendant les règles, en cas de grossesse ou d'endométriose et dans les semaines qui suivent une opération gynécologique ou abdominale.

Ces techniques massent profondément les organes internes, améliorant leur apport en sang et leur détoxification. En parallèle, elles relaxent le système nerveux et tonifient le parasympathique. Elles demandent un peu d'entraînement. Si vous n'y êtes pas familiarisée, commencez par les pratiquer avec un professeur confirmé.

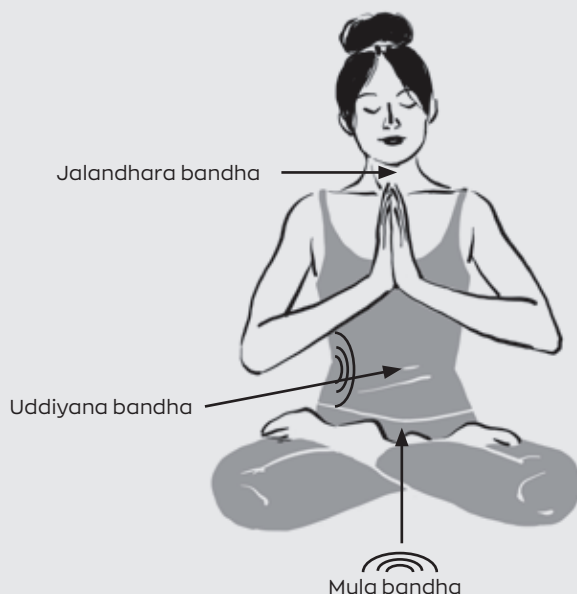
Kapalabhati



Assise en tailleur, le dos droit, les épaules détendues, inspirez lentement puis expirez d'un coup sec par le nez, en rentrant le ventre. L'inspiration suivante est passive. Refaites cette série d'expirations actives une dizaine de fois de suite (vous augmenterez progressivement le nombre avec l'entraînement). Faites ensuite une inspiration et une expiration profonde puis inspirez aux trois quarts de votre capacité, retenez le souffle pour enchaîner avec *Triyabandha*.

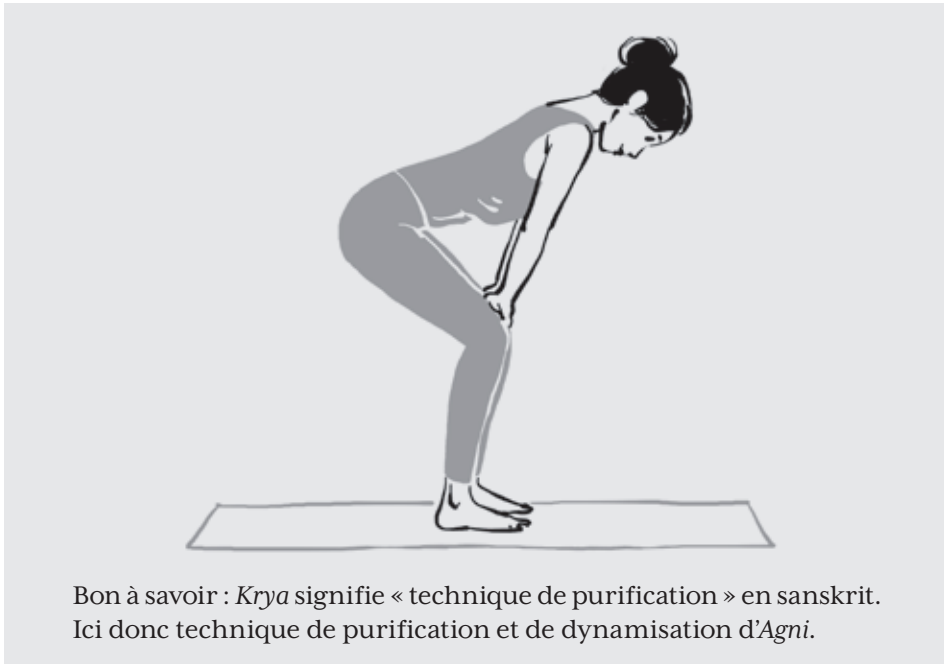
Triyabandha

Triyabandha consiste à retenir l'énergie dans le corps en engageant les trois *bandhas* : sur votre rétention poumons pleins, contractez les muscles du périnée (*Mula bandha*), rétractez le ventre et remontez le diaphragme sous les côtes (*Uddiyana bandha*), rengorgez le menton (*Jalandhara bandha*). Gardez cette suspension de souffle tant que vous êtes confortable, puis relâchez sur une expiration profonde.



Agnisara krya

Pour le troisième exercice, vous allez vous mettre debout, les genoux légèrement pliés, les mains posées sur les cuisses et rentrées vers l'intérieur. Inspirez puis expirez lentement tout en cherchant à aspirer le plus possible le ventre vers la colonne vertébrale. Les côtes sont bien ouvertes, le menton rentré. Tout en gardant la rétention poumons vides, relâchez puis contractez à nouveau le ventre, plusieurs fois de suite, comme si vous respiriez normalement. Ce travail de « fausse respiration » réalise un profond mouvement de pompage abdominal. Terminez en inspirant profondément, sans précipitation. Recommencez l'exercice deux fois, puis redressez-vous et appréciez les sensations déclenchées par cette pratique.



LA MÉNOPAUSE ET APRÈS : VERS UNE NOUVELLE SAGESSE

Vers l'âge de 40-45 ans, la femme entre en périménopause, une phase qui conduit au bout d'une dizaine d'années à l'arrêt définitif des menstruations. On dit qu'une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a plus eu de cycle pendant un an. Si l'âge moyen de la ménopause est de 50-52 ans, il y a une grande variabilité d'une femme à l'autre : certaines peuvent être ménopausées à 47 ans, d'autres à l'approche de la soixantaine...

» Un cap physiologique parfois inconfortable

La ménopause est un cap physiologique naturel et inéluctable qui concerne toutes les femmes. Les sécrétions hormonales ovariennes se tarissent peu à peu (phase de préménopause) puis s'arrêtent complètement (ménopause

installée). Les ovaires n'ovulent plus, l'utérus n'a donc plus à se préparer à une possible grossesse. L'endomètre ne s'épaissit pas en deuxième partie de cycle, il n'y a donc plus de règles. Mais cette phase n'est pas abrupte, le corps féminin s'y prépare lentement, d'année en année à partir du début de la quarantaine.

Cette phase de la vie intime féminine, même si elle se fait progressivement, n'est pas forcément de tout repos. Dans le laps de temps qui précède la ménopause installée, nos hormones jouent au yoyo dans notre organisme et le bon équilibre entre œstrogènes et progestérone se trouve rompu. Cela peut se traduire par des cycles irréguliers, allongés ou raccourcis, un syndrome prémenstruel au sommet, une envie de tout balancer, des crises de larmes ou des envies folles de chocolat, des règles hémorragiques, une grande fatigue ou des sueurs nocturnes qui fragmentent le sommeil.

Ainsi, pour 9 femmes sur 10*, la ménopause s'accompagne de symptômes autres que l'arrêt des règles : les bien connues bouffées de chaleur, bien sûr. Mais aussi une sécheresse de la peau et des muqueuses, une plus grande fragilité génito-urinaire (douleurs intimes, infections ou fuites urinaires, mycoses...), des douleurs musculaires ou articulaires, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, une déprime ou une franche dépression. 20 % des femmes ont des symptômes très invalidants, ce qui pourrait justifier un traitement hormonal (dans les faits, seuls 5 % des femmes le prennent). 20 % n'en ressentent pas le besoin. Et pour les 60 % restants, les troubles sont gérables grâce à une bonne qualité de vie et le recours aux médecines complémentaires, dont la yogathérapie (voir nos séances dédiées p. 362).

La durée de cette phase désagréable varie d'une femme à l'autre. Pour certaines, quelques mois, pour d'autres, plusieurs années. Il est difficile de savoir à l'avance à quelle enseigne on sera logée. Le corps finit toujours par retrouver, au bout du compte, son équilibre, car la petite quantité d'œstrogènes nécessaire à son fonctionnement (les estrones, voir encadré p. 14) va prendre le relais, sécrétée non plus par les ovaires mais par les surrénales et le tissu adipeux, avec l'aide du foie. C'est un processus de rééquilibrage qui se fait toujours... Mais pas toujours aussi rapidement qu'on l'aurait souhaité !

* Enquête Élixa sur 5 000 femmes ménopausées, Trémollières *et al*, *Maturitas*, 2022.