

“

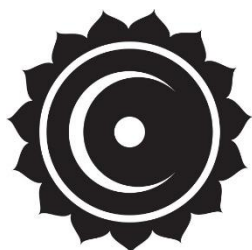
MATERNITÉ ET PÉRINATALITÉ EN AYURVÉDA

”

Par

Jonathan Léger Raymond,

Herboriste accrédité, naturopathe et thérapeute ayurvédique



AYURVEDA
REVOLUTION

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion
interdite sans l'accord de l'auteur.

Auteur : Jonathan Léger Raymond

Révision et mise en page : Geneviève Ethier

Édition 1.3

Ebook publié le 24-07-2022

© Jonathan Léger Raymond, *Ayurvédà Révolution*.



Introduction générale

Dans cette formation, nous allons aborder le thème de la maternité ayurvédique, lequel constitue l'une des huit branches de l'ayurvéda, le *kaumara bhrtya*. Nous y découvrirons quels sont les apports de l'ayurvéda et de la médecine naturelle à une grossesse heureuse et en santé, tant pour la mère que son bébé. L'ayurvéda, la « science de la vie », abonde en ressources pour aborder la maternité de façon holistique, d'une façon qui nous fait cruellement défaut dans le monde moderne.

La conception est une aventure, une évolution rapide et parfois trépidante qui apporte son lot de transitions, de libérations et d'accomplissements. L'ayurvéda invite la femme à se connecter à elle-même, à son corps, à écouter ses sensations et y répondre avec des soins adéquats, adaptés à chaque personne et pour chaque grossesse en fonction de la nature de la mère et des fluctuations de son état du moment.

Avis de non-responsabilité – décharge

Les informations présentées dans ce webinaire ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre du webinaire ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques.

Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre !

Table des matières

1^{ère} partie : La grossesse en ayurvéda

1.1 Se préparer à la procréation.....	6
1.2 Procréation et conscience	7
1.3 Les tissus (<i>dhatu</i> s) et la grossesse	9
1.4 L'énergie vitale et la fertilité	10
1.5 L'équilibre des <i>doshas</i> pendant la grossesse	11
1.6 Les trois trimestres de la grossesse selon l'ayurvéda.....	12
1.7 Les soins holistiques selon les cinq éléments	13
1.8 L'alimentation pendant la grossesse	14
1.9 Soins thérapeutiques pour accompagner la maternité.....	16
1.10 Mode de vie recommandé pendant la grossesse	17
1.11 Respirations pendant la grossesse	17
1.12 Exercices pour bien vivre la maternité et l'accouchement	18
1.13 Soigner les problèmes de santé courants lors de la grossesse	20
1.13.1 Anémie.....	20
1.13.2 Constipation	20
1.13.3 Diabète de grossesse.....	20
1.13.4 Douleurs abdominales.....	21
1.13.5 Incontinence.....	21
1.13.6 Nausées.....	21
1.13.7 Prééclampsie	21
1.13.8 Saignements	22
1.13.9 Vergetures	22

2^e partie : Conseils pour l'accouchement en ayurvéda

2.1 Les quatre stades de l'accouchement selon l'ayurvéda.....	23
2.2 Points vitaux (<i>marma</i>) utiles pour l'accouchement.....	24
2.3 Mantra pour accompagner la naissance	26
2.4 Les soins post-accouchement : 4 ^e trimestre et relevailles	26
2.5 Évaluer la nature du bébé	27
2.6 L'alimentation après l'accouchement.....	27
2.7 Activités physiques post-accouchement.....	28

2.8 Massages post-accouchement.....	28
2.9 Respirations post-accouchement	29

3^e partie : Plantes médicinales pour accompagner la grossesse

3.1 Lexique/abréviations	30
3.2 Plantes médicinales bénéfiques pour la grossesse	30
3.2.1 Plantes médicinales astringentes	30
3.2.2 Plantes médicinales digestives.....	31
3.2.3 Plantes médicinales diurétiques	31
3.2.4 Plantes médicinales galactagogues	31
3.2.5 Plantes médicinales hépatiques	31
3.2.6 Plantes médicinales nutritives	32
3.2.7 Plantes médicinales toniques hormonales.....	32
3.2.8 Plantes médicinales toniques vasculaires	32
3.3 Formules quotidiennes pour chaque <i>dosha</i>	33
3.4 Profil détaillé des principales plantes médicinales pour la grossesse	34
3.4.1 Actée à grappes noires (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	34
3.4.2 Agripaume (<i>Leonorus cardiaca</i>)	35
3.4.3 Alchémille (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	36
3.4.4 Framboisier (<i>Rubus idaeus</i>)	37
3.4.5 Shatavari (<i>Asparagus racemosa</i>)	38
3.4.6 Tribulus (<i>Tribulus terrestris</i>).....	39
3.5 Constituer un « kit » pour la grossesse	40
3.6 Où trouver ces plantes par vous-mêmes ?	41
3.6.1 Cie/fabricants au Québec/Canada.....	41
3.6.2 Détaillants au Québec/Canada.....	41
3.6.3 Site Internet de produits distribués au Québec/Canada.....	42
3.6.4 Détaillants en France	42
3.6.5 Site Internet en France.....	42
Nos collaboratrices spéciales pour cet atelier	43
Bibliographie et webographie	44



1^{ère} partie : La grossesse en ayurvéda

Au fil des millénaires, l'ayurvéda a préservé, rassemblé et accumulé une abondance inégalée de textes, de formules et d'approches concernant la maternité et la pédiatrie. Selon certaines classifications, jusqu'à deux branches entières sur les huit branches de l'ayurvéda s'occupent de ces sujets soit *bala* pour la pédiatrie et *prasuti* pour la gynécologie. Selon d'autres classifications, on les regroupe en une seule branche, *kaumara bhrtya*, ce qui signifie littéralement « soutient aux jeunes femmes ».

1.1 Se préparer à la procréation

La grossesse et l'accouchement sont des expériences au potentiel régénérateur où chaque cellule du corps peut être transformée. Pour favoriser ce phénomène, il est nécessaire de prendre certaines précautions. Une femme enceinte doit être traitée avec beaucoup de précautions « comme si l'on marchait avec un pot plein d'huile sur la tête et qu'il ne fallait pas en échapper une goutte ».

Selon les notions ayurvédiques, l'âge minimal recommandé pour la conception est de 20 ans pour un homme et 16 ans pour une femme, alors que l'âge idéal se situe autour de 30 ans pour les hommes et vers l'âge de 27 ans pour les femmes, en tenant compte des aspects physiques et psychologiques de la question.

Idéalement, il est souhaitable de préparer son corps (*sarira*) et son esprit (*manas*) au moins quelques mois avant les tentatives de procréation, dans le but de favoriser une grossesse sans encombre, un accouchement plus aisé ainsi qu'un bébé en parfaite santé. Il n'est jamais trop tard pour régulariser le mode de vie, améliorer l'alimentation et entreprendre un programme d'exercices physiques, selon les paramètres énoncés et détaillés plus loin dans ce document.

Ces préparatifs permettent d'anticiper une évolution rapide du corps pendant la gestation qui éprouve principalement la posture, les abdominaux, le bas du dos, les hanches et les jambes. Une meilleure forme physique et un mode de vie plus sain limite également plusieurs problématiques courantes pendant la grossesse tels que la haute ou la basse pression, ou encore le diabète gestationnel, par exemple.

Les plantes adaptogènes telles que le ginseng américain, le rhodiola et le cordyceps sont utiles pour soutenir les surrénales, améliorant le niveau d'énergie général, la production hormonale ainsi que la fertilité de la future mère. Un processus de désintoxication est également à prévoir, en fonction du passé de la femme : mode de vie, alimentation, tabagisme, usage de drogues, exposition aux produits chimiques, etc. Ce vaste sujet mérite à lui seul une formation entière, aussi nous vous invitons à suivre la formation : « [Détoxification et routines saisonnières](#) » dont le contenu s'applique d'ailleurs à n'importe quelle saison.

Un des points culminant de la science ayurvédique réside d'ailleurs dans [la cure du panchakarma traditionnel](#), mais celui-ci est hors de portée pour la plupart des Occidentaux, tellement il est élaboré et demande des ressources peu accessibles ainsi qu'une longue période de temps. Évitions de culpabiliser au sujet des toxines par contre, chaque personne fait de son mieux et tout est parfait ainsi !

1.2 Procréation et conscience

Il est entendu qu'un enfant conçu dans l'amour et le plaisir est un idéal à poursuivre et que cette harmonie aura un impact positif sur le développement du bébé. À ce sujet, la notion de bonheur est d'une importance capitale, depuis la sexualité jusqu'à l'enfance elle-même.

De plus, selon certains enseignements ayurvédiques, l'acte sexuel qui mène à la procréation devrait idéalement se produire en période de lune montante, c'est-à-dire lors de la période comprise entre la nouvelle lune et l'apex de la pleine lune. De la même manière, la procréation s'effectue idéalement le matin, entre le lever du soleil et le zénith.

Certains suggèrent par ailleurs que les couples ne devraient pas être formés par des personnes ayant la même constitution, pour éviter d'accentuer les inclinaisons vers un *dosha* ou un autre et ainsi favoriser un équilibre des trois principes dans la nature de la progéniture. On précise que les partenaires ne devraient pas appartenir à la même famille sur au moins sept générations, pour éviter un appauvrissement génétique.

L'ayurvéda et la culture indienne considèrent les aspects subtils de l'être et de la vie, les nomment et les honorent : *shakti* la force, *prana* l'énergie, *prakriti* la nature, *atma* l'âme, *manas* l'esprit, *indriya* les sens et ainsi de suite. L'astrologie védique (*jyotish*) et les coutumes indiennes (fêtes, rituels et *mantras*) servent à intégrer ces aspects dans la vie quotidienne de la femme alors que l'ayurvéda à proprement parler se spécialise davantage dans aspects physiques de l'existence. Le subtil et le physique sont complètement intégrés l'un à l'autre dans la civilisation indienne, permettant de reconnaître l'Être dans ses divers aspects.

Ainsi, selon la métaphysique exprimée dans la philosophie *Samkhya*, l'existence individuelle se décline en trois dimensions : physique, mentale et causale (issue de l'âme). Chacun d'entre eux est relié par une couche supplémentaire (*koşa*), de sorte que l'on dénombre au total 5 « couches » à notre incarnation.

1- *Anandamaya koşa* : corps causal, amour, félicité, associé à l'élément Espace

2- *Vijnanamaya koşa* : corps de la connaissance, témoin intérieur, intuition, associé à l'élément Air

3- *Manomaya koşa* : corps mental, perceptions sensorielles, raisonnement, associé à l'élément Feu

4- *Prāṇamaya koṣa* : corps énergétique, énergie vitale, associé à l'élément Eau

5- *Annamaya koṣa* : corps physique, matière, associé à l'élément Terre

Chaque personne doit s'occuper des aspects subtils à sa manière : par le focus intérieur (*dharana*), la prière et les mantras (*japa*), la méditation (*dhyana*), la pratique du *yoga nidra* (un type de méditation guidée, expliquée dans notre [formation sur le système nerveux](#)), en s'occupant de ses besoins personnels ou encore en prenant certaines décisions de vie. Le parcours et l'évolution personnelle de chacune doivent être considérés et respectés, surtout par d'éventuels thérapeutes accompagnant la femme à travers ces pratiques et processus.

Extraits de l'*Ashtanga Hrdayam*, vol. 2, cha. 1 : « Embryologie »

L'âme, poussée par les afflictions de ses actions passées, entre dans l'union du sperme et de l'ovule, engendrant la formation de l'embryon d'une façon ordonnée, comme le feu émerge de deux morceaux de bois frottés ensemble. (1)

L'embryon, formé à partir des Grands Éléments [Espace, Air, Feu, Eau et Terre] et rejoint par l'âme, grandit peu à peu dans l'abdomen, nourrit par l'essence [*rasa*] de la nourriture de la mère. (2)

Comme les rayons du soleil interceptés par une lentille ne sont pas aperçus dans leur chemin vers le combustible [avant que celui-ci ne s'enflamme], l'âme entre dans la matrice/l'utérus de façon similaire. (3)

Extraits du *Charaka Samhita*, vol. 2, cha. 2 : De la constitution de l'embryon

L'excellence du sperme, du sang de l'utérus, du moment de la conception et la correction du régime alimentaire font que le fœtus naît en bonne santé, en temps opportun, facilement et avec un corps pleinement développé. Ce sont des défauts de l'appareil génital, le dérangement mental, des défauts dans le sperme, le sang de la femme, sa nourriture ou sa conduite, l'union sexuelle dans un temps inadéquat et l'affaiblissement qui font qu'une femme, même fertile, attend longtemps une grossesse. Chez une femme, les ignorants prennent parfois le sang menstruel obstrué par *vata* pour une grossesse : ce sang qui ne s'écoule pas, en s'accumulant, produit les signes d'une grossesse. (6-7)