



Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte

Stefania Allegra

Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte Stefania Allegra

 [Télécharger Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psych ...pdf](#)

 [Lire en ligne Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psy ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte Stefania Allegra**

159 pages

Extrait

Extrait de la préface

L'Inde, le pays spirituel par excellence, est connue dans le monde entier pour son don le plus grand : le yoga. Il fut un temps où le yoga était pratiqué par tous les habitants du Yogakshetra, la terre du yoga, mais il était pratiqué exclusivement au niveau individuel comme un modèle de vie ou samskara (impressions subliminales). Contrairement à aujourd'hui, en ce temps-là le yoga samskara était le seul moyen à disposition et il était transmis de génération en génération. La philosophie ou la spiritualité n'étaient donc pas séparées de la vie. Une société cultivée était basée sur la vie philosophique et spirituelle qui était enrichie par la religion. Ainsi le yoga était une partie intégrante de la vie elle-même.

Comme l'agriculteur arrache les mauvaises herbes de son terrain et purifie le sol pour faire pousser une nouvelle culture, de la même manière la pratique du yoga était utilisée pour nettoyer les champs du «corps, âme et esprit» afin qu'ils puissent être nourris et élevés par des actions simples, des émotions équilibrées et des pensées pures, et construire ainsi une société saine et intelligente.

Pendant la période védique, étant donné que l'essence du samskara était connue, aucune femme n'était exclue ni du yoga ni de toute autre forme d'éducation. Elle avait tous les droits d'accroître son développement individuel dans tous les domaines. La science a avancé de manière utile et extensive pour permettre au couple d'élever des descendants sains, vifs et intelligents. C'était une croyance diffuse que l'enfant devait être nourri et élevé non seulement avec de la nourriture, mais aussi avec la connaissance et une forte empreinte spirituelle prenant racine dans l'utérus. La femme enceinte devait posséder des qualités telles que la sérénité, la tranquillité, le calme, la satisfaction, le contentement, la paix et le courage et on prenait grand soin de sa santé physique, mentale et spirituelle au travers de la pratique du yoga. Comme la maternité était considérée sacrée, même sa santé était importante.

La mythologie indienne porte de nombreux exemples de la manière dont les pratiques du yoga peuvent être transmises au fœtus durant la grossesse. Dans le Saubhyagya Upanishad, la déesse Lakshmi enseigne le yoga aux femmes, en particulier Puddiyana-bandha, pour leur permettre de prendre soin de leur santé physique de manière à accroître leur santé spirituelle.

Le grand sage Vyasa, le narrateur du Mahabharata, était le fils de la fille d'un pêcheur et de Parashar Rishi. Vidur, l'incarnation de la justice, le conseiller sage et équilibré du roi Dhrtarashtra King était le fils d'une femme courageuse du peuple. Lorsque Abhimanyu était dans le ventre de sa mère Subhadra, il apprit l'art de la formation de l'armée à la guerre par son père Arjuna qui l'avait expliqué à Subhadra. Pendant que Shiva donnait des leçons de yoga à Parvati, le maître Matsyendranath apprit le yoga en écoutant sa mère parler quand il était encore dans son ventre. Présentation de l'éditeur

De la conception à l'allaitement, donner la vie génère un chamboulement physique et mental considérable. Pour préserver sa santé et vivre pleinement cette merveilleuse aventure, la mère va devoir équilibrer son corps comme son esprit.

Une des façons d'y parvenir est la pratique d'un yoga adapté à cette situation si particulière.

Cet ouvrage vous suivra tout au long de votre grossesse, pour vous préparer à l'accouchement et vous aider à être en forme et sereine.

Adapté à toutes, qu'il s'agisse d'un premier enfant ou non, ce livre sera aussi d'une aide précieuse pour le personnel médical accompagnant les femmes enceintes ou animant des préparations à la naissance.

Stefania ALLEGRA, née en 1973 à Taormina en Italie, s'intéresse à la culture indienne et plus particulièrement au yoga depuis sa prime jeunesse. En 2003, elle fonde l'Institut de recherche Yogasattva Research Institute, qu'elle dirige aujourd'hui. Maître de yoga de l'UKIDA, elle enseigne cette discipline depuis 2005. Elle a souhaité mettre son expérience de pratiquante et de mère au service des futures mamans.

Biographie de l'auteur

Stefania Allegra, née en 1973 à Taormina en Italie, s'intéresse à la culture indienne et plus particulièrement au yoga depuis sa prime jeunesse. En 2003, elle fonde l'Institut de recherche Yogasattva Research Institute, qu'elle dirige aujourd'hui. Maître de yoga de l'UKIDA, elle enseigne cette discipline depuis 2005. Elle a souhaité mettre son expérience de pratiquante et de mère au service des futures mamans.

Download and Read Online Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte Stefania Allegra #D1PFOUA9H0T

Lire Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra pour ebook en ligneGrossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra à lire en ligne.Online Grossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra ebook Téléchargement PDFGrossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra DocGrossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra MobipocketGrossesse et yoga : Pratique, physiologie et psychologie appliquées à la femme enceinte par Stefania Allegra EPub

D1PFOUA9H0TD1PFOUA9H0TD1PFOUA9H0T