

Françoise Freedman, Naître en douceur



Forte d'expériences initiatiques auprès de femmes en Amazonie, Françoise Freedman, anthropologue et professeur de yoga, fonde Birthlight en 1992.

L'école enseigne une approche holistique de la grossesse, de la naissance et de la petite enfance. Avec beaucoup de douceur et de générosité, Françoise Freedman éclaire pour Santé Yoga la période sacrée de la gestation et de la naissance.

Par Laurence Pinsard

Santé Yoga Quand et comment avez-vous commencé le yoga ?

Françoise Freedman J'ai grandi dans une atmosphère très yogique. Mon père travaillait avec André Van Lysebeth. Il allait chaque année au congrès de yoga de Zinal, en Suisse, et se rendait tous les deux ans à Rishikesh, en Inde. A l'adolescence, je suis devenue nageuse, puis j'ai renoué avec la pratique du yoga à l'université. J'ai alors suivi une formation Iyengar avant de m'orienter vers l'enseignement de Vanda Scaravelli. Elle a développé une méthode toute en douceur, particulièrement adaptée aux femmes. J'ai ensuite travaillé avec plusieurs autres maîtres et j'ai beaucoup pratiqué la méditation.

S.Y. Qu'est-ce qui vous a menée à vous spécialiser dans l'enseignement aux femmes et plus particulièrement aux femmes enceintes, aux jeunes mamans et aux bébés ?

F. F. J'ai développé mon yoga à travers mes grossesses et les naissances de mes

enfants. J'ai vécu mes deux premières grossesses en Amazonie où les sages-femmes traditionnelles et les chamans m'ont transmis leur savoir sur la reproduction et la naissance. Chamanisme et yoga sont très proches, avec un même travail sur le contrôle et la libération du souffle, et une approche similaire de l'énergétique. Mes connaissances en yoga additionnées à tout ce que j'ai appris en Amazonie m'ont permis de créer un programme original pour les futures mamans, les jeunes mères et leurs bébés. Nous proposons quelque chose de très doux, qui respecte une relation mère-enfant délicate, qu'il s'agit de préserver, notamment durant le premier trimestre de grossesse mais aussi jusqu'après la naissance.

S.Y. Que signifie « Birthlight », le nom de l'école que vous avez fondé ?

F. F. Le nom que nous avons choisi pour l'école, Birthlight, joue sur un double sens. Il évoque la légèreté (*light* en anglais) de la naissance, soit un accouchement facile, qui prend appui sur la respiration spontanée sans imposer au corps des efforts inconsidérés. « *Light* » fait aussi référence à la lumière qui illumine la naissance. En enseignant la façon de se relaxer, de bien respirer, nous essayons d'orienter la femme vers un voyage intérieur qui peut lui permettre de se libérer des

blocages et conflits qui l'empêcheraient de vivre une naissance harmonieuse. Au troisième trimestre de grossesse, nous effectuons un travail sur le souffle et la voix, en nous appuyant sur les enseignements du *nada yoga*, le yoga du son. Car il faut donner naissance au son et à la voix pour ouvrir le passage au bébé, le guider vers la lumière de la vie.

S.Y. Les enseignements de « Birthlight » sont-ils dispensés ailleurs qu'au Royaume-Uni ?

F. F. Ses méthodes sont particulièrement reconnues dans les pays asiatiques. Elles ont servi de base pour des programmes nationaux en Corée et en Chine où elles sont enseignées dans les hôpitaux. Elles sont également popula-

« CHAMANISME
ET YOGA SONT
TRÈS PROCHES »

ires au Japon. Depuis une dizaine d'années maintenant, nous sommes invités un peu partout : en Italie, en Allemagne, au Danemark mais aussi en Nouvelle-Zélande, en Australie et à Singapour. Nous proposerons des sessions de formation en Espagne au Portugal et très certainement en France.

S.Y. Vous avez aussi développé l'approche de l'Aqua yoga. En quoi consiste-t-elle ?

F. F. L'Aqua Yoga allie les bienfaits de l'eau à ceux du yoga. En apesanteur, les femmes réalisent des postures de yoga classiques, des exercices de respiration et de relaxation et cela en toute sécurité, durant toute la grossesse. Très har-



monisante, la discipline développe la fluidité et l'équilibre. Dans un bassin, il est aussi possible de réaliser des mouvements qui facilitent l'accouchement. Nous venons de publier un livre à ce sujet, *Aqualight - A Handbook for Waterbirth*.

S.Y. Existe-t-il aussi des cours pour les tout petits ?

F. F. Les bébés connaissent bien le milieu aquatique pour avoir séjourné pendant 9 mois dans le liquide amniotique. Il est tout naturel pour eux de s'épanouir dans l'eau.

Voilà pourquoi nous proposons les « bébés-nageurs », ainsi que des cours de yoga bébés-mamans. Il s'agit d'une pratique dans laquelle le contact entre l'enfant et sa mère est primordial. La mère tient son enfant dans une posture relaxée et l'entraîne avec elle dans des mouvements au rythme très doux, en suivant la respiration. La communication entre une mère et son nouveau-né est fortement favorisée par cette pratique très agréable.

S.Y. Y a-t-il des enseignements que vous avez envie de développer aujourd'hui ?

F. F. Nous poursuivons nos recherches sur le stress pré et post-natal, sur l'anxiété et la dépression des mères et sur le développement du lien affectif entre parents et nourrisson. En Inde et au Japon, par exemple, le premier mois qui suit la naissance est considéré comme une période sacrée. Les femmes restent chez elles et font connaissance avec leur nourrisson. Elles sont initiées aux pratiques douces du massage et du mouvement. En Europe, ce n'est pas envisageable de confiner les femmes chez elles. Nous proposons donc des séances de yoga et massage post-natal. Elles permettent de favoriser le développement du lien affectif parent/bébé. Notre enseignement s'appuie sur les savoirs traditionnels indiens tels que décrits dans le livre de Frédéric

Leboyer, *Shantala, Un art traditionnel, le massage des enfants*.

S.Y. Savoir accueillir son enfant est aussi quelque chose qui s'apprend ?

F. F. A Birthlight, nous considérons qu'il existe une sorte de « quatrième trimestre de grossesse » qui correspond à la période d'accueil du nourrisson.

Les mouvements et massages que nous proposons offrent aux nourrissons une transition entre les mouvements qu'ils ont effectué pendant 9 mois en milieu fluide et ceux qu'ils vont effectuer sur terre.

S.Y. Conservez-vous un lien avec l'Amazonie et ses savoirs traditionnels ?

F. F. Oui, bien sûr. En parallèle de mes activités à Birthlight, j'enseigne l'anthropologie et je

dirige un projet de recherche sur les plantes médicinales amazoniennes. Certaines plantes peuvent soigner des troubles typiquement féminins et favoriser la fécondité.

S.Y. Est-ce que ce sont les sages-femmes traditionnelles et les chamans qui vous enseignent l'usage des plantes ?

F. F. Non, car les sages-femmes traditionnelles sont devenues illégales... Les femmes doivent aujourd'hui accou-

cher à l'hôpital. Ce sont les grand-mères qui m'enseignent les plantes et leurs usages. Nous essayons de transmettre ce savoir aux jeunes femmes afin qu'elles se le réapproprient, le conservent et puissent le transmettre à leur tour.

« EN INDE ET AU JAPON LE MOIS QUI SUIT LA NAISSANCE EST SACRÉ »



A lire de Françoise Freedman

- *Yoga pour bébés : exercices tout en douceur pour bébés, mamans et papas, éd. Le Courrier du Livre, 2001.*
- *Aqua yoga, éd. Manise, 2002,*
- *Yoga prénatal : renforcer son corps et son mental pendant la grossesse, éd. Manise, 2002.*
- *Le yoga pendant la grossesse et après la naissance, éd. Pearson Education, 2005.*

- 1 Billet d'humeur par Isabelle Clerc
- 2 En vue
Françoise Freedman :
Naître en douceur
par Laurence Pinsard
- 4 La concentration du mois
La respiration dorée
par Jean-Louis et Francis Gianfermi
- 5 À lire ...
Carte blanche ... à Erik Sablé
- 6 Thérapie
Terre d'expression
par Laurence Pinsard
- 7 Dossier
Des Swamis
chez Saint François d'Assise
par Isabelle Clerc
- 11 En forme
Céphalées
par Clara Truchot
- 12 Tradition
Kriya yoga
avec Swami Kriyananda
par Isabelle Clerc
- 14 Actus, Agenda
- 15 Contacts Santé Yoga n°85
- 16 Satsang par Yogi Coudoux
Lieu du yoga
Chaps, une salle à Paris
par Julien Beauhaire
Événement
L'émergence du Power Yoga
par Laurence Pinsard

● POUR CONTACTER LA RÉDACTION S.Y.
Santé Yoga, RC Editions,
25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.
Tél : 09 50 00 87 94. Fax : 01 42 40 38 91.
Mail : redaction@santeyoga.com.
● POUR S'ABONNER (photocopiez la p.15) :
Santé Yoga, Service abonnements,
18-24 Quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.
Tél : 01 44 84 80 32. Fax : 01 42 00 56 92.
● POUR ADRESSER GRATUITEMENT
à vos amis, ... les 2 prochains numéros :
coordonnées par courrier, fax à Santé Yoga
ou par mail : abogratuit@santeyoga.com.
● POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE
DU YOGA : par courrier, fax à Santé Yoga ou
par mail : annuaire@santeyoga.com.
● POUR COMMANDER LES ANCIENS N°
Adresser votre commande à
Santé Yoga archives, 25, rue de la Grange Aux
Belles, 75010 Paris, et joindre votre règlement
4,5 € TTC par numéro, frais de port offerts.

Édité par RC Edition, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161
933 00019. Santé Yoga, RC Editions, 25, rue de la Grange
Aux Belles, 75010 Paris. Tél : 09 50 00 87 94.
Fax : 01 42 40 38 91. Mail : santeyoga@santeyoga.com.
Directeur de la publication : Renaud Cellier. Assistante :
Agathe Sebilleau. Rédactrice en chef : Isabelle Clerc, avec la
collaboration de : Julien Beauhaire, Yogi Coudoux, Erik Sablé,
Jean-Louis et Francis Gianfermi, Laurence Pinsard, Clara
Truchot. Marketing : Pascale Bourdois. Secrétariat de la
rédaction : Nicole Doussaint. Conception maquette : Thierry
Laurent. Mise en page : éperluette, pauline@eperluette.fr.
Photos p1 et 16 : photos Power Yoga par www.monsieurjog.fr,
p. 11 : Laurent Belmonte. Dessins p.4 Christine Lunel,

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)
Santé Yoga © 2007. Mensuel 8ème année : CPPAP n° 0308
K 80407. ISSN : 1625-4961. Prix au numéro : 4,50 €. Abonnement 1 an (11 n°) : 49,50 € (TVA 2,10% incluse)