Pierre LASSALLE
RELAXOLOGUE
30, rue de Kerzudal
29200 BREST
Tél. : 98 05 25 50

I S T O R
17 avenue de Paris
94300 VINCENNES
tel : 43.74.56.93

NAITRE CONSCIEMMENT EN BIOSYNERGIE

Compte rendu du travail effectué au cours de l'année 84-85 par la commission " femmes - enceintes " et pouvant servir de support à la réflexion et à la pratique du biosynergiste (1).

Prix : entre 30 et 50 F
selon possibilités(2)

(1) Ce projet a été élaboré à partir de travail en groupe, mais peut-être adapté à l'individuel.
Ce travail peut-être proposé en 18-12 ou 6 séances, chaque thème étant repris une, deux ou trois fois avec où sans les pères.

(2) Cette somme est destinée à permettre de continuer le travail de la commission qui reste ouverte à tous les biosynergistes.

Centre LASSALLE
Sophrologie
Centre de Kerlouda
29200 BREST
Tél. : 98 03 23 60

OBJECTIF

Reprécision sur l'idée qui soutent la démarche :

. Habituer la mère à son nouveau schéma corporel
. Communication avec l'enfant
. Vivre l'accouchement et l'attente comme une fête, une nouvelle naissance.
. Prise de conscience de sa mission
. Elle permet à la femme de vivre pleinement sa grossesse , de profiter de chaque instant de cette création , de connaître l'émerveillemnt et la plénitude de donner la vie. La relaxation facilite l'élimination de ce qui gène et des désagréments, et met en valeur le plaisir et la joie de la maternité. Au départ elle aide la F.E à accepter complètement sa grossesse, son corps qui se modifie, ses changements d'humeurs et de formes, elle lui permet de se sentir à l'aise et de se mettre à l'écoute de toutes ses sensations nouvelles et très rapidement de partager des moments délicieux avec son bébé. La grossesse est alors vécue comme une ouverture sur la Vie , tout son corps se prépare à ce passage qui sera vécu alors en pleine conscience avec la participation de l'enfant et du père.

L'accouchement sera la phase finale d'ouverture et d'abandon au cours de laquelle la mère et l'enfant accepteront de se séparer pour mieux se retrouver. Il faut aussi parler du plasir et de la jouissance de la grossesse, de la plénitude de la maternité et de la paternité vécu dès la conception des dialogues entre le père - l'enfant et la mère-l'enfant sans qu'aucun mot ne soit prononcés.

PRESENTATION DES 6 SEANCES + UNE

PREMIERE et DEUXIEME SCEANCE -

Prendre conscience des énergies de Vie (conscience de soi)

. Reprise de contact avec la réalité du monde extérieur appréhendé avec plus d'objectivité. Il lui est donné une place plus juste dans la vie de tous les jours.

. Recentration qui permet d'aller de l'extérieur vers l'intérieur. Se sont : la première séance = RECEPTIVITE
la deuxième séance = EMISSIVITE

R E C E P T I V I T E -

Acceuil du bébé, de la grossesse, d'un corps différent.

Prise de conscience du corps et de ses transformations, écoute des nouvelles sensations, changement d'habitudes et de rythmes - sommeil.

Ouverture de l'écoute intérieure de cet être qui grandit en soi

. Relaxation -

Percevoir - écouter - découvrir son corps - communiquer
On vit une nouvelle vie avec l'enfant , on est deux

. Prise de conscience du corps, de la détente des sens

. Ecoute corporelle , y inclure l'acceüil du bébé et dialogue avec lui.

. Les lignes du corps (haut/bas - droite/gauche) quadrillage, accepter son corps, ses changements de formes puisque l'on est porteuse de Vie.

. Paysage où la personne se situe dans un endroit qu'elle aime avec la présence du bébé et le choix d'une couleur. Cette relaxation peut se faire avec les pères.

. Yoga -

Il s'agit de se situer dans l'axe terre/ciel , dans la verticalité haut/bas. Pour les F.E ont propose principalement de décambrer et de relacher le ventre.

On apprendra d'abord , la position juste de base. Nous pouvons le faire à partir de ce que l'on appelle : Les gestes conscients

Puis la liaison gestes / respiration

- Postures pour soutenir les seins, le dos : la tête de vache , salut indien , moudre le grain
- Le 1/2 pont et comme contre posture le 1/2 rocking à propos du 1/2 rocking voir l'exposé de Janine
- Tout le travail de la bascule du bassin mais en finesse puisque l'on veut toujours garder le ventre souple - Ce travail peut être fait debout, allongé, à deux.
- A deux également travail de l'ouverture du bassin
- Le bercement sur la respiration, tous les deux avec l'enfant
- également travail des muscles obliques par torsions allongées

. Respirations -

Chaque passage de l'air, chaque respiration consciente nourrit la mère mais également le bébé.
Découvrir les trois niveaux respiratoires, ainsi que la respiration complète seule et à deux ; les sentir sur soi et les faire découvrir à l'autre.
Découverte du rythme de la respiration et de la respiration cosmique 3.2.5.2
Découverte du souffle au bord des narines
En liaison avec le yoga travail sur les sphincters, prise de conscience du périné , respiration vaginale. Insister sur le fait que l'on ne pousse pas sur le vagin ou sur les sphincters, mais qu'on a l'impression qu'il s'ouvre comme une fleur.
Prendre l'habitude de contracter le périné sur l'expir et l'on s'habituera au cours des séances à le faire dans chaque posture
Insister également sur la respiration abdominale , qui sera en fait la respiration de base sur laquelle on reviendra toujours au cours de toutes les séances et même après l'accouchement.

. Vittoz --

Développer une plus grande réceptivité du monde extérieur pour mieux le percevoir, pour mieux l'appréhender , mais

également pour protéger l'enfant des agressions extérieures
Travailler le toucher par le DO-IN et des massages doux vers le coeur
Faire des gestes conscients par exemple se mettre accroupie
Faire la marche consciente qui enracine et situe dans l'espace.
Le travail sur les sons et la réceptivité des vibrations pour pouvoir s'incarner davantage
Le lemniscat avec l'écriture de la main gauche

. L'anamnèse -

Au cours de l'anamnèse , on abordera à la fois, la manière de faire face aux difficultés , par exemple , constipation, nausées crampes. L'idée de rejet inconsciente de l'enfant au cours des premiers mois , pour tous ces problèmes, voir le papier de Janine
Nous discuterons aussi de l'alimentation se référer aux dossiers annexes papier de Jean Pierre David
Nous pouvons aborder le début de l'évolution de l'enfant de zéro à trois mois

E M I S S I V I T E -

Emettre ,aller vers
Envoyer des messages d'Amour à son enfant
Faire circuler l'énergie
Communiquer

. Relaxation -

Insister sur la communication avec le bébé qui aura lieu entre les trois , le père, la mère et le bébé
Permettant de faire prendre conscience de la circulation de l'énergie dans le corps

. Relaxation présentée par Nadine (voir documents anexes relaxation n° 5)
. Visualisation de la chambre du bébé , de la place que l'on va lui donner dans la maison, laissez venir un prénom, laissez venir des couleurs, laisser venir des images.

. Yoga -

On s'attachera à situer la verticalité dans l'espace avec la notion de droite et de gauche. On continuera le travail sur la bascule du bassin et l'on approfondira la détente.

On commencera aussi le travail de l'énergie à partir des orteils , quelque chose de léger

- Le bouvier avec la conscience de la C.V et du bassin
- Le papillon (bouvier en mouvement)avec éventuellement la participation du père pour aider les genoux à s'écarter facilement.
- Le 1/2 poisson - détente de fin de séance
- La salutation égyptienne - présentation de l'enfant au monde - commencer par visualiser une image symbolisant l'Est, puis vous aller jusqu'au Nord.
- Le tout à l'égout pour la constipation
- A deux des massages pour détendre les cervicales et les lombaires
- Reprise du travail sur les sphincters mais en allant plus loin par exemple en remontant la chaîne des anneaux de l'intestin et du périné.
- En travail à deux , le lemniscat avec le bassin , le père tient les hanches de la mère
- Debout les respirations liées à l'énergie dans l'enracinement , j'inspir : je prends l'énergie , on peut le faire seul ou deux dos à dos

. Respirations -

En paliers, à l'inspir puis à l'expir

Prendre conscience d'une respiration différente

Respiration colorée avec du bleu pour les messages d'Amour

Méridiennes

Expiration sur le "O"

Continuation des respirations vaginales et annales

Prânique vers le bas du dos pour le massage des reins et soulager les douleurs.

. Vittoz -

Il s'agit principalement de la communication avec le bébé . Laisser l'émissivité aller sur des mots concernant le bébé et lui donner des qualités (animas et animus = acceptation masculin féminin). Egalement chanter des voyelles et laisser résonner les prénoms

Exercice de l'énergie dans les mains et ensuite l'on donne l'énergie au bébé, la mère et le père mettent les mains sur le ventre et donne l'énergie au bébé

- Du regard carresser le corps , porter un regard neuf sur soi et sur l'autre un regard qui s'élargit de soi vers le groupe

. Travail sur les indrias

. Anamnèse -

On parle de la Vie "in utéro", de l'évolution du bébé à l'intérieur, des organes reproducteurs (leur anatomie), des changements que la présence du bébé apporte dans la Vie déjà maintenant
Comme musique on peut proposer l'écoute de Mozart et de Vivaldi

C O N C E N T R A T I O N - troisième séance -

Après avoir pris conscience de ses énergies de Vie , avoir pris conscience de lui , s'être affirmé , le créatif les rassemble et c'est là qu'il va prendre conscience des conflits , que vont apparaître les résistances. On peut dire que la concentration c'est aussi la graine dans laquelle tout est contenue, il s'agit de concentrer l'énergie en soi , de sentir la stabilité, on commence également à découvrir une écoute plus fine.

. Relaxations -

. La synchronisation des trois diaphragmes (voir documents annexes relaxation n° 3)

. La concentration sur les trois centres -physique affectif et mental- (voir le livre de Rogers Clerc "Un art de vivre")

. La tortue

. La chaîne des nombrils

. Relaxation les jambes contre le mur : j'inspir et je prends conscience de l'énergie qui monte devant et je me relie au ciel - j'expir je prends conscience de l'énergie qui repart dans la terre. C'est comme une vague qui monte à l'inspir devant et qui redescent à l'expir dans le dos. On commence par se brancher ciel - terre par l'intermédiaire des mains dont la paume est tournée vers le ciel et le dessus en contact avec la terre.

. Proposer des images sur lesquelles on va se concentrer : elle permettront à la mère lors de l'accouchement de se fixer sur autre chose que la douleur xemple l'image de la mer , du sable avec le soleil.

. Approfondir la réceptivité pour aller plus avant au coeur des choses

. Yoga -

Découverte de l'équilibre qui est le point de croisement entre la verticalité et l'horizontalité avec le point central à l'intérieur du bassin.
Il s'agit de construire un centre et à ce moment là l'équilibre est possible

- . Assise, enracinement - prendre conscience du socle de base
- . Le grand calme
- . Le palmier
- . Equilibre - y compris le regard
- . Corde raide
- . L'arc en ciel
- . Chat chien en équilibre
- . 1/2 pont balancé - soulever la tête
  - puis la tête se pose et les hanches se lèvent et l'inverse
- . Orteils en douceur
- . Bercement gauche droite
- . Postures sur papier : documents anexes de Janine

. Respirations -

Il s'agit de rétablir le calme d'abord, et en sachant le garder, se sera une force
Concentration sur et dans le ventre

- . Favoriser les respirations calmantes , c'est à dire l'expiration plus grande que l'inspiration
- . La respiration dites cérébrale : faire les narines bien rondes et laisser monter comme on laisse monter un parfum
- . Nouvelle approche des arrêts respiratoires avec le contact avec le bébé pendant les arrêts : inspir je prends l'énergie, poumons pleins je sens , expir je diffuse l'énergie , poumons vides je laisse toute la place au bébé et j'attends la réponse, qu'il se manifeste.
- . Du dormeur
- . Au niveau du plexus solaire

. Vittoz -

Approfondir la notion d'ici et maintenant, la notion de temps et d'espace : balancier - lemniscat

Rassembler l'énergie et d'approfondir la réceptivité afin d'aller davantage au coeur des choses

. Crosses
. Graphiques (inpir je trace un trait vertical en montant - expir je trace un trait vertical en descendant et inversement, ou alors de droite à gauche sur l'inspir et l'expir.
. Sentir le contact d'une balle avec une main et changer
. Le père masse le dos de la mère avec des balles
. Concentration sur les différentes parties du corps

. Anamnèse -

On peut aborder les rythmes de Vie -
Les problèmes de santé (déminaralisation)
Commencer à parler du "léché" (voir anexes bibliographie)
Les soins à la poitrine
Et d'une manière générale des soins complémentaires que l'on peut trouver à l'extérieur - les autres formes de mèdecines dites douces par exemple on peut parler de l'homéopathie qui va permettre de diminuer la douleur des contractions.
Parler de l'anatomie du bassin et du périné
Aborder "qu"est ce que la contraction ?"

E L I M I N A T I O N - quatrième séance -

Après avoir pris conscience des difficultées et des blocages, des tensions, des barrières, des angoisses, il faut commencer à les éliminer.
Citations éthique et fondement de la biosynergie :
"les cicatrices émotionnelles blessent le lumineux qui peut s'éclaircir à nouveau grâce à l'elimination"
Bien souligner que certains blocages, certaines tensions ne peuvent pas être éliminer rapidement donc c'est un début d'élimination. D'autres parts certains blocages, certaines tensions, certaines énergies viciées ne peuvent pas être éliminer par le biosynergiste et qu'il faut faire appel à d'autres personnes, par exemple l'osthéopathe, l'homéopathe etc...Il s'agit principalement pour les F.E , les pères, les bébés d'éliminer les angoisses liées à la grossesses et à l'accouchement et les remplacer par du positif, insister sur l'idée de passage, nous ne

sommes pas un lieu ou les angoisses se fixent.
En extérieur on peut proposer notemment le drainage lymphatique.

. Relaxation -

. Travail en écran mental - image mentale
. Lacher les tensions sur l'expir, lacher les tensions par les extrémités
. Le souffle diffuse les douleurs au fur et à mesûre qu'elles apparaissent .
. En image mentale remplacer une image négative par une image positive ou en écran remplacer un mot négatif par un mot positif
. Elimination des angoisses de la mère notemment liées à des grossesses passées.
. Pour le père élimination de ses angoisses
. Donner des notion de légèreté avec la relaxation du vol libre et de lumière qui remplace la grisaille -
. Le lever du soleil (voir documentations annexe relaxation n° 8)

. Yoga -

On approfondit l'enracinement au sol ,
Postures qui grandissent, qui étalent , avec un travail d'étirement ventre thorax , en sentant le ventre et le bas du corps qui s'enracinent pendant que le thorax et le haut du corps s'élèvent et s'allègent.
On peut travailler la dissociation d'une partie contractée que l'on isole du reste du corps par exemple on contracte une main mais tout le reste du corps arrive à être détendu.
La dissociation en mobilisant uniquement la tête, ou les épaules ou le bassin.
On apprend aussi à décontracter la bouche avec cette idée de liaison bouche/vagin , je détends la bouche - je détends le vagin.

. Posture de vidange
. Eliminations des tensions en secouant les pieds les mains - faire des grimaces - bailler
. Prière musulmane - éliminer par l'expir dans le sol
. Gestes expir éliminer par les paumes vers le haut et sur les côtés
. Feux d'artifice bleu puis rouge puis bouquet final

. la vis (tête épaule bassin)

. 1/2 rocking

. Rotations pieds , chevilles pour système nerveux

. Entrainement à la posture d'accouchement

. Respirations -

. Alternées en précisant qu'elle purifie les énergies

. Purifiante

. En insistant sur l'expiration

. En suivant un lemniscate dont le centre se situe au niveau du plexus solaire

. Au niveau respiration/yoga on peut travailler la dissociation sphincter annale, sphincter vaginal sphincter urinaire

. Vittoz -

Remplacer le négatif par le positif
Développer la pensée consciente
Eliminer les blocages pour retrouver une énergie pure
Contrôle cérébrale
Ecrire et effacer

R I C H E S S E S I N T E R I E U R E S - cinquième séance -

Il s'agit de permettre au créatif d'accéder à ses richesses profondes
C'est l'harmonisation des forces opposées et la redécouverte des racines du hara
Le créatif découvre un nouvel équilibre physique , émotionnel et mental et ainsi une nouvelle dimension de son être , la créativité qui sera la sixième séance.
Notion de richesses intérieures propre à la femme-enceinte : sa richesse c'est la présence du bébé et à travers le bébé elle se tourne vers l'éxtérieur , donc elle va plus profond à l'intérieur pour pouvoir se tourner encore plus vers l'extérieur .

. Relaxations -

. Installation du sourire , le sourire sur les lèvres le sourire intérieur aui va amener régulièrement le silence intérieur .

. La fleur (documents anexes relaxation N°4) à la fin lorsque l'on présentera le corps tout

entier comme une fleur qui s'ouvre on peut dire que le bébé en est le coeur.

. Les couleurs de l'arc en ciel :
  - rouge détente physique
  - orange détente émotionnel
  - jaune joie de porter bébé
  - vert paix
  - bleu Amour
  - bleu foncé Intuition/créativité
  - violet sérénité

  et le blanc qui récapitule tout.

. Image d'un soleil dont le centre serait au niveau du bébé et d'où tous les rayons partiraient tout autour

. Visualisation de l'accouchement et se préparer aux difficultées et aux complications, accepter l'imprévue, on a les forces en soi pour y faire face : préparation à une éventuelle césarienne.

. On peut s'inspirer de la relaxation : "comme un baiser d'enfant" se référer au Héliades n° 3 de juillet 81 . cette relaxation est de Robert Bianco-Levrin

. On peut également s'inspirer du texte "vos enfants ne sont pas vos enfants ..." du livre "le prophète" de Khalil Gibran

. Yoga -

Se laisser éclairer dans la douche de lumière
Travailler l'élargissement de la conscience par des postures d'ouvertures.
Puis en travail de groupe , en allant de l'individuel au collectif
Egalement en groupe on peut se faire passer le souffle sans se toucher. Inspir dans le bras droit , expir dans le bras gauche le suivant inspir dans son bras droit et expir dans son bras gauche et l'on se fait ainsi passer l'énergie les uns après les autres, on se laisse traverser par le souffle (nous sommes en cercle).
Travail mental puis réel.
Postures qui étirent vers le haut pour donner une aisance respiratoire

. La tête de vache
. L'arc en ciel
. Ouverture thoracique

On travaillera sur le gestes libre malgrès le corps qui est gros
Postures étirements à deux
A deux à la fin de chaque posture, mettre les mains du père et de la mère sur le ventre de la mère pour un moment de calme et d'empathie

On peut également faire bouger le bébé ensemble et c'est là qu'on va commencer à prendre conscience de la notion de se prolonger dans l'autre.

. Soleil du Taï chi qui permet de se réveiller à l'intérieur et apporte d'avantage d'énergie au bébé

. Respirations -

Placer ici "comme une coccinelle" , la prise de conscience du dos: je respire en ouvrant mon dos, à l'inspir je déplie mes ailes, ce travail se fait assis ou à genoux avec le dos rond ou dans la position du foetus genoux ouverts, si elle arrive à la prendre.
Respirations qui permettent de se sentir fort et joyeux.
Qui favorisent le silence .
Qui permettent de se prolonger dans l'autre.

. 4 saisons avec ces notions d'attente, de plénitude , récolte ,l'enfant est une richesse, on attend la moisson

. en lemniscat (posture du poisson) l'enfant au centre

On peut retrouver cette dimension verticale en inspirant très haut dans le ciel et en expirant très bas dans la terre

. Salutation égyptienne - on est au centre de toutes les énergies

. Conscience prâna/énergie avec une notion d'activité , et prâna / Calme avec une notion de détente - Je suis capable de distinguer la nature de l'énergie que je respire, énergie qui peut tonifier ou qui peut calmer, moi ou mon bébé.

. Sur le OM soit seule , en groupe ou en mental. Le OM par du ventre , ensuite il a une dimension du groupe et ensuite il a une dimension cosmique (voir document anexes relaxation n°6)

. En groupe = se faire passer le souffle.

. Vittoz _

Les forces intérieures -Joie - Paix - Sérénité- l'Amour-
Ecrire et donner des qualités à son enfant en donnant des qualités féminines et masculines
Prendre conscience de la respiration abdominale qui est le repère du bébé - comme une ancre - après chaque exercice on met ses mains sur son ventre et on garde le contact

. Anamnèse -

Il s'agit de la vie parentale et de la vie conjugale
Des modifications qui vont être apportées avec la naissance

du bébé
Depuis le début des séances il y a eu beaucoup de changement peut-être avec les parents, le conjoint etc..
On peut aborder les modifications de relations qui vont être après la naissance, avec la place du père
(Pour cette cinquième séance voir relaxation de Nadine sur la respiration N°7 dans les documents annexes.)

L A C R E A T I V I T E - sixième séance -

Les richesses intérieures permettent un nouvel équilibre, un éveil à l'imagination et à la créativité..
Depuis la cinquième nous sommes dans un mouvement qui part du centre vers l'extérieur
Nous allons vérifier l'assimilation de tout ce qui a été fait et pour les F.E l'on va spécialement s'ouvrir à la Vie , au passage, se préparer à la séparation pour trouver ensuite une communication encore meilleure.
C'est une séance qui va permettre la transformation et on va pouvoir donner de l'importance dans cette relation à la notion de langage . Cette relation faite d'Amour et de sensations , cette relation au niveau du coeur va pouvoir être transformée et se faire également avec les mots.

. Relaxations -

. En relaxation, on va travailler en écran mental sur le déroulement de l'accouchement ; en allant plus profond et en réglant les dernières questions que se posent les femmes. On insiste sur l'idée de vie et sur l'acceuil du bébé tel qu'il sera avec son sexe et avec sa réalité, réalité temporaire qui peut ne pas plaire (hématomes, tête déformée etc...)et réalité définitive (sexe , couleur de la peau etc....)

. Laisser venir une image de Paix entre chaque contraction. C'est à dire, entre chaque contraction, dire aux parents de se rappeler un souvenir agréable ou de laisser venir une image de Paix , de Sérénité ou de Joie . On peut insister sur le fait que la contraction rapproche de la naissance qui peut être vécue comme une extase et chaque contraction rapproche de cet extase, de ce but.

Insister sur le fait d'emmagasiner des endorphines grâce notamment à la relaxation. Car on aura besoin de beaucoup de force de gaîété, de bien-être pour ce moment qui va être difficile donc s'y préparer, en faisant de la relaxation , en étant joyeuse

en riant.
Insister sur les qualités acquises . Chacun peut se relaxer rapidement tout seul

. Parler au bébé de ce passage, de se changement, on va lui présenter le monde, le préparer à cette séparation, en lui faisant entrevoir toutes les découvertes du monde , de ce monde qu'il ne connait pas encore

. Yoga -

Travailler sur l'axe vertébral , la C.V en temps qu'axe.
Position de détente, prévoir la détente à deux avec des massages, avec la mobilisation douce de l'articulation de la hanche, et le père qui aide la mère à détendre ses jambes et l'articulation des genoux et des jambes pour le moments de l'accouchement.

. Respiration -

Choisir des respirations de détente simple

. Colorées
. Purifiantes
. raffraichissantes (avec la bombe évian)

Reprendre la notion d'arrêts respiratoires - arrêt en vide pour donner de la place au bébé et diminuer la douleur et l'utilisation de l'arrêt en plein avec la conscience du diaphragme pour favoriser les contractions, les développer , les intensifier éventullement les déclancher.
Voir également les respirations pour ne plus pousser, (par exemple respirations lentes en ramenant la conscience vers le haut, souffle chaud et fort)
En fait , faire un bilan de toutes les respirations en les montrant et chacune choisira celle qui lui convient le mieux , dans laquelle elle se sent bien , ou qu'elle maitrise le mieux.

. Vittoz -

Reprendre les outils préférer

. Lemniscat en mettant l'enfant dans la bouche d'en bas, on fait cette lemniscat avec un mouvement harmonieux dont le bas devient de plus en plus gros , il agit comme un glissement doux qui permet à l'enfant de descendre

. Vocalise - chant de voyelles - Choisir une musique pour le jour de l'accouchement

. Anamnèse -

Proposer de voir la Vie avec le bébé.
Souligner que la femme après pourra prendre un temps pour elle
Soins du corps
La préparer à une éventuelle déprime qui est liée en fait à quelque chose d'hormonale.
La préparer au fait qu'il peut y avoir un refus inconscient de se séparer du bébé

A U T O N O M I E - APRES L'ACCOUCHEMENT - septième séance -

A la fois la conclusion de la grossesse et en même temps un nouveau départ.
Vers l'autonomie :- Autonomie vis à vis de l'enfant, autonomie de chaque membre de la famille.- Autonomie de chacun par rapport à sa fonction , à l'intérieure de la famille.
Prendre conscience de l'effet des six séances qui étaient destinées à vivre mieux la grossesse mais qui en fait ont apporté une amélioration générale. L'on peut prendre conscience que l'on vit encore les exercices mais à un niveau plus subtil, plus profond on s'est approprié les exercices, on les a transformés , et ils font partis de notre Vie .

. Relaxation -

Il s'agit de réhabiter son corps , en remplissant le vide laissé par le bébé par la communication énergétique que l'on peut avoir avec lui , communication spirituelle. Mais aussi en se retrouvant soi-même. La femme n'est pas seulement mère elle est aussi femme et épouse. Elle retrouve son identitée.

. Réhabiter son corps - Une nouvelle perception après une transformation importante- Le calme après la tempête. Remise en ordre dans le corps (les organes retrouvent leur place,..) le souffle restaure la maison interne - finir par sensation de bien-être.

. Revitalisation énergétique avec ressentrage au niveau de l'abdomen pour une détente rapide est profonde puisque la nuit la mère est souvent réveillée (Prâna)

. Mise en valeur de l'acte : mettre un enfant au monde au sein de son corps, de la famille , de la société gratification, aucun acte n'est en fait plus grand (accomplissement d'une destinée) - détente profonde

. Reprendre les trois centres déjà vécus en les faisant d'une façon différente

. Eventuellement : Turiya le spectateur (relaxation d'Istor N° 16)- retouver le calme de l'esprit, amélioration de l'état psychique en devevant le spectateur du spectacle

. Le lever du Soleil puisque c'est à la fois un nouveau départ et que c'est la planete soleil qui correspond à la septième séance.

. On peut travailler l'élimination de cette déprime que l'on a parfois après l'accouchement

Précision sur le recentrage des trois centres et approfondissements, on peut dire que l'on termine par le coeur , car le coeur est justement l'organe qui correspond à la septième séance.

. Yoga -

Voir dans documents anexes - la deuxième intervention de Janine

. Respirations abdominale qui permet en même temps de remuscler le ventre et de faire remonter les organes. Cela se passera à un niveau très doux On peut aussi insister sur le travail des sphincters qui va commencer la musculation du ventre

. 1/2 pont que l'on peut faire tout de suite après la naissance(avec son bébé sur le ventre)

. Etirement de la C.V - avec remise en place du bassin (douce)

. 1/2 rocking - resituer C.V au sol - Massage du contenu abdominal

. Balancier

. Capalabati - musculation abdo- (pas de bicyclette)

. Respirations -

. Purifiantes

. Abdominales

. Prâniques

. Douche cosmique

. Vittoz -

Travailler sur les indryas - idée que l'on peut développer en notant la communication qu'il existe avec l'enfant (contacts invisibles)

Travailler sur les sens internes

Travailler l'élimination de la déprime

Le trait de craie

. Anamnèse -

Privilégier ce qui est important dans la Vie
L'écoute de soi - du temps pour soi -
Rassurer la mère en discutant de petits problèmes physiques qui peuvent se déclancher après la grossesse tel que l'incontinence, l'allaitement. Donner quelques conseils pour éliminer tout ce qui empêche cette joie de la relation avec l'enfant.

PREPARATION A LA NAISSANCE

en 6, 12 ou 18 séances progressives utilisants les éléments de la BIOSYNERGIE

soit: RELAXATION. VITTOZ. RESPIRATIONS. YOGA.

Cette préparation qui s'adresse à la fois au père* et à la mère peut être pratiquée dès le début de la grossesse.

BUT : préparer les futurs parents sur le plan physique, émotionnel et mental, afin que: - la grossesse soit vécue harmonieusement et dans la joie
- le père et la mère participent activement à l'accouchement
- et se préparent à bien vivre leur nouvelle vie de parents.

Ils vont envisager ces différentes étapes de façon positive et calme, ce qui va permettre , le moment venu, de les vivre avec l'impression d'être en terrain connu et de trouver en eux-mêmes le moyen de s'aider.

RELAXATION afin de:
- récupérer facilement et rapidement ses énergies
- revitaliser son système nerveux et tout son organisme
- protéger mère et enfant des agressions du monde extérieur
- accepter pleinement la grossesse et le corps qui se modifie (formes, caractère ....)
- mieux supporter les malaises éventuels
- se mettre à l'écoute des sensations nouvelles
- communiquer avec le bébé dès sa conception (pour la mère mais pour le père également)
- utiliser la visualisation puor mieux vivre la grossesse, l'accouchement, la maternité et la paternité
- créer un état positif et confiant

* paticipation facultative ,en moyenne une séance sur trois

VITTOZ

méthode permettant de favoriser la détente, de contrôler l'émotivité,de développer la maîtrise de soi, la réceptivité des sensations,la volonté et la concentration.

YOGA

La pratique du yoga apporte:

- une meilleure connaissance et conscience du corps en pleine transformation
- un assouplissement pour faciliter l'accouchement et le retour à la vie normale.
- une meilleure circulation de l'énergie
- une préparation à la détente.

RESPIRATIONS

Il s'agit: - de prendre conscience de la respiration
- de la développer et la contrôler
- d'apprendre différents types de respiration

afin de:

- pouvoir les utiliser de manière efficace au moment de l'accouchement (aider la naissance, atténuer la douleur ....)
- en faire un outil quotidien pour augmenter le tonus vital, mieux oxygener la mère et l'enfant, adapter la respiration aux besoins du moment
- contrôler les émotions et développer la concentration
- préparer la détente et le lâcher prise.

Cette PREPARATION - favorise la maîtrise du corps, des émotions et du mental
- et permet une meilleure conscience de ses forces et de ses possibilités.

En apprenant à vivre l'instant présent, les futurs parents peuvent profiter pleinement de ce moment privilégié de la grossesse et connaître l'émerveillement et la pleinitude de donner la vie.

DISCIPLINE à OBSERVER pour votre ALIMENTATION

et les AVANTAGES QU'ELLE APPORTE

- Etre le plus relaxé possible en se mettant à table
- Pendant le repas, concentrer son attention et sa pensée sur ce que l'on mange et sur la façon de manger.
- Eviter de bavarder autrement qu'entre les plats, éviter la lecture, la radio, la télévision en mangeant.
  Ne pas aborder de problèmes importants.
- S'asseoir pour manger, et ne rien faire d'autre.
- Ne jamais aller jusqu'à une sensation de pesanteur : lorsqu'on se sent repu à la fin d'un repas, on a déjà trop mangé.
- Ne pas boire, ou peu, en mangeant (boire de l'eau au réveil et entre les repas).
- MASTIQUER à FOND CHAQUE BOUCHEE (la bouche fermée) avant de l'avaler :
  . Un minimum d'une trentaine de mouvements de mastication est nécessaire pour permettre une bonne imprégnation de la salive qui restera toujours le MEILLEUR MEDICAMENT CONTRE LES MAUVAISES DIGESTIONS.
  . Lorsque les aliments arrivent dans l'estomac, les sucs digestifs (non dilués par une trop grande quantité de liquide) les attaquent facilement car ils sont bien désagrégés.

  Comme ils arrivent progressivement, l'estomac n'est pas surchargé brusquement.

  . On se lasse à trop mastiquer : le plaisir de manger au bout d'un certain temps est suffisant. Ainsi LA TENDANCE à TROP MANGER DISPARAIT-ELLE AVEC UNE LONGUE MASTICATION. Le mangeur se rassasie avec beaucoup moins d'aliments. Pour un temps de repas identique, la personne qui mastique deux fois plus, mange deux fois moins.

. LE GOUT SE REEDUQUE : celui-ci se modifie, car les aliments restant plus longtemps dans la bouche ne sont pas goûtés de la même manière que s'ils passent tout de suite dans l'estomac.

. LE PLAISIR DE MANGER N'EST PAS DIMINUE, au contraire, il n'ya donc pas de sentiment de privation.

. l'habitude de manger vite avec fébrilité provient de l'anxiété, la plus part du temps inconsciente. Les personnes qui ont cette habitude peuvent facilement manger lentement, PRENDRE LE TEMPS DE MANGER, par un effort conscient renouvelé à chaque repas et qui progressivement crée une nouvelle habitude et donne un moment de calme dans la journée.

QUELQUES CONSEILS

. *N'hésitez pas à faire deux collations légères en dehors des repas : le fractionnement de la ration permet une meilleure assimilation*

. *Supprimez les boissons alcoolisées et le tabac*

. *Limitez les excitants (café, thé) ainsi que les produits pimentés (risque de brûlures d'estomac)*

. *Mangez du foie (veau, genisse) au moins deux fois par mois. Très pauvre en graisse, il apporte du fer et des vitamines A et D*

. *Pour augmenter la ration en protéines et en calcium, il est possible d'enrichir du lait ou un yaourt avec du lait écrémé en poudre (deux à trois cuillères à soupe par jour).*

S O M M A I R E

-:-:-

Couverture - document ouvert

Objectif

Les six séances plus une la septième séance

annexes aux séances : - Intervention de Janine
- Testes des relaxations

Projet pour une plaquette F.E

Documents annexes : . Alimentation
. Yoga de l'Energie N° 22
. Vivez à 90 °
. Informations pratiques - adresses utiles

Bibliographie

Listes des participants

Sommaire

36, Rue Paul Gauguin
78200 Mantes la jolie
094-01-54
Paris : 770-51-61

Grossesse

- Revitalisation -

(Les produits cités se trouvent en magasins diététiques, sauf précisions)

Apport de calcium - phosphore

- Germe de blé - Lait et produits laitiers - Le chou -

complements alimentaires que l'on trouve en diététique
- Farine d'os - Phosphola - CM3 - Prote-cal Brandel -
Phosphola - Stabilium -

Apport de vitamine E

- Germe de blé - Chou - Huile de germe de blé -
~~Lait~~ - Huile d'olive - Beurre.
(un peu moins)

Apport de vitamine D (Pour aider à la fixation du calcium)

Ensoleillement progressif - Huile de foie de flétan (en capsule) (ou morue)
(de préférence le soir car renvois)
ne pas en prendre sur une longue période, une ou deux capsules suffissent

Légumes les plus interessants

A prendre de préférence en jus
pour une plus grande concentration.

Betterave rouge : magnésium - phosphore - vit. B -
Régénère la fibre nerveuse.

Carotte : Aide à refaire les globules rouges - Apporte de la provitamine A -

(2)

Crus

Celeri : Tonifie les nerfs – Stimule les glandes endocrines Remineralisant, surtout en sodium, calcium, potass.)

Chou : Chlorophylle (globules rouges) – Calcium – Soufre – Magnésium – Potassium – Vit. A B C K –

Cresson : Vit. A – B1 – B2 – C – E – ~~B1~~ – Fer – Calcium – Phosphore –

Epinard : Fer – Chlorophylle –

Navet : Riche en calcium surtout les feuilles – magnésium potassium –

CRUS CAR LES MINERAUX DEGAGENT A 60 ° - LES PROTEINES A 100 ° -

~~Carotte~~ : ~~[illegible]~~

LES VITAMINES A 40°

~~Raisin~~ : ~~Très riche en minéraux et vitamines – Un~~

~~[illegible]~~

Fruits les plus interessants (les manger 1/2 heure avant les repas ou à 17H)
(à 10H que des fruits doux)

En jus pour une meilleure concentration

Eviter les fruits acides.

LES FRUITS SE PRENNENT EN DEHORS DES REPAS CAR ILS NE SUBISSENT AUCUNE DIGESTION DANS L'APPAREIL DIGESTIF IL DESCEND DIRECTEMENT DANS L'INTESTIN GRELE EST SONT DIRECTEMENT ASSIMILES

Abricot : Constructeur des os – Protecteur du syst. nerv.

Cerise : Apport de minéraux. (queue de cerise = durétique)

Datte : Apport de phosphore – calcium – fer – magnésium –

(3) Pêche : Vit. A-B-C - Minéraux.

Poire : Vit. A-B-C - Minéraux.

Pomme : Très riche en sels minéraux.

EN GENERAL EVITER LES FRUITS ACIDES-

UR TOUTE F.E MEME S'IL Y A UNE PATHOLOGIE CAR DANS CE CAS CELA LUI DONNE DES FORCES

Pour reminéraliser au cours de la grossesse (à partir du 3ème

(produits que l'on trouve en magasins diététiques)

1ère/semaine	Adiaty sugasses (ADM) 1 gélule à midi environ 160F les 20 gel Pollen (vit. général) 1 cuil. à soupe ~~le soir~~ au dîner
2e/semaine	Germe de blé (Vit B-E - minéraux) 2 cuil. à midi Levure (Protéine - Vit. B - minéraux) 3 comp. au dîner
3e/semaine	P.E.P. (vit. général) 5 comp. à midi P = comprimes de poudre d'huitres portugaises superminéralisée environ 140F LES 100 comprimes Prêle (silice) 3 comp. au dîner (favorise la fixation du calcium)
4e/semaine	Spirulrie (Protéine - minéraux - Vit A-B-C) (algues mexicaines très riche en protéine) 5 comp. à midi Huile de germe de blé (Vit. E) 2 capsules au dîner

ITAMINE E C'EST LA VITAMINE DE LA FECONDITE

partir du 4ième mois il faut augmenter la ration de protéine car l'enfant est en pleine onstruction.

A jeun : Les jus de fruits (jamais d'acidité) 1/2 à 1 verre
(et à 17H)

Avant les repas du midi et du soir : Les jus de légumes. 1/2 à 1 verre

A 17h : Les jus de fruits

Il faut augmenter la source des protéines à partir du 4e mois et revenir à des doses normales à ~~partir~~ ~~du~~ la fin du 8e mois.

PROTEINES -

- Oeufs - Fromages - Lait caillé ou fromage blanc - Poissons - ~~Ca~~ Coquillages - Soja - Lentilles - Champignons

- Spirulines - Protéiola - Pollen - Protidan 90 - Levures -

Autres techniques de revitalisation

- Bain de siège froid le matin au lever très court (jusqu'au 8ième mois que les parties genitales) 30' secondes
- Bain d'algues 38°/39° - 2 à 3 fois la semaine 10' minutes

Les plantes à éviter (emménagogue - abortive)

(provoque règles et même avortement)

Sauge - Persil - Armoise - Calendula - Sériçon - Hyssope -

Huiles essentielles à éviter (provoque les règles ou sont avortive)

Sauge - Cyprès - Thuya - Tanaisie - ~~[illegible]~~ Romarin - Eucalyptus - Carvi -

Vergéture

A partir du 4e mois pour assouplir la peau faire des massages avec de l'huile de germe de blé + H.E. régénérante ou rénovante (chez moi au 40 rue du Fbg Montmartre - Paris 9e, 770-51-61)

Avant l'accouchement

- 15 jours avant l'accouchement Douche rectale (300 ml) matin et soir pour libérer l'intestin. Ou laxatif très doux jus de pruneaux 1/2 verre matin à jeun.

(cinq kilo de matière dans les intestins)

- ~~Dès les premières douleurs : Infusion de gingembre~~

- Dès les premières douleurs : actea racemosa 4 dose à 5 CH (Pharmacie

facilite l'accouchement. - action directe sur l'utérus -

Après l'accouchement

- durant 15 jours à trois semaines -

Pharmacie Alterner 1 jour/2

~~Leave Platinum~~

- Pour se remettre du ~~[illegible]~~ choc de l'accouchement : Arnica 5 CH - 3 granules au lever.

- Pour aider à la restructuration et cicatriser l'utérus s'il y a lieu calendula 5 CH au lever

Si terrain spasmophile détecté à l'iridologie

Pour protéger l'enfant donner à la mère de fortes doses de Prele (7 à 8 comp./j.) + Bio-mag (Pharmacie)

⑥ Mikhael Aivanhov

Lire : Vos éducation qui commence avant la naissance.
La pédagogie initiatique (3 tomes)

Pour les nausées du début

En plus des perturbations (physiologiques) endocriniennes l'organisme s'épuise et le foie avec la vésicule ont un surcroît de travail. Il faut les aider avec :

- Jus de radis noir ; 1 ampoule au lever (se reconcher 15' sur le côté gauche pour faciliter la vidange de la vésicule)

Pharmacie
- Taraxacum T.M. ou Rosmarinus T.M. } 30 gts dans un 1/2 verre d'eau 15' avs les repas du midi et du soir.

Propriétés des minéraux et vitamines

- Calcium - Phosphore : Construction de l'ossature. Le phosphore est également indispensable à la cellule nerveuse et au cerveau pour son activité.

- Vitamine E : Sert à la fécondité et au bon déroulement de la grossesse - Protection et physiologie de l'appareil génital.

- Vitamine D : Aide à la fixation du calcium

(7)

- Vitamines B : B1) Protection du système nerveux.
  B2) Energie, crampes musculaires.
  B4) Fabrication des globules blancs.
  B5) Peau et cheveux
  B8) Peau et cheveux
  B9) Anti-anémique
  B12) Formation des globules rouges

Nous trouvons toutes ces vitamines du groupe B dans :

- Levures - Germe de blé - Jaune d'œuf

- Fer et chlorophylle : Fabrication des globules rouges - La chlorophylle sert également à tonifier le cœur et stimule le syst. nerveux.

- Potassium : Minéral du cœur.

- Magnésium : Intervient dans toutes les grandes fonctions physiologique - Dès qu'il y a carence tout risque d'être perturbé - La spasmophilie et les crampes sont des symptômes majeurs qui précise sa carence.

- Soufre : Action sur le foie pour qu'il puisse exercé son action épuratrice de l'organisme - Aide à la formation des poils, cheveux et peau.

- Vitamine A : Croissance - Yeux - Protection contre infections.

VIVEZ SUR UN ANGLE A 90°

secret du confort de la future maman qui veut se sentir bien : l'équerre. Cet gle à 90° est à respecter dans la plupart des positions courantes et quotidiennes

e détendre, c'est si important pour la future mère et son enfant. Et cela peut très simple. On vous dit ent que vos angoisses, vos s sont ressentis par le que vous portez. Il faudy ajouter aussi que tout ui est bon pour vous, tout ui vous fait du bien, est perçu comme tel par bébé. Il sait d'ailleurs le ifester par des mouvels joyeux et harmonieux. est ce que veut démon- Bernadette Pistre, proeur de yoga, animatrice roupes de travail sur les lèmes corporels autour grossesse, l'allaitement suites de couches.

pratique emprunte non ement au yoga, mais au chant indien, aux niques de relaxation, de sage familial coréen et à hilosophie zen, avec des orts plus nouveaux tels l'haptonomie (étude des ivements du bébé in o). Elle s'intéresse tout iculièrement aux difficulphysiques, fréquentes duces périodes, et qui ennent souvent des tensions iles. Elle cherche à donde repères simples pour mettre aux femmes et aux ples de mieux vivre la vie otidienne, de mieux nprendre le pourquoi ne « certaine gêne corpo- », afin d'arriver à une onomie dans la détente, à économie d'énergie.

Les positions fondamentales du corps sont : debout, assis, couché, à quatre pattes. Pourquoi rechercher coûte que coûte une position correcte ? Parce qu'elle va libérer la respiration et induire un état de détente. Ces quelques positions de relaxation sont des propositions de départ, à partir desquelles il vous faut trouver vos propres aménagements.

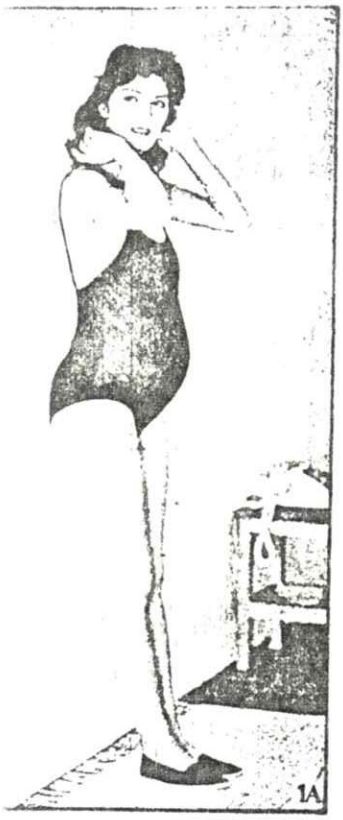
Voici quelques « clés » pour comprendre les tensions et les difficultés de respiration pendant la grossesse. Le poids du ventre crée un déséquilibre de votre stabilité habituelle qui, déjà, est mise à rude épreuve dans nos pays par les chaussures à talons, voire même notre façon de porter les choses à bout de bras et non, comme dans de nombreux pays, sur la tête.

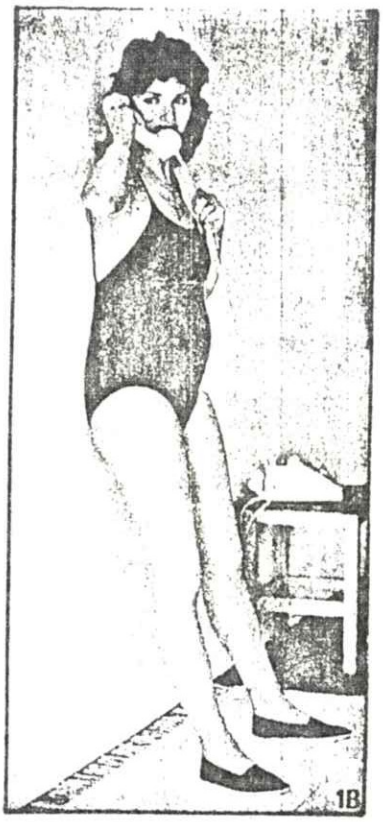
Si on se laisse aller vers l'avant, le bébé est véritablement suspendu dans le vide, il tire sur les abdominaux, déformant le ventre et entraînant des douleurs lombaires. La respiration est alors bloquée : haute, superficielle, rapide. Le ventre ne se détend jamais. Si l'enfant est placé un peu bas, la future maman peut souffrir de douleurs dans le bas-ventre, l'aine, le pubis. De plus, la pression risque d'être trop importante sur le col de l'utérus. Tout cela, vous le ressentez et pour compenser, vous essayez de « tenir le ventre ». Comment ? En serrant vos abdominaux et en bloquant votre respiration. Autre « solution » : courber votre dos. Là encore, il y a tension, respiration « contrainte » et non relaxation.

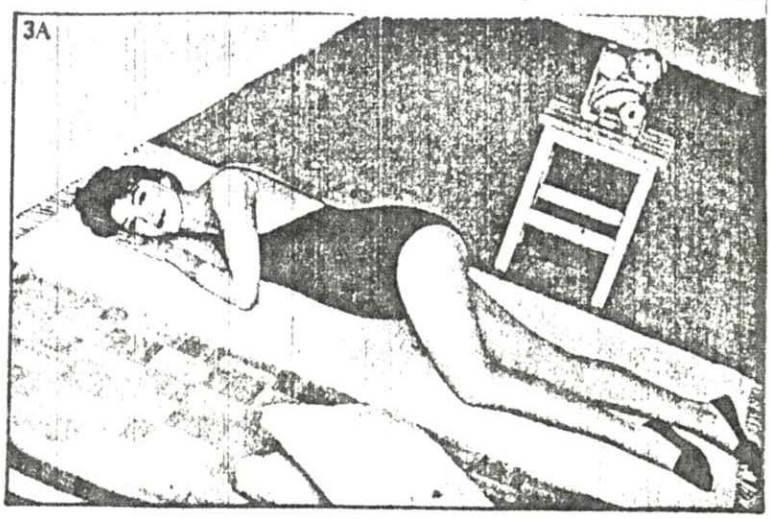
Il est pourtant important d'oxygéner l'enfant que vous portez, et la femme enceinte doit respirer pour deux ! Nos photos vont vous montrer la différence au niveau du ventre entre une « mauvaise » et une « bonne » position

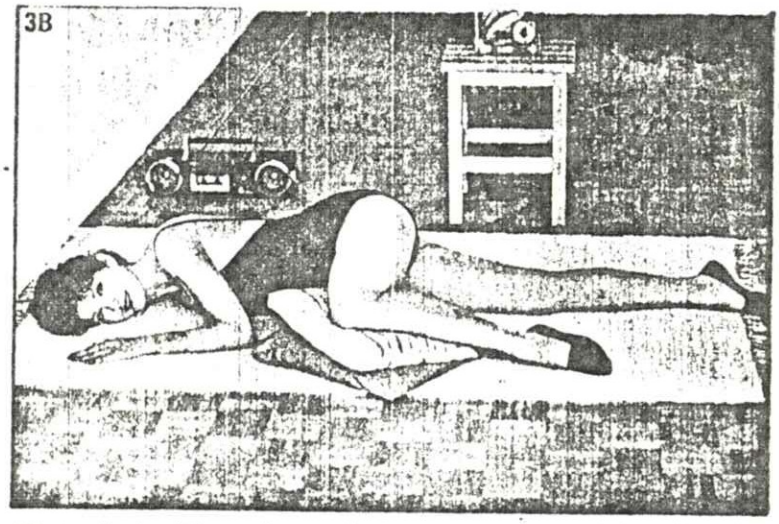
Vous pouvez relâcher le ventre, vous sentir respirer avec votre corps, et non plus seulement d'un mouvement de poitrine. Une règle simple pour rectifier une position l'équerre. Lorsque vous avez les jambes fléchies, votre corps et vos cuisses forment un angle. Tout est différent selon que cet angle est supérieur ou inférieur à 90°. A 90°, votre bassin est perpendiculaire aux cuisses, c'est une position d'équilibre, de détente. Vous êtes posée sans tension. Curieusement, cette position est rarement confortable pour l'adulte occidental et c'est pourquoi il est conseillé d'utiliser des appuis tels des coussins. Lorsque l'angle s'ouvre au-delà de 90 le bassin est obligé de tourner. Le dos s'arrondit jusqu'à ce que les jambes soient dans le prolongement du corps.

Lorsque l'angle se referme à moins de 90°, le bassin doit tourner dans l'autre sens Vous ne pouvez arrondir le dos, il faut même le cambrer pour garder le dos étiré. Ce principe de l'équerre est toujours valable : accroupie ou en équilibre, que vous pratiquiez un sport ou un mouvement quelconque et, à plus forte raison, pour prendre la position classique de l'accouchement. Si le dos est en place, le respiration est libre le périnée peut se détendre et seul l'utérus fournit l'effort lors des contractions.









oto 1 A : Position debout auvaise. Trop cambrée. Le ntre est tendu, le bébé tire rs le bas.

oto 1 B : La jeune femme ppuie contre le mur, sans nsion, sans contracter son ntre. Le bébé semble être cé très haut, calé, sur une ne horizontale : le bassin est en place. La respiration se fait au niveau abdominal. Le ventre se détend à l'inspiration, sans que le dos ne se creuse. A l'expiration, le bébé semble remonter un peu plus, le tour de taille se resserre doucement. Au niveau du dos, le bien-être est perceptible : c'est le repos debout.

Photo 3 A : Mauvaise position. L'attitude mi-couchée sur le côté mi sur le ventre est souvent la position favorite des femmes enceintes. Elle est très facile à trouver. Le ventre se relâche, les contractions s'estompent et bébé bouge. Pourtant, lorsque le ventre grossit, la future maman a tendance à ne plus remonter assez ses jambes, par peur de peser sur le bébé, voire même par inconfort. A nouveau, l'angle est supérieur à 90°. Il n'y a pas détente.

oto 2 A : Position assise ssée ». Pour les femmes de lle moyenne, la plupart des ges sont trop hauts, les dos- s inclinés vers l'arrière ne soutiennent pas le bas du dos. L'« équerre » entre le corps et les cuisses n'est pas assurée : l'angle est supérieur à 90°. L'appui se fait alors fortement sur les régions lombaires, en tassant le dos. Lorsque l'on est enceinte, on se trouve rapidement bloquée, le bébé venant comprimer l'estomac et le diaphragme. C'est pourquoi la position assise prolongée est si pénible aux femmes en fin de grossesse. Avant, elles avaient la possibilité de croiser les jambes, rétablissant ainsi, au moins d'un côté, l'équerre d'équilibre.

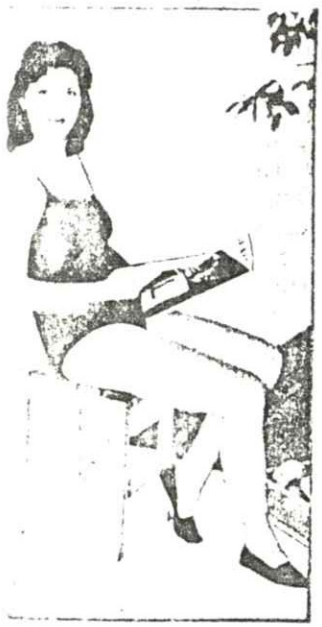


Photo 2 B : Bonne position. En mettant quelque chose sous les pieds (je conseille d'avoir, en guise de sac à main, une petite valise de vannerie, c'est discret... on peut toujours la glisser sous les pieds !), on remet les genoux à la hauteur des hanches, rétablissant l'angle de 90°. Inutile de maintenir le haut du dos ou la nuque, l'équilibre est sans fatigue, le bébé ne gêne plus.

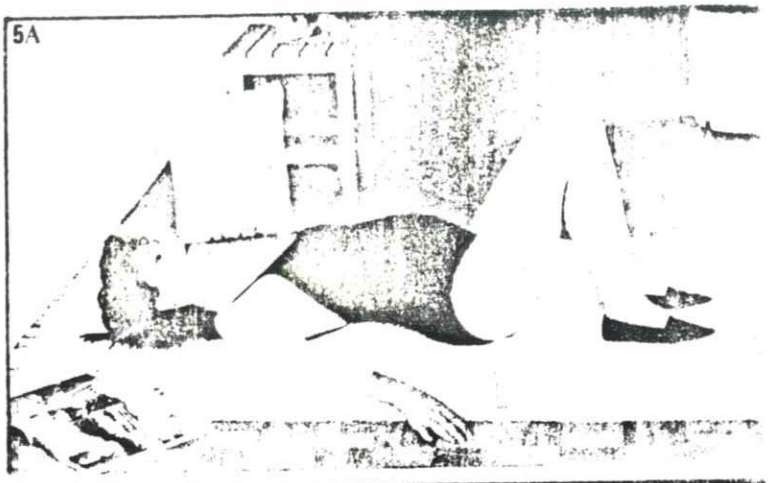
Photo 3 B : Il suffit de mettre un coussin sous le genou du dessus pour remonter la cuisse et former ainsi un angle à 90° avec le corps, sans appuyer sur le ventre. Alors, tout se détend, au point que l'on s'endort. Beaucoup de femmes, après six mois de grossesse, suffoquent, se sentent oppressées lorsqu'elles sont couchées sur le dos. Ces malaises sont dûs à la position du bébé qui comprime la veine cave. On peut alors leur conseiller de se coucher sur le côté (gauche de préférence).

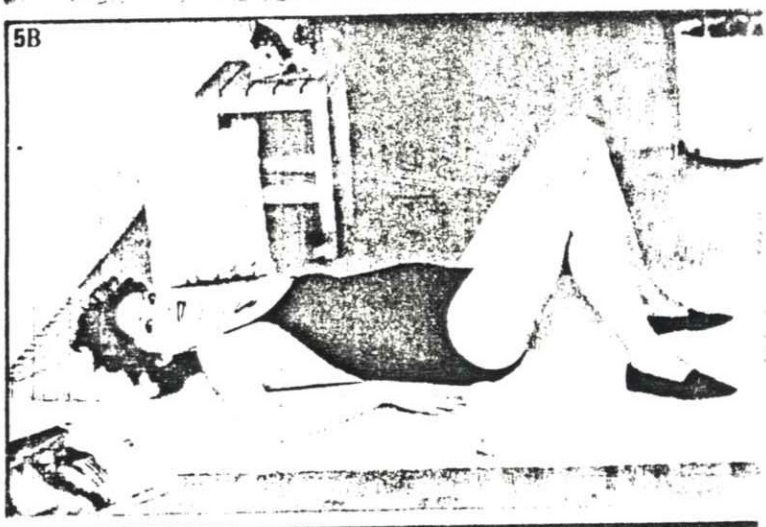
Photo 4 A : Mauvaise position assise, en « tailleur », sans appui. Ici le dos s'effondre et le bébé comprime l'estomac. En effet, de cette façon-là, en tailleur, les genoux sont au-dessus des hanches, l'angle est donc inférieur à 90°.

Photo 4 B : Un simple coussin permet de remonter l'assise et d'équilibrer les points d'appui : le poids se répartit sur les fesses, mais aussi sur les pieds. Il faut simplement veiller à garder les épaules à la perpendiculaire des hanches. L'équilibre est toujours une position sans aucune tension, le ventre libre, détendu. Le bébé a toute la place pour bouger sans vous gêner.

Photo 5 A : Mauvaise position. La jeune femme est couchée sur le dos, jambes fléchies. Bien que la position fléchie soit beaucoup plus agréable que jambes allongées, elle aboutit souvent, au bout d'un certain temps, à une tension. En effet, l'angle est ici supérieur à 90° et le bassin est entraîné vers le sol. Le périnée est contracté, la peau du ventre tendue.

Photo 5 B : Bonne position. La jeune femme a déplacé son bassin. Elle l'a éloigné des épaules en étirant sa colonne vertébrale et en relâchant le ventre. Celui-ci s'étale, se détend. On pourrait le masser, trouver de l'espace entre la peau et le muscle, même autour du nombril. La respiration dans le ventre est à nouveau spontanée. Aucun effort n'est nécessaire. Cependant, au bout d'un moment, les genoux ont tendance à vouloir s'écarter, aller vers le sol. Il est parfois nécessaire de se caler en mettant les genoux l'un contre l'autre, les pieds plus écartés que les genoux.





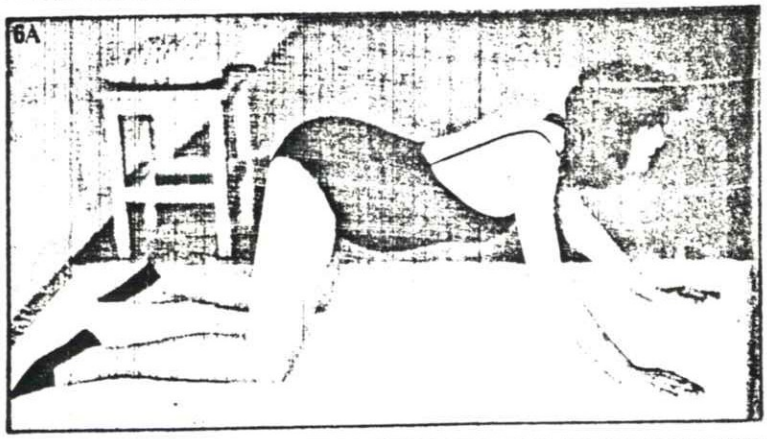


Photo 6 A : Mauvaise position à quatre pattes. Marcher à quatre pattes est très bon pour les femmes enceintes ! Cela soulage leur dos, et le poids du bébé n'appuie plus sur le col. Appréciable lors des contractions, surtout si la douleur se manifeste dans les reins. Mais ici, le poids du corps est en avant, l'angle entre les cuisses et le corps est plus ouvert que 90°. Les reins sont cassés, les muscles tirent au niveau des épaules et la nuque. Le ventre est tendu.

Photo 6 B : Bonne position. Sans bouger les mains, la jeune femme a simplement reculé son buste, mettant ses hanches légèrement à l'arrière de l'aplomb des genoux. L'angle corps-cuisses est alors inférieur à 90°. Le ventre est détendu, la respiration se fait au niveau abdominal. Elle sent très bien le relâchement lors de l'inspiration. Son corps, de la poitrine au fond de l'utérus, est agréablement étiré. Conseillé quand on ressent l'enfant « très haut ».

Quelques positions de relaxation

Photo 7 : Certaines femmes ont des nausées, des aigreurs d'estomac et ne sont pas à l'aise couchées. Elles préfèrent se relaxer assises. Cette position peut aussi être adoptée au moment des contractions de « travail » pour l'accouchement. Mais c'est aussi une bonne position pour regarder la télévision ou tricoter et vous serez beaucoup mieux ainsi, calée devant le canapé qu'enfoncée dedans. Appuyez bien le bas du dos et soutenez les genoux afin de ne pas ressentir de tension à l'intérieur des cuisses.

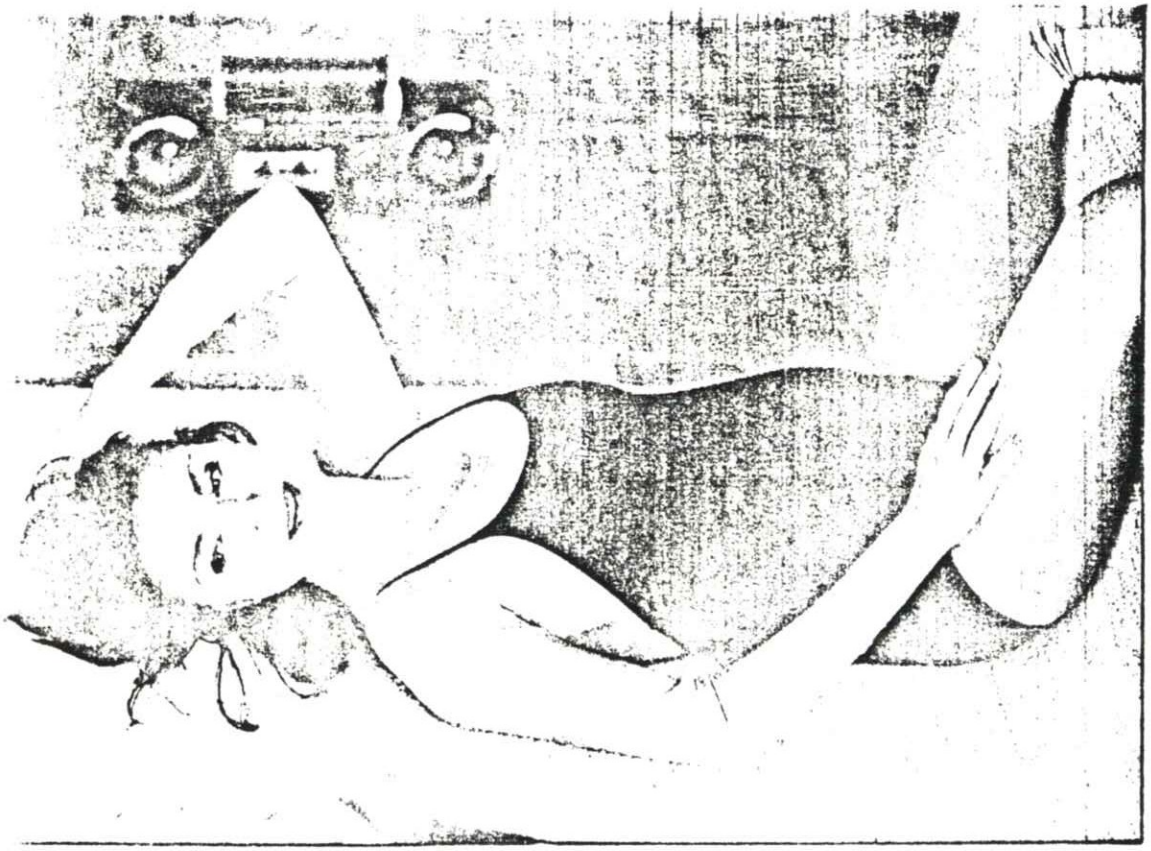
Photo 8 : Pour celles qui peuvent rester sur le dos, position de détente totale, tout-à-fait extraordinaire.

Mettez un disque que vous aimez. Oubliez le temps. Cinq , dix minutes dans cette posture effacent toutes les tensions de la journée. Le dos, les jambes, la nuque, le ventre, tout se relâche. Attitude idéale si on a des contractions, des problèmes circulatoires ou mal au dos. Recommandée aussi après la naissance pour celles qui souffrent de tensions dans les épaules et la nuque. Au moment de l'accouchement, c'est une position anti-douleur assez remarquable.

Juste une précision pour trouver la position exacte : il faut un angle de 90° parfait entre le corps et les cuisses, un angle de 90° entre les cuisses et les jambes. Le « support » (canapé, lit, coussins) sera donc à bonne hauteur. Il faut faire corps avec le support, la pointe des fesses comme retenue au tissu des coussins. Tout le poids du corps glisse sur la taille, les jambes s'ouvrent, le périnée est totalement relâché. Appuyez sur les jambes, en soulevant le bassin.

Photo 9 : Posture à la fois de relaxation et de « travail ». Travail passif, immobile, travail de relâchement et d'écart de jambes. Beaucoup de femmes, en fin de grossesse, éprouvent le besoin de travailler leur ouverture de jambes. Cette posture permet une sensation de grande détente. Pour bien la réaliser, il faut être collée au mur, le poids du corps sur la taille. Les jambes s'écartent jusqu'à une limite confortable.

Photo 10 : Cette position est plus élaborée. Elle nécessite l'aide de quelqu'un pour placer le bassin de manière à éviter toute tension abdon nale. La colonne vertébra est très étirée. Des coussi soutiennent les genoux po supprimer toute tension mu culaire des jambes. En pl çant un petit coussin à la ba du crâne, on obtiendra aus une relaxation de la nuqu Cette position est aussi bon pour l'accouchement. El peut être aménagée sur tou table d'accouchement clas que, les étriers étant utilis pour soutenir les genoux.



Dans toutes ces postures d détente, il est très facile agréable de « jouer » avec so bébé. Si vous lui offrez u ventre souple, un corps sa tension, une respiratio ample et calme, il pour prendre sa place sans vo gêner, bouger, venir comme la surface chercher la cares de votre main. Votre gro sesse sera alors une compl cité, un bien-être à deux, trois sans doute, car le pè participera facilement à cet détente, à ces rencontres.

Bernadette Pist

B I B L I O G R A P H I E

On commence par quatre ouvrages de base -

. Yoga et maternité - de Ma Anand Gandha chez Epi
Le plus proche de notre travail de relaxation.
C'est un livre qui est utile non seulement pour ceux qui travaillent avec les F.E, mais pour tous les Biosynergistes. par son approche de la respiration et de la relaxation.

. Yoga de la F.E de Denis Boyes chez Epi
Il est intéressant pour les postures, mais il est plus proprement yoga

. Préparation Sophrologique à la Maternité de Elisabeth Raoul
Chez Maloine
Il est intéressant pour les planches, il peut donner des relaxations spécifiques pour les F.E ; intéressant pour tout ce qui est préparation aux contractions, visualisation de l'accouchement.

. La méthode Jane Fonda pour la maternité de Femmy Delysep chez Seuil
Intéressant en ce qui concerne la participation des pères
Tout ce qui est la gymnastique après l'accouchement.

-:-:-:-:-:-:-

. La Femme Enceinte du Dr Robert A. Bradley - édition de l'Homme
(voir résumé) (Epuisé)

. Etre en forme pour donner la Vie de Barbara Dale et Johanna Roeder- l'étincelle diffusion Chiron - chez Guibert
Ce livre est recommandé par Bernadette Pistre qui fait des stages aux sages-Femmes et au prof. de Yoga. Vous pouvez avoir un aperçu dans le document anexe "Vivre à 90°"

. Naissance d'une Famille de Brazelton
Le rapport entre la mère et l'enfant avant la naissance
Notion d'attachement mère/enfant après la naissance, basé sur des exemples vécus.

. Procréation et Maternité de Anjali Devi Anaud et Sri Ananda
Edition Laffont/Seghers

LIVRES QUI SONT PLUS PROPREMENT A L'ENFANT et à LA GROSSESSE -

. La VIe Secrète de l'Enfant avant sa naissance de Thomas Verny
Edition Gracet
(Voir résumé)

. Cette Lumière d'ou vient l'Enfant de Frédérick Leboyer Edition Seuil
. Une Naissance sans violence de Frédérick Leboyer Edition seuil
. Sacre de la Naissance de Frédérick Leboyer Edition Phébus

. Bien-Naître de Michel Odent Edition Seuil

. Génèse de l'Homme Ecologique du Dr Michel Odent Edition Epi
Michel Odent a écrit d'autres livres sur les pères
Il envisage d'une façon complètement autre la naissance en redonnant à l'homme ses dimensions cosmiques , spirituelles etc...

. L'Aube des Sens - ouvrage collectif qui est très intéressant sur l'enfant avant la naissance, le développement de ses sens sa relation avec la mère, et tout ce qui se passe pendant la grossesse.

. Naissance de l'Enfant -Renaissance de la mère de A. Boudet
Vie et Action - Edition Cérédor
388 bld Joseph Ritor
06140 Vence

. Je Veux un Bel Enfant de Claire Cheno Editions MA
Guide de santé et d'alimentation naturelle pour la F-E
et le nourrisson

. Haptonomie de Bernard This

. Le Bébé est une Personne de Bernard Martino Edition Balland
Suite des émissions T.V + Approfondissement

L'ALLAITEMENT -

. L'Art de l'allaitement Maternelle de la Ligue internationnale "La Léché"
(voir résume) BP 18
78260 L'Etang la ville

. Allaiter votre bébé de Nicole Banberger Edition Livre de Poche

. L'Après accouchement de Claude Perce Edition Encre

. Après maternité de Philippe Lebaud et André Siksik
Collection Temps Pratique

-:-:-:-:-:-:-

. Le pouvoir Formateur de la Femme ou La Galvanoplastie Spirituelle
de Pierre Renard Edition Prosvéta
Centre d'hygiène prénatal
48 rue de sèvres
92418

Livre "L'ART DE L'ALLAITEMENT MATERNELLE" de la Ligue internationale "La Léché" - voir bibliographie

Ce livre est un guide pratique de l'allaitement et du maternage.

Il répond intelligemment à de nombreuses questions :

- Comment se préparer pendant la grossesse physiquement et psychologiquement en vue d'assumer un bon départ à l'allaitement.
- Quand commencer à allaiter ?
- Comment établir et entretenir une sécrétion lactée abondante?
- Qu'elles sont les propriétés du lait maternel ?
- Comment répondre aux difficultés courantes ?
- Comment répondre aux difficultées particulières? (césarienne, prématurés, naissances multiples)
- Comment retravailler et allaiter ?
- Qu'est ce que la ligue internationnale "La Léché"?

L'on y trouve aussi de nombreux témoignages personnels de parents sur l'allaitement vu comme un moyen d'établir une relation avec leur enfant.

-:-:-:-:-:-

Livre - "La FEMME-ENCEINTE" du Dr Robert A.Bradley -ed. l'Homme

Ses angoisses - ses problèmes - ses joies - son hygiène sexuelle - le rôle actif du mari pendant la gestation et l'accouchement.

Ce livre est accessible à tous, un bon résumé des postures et du travail psychologique de préparation, guidé par le mari, dans l'accouchement naturel mais aussi pendant toute la grossesse et après.

Des conseils judicieux sont donnés aux hommes qui veulent participer tout au long de la grossesse au bien-être de leur épouse, et leur servir de guide

Aborde également le problème des suites de couches et les relations familiales , le rôle du mari dans lallaitement et les obstacles à surmonter pour l'accouchement naturel.

Bonne lecture pour tous, un grand intérêt pour la motivatior des pères.

Résumé du livre "La vie secrète de l'enfant avant sa naissance"
de Thomas Verny edition Grasset et Fasquelle

"Six mois après sa conception l'enfant est un individu conscient. Dans le ventre maternel, il voit et entend. Il sourit ou grimace selon qu'on introduit des substances douces ou amères dans le liquide amniotique.

Mieux, il peut avoir des sentiments , même si ceux-ci ne sont pas aussi sophostiqués que ceux des adultes.

Il ne s'agit plus d'hypothèses farfelues, mais de certitudes cliniquement vérifiées par le Docteur Thomas Verny et les plus éminents spédialistes mondiaux de l'obstétrique.

A partir de la 25ième semaine le caractère lentement s'élabore influencé par le comportement de la mère, l'idée que celle-ci se fait de sa maternité, de son bébé; mais influencé aussi par le comportement du père dont la voix est audible à l'en-fant.

Un livre facile à lire, qui parfois boulverse ce que nous croyons savoir sur le développement intellectuel et affectif de notre enfant en formation.

INFORMATIONS PRATIQUES - ADRESSES UTILES

. Bonnes musiques : Vivaldi et Mozart
Chants grégoriens ou liturgiques

il est important de faire entendre à l'enfant des voix de femmes et des voix d'hommes.

. Film de Frédérick Leboyers : Ste Gaumont
30 avenue Charles de Gaulle
92100 NEUILLY

téléphone : 47 38 20 00

"Heureux comme un bébé dans l'eau" reportage sur la naissance sans violence réalisé par Alexandre Vangberh

. . Stage avec Bernadette Pistre 43 - 29 - 11 - 45
60 bld St MICHEL 46 - 33 - 13 - 55
75006 Paris

. Pour fixer le calcium : 1) le Soleil
2) Le foie de veau

. Chant prénatal : Chantal Verdière
Maternité des Lilas 63 -62 - 04 - 65
14 rue du COQ FRANCAIS
93260 LES LILAS

. Médecine douces d'octobre 1985 - Dossier sur la maternité

. Les meilleurs siège pour bébé sont les TONGA

Porte bébé TONGA
74, rue du Faubourg St ANTOINE
75012 PARIS

. Article "La fontion périnéale" dans : Les dossiers de l'Obstétrique de mai 1985 N° 118

ELPEA
62 rue du Fg Poissonnière 48-24-82-69
75010 PARIS

. Bouts de seins crevasses : Association Solidarité
Le Lactatium de Paris
26 bld Brune 45-39-22-19
75014 PARIS

. Association "Naître à la maison"
5 avenue Alfred Merie 65-61-15-19
12100 MILLAU

"Naître à la Maison"
34 rue des Citeaux 43-45-21-86
75012 PARIS

. Article sur Médecines Douces N°9 :Vivre sur la méthode pratiquée par le Dr Michel Odent à Pithiviers
N°11 : Une histoire de femmes ou l'histoire de l'accouchement
N°12 : Naître en douceur grâce à l'acupuncture.

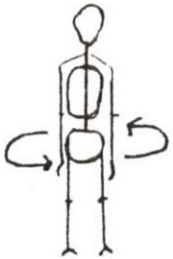
LISTE DES PARTICIPANTS AUQUELS VOUS POUVEZ VOUS ADRESSER POUR COMPLEMENT D'INFORMATIONS -

-:-:-:-:-:-

. GENEVIEVE MANENT - responsable de la commission 11 RUE du Cpt PELLEGRIN 05000 GAP	92 51 09 65
. MARYSE SIMONIN SECRETAIRE VOIR ANNUAIRE	39 78 53 42 39 78 79 95
. DOMINIQUE BRADEL Voir annuaire	46 63 53 57
. MARGARET BRIDIER 20 rue MAURICE UTRILLO 44000 NANTES	40 74 84 06
. REGINE CATTELOIN 27 rue DU Dr FOURNIER 37000 TOURS	47 46 27 12
. NICOLE DIEMERT 8 PLACE CESAME 91380 CHILY MAZARIN	
. MARIE EPIPHANIE 25 rue E. RENAN 92180 MEDON	45 34 96 31
. SOLANGE GALMICHE Voir annuaire	29 62 08 76
. GHISLAINE GILBERT Voir annuaire	39 58 77 14
. NICOLE MARQUETTE 136 rue du Fgt POISSONNIERE 75010 PARIS	42 80 02 57
. ANNE-MARIE PETITJEAN Voir annuaire	60 63 16 69
. ODILE REGNIER Voir annuaire	39 72 63 52
. BRIGITTE SEMO voir annuaire	43 74 56 93
. NADINE WYCKAERT 190 LE CHEMINET 73290 LA MOTTE SERVOLET	79 25 92 56

CETTE LISTE EST OUVERTE

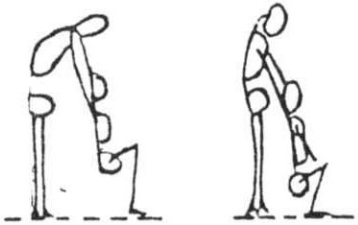
Bascule du bassin : Roulez votre bassin vers l'avant en creusant la région lombaire, puis roulez votre bassin vers l'arrière en plaquant les lombes au sol, le pubis vers vous.



Danse du ventre : Faites des cercles dans l'espace avec votre bassin.

Les Indiennes du Brésil accouchent accroupies et font des mouvements du bassin pour accompagner la descente de leur bébé dont elles sentent la progression avec beaucoup de finesse.

Posture accroupie : Cette posture n'est pas toujours adaptée à nos morphologies et notre mode de vie occidental.



Posture accroupie à l'occidentale : Pendez-vous au cou de votre compagnon ou qu'il vous tienne sous les aisselles. C'est tellement plus agréable. L'étirement de votre dos sera un réel soulagement.

Si vous ressentez des douleurs lombaires, votre époux peut vous masser le bas du dos énergiquement, les mains enduites d'huile, afin de faire disparaître les tensions, du moins entre deux contractions. Ce massage pourra être poursuivi en salle de naissance : assise au bord de la table, les jambes tombantes ou allongée de côté.

MISE AU MONDE EN YOGA

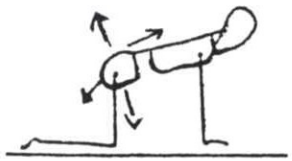
J'enseigne le *yoga de l'énergie* depuis plusieurs années. Dans ce cadre, je propose des cours de préparation à la naissance. Voici une séance pratique de "mise au monde". Les futures mères miment le déroulement de l'accouchement.

Imaginez que vous avez des contractions rapprochées. Vous sentez sous la main votre ventre durcir, pointer en avant, puis se relâcher.

EN ATTENDANT...

Nul besoin de vous allonger dès le début du travail. Vous n'êtes pas malade ! Bien sûr, aujourd'hui, les naissances ont lieu en milieu médical. Prenons le bon côté de la situation, "la sécurité" et gardons à l'esprit qu'une naissance est un acte d'amour tout à fait naturel.

Vous pouvez vous promener, marcher. La pesanteur et les mouvements de votre bassin faciliteront la descente du bébé. Si vous ressentez un besoin plus particulier de mouvements, vous pouvez pratiquer les postures suivantes :



Rotation du bassin : amenez votre bassin à droite, en haut, en bas, à gauche — comme si vous vouliez tracer des cercles dans l'espace avec votre bassin. Effectuez ensuite le mouvement en sens inverse.

Pendant la contraction

Vivez la respiration avec balayage intérieur. Votre attention parcourt votre corps intérieurement, des pieds vers la tête, lors de l'inspiration, de la tête vers les pieds, lors de l'expiration.

Les contractions sont de plus en plus intenses et ont tendance à attirer votre attention dans votre ventre, amplifiant ainsi la sensation de douleur. Le balayage intérieur permet d'élargir la conscience au corps tout entier, atténuant ainsi la sensation de douleur liée à la contraction. La douleur peut même totalement disparaître.

Une récente émission d'A2, "Le bébé est une personne" illustrait fort bien ce phénomène. Au cours de cette émission, Franz Weldmann, médecin ostéopathe hollandais (1), pince fortement la cuisse d'une jeune femme enceinte. Elle réagit énergiquement. Le médecin pose alors la main sur la cuisse de la jeune femme et lui demande de se prolonger dans cette main, puis dans son bras, son épaule (comme l'aveugle se prolonge au bout de sa canne pour palper le sol). En yoga, nous parlerions des sens subtils (ou indryas) du toucher. Après ce contact, le médecin pince la jeune femme plus fort que la première fois. Celle-ci est très surprise de ne plus sentir aucune douleur. Que s'est-il passé ? Grâce à l'intervention du médecin, la jeune femme est très présente dans sa jambe, dans cette main qui la pince et qu'elle a intégrée. Notons que si le contact est rompu entre la future maman et le médecin, la douleur réapparaît.

De la même façon, le balayage intérieur qui accompagne la respiration permet d'habiter votre corps tout entier à chaque contraction. Cette attitude est fondamentale et permet d'aller au cœur des sensations des contractions utérines, de sentir avec beaucoup de finesse votre enfant se frayer un chemin dans votre corps. Sentez son contact, sa présence : il appuye, il presse, il étire. Aucune crainte... c'est merveilleux de sentir votre corps donner la vie.

Bien entendu, cette attitude va à l'encontre de celle préconisée dans les préparations classiques. Lors d'un accouchement traditionnel, la femme est censée avoir une respiration haute et

S'ils le souhaitent, les futurs pères peuvent participer réellement à la naissance. Ils dépenseront alors une grande énergie dans cet acte et seront heureux d'avoir aidé leur enfant à venir au monde.

Dans notre société, lors de la naissance, le médecin laisse fort peu — pas — de place au père, le reléguant, par exemple, au masque à oxygène. D'où, le plus souvent, un sentiment d'inutilité, de culpabilité parfois, un complexe, qui disparaît aisément si le père peut, en toute simplicité, accueillir son enfant, être présent et partager cet événement exceptionnel avec son épouse.

PRATIQUE

Les contractions s'intensifient et se rapprochent. Installez-vous confortablement

— soit allongée sur le côté
— soit assise, le dos calé par un gros coussin
— soit allongée sur le dos un coussin sous les cuisses.

Entre deux contractions

Dans les moments de détente, posez les mains sur le ventre. Vous sentez alors, petit à petit, une respiration abdominale s'installer. Le ventre se détend, le muscle de l'utérus est au repos. Vous reprenez contact avec votre bébé, vous le sentez. Il se détend aussi et profite de l'espace que votre ventre lui offre. Havre de paix au milieu de la tempête des contractions. Votre bébé récupère en même temps que vous et pourra accueillir la contraction suivante en bonne forme.

Vous savez que la contraction apparait sur le monitoring juste avant que vous ne la sentiez dans votre corps. Votre époux peut se servir du monitoring pour vous annoncer la prochaine contraction — en vous pressant la main par exemple. Ceci afin d'éviter la surprise et de vous permettre d'amorcer vos respirations avant la contraction.

superficielle dite "du petit chien". Un moyen de fuir son ventre. Résultat, un sentiment de peur lié à toutes les sensations situées à l'intérieur du ventre : "l'angoisse ancestrale" de la contraction. Ce sentiment amplifie fortement la douleur. Ajoutons que l'attention mobile qui balaye le corps s'accompagne d'une meilleure circulation de l'énergie dans votre corps, au rythme de votre souffle.

LA CONTRACTION S'ETEINT

Joie immense des retrouvailles. Signifiez à votre bébé, par la pensée, que vous êtes avec lui dans ce parcours vers la vie. C'est bon de sentir sous vos mains la respiration abdominale. Le mouvement de va-et-vient de votre ventre est un point de repère pour l'enfant. Il aime être bercé par la vague de votre respiration. Après la tempête des contractions, il pénètre à nouveau un monde qu'il connaît. Cette respiration abdominale, il l'a déjà vécue avec vous pendant la grossesse et elle lui signifie "je suis avec toi, mon bébé".

Chacun de ces mouvements de détente est un jalon que vous posez sur le chemin de votre enfant. Il vous sent avec lui dans cette inquiétante dynamique qui le propulse vers l'extérieur, vers vous, vers le monde.

POUSSEZ VOTRE ENFANT PAR LA PENSÉE

Vous sentez à nouveau la contraction s'amplifier progressivement. Reprenez votre respiration en mobilisant votre attention dans tout l'espace corporel. Inspirez en mobilisant votre attention des pieds vers la tête, expirez en mobilisant votre attention de la tête vers les pieds. Insistez plus particulièrement sur l'expiration. A chaque expiration, vous poussez votre bébé, par la pensée, en direction de votre périnée. Votre énergie est ainsi mobilisée vers le bas et s'ajoute à celle déjà mise en place à chaque contraction. Gardez à l'esprit que chaque contraction représente une poussée du bébé vers la vie.

Cette respiration est très puissante, il se peut d'ailleurs que votre bébé se manifeste en bougeant beaucoup, vous signifiant ainsi son désaccord. Signalons toutefois que cette poussée de votre bébé

vers le périnée, par la pensée, ne doit pas être pratiquée trop souvent durant la grossesse. A fortiori, si vous êtes sensible et avez une bonne pratique du yoga de l'énergie.

PRÉPAREZ VOTRE PÉRINÉE

La contraction diminue en intensité, puis disparaît. Profitez de cette détente pour prendre contact avec votre périnée. Pour prendre conscience de cette sangle musculaire située entre le sexe et l'anus, contractez l'orifice vaginal — comme pour arrêter d'uriner — puis relâchez. Recommencer deux ou trois fois cet exercice. Puis détendez complètement le muscle. Et recommencez deux ou trois fois l'exercice, etc...

Pratiquez alors la **respiration vaginale** : placez le souffle à l'entrée du vagin comme si l'air pénétrait votre sexe lorsque vous inspirez et ressortait lorsque vous expirez. Ne mobilisez pas les muscles, laissez le souffle devenir ouverture, dilatation, laissez-le préparer le passage de votre enfant.

Si votre position n'est plus confortable, pensez à la modifier (même sur la table d'accouchement avec le monitoring et la perfusion). Ne gaspillez pas inutilement votre énergie en maintenant une posture désagréable.

Poursuivez l'alternance de respiration : respiration avec balayage intérieur pendant la contraction, respiration abdominale ou vaginale (selon le besoin ressenti) pendant la détente.

Les contractions deviennent de plus en plus violentes. Il se peut que vous ressentiez alors le besoin d'une respiration abdominale. Vous amplifiez volontairement le mouvement de va-et-vient de votre ventre. Et ainsi vous effacez plus facilement les tensions persistantes. L'alternance de contraction et de détente, de respiration avec mouvement du regard intérieur et de respiration abdominale, lorsqu'elle s'étale sur plusieurs heures, possède quelque chose d'envoûtant. Certaines mamans parlent même d'un état second tout à fait agréable.

EXPIREZ POUR NE PAS POUSSER

Vous ressentez parfois une envie très forte de pousser bien avant l'ouverture complète du col de l'utérus. Cette sensation provient du fait que le bébé appuye sur votre rectum. L'envie de pousser prend alors tout votre corps et il est difficile d'y résister. Le réflexe naturel est de bloquer la respiration, attitude qui pousse malgré tout votre bébé et vous fait courir le risque d'une déchirure du col. Pour vous soulager, vous pouvez pratiquer la respiration suivante :

Pratique : Asseyez-vous en tailleur, le dos droit, les mains posées sur le ventre.

— 1. **Expiration active :** contractez progressivement la sangle abdominale comme si vous vouliez ramener votre bébé vers l'intérieur.

— 2. **Inspiration passive :** relâchez le ventre et sentez l'inspiration. Laissez votre ventre se gonfler comme un ballon.

Poursuivez cette respiration en vous efforçant d'allonger le temps de l'expir. De longues expirations soulageront l'envie de pousser. Notons que celles-ci se pratiquent généralement par le nez. Neanmoins, lorsque le besoin de pousser devient trop intense, certaines femmes préfèrent expirer par la bouche.

En fin de travail, contractions et moments de répit ont la même durée. Vous pouvez vivre cette alternance de plusieurs manières. Il peut être intéressant de se concentrer plus particulièrement sur le temps de repos pour en profiter pleinement. Chassez toutes les tensions inutiles, accordez toute votre présence à ces instants. De la qualité des moments de récupération dépendra votre bonne forme jusqu'à la mise au monde de votre enfant.

MISE AU MONDE OU EXPULSION

Reprenez contact avec votre périnée en pratiquant une dernière fois la respiration vaginale pour vous préparer à la mise au monde.

Faut-il pousser son enfant en expirant ? Faut-il le pousser en bloquant le souffle ? Il s'agit en fait d'un faux débat qui alimente depuis quelques années les querelles entre spécialistes. La solution

ne réside pas dans les mots mais bien dans le corps. Plusieurs facteurs interviennent. Tout d'abord, la pratique en cours dans la maternité où vous accouchez. Mon expérience prouve qu'il est bien difficile de vivre la mise au monde sur l'expir, lorsque la sage-femme qui vous guide conseille : "Inspirez, bloquez, poussez..."

En fait, aucune méthode n'est meilleure que l'autre. Si vous avez des expirations courtes et êtes plus à l'aise dans de longues inspirations, vous aurez naturellement tendance à "inspirer, bloquer, pousser". Si, par contre, vous préférez de longues expirations, vous réussirez peut-être une expulsion sur l'expir.

Deuxième facteur important : lorsque la tête du bébé appuie sur le rectum, tout votre corps est pris dans une formidable envie de pousser. Il est alors difficile de ne pas bloquer son souffle pour se soulager. A l'opposé, certaines mères qui ont déjà eu un ou plusieurs enfants, sentent le besoin de retenir leur bébé qui progresse trop vite et trop violemment. Dans ce cas, l'expulsion en expirant peut vous aider. Elle permettra de ralentir la progression de votre enfant. Somme toute, il n'y a pas de règle générale. L'important est de rester à l'écoute de votre corps pour lui permettre une adaptation la plus fine possible à toutes les éventualités qui se présenteront.

"INSPIREZ, BLOQUEZ, POUSSEZ"

Le bloquage en inspiration provoque une descente du diaphragme. Celui-ci appuie sur le fond utérin provoquant une poussée vers le bas.

Rappelons que le diaphragme est un muscle très puissant qui sépare les poumons de la cavité abdominale. Vous en avez d'ailleurs conscience en fin de grossesse lorsque votre bébé grossit et grandit. Le fond utérin monte de plus en plus et empêche le mouvement du diaphragme entrainant une gêne respiratoire. C'est la raison pour laquelle, en fin de grossesse, vous ressentez souvent le besoin d'ouvrir la cage thoracique en levant les bras pour inspirer plus profondément.

Prenez conscience de votre diaphragme avec l'exercice du **barratage à poumons pleins :**

Pratique : Allongez-vous sur le dos, les jambes repliées, les mains sur le ventre. Inspirez, restez en apnée inspiratoire, puis gonflez le ventre, puis rentrez-le, répétez l'exercice plusieurs fois. Expirez lorsque vous en ressentez le besoin. Laisser la respiration se calmer avant de reprendre une nouvelle série de barratage à poumons pleins.

Cet exercice vous aide à sentir le mouvement de va-et-vient du diaphragme : lorsqu'il descend, le ventre gonfle ; lorsqu'il remonte, le ventre revient.

A L'EXPULSION : BIEN PLACER SA CONSCIENCE

Dans les préparations classiques que j'ai suivies, j'ai été frappée par l'observation suivante : la plupart des futures mères sont concentrées dans le haut de leur corps — thorax, épaules, bras, cou, joues, poumons. Cette attitude lors de l'entraînement à l'expulsion m'a toujours surprise. Comment dans de telles conditions, les femmes pourront-elles pousser leur bébé dans le labyrinthe de leur corps ?

Le secret de l'expulsion consiste à placer sa conscience au périnée, le sentir s'étirer chaque fois que la tête de votre bébé avance et appuie. Votre époux peut tenir un miroir qui vous permettra de voir progresser la tête de votre enfant lors de vos poussées. Ainsi vous n'aurez pas l'impression de pousser dans le vide. Au contraire, vous aurez la possibilité de contrôler, d'ajuster votre souffle pour plus d'efficacité.

POUSSER SUR LE PÉRINÉE

Il est important de ne pas pousser avec les poumons remplis au maximum. En effet, poumons pleins, la poussée ne parviendra pas jusqu'au périnée.

Remplissez vos poumons, commencez à pousser, sentez votre périnée se gonfler légèrement et l'orifice vaginal s'ouvrir. Expirez un peu d'air, puis poussez à nouveau. Vous sentirez très nettement la différence. La poussée est alors plus basse et plus forte sur le périnée. Faites l'exercice plusieurs fois pour bien prendre conscience de cette sensation et la retrouver facilement le "jour J."

OUVREZ-LUI LA PORTE

Une des difficultés de l'expulsion consiste à pousser tout en gardant le bas du corps (cuisses, fesses, périnée) détendu. De nombreuses femmes prennent appui sur les étriers et soulèvent les fesses de la table pour pousser. Le périnée est alors contracté. Vous fermez la porte.

En gardant votre attention dans le bas du corps, vous pourrez plus facilement détendre cette région. Et ainsi, vous ouvrirez grand la porte pour pouvoir plus facilement attraper votre enfant et le tirer sur votre ventre. C'est dans cette émotion sans pareille que vous le reconnaîtrez, le découvrirez, celui avec qui vous avez communiqué intimement pendant neuf mois.

Martine PORRET-TEXIER.

(1) Franz Weldmann est à l'origine de cette pratique qu'il nomme haptonomie et définit comme science du toucher ou de l'affectivité. Lire à ce sujet deux articles dans les Cahiers du Nouveau-né N° 5, "L'aube du sens", éd. Stock, p. 274 et p. 287.

PROJET DE PLAQUETTE

N A I T R E C O N S C I E M M E N T

E N B I O S Y N E R G I E

Vous attendez un enfant, vous vivez là un moment privilégié de votre Vie.

Pour attendre harmonieusemnet votre enfant et l'acceuillir le mieux possible.

Pour bien commencer cette rencontre avec une Vie nouvelle.

La biosynergie vous (1) propose dès le début de votre grossesse des séances utilisant :

. RELAXATION
. YOGA
. RESPIRATION
. VITTOZ

(1) Les pères sont également les bien - venus.

I N T E R V E N T I O N de J A N I N E -

1/2 rocking le matin à jeun , au bout d'une semaine , les vomissements cessent. Il sert également à l'élimination des toxines.

Toutes les postures d'ouverture du bassin sont bonnes dès le début de la grossesse . Il faut préparer de longue date l'ouverture du bassin pour la mobilité à l'accouchement.

Travailler la posture de sciatique

Pour toutes celles qui ont des problèmes vertébraux, des crispations lombaires, paravertébrales etc.. toutes les postures qui allongent SANS CAMBRER sont favorables.

Lui faire faire des postures debout, qui décambrent le bassin, qui lui apprennent à se tenir bien et à cacher son enfant, non pas pour le cacher aux yeux du monde, cela veut dire qu'il est bien dans sa niche, simplement qu'il est bien à sa place, cela permettra que son dos et ses muscles ne soient pas trop abimés. Toutes les astuces sont bonnes pour la faire mettre d'aplomb et rentrer son ventre.

Puis lorsque le ventre prend de plus en plus de place, il faut lui apprendre à soutenir ses organes qui vont être gênés par le bébé qui prend toute la place.

. La pince avec le garrot du gros orteil pour la remontée des aponévroses (aponévrose c'est l'enveloppe des organes) - cette posture permet une vitalisasion du corps à l'intérieur, on se donne de la vitalité.

Pour la relaxation la meilleure position est en chien de fusil (le poisson de la F.E) avec toujours la jambe supérieure en avant pour décongestionner les lombaires.

Si une F.E veut faire des postures, c'est qu'elle se sent, n'ayez pas peur à sa place. Il faut lui faire confiance, lui laisser une grande liberté.

Respirer le long des vaisseaux conception et gouverneur. Il y a besoin de la bulle énergétique qui protège , mais qui permet de garder le contact.

. monter devant - descendre derrrière
monter derrière - descendre devant

Il y a des femmes qui se trouvent éxagérément lourdes durant leur grossesse. Lorsqu'elles sont debout, décambrées en inspirant on enlève du poids comme pour s'alléger - en expirant, on se met non pas dans son poids mais dans ses racines. On se fait des racines, on s'incarne.

Nourir la F.E de positif - le bercer - chanter avec lui - éviter tout ce qui est violent (sunlight - rayon - musique sinthétique ou hurlante etc....)

La F.E doit apprendre à aimer son corps, il faut qu'elle se masse en remontant vers le coeur. Il faut qu'elle s'occupe d'elle-même . Ensuite il faut qu'elle s'occupe du point des reins N° 1 pour se redonner de l'énergie. Elle doit faire la Paix avec son corps au lieu de le rejetter.

NE PAS FAIRE LE POINT DES REINS A L'ACCOUCHEMENT CAR CELA PEUT DIMINUER LES CONTRACTIONS. (en intensité)

Au fur et à mesure que le bébé s'alourdit, il faut commencer à décongestionner les jambes, il FAUT ARRETER LES MOUVEMENTS D'OUVERTURE DU BASSIN (en fait dès le 4ième mois) pour ne pas provoquer un abaissement prématuré du fœtus.

- Monter les jambes contre le mur en s'aidant de coussins
- 1/2 pont posture type de la F.E pendant et après
- Palmier - allongé sur le côté et respiration en ouvrant le bras supérieur pour donner de l'espace aux côtes

Il faut apprendre à la F.E dès le début à respirer au niveau thoracique , A OUVRIR SES COTES, c'est à cet étage qu'elle va jouer sur son diaphragme et permettre que ce soit plus souple , moins poussé dans le liquide de la poche.

Plus vous expirer vide, plus le diaphragme reste en l'air, donc moins de douleurs puisque cela n'appuit pas sur le bébé; de plus le vide anesthésie la douleur (a travailler dès le début)

Pour les contractions pématurées faire beaucoup de relaxations car souvent il y a un problème d'anxiété.

En cas d'utérus très petit , il y a un traitement homéopathique qui relache un peu et tonifie la qualité du muscle. On peut également prendre de l'huile de germe de blé Drenr pour l'assouplissement de l'utérus , les organes génitaux ; cela s'avale le matin à jeun une petite cuillère à café , de plus cela donne de la vitamine E

Au niveau de son équilibre : toutes les postures qui décambrent.

R E L A X A T I O N - inpirer du livre de Sophrologie - N° 1 -

Vous sentez le contact du dos avec le sol , si cela ne vous crée pas de tensions vous mettez le dos de vos mains en contact avec le sol et vous sentez la paume des mains en contact avec l'air.

Vous commencez par faire quelques respirations complètes, en sentant bien le souffle qui monte comme une vague à l'inspir et qui redescend à l'expir...

Lorsque vous expirez vous mettez votre conscience dans votre dos, et c'est un peu comme si vous respiriez par votre dos...vous sentez que vous renvoyez votre expiration vers la terre... Vous laissez progressivement votre respiration devenir naturelle en continuant à la suivre... Tout simplement...

Vous prenez conscience de votre corps allongé sur le sol, la tête attachée au tronc par le cou et les deux bras partant du thorax... Le bassin les deux jambes attachées au tronc. .. Vous sentez,sentez tout votre corps comme un ensemble et vous pouvez maintenant diriger votre attention au niveau de l'utérus, le nid de votre bébé, votre ventre est source de toute vie... Vous pouvez le sentir mobile...Vivant...ouvert...le corps de votre bébé le rend pulsatif et vivant comme un deuxième coeur... Toute vie est un miracle, un arbre qui pousse... Un corps qui danse... Les organes qui fonctionnent... Des cellules qui se renouvellent sans arrêt... Et pourtant il arrive que bien souvent on passe à côté... Mais une Vie nouvelle, une naissance est un évènement tellement fantastique, que non seulement vous ne passerez pas à côté, mais vous connaitrez la plénitude est un émerveillement toujours plus grand... Au cours de votre grossesse la prise de conscience de votre corps de votre souffel , vous aidera à affiner vos perceptions... Vous apprendrez à capter les messages du bébé , au fur et à mesure de son dévéloppement...au fur et à mesure qu'il s'implantera davantage en vous. Vous êtes complètement abondonnée , le visage serein votre respiration est libre, calme... Votre ventre bouge légèrement... Vous prenez conscience de votre détente musculaire qui favorise la circulation dans tout le corps, dans les muscles, dans les organes... Vous laissez chaque cellule de votre corps s'oxygéner, se détendre... Vous pouvez maintenant penser à votre bébé, bien au chaud dans son petit nid, ce nid formé par l'utérus, bien à l'abri, baignant dans le liquide amniotique qui le protège contre les chocs ... Lui aussi reçoit davantage d'oxygène quand vous vous relaxez, c'est un cadeau que déjà vous lui faites...Ses poumons sont au repos et vous respirez pour lui... On peut parler avec des mots, avec les yeux, avec des gestes, mais là, maintenant, vous pouvez lui parler avec votre coeur... A travers votre corps... Peut-être bouge-t-il? , c'est sa façon à lui de vous répondre ; c'est un moment privilégié que vous pouvez avoir chaque jour avec votre enfant... Pour vous habituer à lui, à sa présence, à cette relation avec lui... Vous pourez lui dire que vous le retrouverez souvent.

Maintenant lorsque vous le voulez, vous commencez à respirer plus fort, à reprendre conscience de la pièce dans laquelle vous êtes... Vous vous préparez à reprendre vos activités... Pensez à bouger... A vous étirer... A bailler etc..... "

R E L A X A T I N - N°2 -

"..... Vous allez répéter après moi toutes les phrases et les mots que je vais prononcer .

Je suis couchée, calme et détendue...Tous mes muscles sont relachés... Tous mes nerfs sont détendus...Je me sens tout à fait bien... Rien ne peut m'énerver...Je me conscentre maintenant sur ma respiration... Je me sens absorbée par ma respiration régulière...A chaque expiration je vis de plus en plus profondément en moi même...Je perçois ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...cette quiétude m'enveloppe...Je me sens tout à fait bien et en sécurité...à chaque respiration je sombre et je perçois de plus en plus ce merveilleux sentiment de paix et de sécurité...il me suffira de me coucher...de regarder une seule fois dans ma main...et tous mes muscles se relacheront immédiatement...mes nerfs seront calmes...je percevrai ce merveilleux état de somnolence...de fatigue et de lourdeur...dans cet état je ne sens plus de douleurs...je sens les contractions mais elles engendrent un sentiment agréable...a chaque contraction je perçois cet agréable état de paix...rien n'est important. tout semble très loin...je sens un bien être indiscible m'envahir...
Je me sais être entre de bonnes mains...je me sens très bien et j'attends cette naissance avec impatience...tout ceci est incrusté dansmon subconscient dès que je regarde dans ma main droite, je retrouve cet état de somnolence décontractante...la douleur n'existe pas...il me suffit de regarder la paume de ma main droite et toute douleur disparait... Je me sens tout à fait bien...ce merveilleux état de paix s'approfondit... de plus en plus ...chacune de mes paroles s'est incrustée dans mon subconscient...il les exécutera...maintenant je reviens à ma respiration

Je prends conscience de mon rythme, que je vais amplifier dès que j'en aurais envie. Je respirerai plus profondément...etc... jusqu'au réveil..

R E L A X A T I O N - N°3 - Synchronisation des trois diaphragmes-

Etendez-vous ... détendez-vous .... sentez la douceur de cette terre qui vous porte et vous acceuille...laissez-vous bercer par elle .... tranquillement.....

Votre conscience est centrée sur votre respiration, au niveau de votre diaphagme...sentez cette membranne qui se dilate vers le bas à chaque inspiration...puis se rétracte vers le haut à chaque expiration....

Vous vous installez confortablement dans ce rythme... laissez votre corps trouver spontanément son meilleur rythme ...Celui où vous connaissez un mieux - être très profond... très vrai...

Maintenant, votre attention se porte sur votre diaphrag-me pelvien, membrane située entre le sacrum de votre colonne vertébrale et votre bas ventre... Sentez comme le diaphragme pelvien se gonfle à chaque inspiration , puis se rétracte vers le haut à chaque expiration...

Laissez se faire spontanément se mouvement...Soyez simple observateur de cette pulsion simple et douce .....

Puis votre observation se déplace jusque dans votre crâne au niveau du diaphragme cranien.. situé entre le haut de votre cou et le centre de votre tête... Sentez cette pulsation dansvotre tête... soyez attentif à la vibration rythmique naturelle qui berce votre cerveau...Votre souffle s'accorde spontanément avec le rythme de votre crâne...

A présent, vous observez globalement le rythme de ces trois diaphragmes : à la base de votre corps, au centre et dans votre tête ....Une vibration unique les unit dans une respiration unifiée et vaste.

Vous êtes uni au rythme le plus fondamental de votre vie... votre regard intérieur s'élargit, devient vaste est libre comme le cosmos.. vous êtes la Vie ...Cette vie qui maintenant vous rappelle à la surface de vous même
retour etc.....

R E L A X A T I O N - N°4 - Extrait du livre Yoga et Maternité de MA ANAND GANDHA chez EPI

RESPIRATION D'OUVERTURE -

Dans cet abandon, vous en luttez plus, vous vous ouvrez à l'énergie vitale que votre souffle va vous aider à mieux percevoir.

Relâchez totalement la nuque et les épaules, desserrez les fesses, assurez-vous de la lourdeur des bras et des jambes. Sentez votre ventre animé, mobile sous la caresse du souffle, et imaginez que vous respirez par le sexe. Ne forcez pas, soyez totalement passive. Vous ne respirez pas, vous êtes respirée.

Imaginez simplement votre sexe comme une fleur qui s'ouvre et s'épanouit à chaque inspiration. Comme le tournesol qui s'épanouit vers le soleil, laisser votre fleur s'ouvrir et se dilater pour capter l'air inspiré. Si vous avez déjà pratiqué la respiration cérébrale, vous comprendrez facilement la finesse, la sensualité de cette respiration. Cette sensualité que vous avez su placez au niveau des narines, placez-la maintenant au niveau du vagin. Et du bout des narines jusqu'au sexe, devenez un tube creux, un passage réceptif à la caresse du souffle, totalement sensible, mobile, vivant.

, Laissez chaque respiration jouer en vous, se jouer de vous. Devenez sitar, tandis que le souffle fait vibrer toutes vos cordes. Restez dans le ventre et le vagin assez longtemps pour intérioriser complètement l'image de la fleur, pulsatil et vivante, qui s'ouvre et se referme au rythme de la respiration.

Déplacez alors la fleur au niveau du plexus solaire, entre le nombril et la pointe su sternum. Et continuez à sentir la fleur s'ouvrir à chaque inspiration, se refermer à chaque expiration. En douceur, aussi végétative que possible. Cette fois les côtes s'ouvrent, apaisant vos émotions, massant tous vos organes, amplifiant votre bien être. Ouvrez-vous, dilatez-vous, laissez-vous emporter par le souffle.

Déplacez maintenant la fleur dans la gorge. Entr'ouvrez la bouche relâchez-la complètement. Desserrez la gorge, laissez-là s'ouvrir sur le passage de l'air inspiré. La fleur de votre gorge s'ouvre sous le frais passage du souffle. Ne forcez pas, n'amplifiez pas cette phase respiratoire qui soulève juste le haut de la poitrine. Ouvrez-vous, sentez cette fraîcheur dans toute l'arrière gorge et la cavité buccale.

Enfin, portez la fleur à vos narines, captez-en le parfum. Et

faîtes de ce dernier stade respiratoire une ouverture totale : le visage se lisse, s'apaise totalement, les cellules cérébrales fonctionnent au ralenti, vous en sentez peut-être les pulsations, lentes, profondes, végétatives. A ce moment de la relaxation, votre détente est telle que vous avez l'impression de ne pratiquement plus respirer.

Continuez cependant à sentir le souffle, aussi léger et subtil soit-il, par les narines, sans modifier l'alternance ouverture-fermeture. Visualisez alors tout votre corps comme une grande fleur qui s'ouvre et se referme sous la caresse du souffle. Chaque pore, chaque cellule participe à cette ouverture, et, pour la première fois peut-être vous sentez cette énergie pulsatile qu'est la Vie en vous ; vous êtes pure énergie, une énergie qui ne va nulle part vers l'extérieur, mais qui continue à accomplir le cycle vital. Vous êtes enfin dans le présent. Vous êtes ici et maintenant. Vous reposez....."

R E L A X A T I O N - N°5 -

Couché sur le dos, s'étirer, puis s'installer dans une position de détente : soit sur le dos , un coussin sous les genoux, soit sur le côté, un coussin sous la tête, et un gros coussin sous le genoux fléchis.En expirant contrôler la détente du corps partie après partie, toujours dans le même ordre, celui auquel vous êtes habituée.

continuez ainsi :

Inspirez et en expirant , détendez les deux jambes
Tout le poids, la fatigue s'écoule par la plante des pieds
Inspirez et en expirant détendez la tête et les deux bras
Tout le poids, la fatigue s'écoule par le bout des doigts
Inspirez et en expirant détendez tête, buste, bassin
Tout le poids s'en va par le coccyx.

Continuez à respirer sans plus y penser et sentez :
Il n'y a plus de poids et intérieurement dites - vous :
Je n'ai plus de poids...je me sens comme dans un bain...l'eau me porte...
Je me sens à peine...

Je peux pourtant sentir ce que je veux : je me concentre sur le petit mouvement qui se propage du diaphragme vers le bas, à travers mon bassin ; ce petit mouvement qui descend à l'inspiration et qui remonte à l'expiration, ...qui descend et qui remonte...comme une vague qui descend et qui remonte... Mouvement qui berce mon enfant... qui le berce doucement...constamment...sur le rythme du respir.... Est-ce le rythme d'une mélodie ?... celui d'une berceuse ?...

Enfant déjà chéri , entouré de ton univers
que je protège dans mon sein
que je nouris et réchauffe
et que berce mon respir...
Enfant réjouis-toi, car la vie est belle
même si elle est souvent grave,
même si tu ne la comprends pas toujours tout de suite,
tu l'aimeras, et je te souhaite beaucoup d'heures heureuses.

Quand le moment sera venu, le col de ma matrice s'ouvrira comme une porte vers le monde et tu sortiras...

Pour la naissance le col de ma matrice s'ouvrira facilement.. il s'ouvrira facilement... Répétez-vous ceci de plus en plus lentement, de plus en plus détendue.....

Après deux à trois minutes, inspirez un peu plus profondément a chaque respir, inspirez plus profondément encore.
En inspirant, étirez-vous, relachez-vous en inspirant.
Inspirez les deux bras au dela de la tête étirez-vous à travers tout le corps jusqu'au bout des doigts, jusqu'aux orteils.

Relachez en expirant. Puis roulez-vous sur le côté, ouvrez les yeux, prenez votre temps , prenez le temps de vous retrouver de vous relever par le côté.

Relaxations inspirée du livre de Swami Saty Ananda -- yoga nidra - apprenez à dormir édition Swani Saty Ananda Shram

-:-:-:-:-:-

R E L A X A T I O N - N°6 - Après le OM réel , le OM mental-seul-individuel

Vous imaginez une route déserte sur laquelle vous marchez seul un jour de chaleur toride, vous longuez un grand mur, dans lequel il y a une petite porte. Vous franchissez la porte :

Vous découvrez à l'intérieur un jardin magnifique (décrire = arbres, fleurs, bassins, oiseaux, fraîcheur etc...)vous arrivez à un puit...vous descendez jusqu'au fond..vous apercevez de la lumière...vous atteignez le fond...iluy a un tunnel ...vous courrez dans ce tunnel :

"vous ressortez sur une plage de sable doré...vous êtes sur le rivage d'un océan infini de Paix et de Félicité..

Sur l'eau une grande fleur de lotus se balance doucement au rythme des vagues...sur la fleur il y a un petit enfant qui repose, et ce petit enfant c'est vous...sentez que vous êtes cet enfant doucement bercé par les eaux de l'océan infini...continuez à ressentir cela ..vous êtes doucement balancé sur les eaux ...vous percevez le son du OM vibrant sur l'océan infini..."

Vous êtes cette fleur de lotus dans laquelle repose votre enfant...votre enfant doucement bercé par votre souffle .... retour .....

R E L A X A T I O N - N°8 - Le lever du soleil -

Amener la détente.....

Imaginez qu'il est tôt le matin...et vous vous lever pour aller voir le lever du soleil...vous êtes seule...en route vers un sommet...vous commencer à marcher...vous appercevez le croissant de lune très haut dans le ciel...Bientôt le soleil va se lever... face à vous...vous marchez facilement...vous montez légèrement... sans fatigue...vous suivez le chemin...au fond dans la vallée, les lumières du village scintillent dans la brume de l'aube...vous marchez...bientôt vous voilà arrivée au sommet..et là une scène grandiose s'offre à vos yeux...vers l'ouest le ciel encore gris et les sommets sont encore un peu sombre...vers l'est ils se teintent de lumière aux abords du soleil...

Activez votre imagination - visualisez le spectacle - voyez le soleil etc.....

Retour.....

R E L A X A T I O N - Présenter par Nadine - N° 7 -

Allongée sur le dos, les jambes pliées et écartées, dans la position de l'accouchement.

Posée les mains sur le ventre.
Prendre conscience de la façon dont se mobilise votre ventre. Vous reprennez ainsi contact avec votre respiration abdominale qui est la respiration réflexe, celle de l'enfant , celle du bébé. Observez la façon dont les doigts s'éloignent à l'inspir et se raprochent à l'expiration...et chaque expiration vous détent davantage...faîtes en sorte que votre corps se raproche de plus en plus du sol...ou du matelas ...Continuez à vous glisser ainsi dans ce rythme ou il n'y a pas d'effort à faire, simplement être vigilante, simplement être réceptive... à ce qui se passe...

Maintenant la contraction vient, elle est apparente sur le "manitoring" et votre conjoint vous indique sa venue en vous touchant la main par exemple...

Vous allez prendre conscience de la respiration que l'on va appeler "la vague" et vous allez inspirez depuis les pieds vers la tête..et expirez de la tête aux pieds...Vous inspirez en montant des pieds vers la tête et vous expirez en sens contraire... sans vous attarder précisément sur une zone du corps , c'est comme une sorte de brise qui balaierait le corps extérieurement, intérieurement...et ceci pendant le temps de la contraction..la contraction se fait plus importante, vous continuez donc ce balayage... la contraction cesse maintenant , vos mains sont toujours sur votre ventre, vous reprennez contact avec la respiration abdominale....

Vous reprenez aussi conscience avec votre bébé... cette respiration abdominal et pour votre enfant un point de repère entre deux contractions.

La contractions recommence maintenant, vous reprennez ce balayage à l'inspir des pieds vers la tête, à l'expir de la tête aux pieds....

Les contractions ayant tendance à attirer votre conscience vers le ventre...le balayage intérieur en fait vous permet d'élargir votre conscience à tout le corps.....

La contraction cesse à nouveau, vous reprennez la respiration abdominale et vous signifiez ainsi à votre enfant que vous êtes avec lui....que vous l'accompagnez dans ce chemin vers la vie... C'est comme un bercement pour l'enfant car cette respiration il l'a déjà vécue durant toute votre grossesse ...et vous lui signifiez ainsi que vous êtes avec lui.....

La contraction reprend et tout votre corps respire des pieds à la tête à l'inpiration et de la tête aux pieds à l'expiration a chaque expiration maintenant vous poussez votre bébé par la pensée vers le périné... prenez bien conscience que chaque contractions le pousse vers la Vie...essayez de sentir votre bébé qui appuie et qui presse,qui étire ...votre contraction diminue elle disparait...vous profitez de cette détente pour reprendre contact avec votre ventre et reprendre contact avec votre périné... Vous allez le contracter deux ou trois fois et vous assistez à la détente complète du périné...Puis vous le contractez à nouveau deux où trois fois et vous le laissez se détendre...la contraction revient , à nouveau inspir des pieds à la tête et expiration de la tête aux pieds...continuez ce balayage respiratoire sans vous attarder aucunement...et vous grandissez encore votre balayage et

vous englobez tout ce qui vous entoure dans votre respiration... Les contractions s'interrompent et vous reprenez conscience de votre respiration abdominale...sentir vos mains sur votre ventre...des mains qui montent , qui descendent... à nouveau tout votre ventre reprend son expansion à l'inspir et revient à l'expir...

Vous prenez le temps de vous installer au niveau du vagin et vous allez expérimenter cette respiration vaginale... inspir : vous êtes à l'orifice du vagin et vous montez vers le col de l'utérus... à l'expiration vous descendez du col vers l'orifice vaginal...

Vous reprenez votre respiration de détente...et vous laissez votre souffle devenir de plus en plus ouverture...vous laissez votre souffle maintenant préparer le passage de votre enfant ...

Maintenant la contraction revient et vous avez envie de pousser alors que votre col n'est pas ouvert...vous allez inspirer et vous allez expirer lentement mais en même temps violemment en rentrant le ventre pour amener le bébé à l'intérieur le plus possible...Votre respiration est vraiment audible , je dois l'entendre (exemple : expiration forte violente par la bouche ouverte et en souffle chaud)elle peut se faire soit par le nez soit par la bouche si elle est trop violente ...La contraction cesse est vous revenez à votre respiration abdominal...

Maintenant nous allons arriver à la phase d'expulsion , d'éduction , vous allez sentir le périné se gonfler, votre vagin s'ouvrir...placez votre conscience au périné....vous le sentez s'étirez...vous sentez la tête du bébé qui avance...qui appuie...vous inspirez mais pas à fond et vous allez expirer par paliers...vous expirez un peu et vous poussez...vous expirez un peu et vous poussez encore...vous expirez et vous poussez... votre enfant apparaît...

Vous allez reprendre conscience de vos appuis et vous vous étirez après ce long travail.....

POSTURES DE YOGA APRES L'ACCOUCHEMENT- DONNEES PAR JANINE

Le but est de restructurer la sangle abdominale et de remonter les organes internes.
Il faudra plusieurs semaines pour que l'utérus retrouve sa forme initiale.

. demi-Pont

. Toutes les postures inversées sauf la chandelle qui ne se pratique qu'après le retour des couches.

. Demi-poisson (sur le ventre)

. Postures d'ouverture du bassin

. Postures qui étirent le dos - a plat, dos au sol -

. Postures D'équilibre, dès que le nouveau rôle de la mère est accepté.

. Torsion debout pour aérer la C.V

. Demi-rocking pour éliminer l'acidité au cours de l'allaitement.