

HORS-SERIE N°5
MAI-JUIN-JUILLET 2006

Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - www.generation-tao.com

● **QI GONG
& MASSAGES**

Ke Wen

● **YOGA**

Laurent Dazou

& Maryam Askari

● **WATSU**

Silvia Bellei

● **MICHEL ODENT**

Entretien

● **ACCOUCHEMENT
DANS L'EAU**

Yves de Smedt

● **ACUPUNCTURE
& OBSTÉTRIQUE**

Dr. Denis Colin

● **M.T.C**

Jean-Marc Eyssalet

● **MÉTHODE
DU Dr. REYNES**

Dr. Hugues Reynes

● **OSTÉOPATHIE**

Jean-Paul Saby

● **CHIROPRATIQUE**

Valérie Klingelschmitt

● **LEONARD ORR
& REBIRTHING**

Entretien

● **7 ÉTAPES
POUR NAÎTRE**

Bernard Montaud

● **MATRICES
PÉRINATALES**

Stanislav Grof

NAÎTRE AUJOURD'HUI



7,00 €

AND : 7,00 - DOM : 8,20 - BEL : 8,00
CH : 12,50 FS - CAN : 13,75 \$ CAD

L 16797 - 5 H - F - 7,00 € - RD



Domaine de Lembrun

*Un endroit de rêve
pour organiser vos stages,
retraites, rencontres.*

**En deux mots :
Devenez ZEN.**

Étendu sur 4.5 hectares, le Domaine de Lembrun a été spécialement conçu pour l'accueil de groupes.

Un équipement très complet est mis à votre disposition : 1 Dojo de 500m² divisible en 2 parties égales, 1 Dojo de 250m², 3 courts de tennis, 2 piscines, mini-golf, salle vidéo, club-house, tennis de table, terrains de football, volley et basket, pétanque, ski nautique (wake-board, bouée tractée) promenades en canoë et en bateau. Pour les groupes, les Dojos sont aménageables en salle de réunion (jusqu'à 200 personnes). Repas spécifiques : végétariens, buffets, à la carte...

Accès : Le Centre est situé à 14 km de Villeneuve/Lot.

*Autoroute
Bordeaux-
Toulouse, sortie
Aiguillon.*

*SNCF : navettes
au départ
de la gare d'Agen et de
Villeneuve/Lot.*



Contactez Pierre au 06 75 74 93 28

Email : lembmun@hotmail.com

Site : www.lembmun.com

Mais aussi : Arts Graphiques asiatiques, Calligraphie, Peinture, Sculpture, Art Floral Japonais, Art Culinaire, Cérémonie du thé ...

Autant de thèmes que vous retrouverez dans la rubrique "stages" du site internet de Lembrun ou d'idées de stages à suivre ou à organiser

Mais aussi, tout simplement pour...NE RIEN FAIRE..., vous reposer, vous relaxer, retrouver une sérénité oubliée.

Loin du bruit et des tracas du quotidien, le Domaine de Lembrun vit au rythme sain d'une nature riche et tranquille. Une propriété de 5 hectares au bord de la rivière "Le Lot", avec des arbres magnifiques vous ouvre ses portes.

Promenades à pied, en vélo, en bateau, siestes sur l'herbe, dans nos hamacs, au pied d'un pin ou d'un catalpa, repos et rêveries au bord de la rivière ou de la piscine...

Relaxations, Arts martiaux, Retraites, Activités proposées par des Senseï, des professeurs émérites...ou tout simplement par des amis de passage, ceux-la même qui, après multiples voyages et quêtes lointaines au travers de contrées merveilleuses, viennent nous initier à l'art graphique, culinaire ou floral de tel ou tel pays.

Une apologie de la paresse et du bien-être rythmée par des activités saines !

A la journée, la semaine, en pension complète ou en hébergement seul, différentes formules s'offrent à vous... Relaxez-vous, reposez-vous pendant votre séjour, nous ferons tout le reste.

Unique en Europe de part sa capacité d'accueil et ses prix pratiqués, le Domaine de Lembrun nous a envoûté !

Des stages d'Arts Martiaux, des retraites ou des séminaires pour les individuels et les groupes sont programmés toutes les semaines. Des activités variées et des enseignements de qualité : Tai chi, Qi Gong, Aikido, Aikibudo, Viet Vo Dao, Yoga, Techniques énergétiques, enseignements bouddhistes, retraites...

www.lembmun.com





par Delphine L'huillier

Peut-on
se préparer
à une
naissance ?

Naître aujourd'hui...

Depuis longtemps, nous nourrissions le projet de consacrer un numéro à la naissance. Et puis le temps qui passe, d'autres thèmes qui s'imposent jusqu'à ce que finalement, comme une évidence, ce hors-série arrive. Aura-t-il nécessité pour se faire que les circonstances de la vie, ces « mécaniques célestes » comme elles sont poétiquement appelées, entrent en action pour qu'il prenne forme ? Puisqu'en effet les deux fondateurs du magazine, Pol Charoy et Imanou Risselard, sont devenus depuis ce 17 avril 2006, les deux parents heureux de Solÿane. Comme une expérience vivante qui viendrait vivifier l'ensemble de ce numéro.

Ainsi se sont formulées des interrogations sur l'accompagnement d'une femme enceinte aujourd'hui en France : accouchement dans l'eau, à domicile, en maison de naissance, maternité ou hôpital ? Comment se préparer au mieux ? Acupuncture, micronutrition, ostéopathie, chiropratique, Qi Gong, Yoga, massages ? Autant de questions qui trouvent des éléments de réponse dans les deux premiers volets de ce numéro.

Et puis, cette réflexion, comme une seconde évidence : peut-on vraiment se préparer à une naissance ? Nous avons dès lors désiré rencontrer des hommes et des femmes qui nous partagent leurs expériences : leurs choix, leurs « fantasmes » d'une naissance idéalisée, leurs désillusions, leurs émotions, entre joies, colères, douleur, plaisir. Comme autant d'histoires de vie qui nous ont montré à quel point tout ce qui entoure la naissance demeure parfois méconnu, et parfois tu. Eh oui, quand on n'en a pas vécu l'expérience, difficile d'imaginer toutes les transformations physiologiques et psychiques vécues par l'organisme. Tout ce métabolisme chamboulé, ce rythme du quotidien bouleversé, à courir partout pour répondre aux premières nécessités, à rester hypnotisé des heures durant par ces premiers grands regards qui se posent sur vous, l'émergence d'une troisième personne au sein du couple quand pour les parents c'est leur premier enfant.

Tout cela cumulé fait beaucoup. Mais comment pourrait-il en être autrement ? Conception et création ne sont-elles pas des forces vives qui animent le monde ? Des énergies, des étincelles, dont chacun d'entre nous sommes issus. Comme l'homme s'interroge sur son avenir, il s'interroge sur son passé et ses origines. Sans cesse redécouvertes, sans cesse réinventées. Certaines traditions ne nous invitent-elles pas à retourner à la source ? Les Taoïstes ne recherchent-ils pas à retrouver l'état de l'« enfançon » ? Aussi la naissance reste-t-elle un événement majeur dans l'histoire de l'humanité, dans l'histoire de chacun. Événement pour lui-même à travers sa propre naissance, événement d'une grande intensité s'il ou elle devient père ou mère. Aussi cette étape primordiale ne serait-elle pas par essence l'un des instants les plus sacrés de l'existence ? Ne devrions-nous pas investir toutes nos forces à ce que cette période soit entourée, préservée, célébrée autant qu'il se peut ? Lui offrir du temps et de l'espace ? Ne devrions-nous pas lui prêter une attention toute particulière, nous interroger davantage sur ses incidences sur notre comportement et notre relation au monde ? La reconsidérer comme un passage initiatique, pour l'enfant, la mère, le père, la « tribu » ? C'est dans les profondeurs de cette réflexion que vous plongez le troisième volet de ce numéro consacré à « l'empreinte de la naissance ».

Et puis, pour conclure cet éditao, toute l'équipe de Génération Tao souhaite chaleureusement célébrer la bienvenue à Solÿane et par la même occasion rendre hommage à Pol et Imanou pour avoir su être à l'origine de nombreuses créations comme ce magazine, le Centre d'Arts Corporels Génération Tao, la discipline du Wutao, ou bien encore la Trans-analyse, à la source desquels une myriade de personnes jusqu'à aujourd'hui ont pu s'abreuver et étancher leur soif d'amour du Tao.

Belle lecture à vous... ■

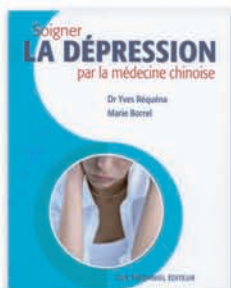
Guy Trédaniel Éditeur

19, rue Sain-Séverin 75005 Paris – Tél : 01 43 36 41 05 Fax : 01 43 31 07 45

Internet : www.tredaniel-courrier.com



Sionneau - Chapellet
19 x 26 cm – 39 €
600 Pages couleurs



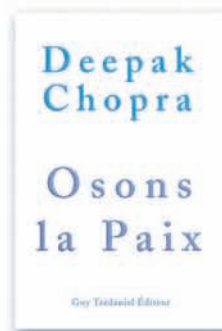
Y. Réquena M Borrel
17 x 21 cm – 16 €
126 Pages couleurs



Y. Réquena M Borrel
17 x 21 cm – 16 €
126 Pages couleurs



Maxence Layet
17 x 24 cm – 20 €
264 Pages en couleurs



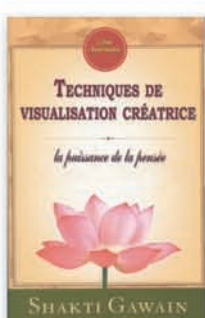
Deepak Chopra
16 x 24 cm – 22 €
306 Pages



Alain de Luzan
16 x 24 cm – 24 €
260 Pages couleurs



Masaru Emoto
14 x 22 cm – 22 €
160 Pages couleurs



Shakti Gawain
14 x 22 cm – 17 €
230 Pages



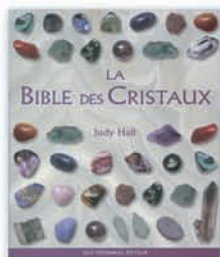
M. Emoto
18 x 19 cm – 18 €
210 Pages



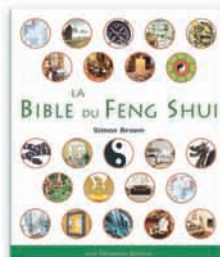
S. Archer
18 x 22 cm – 22 €
128 pages couleurs
relié + spirales



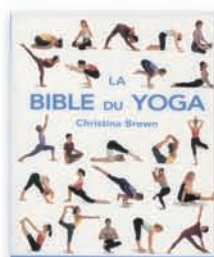
Gill Farrer-Halls
14 x 14 cm – 22 €
400 Pages couleurs



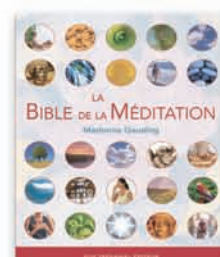
Judy Hall
14 x 14 cm – 22 €
400 Pages couleurs



Simon Brown
14 x 14 cm – 22 €
400 Pages couleurs



Christina Brown
14 x 14 cm – 22 €
400 Pages couleurs



Madonna Gauding
14 x 14 cm – 22 €
400 Pages couleurs

Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur – 19, rue Saint-Séverin 75005 Paris

- 1. Ces aliments qui nous soignent – 39 €
- 2. Soigner la depression... – 16 €
- 3. Soigner la fatigue... – 16 €
- 4. L'engrie secrète de l'univers – 20 €
- 5. Osons la paix – 22 €
- 6. Votre santé en lieu sûr – 24 €
- 7. L'eau mémoire de nos émotions – 22 €

- 8. Techniques de visualisation créatrice – 17 €
- 9. L'art secret du Seamm Jasani – 18 €
- 10. Pilates pratique – 22 €
- 11. La bible de l'aromathérapie – 22 €
- 12. La bible des cristaux – 22 €
- 13. La bible du feng shui – 22 €
- 14. La bible du yoga – 22 €
- 15. La bible de la méditation – 22 €

Nombre d'ouvrage :EX

Montant de la commande :€

Frais de port :
(2 Euros par livre – Franco à partir de 80 Euros)

Votre règlement :

Chèque

Carte bancaire :

– Expiration :/...../.....

N° :

Sommaire

Hors-série n°5

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette

Frédéric Villbrandt

Création graphique

Frédéric Villbrandt

COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou

Arnaud Mattlinger

Sandrine Toutard

Cécile Bercegeay

Dominique Radisson

Ont contribué à ce numéro:

PREMIER VOLET

ACCOMPAGNER LA NAISSANCE

Jean-Marc Eyssalet, Michel Odent,

Michel Odoul, Yves de Smedt,

Paloma Chaumette, Philippe Dargère,

Dr. Hugues Reynes, Dr. Denis Colin,

Dr. Simone Bouskela, Pr. Uvnäs Moberg

DEUXIEME VOLET

METHODES & TECHNIQUES

Joël Savatofski, Valérie Klingelschmitt,

Arlette Lefebvre, Jean-Paul Saby,

Silvia Bellei, Ke Wen,

Laurent Dauzou, Maryam Askari,

Blandine Calais-Germain

TROISIEME VOLET

L'EMPREINTE DE LA NAISSANCE

Tamara Landau,

Leonard Orr, Bernard Montaud

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Fabien Raes,

Loetitia Lemaire, Frédéric Olmo,

Arnaud Mattlinger, Hélène Biensa,

Fabien Cofino, Pol Charoy, Cécile Bercegeay

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Ke Wen

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Editions du Souffle d'Or, Fabien Raes,

Dr. Hugues Reynes, Frédéric Olmo,

Paloma Chaumette, Dr. Denis Colin,

Joël Savatofski

ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt,

Blandine Calais-Germain

REGIE PUB

06 60 29 30 00 • pub@generation-tao.com

INTERNET

Dominique Radisson & Yann Lézy

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE

n° 1109 K 86845

distribution MLP

Dépôt Légal : 18 MAI 2006

N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendre, y compris les dysharmonies, nous préférons dorénavant laisser le choix aux auteurs.

GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 01 48 24 42 42

pub@generation-tao.com

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Editao

p. 3

1^{er} volet : Accompagner la naissance

p. 6

Neuf mois, 10 lunes, par Jean-Marc Eyssalet

p. 8

A éviter... par Michel Odoul

p. 9

Entretien avec Michel Odent

p. 12

Accouchement dans l'eau, par Yves de Smedt

p. 14

Entretien avec une sage-femme, Paloma Chaumette

p. 18

Les conseils du Naturopathe, par Philippe Dargère

p. 20

La méthode du Dr. Reynes, par Dr. Hugues Reynes

p. 22

L'acupuncture obstétricale, par Dr. Denis Colin

p. 26

Les besoins de la grossesse & la micronutrition, par Dr. Simone Bouskela

p. 28

Ocytocine, par Pr. Kerstin Uvnäs Moberg

p. 30

2^{ème} volet : Préparer la naissance

p. 32

Toucher & Masser, par Joël Savatofski

p. 34

Chiropratique, par Valérie Klingelschmitt

p. 36

Ostéopathie, par Jean-Paul Saby

p. 38

Watsu, par Silvia Bellei

p. 40

Qi Gong & Massages, par Ke Wen

p. 42

Réflexologie, par Arlette Lefebvre

p. 43

Le yoga de la femme enceinte, par Laurent Dauzou & Maryam Askari

p. 46

Préparer le périnée, par Blandine Calais-Germain

p. 48

3^{ème} volet : L'empreinte de la naissance

p. 50

Naître... & Etre, par Pol Charoy & Imanou

p. 52

L'échelle de Brazelton

p. 53

Un regard psychanalytique, par Tamara Landau

p. 54

Entretien avec Leonard Orr

p. 56

Les matrices périnatales de Stanislav Grof, par D. L'huillier

p. 58

Les 7 étapes de la naissance, par Bernard Montaud

p. 60

Carnet d'adresses

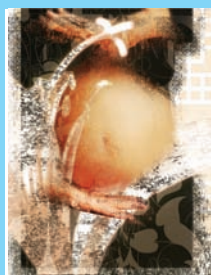
p. 66

Agenda & petites annonces

p. 68

Infos

p. 70



www.generation-tao.com

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter :

• **rédaction** : redaction@generation-tao.com

• **courrier** : courrier@generation-tao.com

• **abonnements** : abonnements@generation-tao.com

• **publicité** : pub@generation-tao.com

Couverture :

Frédéric Villbrandt

Vignettes :

Fabien Raes,

Frédéric Olmo,

Ke Wen



Accompagner la naissance



création graphique : Frédérique Vihbrandt



ACCOMPAGNER LA **NAISSANCE**

Si, de la conception à l'accouchement, neuf mois s'écoulent, on peut facilement imaginer que ce temps, « organiquement » nécessaire pour l'arrivée à maturité du fœtus, soit une phase qui laisse à la mère et au père un espace psychologique et pratique pour se préparer au moment culminant de l'accouchement et à la venue de ce nouvel être dans leur vie.

Pour commencer ce hors-série, nous avons donc choisi de consacrer tout un volet à cet accompagnement et offrir des voies possibles, des espaces de réflexion, pour aider à la décision qui sera prise par les parents pour déterminer les conditions de naissance de leur futur enfant. Naître est une

aventure sacrée et initiatique pour la mère, le père, l'enfant, et bien sûr, tous les proches: fratrie, famille, amis, « tribu », etc. Et parfois, entre la paperasse administrative, la sécurité sociale, la prise en charge, le choix de la maternité, l'obstétricien, la sage-femme, le processus de la grossesse plus ou moins facile, les parents ne savent souvent plus qui croire et quoi faire, le besoin de sécurité et de confiance étant souvent les éléments les plus basiques auxquels on souhaite répondre.

Alors, accouchement dans l'eau, accompagnement global, césarienne, péridurale... des pistes à suivre...



Guanyin déesse de la compassion. Crédit photo : D.R.

Dans la tradition chinoise, à chaque mois de la grossesse, correspond des dynamiques spécifiques, et donc des recommandations pour la mère. Découvrez-les pas à pas, mois par mois.

Neuf mois, dix lunes

La tradition chinoise conseille la femme enceinte...

par Jean-Marc Eyssalet

Dans l'art de « nourrir la vie », le Yang Sheng, une série de principes respiratoires, gymniques et diététiques destinés à enrichir, intensifier et prolonger l'existence, une place toute particulière a été donnée aux soins et observance de la femme enceinte et de son entourage pour chaque mois lunaire de grossesse. Dans la vision traditionnelle, à chaque mois lunaire de grossesse correspond l'apparition d'un ou plusieurs grands dynamiques existentiels qui favorisent un agencement de complexité progressive des structures corporelles et une manifestation de complexité croissante des énergies qui les animent. Chaque mois de grossesse réalise un contexte particulier, unique, appelant une attention et des précautions tout à fait spécifiques qui peuvent être aussi bien d'ordre comportemental, psychologique, diététique ou climatique.

Les 10 mois lunaires

C'est cette « ambiance » propre à chaque mois lunaire de grossesse qui va vous être ici partagée.

Le premier mois

Il n'est pas fréquent qu'une femme ait conscience de sa grossesse dès le premier mois;



l'embryon est alors comparé à une « perle de rosée », à une « bulle », et c'est le méridien du foie de la mère qui fournit l'énergie et le sang à cette « pâte », « fixant le sang et le sperme » parentaux. Durant cette période, la mère devrait éviter les aliments de saveur piquante car la nature dispersante de cette saveur s'oppose à la concentration nécessaire du souffle et du sang qui s'opèrent alors. On évite également les aliments d'odeur *Xing* caractérisant la chair crue, le sang, et le poisson. C'est l'odeur que l'on retrouve dans la viande fumée, faisandée (saumon, jambon, hareng) ou dans les légumes forts (ail, oignon, radis noir, échalote). Des céréales douces et bien cuites, telles l'orge, le maïs ou la quinoa peuvent être utilisées. Des prescriptions immémoriales chinoises rappellent qu'il faudra éviter pendant toute la grossesse certains aliments trop chaud comme le gingembre ou trop froids comme le crabe, les cuisses de grenouille ou la chair de lapin. Durant ce premier mois, les gros travaux et toutes les dépenses énergétiques par sollicitation corporelle excessive sont à éviter.

Ce que confirme l'embryologie occidentale.

Le deuxième mois

Les textes comparent alors l'embryon et ses annexes à une « fleur de pêcher » ou à une « pelote » enroulée, mais on signale déjà qu'il reçoit le *Ling*, l'« efficace spirituel » synonyme d'influence à la fois subtile et structurante. Le méridien chargé de la nutrition est celui de la vésicule biliaire, méridien yang couplé à celui du foie qui concernait le mois précédent. La vésicule biliaire est aussi associée aux reins en tant que « viscère à l'extraordinaire pérennité » et elle est garante de la « rectitude du centre », ce qui suppose peut-être à ce stade un rôle de clarification et de séparation après le mélange, la fusion, la « pâte » initiale de l'embryon des premiers temps. Ce second mois lunaire étant sous le « règne du Bois », on doit observer les mêmes prescriptions concernant l'éviction de la saveur piquante et de l'odeur *Xing*.

Le troisième mois

Le troisième mois marque une étape très importante de « changement ». La distinction des sexes est patente, ce que confirme l'embryologie occidentale. L'aspect yang de l'esprit individuel fait apparaître les trois aspects de *Hun*, autrement dit les premiers éléments de l'identité. Ils établissent ici une forme de mise en relation et d'écoute en direction de l'extérieur, c'est-à-dire le corps vécu de la mère, mais aussi le monde tel qu'elle le reçoit. Cette période est également caractérisée par une maturation du sang et des vaisseaux qui signale indirectement la continuité établie par le cordon ombilical (de la 5^e à la 8^e

semaine pour l'embryologie occidentale) avec la circulation maternelle. C'est durant cette période en effet que le méridien du Maître du cœur constitue la canal nourricier principal, favorisant à la fois la mise en place des réseaux énergétiques et sanguins qui relient le fœtus à sa mère et au monde et la mise en relation des consciences respectives, celle du fœtus étant totalement assujettie à celle de sa mère. L'état d'ouverture et de malléabilité du fœtus qui n'a pas encore stabilisé sa forme le rend disponible mais aussi directement vulnérable aux spectacles, aux émotions et aux affects qui touchent sa mère. C'est en ce sens qu'il faudrait préserver au cours de cette période le regard de la mère de toute scène violente, de toute laideur ou de tout désespoir exprimés.

On doit par ailleurs éviter de consommer au cours de cette période des aliments piquants à l'énergie dispersante et des aliments acides de capacité rétractante, de façon à éviter d'utiliser une alimentation trop activatrice par l'intervention synergique de ces deux saveurs. Parmi les saveurs acides, on doit éviter le vinaigre, les condiments, le jus d'orange, les tomates, les yaourts acides. Pour le piquant, on évite le poivre, les piments, l'ail, l'oignon, le gingembre, la moutarde.

Le quatrième mois

L'aspect qui domine le quatrième mois est une croissance rapide du fœtus avec prise de volume, ossification rapide, diminution du volume de la tête par rapport au corps, allongement des membres. On considère que son « Efficace Spirituel », le *Ling*, met en place les sept aspects de son pouvoir structurant, le *Po*. Il prend donc possession d'une certaine conscience relationnelle ou image-phénomène de son propre corps. On conseille à la mère de prendre la céréale la plus équilibrée, digestive et nutritive, c'est-à-dire le riz de saveur douce, de nature neutre, tonifiant des méridiens de la rate et de l'estomac, favorisant la régulation des liquides, la miction et freinant les tendances diarrrhéiques.

Le cinquième mois

Durant le cinquième mois lunaire de grossesse, la croissance se ralentit mais l'enfant commence à donner des coups de pied (17^e semaine). C'est toute la capacité à exprimer le pouvoir fonctionnel de son corps qui entre alors en jeu. Il s'exprime soit dans son système nerveux, il « prend possession de la substance de sa tête », soit dans ses cinq organes; « les cinq mouvements se différencient en cinq centres subtils », soit encore dans sa sensorialité, les « cinq sens peuvent s'ouvrir ». Les structures qui sous-tendent le mouvement parallèlement se développent : « les tendons et les os sont achevés ». La mère doit accorder une impor-

A EVITER...

La période de la grossesse est une période très particulière et mystérieuse (même pour notre science médicale occidentale) lors de laquelle un certain nombre de processus très subtils (différenciation cellulaire) se réalise et peuvent être perturbés par une « ingérence » non maîtrisée qui agirait sur ce même plan. En ce qui concerne les méthodes « énergétiques » par exemple et en particulier le Shiatsu, celles-ci sont à éviter voire à proscrire si l'on n'a pas à faire à un praticien professionnel qualifié. Un certain nombre de points d'acupuncture sont abortifs (4 GI, 36 E, 6 RP...) et pratiquer des techniques de Shiatsu sur les méridiens de la Rate-Pancréas ou de l'Estomac peut être risqué pour le fœtus en formation. L'Aromathérapie, qui est certes une médecine naturelle, mais à aucun moment une médecine douce, demande également une grande prudence. Il existe en effet des huiles essentielles qui sont neurotoxiques, dermocaustiques, photo sensibilisantes, et aussi abortives. La Sauge Sclarée par exemple, est fortement abortive et son usage doit être proscrit pour une femme enceinte. Alors que faire ? Il faut « raison garder » et ne jamais oublier qu'une femme enceinte est une sorte de bulle extraordinaire dans laquelle, afin de « fabriquer au mieux » l'enfant à venir, tous les métabolismes se rééquilibrent. Je n'en voudrais pour preuve que toutes ces dermatoses (eczéma, psoriasis, etc.) ou ces pathologies parfois très graves (polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, etc.) qui cessent voire disparaissent « miraculeusement » lors d'une grossesse. Une femme enceinte n'a donc que rarement besoin qu'on « intervienne » pour l'aider, et si la grossesse s'avérait pathologique, c'est alors du ressort de la médecine classique.

Michel Odoul

tance particulière à son sommeil, se coucher tôt, se lever tard. Ce principe antique corrobore les connaissances les plus récentes. Le sommeil prolongé de la mère représente une garantie de base pour une mise en place harmonieuse de la première organisation cérébrale du fœtus.

Le sixième mois

Le sixième mois poursuit et complète le mouvement de développement fonctionnel amorcé au cinquième mois. Le fœtus prend à nouveau du poids, et son squelette est constitué, ses tendons et ses os sont parfaitement fonctionnels, poils et cheveux apparaissent. Durant cette période, l'énergie d'extériorisation du fœtus doit prendre son essor s'associant à une certaine visualisation du mouvement que sa mère lui transmet par les spectacles qu'elle privilégie : on lui recommande en effet de sortir dans la campagne, de libérer son regard vers de grands espaces dégagés, de contempler le déplacement d'animaux rapides, le galop du cheval, la course du chien ou d'effectuer de courts voyages. La mère peut également consommer de la chair d'animaux de saveur forte ayant des griffes et de forts tendons afin de consolider les os, les muscles et les viscères creux de l'enfant, comme le lapin ou le chevreuil.

Le septième mois

Le méridien des poumons de la mère est le vecteur principal de la nutrition du fœtus à ce stade. Une attention particulière sera accordée par la mère à sa propre respiration. En embryologie occidentale, cette période correspond également à une maturation accrue du système nerveux. On sait que l'organisation cyclique du sommeil du fœtus apparaît à la 28^e semaine de la vie fœtale, comportant un sommeil calme et un sommeil agité. Le sommeil agité ou « sommeil sismique », ainsi dénommé parce qu'il comporte de fortes secousses du corps et des membres, accroît l'efficacité de la transmission synaptique, ainsi il pourrait : « préparer le cerveau à traiter l'énorme flux d'informations fournit par le milieu post-natal*. Il semblerait également qu'il existe un synchronisme entre le sommeil paradoxal de la mère et le sommeil du fœtus, la mère représentant bien sûr le synchronisateur d'origine. On recommande donc ici encore un sommeil paisible et prolongé de la mère. Celle-ci doit privilégier la consommation du riz afin de nourrir les os et les tendons, ainsi que les légumineuses telles que les lentilles, le soja rouge et vert. Les aliments doivent être tièdes et peu hydratés. Une attention particulière doit être accordée à la protection contre le froid.

Le huitième mois

Au cours du huitième mois lunaire, le Chao Si mentionne la prise du principe vital de la Terre qui permet de parachever la peau en tant que clôture du corps. Le méridien du gros intestin de la mère nourrit alors le fœtus. Parallèlement, ses « neuf grands orifices s'éclairent », il « prend possession de l'esprit originel et fait descendre l' « Efficace Spirituel » authentique. La mère doit alors donner une attention croissante à l'observation de sa propre respiration, tranquilisant ainsi sa conscience et régularisant son souffle.

Le neuvième mois

A cette période, c'est le méridien des reins de la mère qui nourrit le fœtus, mais il faut aussi protéger la rate. On recommande ainsi à la mère de prendre un peu de vin doux de très bonne qualité, type muscat. Elle doit également laisser dominer la saveur douce dans ses choix alimentaires, éviter de porter des vêtements froids, et plus encore des vêtements humides et froids. En embryologie occidentale, à la trente-cinquième semaine, le fœtus s'oriente spontanément vers la lumière.

Le dixième mois

C'est une période qui prépare le « choc » de la naissance et les textes le présentent comme un temps de « finition » des structures essentielles à l'expression de la vie. Le méridien de la vessie de la mère est sollicité, compte-tenu du pouvoir particulier de ce méridien qui associe un pouvoir d'ouverture direct sur le monde extérieur et une capacité de protection et d'enveloppement de tous les autres méridiens. Sa mise en jeu paraît bien exprimer sa préparation à la naissance. C'est ce méridien qui sera le plus directement sollicité dans la descente avec rotation de l'enfant lors de la naissance. La mère doit éviter les aliments chauds (cannelle, ail, oignon, gingembre, cerise, poisson, crustacés, mouton), ainsi que la saveur salée trop prononcée (soja, miso, algues, salaisons, olives) afin d'éviter toute tendance à l'œdème du col utérin. Elle doit également éviter les lieux frais et humides. Au cours du mois qui précède l'accouchement, on conseille à la mère de se laver régulièrement les cheveux, ce qui permettrait de favoriser le retournement de l'enfant et sa présentation par le sommet. C'est aussi une préparation dynamique au cours de laquelle le fœtus prend des forces. Au dixième mois, le garçon naît sous le signe de Yin (caractère cyclique des 12 mois lunaires), celui du « souffle achevé »; la fille est sous le signe de Shen, celui de la « Forme Parfaite ».

* Roffwarg et Dément.

Le fœtus attend d'être mûr pour naître de lui-même.

PORTRAIT

Jean-Marc Eyssalet est médecin et acupuncteur. Fondateur et le directeur d'enseignement de l'Institut de Développement en Énergétique et Sinologie : I.D.E.E.S. de Paris. Auteur de nombreux ouvrages consacrés à la connaissance du corps énergétique de l'Homme selon la tradition chinoise, dont : Shen ou l'instant créateur, Dans l'océan des saveurs, l'intention du corps, Le secret de la maison des ancêtres, parus chez Guy Trédaniel éditeur.



U Union
F Française des
P Professionnels de
M Médecine
T Traditionnelle
C Chinoise

法国
中医
医生
联合会



Développer la médecine chinoise en France
Soutenir le pluralisme de la médecine
Pour une autre idée de la santé
Des praticiens, des étudiants
des patients... et douze écoles

Pour recevoir :

- une liste de praticiens,
- les coordonnées des écoles adhérentes,
- le Journal de l'Union Professionnelle,
- la brochure "La Médecine Chinoise",
- un dossier d'inscription,

contactez-nous :

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10
tél. : 06 19 95 26 75
e-mail : infos@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

**Formation
d'enseignants
et de pratiquants**



Dominique Banizette

Qi Gong, un Art de santé,
une méditation en mouvement.

■ **Pratiquiez le Qi Gong cet été**

- Stages : week-end ou semaine,
dans notre dojo en Sud-Ardèche.

■ **Formations :**

- **1^{er} cycle** entre Lyon & Valence, **sur 3 ans**,
Qi Gong et base de la pratique.
Approche du pinceau chinois.
Pensée et énergétique chinoise.

- **2^{eme} cycle** dans notre dojo en Sud-Ardèche
perfectionnement **sur 2 ans**,
Mise en circulation du Qi.
Utilisation de l'Attention et de l'Intention.
Pratique de l'alchimie interne.

- **Formation individuelle.**
- **Séjours d'étude en Chine.**
- **Stages** toute l'année,
en Sud-Ardèche

Lisez
les articles
de
D. Banizette
sur notre
site

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas

04 75 88 32 63

www.ecoleduqi.com

qigong@ecoleduqi.com



www.victoriawindholtz.com



photo: Timothée & Cécile par son papa/companion - Arnaud Mattinger

GTao : Comment nous partageriez-vous aujourd'hui votre parcours ?

Michel Odent : Je suis à l'origine un chirurgien éduqué au cours des années 1950, c'est-à-dire à l'époque où la technique moderne de césarienne (dite « segmentaire ») s'est soudain développée. Avant cette décennie, l'opération était si hasardeuse qu'elle était un dernier recours dans des situations extrêmes. C'est pourquoi la plupart des accoucheurs de l'époque n'avaient aucune formation chirurgicale. Ils devaient faire appel au chirurgien si « la voie haute » leur semblait bénéfique. C'est ainsi que je me suis familiarisé avec cette merveilleuse nouvelle technique, en particulier lors de mon service militaire en 1958-1959. Ayant été affecté à l'hôpital de Tizi-Ouzou (Kabylie), j'y ai pratiqué toutes sortes de chirurgie d'urgence, y compris les césariennes.

Michel Odent



« Mammalieniser la naissance »

propos recueillis par Delphine L'huillier

PORTRAIT

Le Dr. Michel Odent est chirurgien et obstétricien. Il a lancé le concept d'accouchement en salle de naissance « comme à la maison » et les piscines d'accouchement en dirigeant la maternité de Pithiviers. Personnalité mondialement appréciée pour sa rigueur scientifique, fondateur du « Primal Health Research Centre », expert auprès de l'OMS, il vient de publier aux éditions du Souffle d'Or : *Césariennes : questions, effets, enjeux.*



Pionnier dans son engagement pour offrir l'environnement le plus propice à la naissance, le Dr. Michel Odent nous partage ses plus récentes réflexions.

Nous avons amené la maison à l'hôpital.

GTao : Comment en êtes-vous arrivé à vous consacrer à la maternité ?

M. O. : Lorsque j'ai été nommé chirurgien de l'hôpital public de Pithiviers, en 1962, il y avait dans cet hôpital une petite maternité (200 naissances/an). Les deux sages-femmes m'ont accueilli avec enthousiasme, parce que je connaissais la nouvelle technique de césarienne. J'ai ainsi été impliqué dans l'activité de cette maternité, en m'efforçant surtout d'aider les sages-femmes à remettre en cause ce qu'elles avaient appris à l'école. Petit à petit nous avons essayé « d'amener la maison à l'hôpital ». Cela ne s'est pas fait du jour au lendemain.

C'est ainsi qu'un jour nous avons osé transformer une salle d'accouchement conventionnelle en une petite salle de naissance « comme à la maison » (la « salle sauvage »). A la même époque, nous avons acheté un piano, et invité les femmes enceintes à se familiariser avec les lieux et les membres de l'équipe en se réunissant le mardi soir pour chanter. Nous avons aussi acheté une piscine gonflable de jardin, afin d'éviter l'usage de médicaments dans les cas d'accouchements longs et difficiles : l'immersion dans l'eau à la température du corps est une façon de réduire les taux d'adrénaline (l'adrénaline est ce qui bloque les accouchements).



L'effet de toutes ces remises en cause est qu'à partir de 1977 nous avons environ 1000 accouchements / an... pour six sages-femmes et moi-même. C'est ainsi que j'ai été obligé de me consacrer presque entièrement aux questions relatives à la grossesse et à l'accouchement.

GTao : L'environnement est pour vous essentiel.

M. O. : En 1985, à l'époque de la naissance de mon fils Pascal, à Londres, j'ai pris une sorte d'année sabbatique de l'autre côté de la Manche. C'est là que je me suis familiarisé avec la naissance à domicile, et que j'ai ainsi progressé dans ma compréhension des effets de l'environnement sur le déroulement de l'accouchement. C'est là aussi que j'ai créé le Centre de Recherches en Santé Primale, dont l'objectif est d'étudier les conséquences à long terme des expériences précoces⁽¹⁾. Récemment j'ai eu l'occasion de reformuler une question devenue fondamentale alors même que l'humanité doit inventer de nouvelles stratégies de survie. Cette question était le thème de mon livre : *Genèse de l'homme écologique*, publié (trop tôt pour être compris !) en 1979 : « Comment développer le respect pour la Terre-Mère ? ». Dans notre tout nouveau site internet⁽²⁾, vous trouverez une page intitulée : *From Homo Superpredator to Homo Ecologicus*. A l'ère de « La Scientification de l'Amour », il est devenu plus facile de suggérer des réponses à une telle question.

GTao : Qu'entendez-vous par « mammalianiser » la naissance ?

M. O. : Pendant un accouchement, les besoins de base sont les mêmes pour tous les mammifères, y compris les mammifères humains. Notre compréhension de l'accouchement repose sur le fait que l'adrénaline empêche la sécrétion d'ocytocine, l'hormone clé de l'accouchement. Il est bien connu que les mammifères, y compris les mammifères humains, sécrètent de l'adrénaline dans des situations d'urgence, en particulier lorsqu'ils ont peur et lorsqu'ils se sentent observés. Cela signifie que les femmes, comme tous les mammifères, ne peuvent sécréter les hormones de l'accouchement que si elles se sentent en sécurité, sans se sentir observées.

De même dans la jungle, une femelle n'accouche pas lorsqu'il y a un prédateur alentour. Tant qu'elle ne se sent pas en sécurité, elle sécrète de l'adrénaline, ce qui lui donne éventuellement l'énergie pour fuir ou se battre ; elle remet à plus tard l'accouchement. Le besoin de ne pas se sentir observée est aussi un besoin de base. Toutes les femelles de mammifères ont une stratégie pour ne pas se sentir observées lorsqu'elles sont prêtes à mettre bas. Voilà ce que nous entendons par « mammalianiser » la naissance. Franchissons un pas de plus. Alors même que les besoins mammaliens de base doivent être satisfaits, par contre tout ce qui est spécifiquement humain doit être éliminé. On ne peut redécouvrir les besoins de base de la femme qui accouche sans se débarrasser des séquelles de toutes les croyances et rituels qui, pendant des millénaires, ont profondément perturbé les processus physiologiques. L'accouchement est le processus physiologique qui a été le plus perturbé par tous les milieux culturels. Pendant l'accouchement, il convient aussi que le néocortex — la partie du cerveau qui s'est développée à l'extrême dans l'espèce humaine — se mette au repos. Toutes les inhibitions viennent de ce nouveau cerveau (le cerveau de l'intellect) : une femme qui accouche par elle-même tend à se couper du monde, comme si elle partait « sur une autre planète ». De plus, pendant un accouchement, il convient d'éviter autant que possible l'usage du langage, le stimulant spécifiquement humain du cortex. Osons même prétendre que redécouvrir les besoins de base de la femme qui accouche conduit à « déshumaniser » la naissance. L'être humain se caractérise par son aptitude à concevoir des outils et à dominer la nature. La césarienne systématique serait-elle la forme ultime d'humanisation de la naissance ?

GTao : Quels sont pour vous les grands enjeux de la césarienne ?

M. O. : Pour comprendre l'énorme importance des questions, des effets, et des enjeux de la césarienne, il suffit de rappeler que jusqu'à une date récente une femme ne pouvait pas avoir un bébé sans libérer un flot complexe d'hormones, la principale de ces hormones étant l'ocytocine.

Dans le contexte scientifique actuel nous pouvons affirmer que ce flot hormonal est un véritable cocktail d'hormones de l'amour. Or, nous sommes aussi à une époque où la césarienne se fait avec tant de sécurité qu'elle tend à devenir la façon la plus habituelle de mettre au monde un bébé. Cela est déjà vrai dans des pays comme la Chine, le Brésil ou le Mexique. En d'autres termes, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, des millions de femmes ont des bébés sans libérer un cocktail d'hormones de l'amour. Les questions se posent à long terme, et en termes de civilisation, plutôt qu'à l'échelle individuelle.

GTao : Quel regard portez-vous sur la péridurale ?

M. O. : Les péridurales, comme les perfusions d'ocytocine synthétique, sont nécessaires pour remplacer les hormones (ocytocine, endorphines, etc.) qu'une femme en travail ne parvient pas à libérer... c'est-à-dire le plus souvent dans notre monde. Aujourd'hui, même les femmes qui accouchent par les voies naturelles n'ont plus besoin de libérer un cocktail d'hormones de l'amour pour la naissance de leur bébé et pour la délivrance du placenta.

GTao : Comment voyez-vous l'avenir ?

M. O. : Il y a aujourd'hui des raisons d'être optimistes... si — malgré les obstacles et grâce à la physiologie — nous parvenons à redécouvrir les besoins de base de la femme qui accouche. Dans le contexte scientifique actuel, nous sommes en mesure de poser une question paradoxale nouvelle : « Comment se développe la capacité d'aimer ? ». Toutes les disciplines qui participent à la « scientification de l'amour » apportent déjà des réponses à cette question et soulignent l'importance de la période qui entoure la naissance. Dès 1934, Teilhard de Chardin avait prédit que le jour où l'être humain apprendra à maîtriser les énergies de l'amour sera une étape aussi importante dans l'histoire du monde que la découverte du feu. Ce « point oméga » serait-il proche ? ☞

(1) www.birthworks.org/primalhealth
(2) www.wombecology.com

Accouchement dans l'eau

Quand la France fait de la résistance pour favoriser différentes manières d'accoucher, la Belgique devient le maître d'œuvre de l'accouchement dans l'eau. Yves de Smedt nous conte l'histoire d'une pratique aussi ancienne que l'humanité.

Une maternité aquatique à Ostende

texte par Yves de Smedt et photos par Fabien Raes

PORTRAIT

Yves et Isabelle de Smedt sont respectivement restaurateur et licenciée en biologie marine. Après leur premier enfant, Yves fait le rêve un peu fou à l'époque d'une maternité aquatique qui prendra forme dix années plus tard à Ostende sous le regard bienveillant du Dr. Herman Ponette.

Aujourd'hui, tous deux sont formés à la préparation prénatale aquatique, au Watsu et ils pratiquent le yoga.

La maternité d'Ostende accueille de nombreux couples venus de toute l'Europe pour l'accompagnement dans l'eau de la femme enceinte, du père, et l'accouchement.



photo: Fabien Raes



Nous avons suivi ma compagne Isabelle Gabriels et moi-même des cours de préparation prénatale aquatique voici 20 ans chez René Depelseener à Bruxelles, pionnier en la matière. Isabelle a accouché dans l'eau avec le Dr. Herman Ponette d'Ostende, un des tout grands pionniers en matière d'accouchements dans l'eau. A l'époque il n'existait qu'une sorte de baignoire et le Dr. Ponette devait se battre contre l'incrédulité générale. L'accouchement d'Isabelle fut très long et difficile (40 heures...). Les deux dernières heures se déroulèrent dans l'eau et l'accouchement trouva un aboutissement quasi « miraculeux », tout à fait inespéré.

6000 bébés nés dans l'eau !

J'ai alors rêvé, dans une sorte d'état « particulier », d'une maternité entièrement aquatique. Celle-ci, fruit d'une créative collaboration entre des personnes provenant de différentes disciplines: biologistes, artistes, psychologues, architectes d'intérieur et bien sûr le Dr. Herman Ponette, le seul médical de l'équipe, devait voir le jour 10 ans plus tard. Parallèlement, j'ai fondé l'Association Aquarius-Aquanatal à Ostende au sein de laquelle furent organisés des cours de préparation prénatale aquatique et d'acclimatation à l'eau des nouveaux-nés, tout ceci bien entendu dans le contexte des accouchements dans l'eau. Nous avons également entrepris des stages de formation pour les personnes désireuses de donner des cours de préparation prénatale aquatique, etc. Ainsi en 20 ans nous avons déjà formé des centaines de personnes, produit également de nombreuses vidéos, DVD, publications, etc. Plus de 6000 bébés sont nés dans l'eau à Ostende (« le plus grand nombre dans le monde »).

150 000 dans le monde !

Aucune femme ayant accouché de cette façon ne souhaite après accoucher d'une autre façon. Voilà ce qu'il en résulte. A noter que dans la maternité ostendaise, le taux de césariennes et de péridurales est en chute libre par rapport aux maternités « classiques ». 14 hôpitaux, dont 2 hôpitaux universitaires, pratiquent maintenant ce type d'accouchement en Belgique. Les accouchements dans l'eau sont maintenant fréquents non seulement en Belgique (à Ostende, 60% de tous les accouchements se font dans l'eau avec présence médicale constante et compétente mais sans interventions inutiles), mais aussi en Grande-Bretagne, en Allemagne, au Danemark, en Suisse, en Autriche, en Italie, etc. Une enquête britannique estimait ainsi à 150 000 le nombre de bébés nés dans l'eau dans le monde entier en l'an 2000.

Et la France ?

La grande absente dans cette aventure aquatique est la France, à tel point que les Françaises viennent chaque année accoucher par dizaines à Ostende ! Seules les demandes insistantes des femmes auprès des médicaux sont susceptibles de faire sortir ceux-ci de vieilles habitudes destinées à leur propre confort: accouchements « sur rendez-vous » avec inductions, péridurales généralisées, césariennes non indispensables, etc. Seuls quatre hôpitaux proposent ce type d'accouchement en France (sous réserves): Hôpital du bassin d'Arcachon (Dr. Maubaret), de Vitrolles (Dr. Pochard), de Guingamp (Côtes du Nord), des champs fleuris (région lyonnaise)⁽¹⁾.

Beaucoup d'autres désireraient débiter les accouchements dans l'eau, mais ils se heurtent à des obstacles « administratifs » insurmontables (...). Le Dr Patrick Stora (Centre hospitalier de Lesparre - Haut-Médoc), qui jouit d'une expérience étendue en matière d'accouchements dans l'eau, est également disposé à pratiquer ce type d'accouchements dans une petite piscine mobile. C'est en sa compagnie qu'avec ma compagne nous devons entièrement couvrir les trois jours de la première conférence nationale chinoise sur les accouchements dans l'eau, la préparation prénatale aquatique, l'acclimatation à l'eau des bébés... à Canton (en principe).

« Réhumaniser » la naissance : la légende

D'aucuns s'imaginent que les accouchements dans l'eau sont une sorte de pratique « marginale », une mode fantaisiste et passagère. Il n'en est rien; cette démarche s'inscrit dans l'important mouvement de la deuxième moitié du 20^e siècle destiné à « réhumaniser » la naissance et à démedicaliser partiellement un événement à caractère essentiellement naturel. Il faut noter que tous ces « réformateurs » sont des médecins et des hommes !

Read, Velvosky et Lamaze à l'origine d'une nouvelle prise de conscience

Dans les années 50, le Dr Lamaze rencontre à Léningrad (St Pétersbourg - Russie) le Dr Velvoski et voit une femme accoucher avec le sourire et en pleine lucidité: « Tous ses muscles étaient relâchés; il n'y avait que son muscle utérin qui semblait travailler au milieu d'un corps complètement détendu. Le moment venu, elle a fait les efforts de poussée dans un calme absolu ». Déjà en 1945 l'Américain Grantly Dick Read avait publié un livre au titre évocateur: *Childbirth without fear (Naissance sans peur)*. Le Dr. Velvosky fait une découverte qui rejoint celle du Dr Read. La

TEMOIGNAGE

Craignant la sur-médicalisation de l'accouchement « classique » en France et désireuse de vivre pleinement mon accouchement, je me suis très vite tournée vers les méthodes dites « naturelles ». Après avoir lu tous les bienfaits d'un bain d'eau chaude pendant le travail et lors de l'expulsion, c'était décidé : j'accoucherai dans l'eau. Après quelques prospectives, je me suis vite rendue compte que cette pratique était très marginale en France. Un nom revenait souvent dans mes recherches sur Internet : Ostende, en Belgique. Mon choix était fait. La préparation que nous a proposée la maternité nous a beaucoup plu : dans une eau à 35°C, les femmes travaillent les techniques de respiration et de relaxation, alors que leur mari apprennent comment les porter et les masser pour soulager les douleurs. On préparait ainsi notre accouchement, à tous les deux. Le jour J, j'étais très détendue : je savais que je n'aurai ni perf, ni autre intervention médicale, que je serai parfaitement libre de mes mouvements et que mon mari serai avec moi, au moins aussi actif, pour faire venir notre bébé ! Dilatée à 5 cm en arrivant à la maternité, j'ai pu directement entrer, avec mon cher et tendre, dans le bain de préparation (sorte de jacuzzi). Quelle détente et quel soulagement pendant les contractions ! Après 3 h de travail dans ce bain, j'étais complètement dilatée. On m'a alors accompagnée dans une petite baignoire transparente pour l'expulsion. Un quart d'heure après, notre puce nageait dans l'eau ! J'ai pu la prendre tout de suite ; elle semblait bienheureuse, elle n'a même pas crié ! C'est normal, me dit le gynécologue, une naissance dans l'eau est beaucoup moins brutale pour le bébé... C'est sûr, pour le deuxième, je recommence !

Marie Boix



photo: Fabien Raes



photo: Fabien Raes

femme souffre parce qu'elle est « conditionnée » par la douleur, d'abord par le langage. On ne dit pas: « Quand vous ressentirez les premières contractions », mais: « Quand vous ressentirez les premières douleurs ». Si bien que, dans l'esprit de la femme déjà bien avant la grossesse, et surtout pendant ces 9 mois, il se crée une association entre ces deux mots: contraction et douleur. Les travaux de Velvosky impressionnent Lamaze. Rentré en France, il décide de développer la méthode

psycho-prophylactique inspirée de la célèbre théorie de Pavlov sur les réflexes conditionnés. Celle-ci devient la « méthode Lamaze », ou encore la « méthode psycho-prophylactique » ou encore les « accouchements sans douleurs ». Read, Velvosky et Lamaze sont à l'origine d'une nouvelle prise de conscience — citons ici pour l'anecdote que ma compagne, Isabelle Gabriels qui est à l'origine de la toute première maternité entièrement aquatique est aussi le premier bébé à être né en Belgique avec la méthode psycho-prophylactique! —.

De Leboyer à Odent

Dans leur foulée, le Dr. Frédéric Leboyer prend conscience de la nécessité de faire naître l'enfant dans la semi-obscurité, dans le calme, de lui éviter tout stress et publie son fameux *Pour une naissance sans violence* qui déclencha à l'époque l'hystérie des médias jusque dans... les revues féminines! Il nie malheureusement complètement le rôle du père. Mais il faudra attendre l'arrivée du Dr Michel Odent pour que soit vraiment prise en considération la maman dans son « environnement ». Il crée sa fameux « salle sauvage » à Pithiviers. Nous devons clarifier plus loin son rôle dans les naissances aquatiques.

L'école belge: le rôle du père

C'est à Ostende (en France on parle volontiers d'école ostendaise ou école belge), dans le cadre des accouchements dans l'eau, que le père va suivre une préparation prénatale aquatique complète avec sa compagne afin de renforcer ses liens avec cette dernière et leur enfant, et de pouvoir prendre place avec elle dans le grand bain à bulles durant le travail de dilatation. Il aura été préparé à seconder activement sa compagne: massages, relaxation entre les contractions, respirations à l'unisson

et à lui venir en aide dans les moindres difficultés. Précision importante: le père n'est pas là pour se substituer au personnel médical, toujours attentif. C'est grâce au Dr. Ponette, grand pionnier des accouchements dans l'eau en milieu hospitalier et à l'équipe d'Aquarius-Aquanatal que ces différents concepts se sont développés depuis plus de 20 ans. Après la naissance, les parents reviennent avec leur bébé dans la piscine où ils avaient suivi la préparation prénatale aquatique, bouclant ainsi les différents épisodes. Le Dr. Herman Ponette avait travaillé auparavant 10 ans sur l'approche Leboyer avant de rencontrer Igor Tcharkovsky et Michel Odent et de débiter les accouchements dans l'eau à Ostende en 1980.

La fin d'un mythe

Il est ici nécessaire de faire une certaine mise au point quitte à chambouler certains mythes parfois tenaces! L'origine des accouchements dans l'eau se perd dans la nuit des temps. Vouloir en attribuer la paternité à l'un ou à l'autre reviendrait à se demander qui a inventé les accouchements... ou... l'eau! En Occident, au début des années 60, le Russe Igor Tcharkovsky, résidant à l'époque en Sibérie, reçoit « le tuyau » de réfugiés chinois venant de Mongolie et fuyant la révolution culturelle. Les accouchements dans l'eau se pratiquent en Mongolie (mais pas que là) depuis très longtemps. Il utilisera tout d'abord l'eau chaude pour sauver sa fille Vera née prématurée. Ce n'est que bien plus tard, sans doute en quête d'une certaine reconnaissance, qu'il affirmera être « l'inventeur » des accouchements dans l'eau. C'est lui-même qui confiera tous ces détails au

Dr. Herman Ponette, premier obstétricien à l'avoir rencontré à Moscou durant plusieurs jours.

La deuxième personne citée comme « l'inventeur » des accouchements dans l'eau est bien sûr le Dr. Michel Odent! Il n'en est pourtant rien. Michel Odent avait observé que les femmes berbères utilisaient un bain d'eau chaude durant le travail de dilatation. Rentré en France, à Pithiviers, il part s'acheter une piscine gonflable dans un magasin... de jouets et l'installe dans sa « salle sauvage ». Il a toujours préconisé que la parturiente sorte du bain en dilatation complète. Il préconisait donc le « travail » dans l'eau mais pas la naissance du bébé... Il m'a raconté un jour avoir eu moins d'une centaine de naissances dans l'eau (qui se produisaient quand le nouveau-né « sortait » trop vite...).

Il doit s'agir d'un choix délibéré de la mère.

l'observé que les femmes berbères utilisaient un bain d'eau chaude durant le travail de dilatation. Rentré en France, à Pithiviers, il part s'acheter une piscine gonflable dans un magasin... de jouets et l'installe dans sa « salle sauvage ». Il a toujours préconisé que la parturiente sorte du bain en dilatation complète. Il préconisait donc le « travail » dans l'eau mais pas la naissance du bébé... Il m'a raconté un jour avoir eu moins d'une centaine de naissances dans l'eau (qui se produisaient quand le nouveau-né « sortait » trop vite...).

Accoucher dans l'eau, c'est dangereux ?

Selon un rapport de l'université d'Oxford portant sur 3000 accouchements sous eau en Grande-Bretagne, accoucher dans l'eau est

un moyen fiable et favorable à la mère et au bébé ⁽²⁾. On considère généralement que l'eau chaude diminue les douleurs de deux tiers et que le travail est accéléré de deux à quatre fois. Les épisiotomies seraient beaucoup plus rares et très réduites. Une femme ayant accouché de cette façon pour un premier enfant, adopterait définitivement cette façon d'accoucher par la suite. Nous ne connaissons en tout cas aucune exception sur plus de 6000 cas.

La préparation pré-natale

La préparation pré-natale aquatique joue un rôle très important car elle permet à la mère mais aussi au père d'optimiser les possibilités offertes par l'élément aquatique. L'eau chaude apaise et apporte une détente entre les contractions. Cette détente réduit ou élimine la production d'adrénaline, hormone du stress, et favorise la bonne production d'ocytocine, hormone responsable de bonnes contractions régulières. Il est évident que si l'accouchement se déroule d'une façon plus paisible et plus rapidement, les bénéfices iront tout aussi bien à la mère qu'à son enfant. La transition sera plus douce pour le bébé. La mère n'aura absorbé aucune solution médicamenteuse. Le nouveau-né, après avoir effectué sa sortie retrouve le même milieu aquatique dans lequel il vient de passer les neuf premiers mois de son existence. C'est ensuite qu'il sera mis en contact avec l'air afin de prendre son autonomie respiratoire. Ce passage dans une sorte « d'antichambre aquatique » ne présente aucun danger pour le nouveau-né. Les accouchements dans l'eau ne présentent en aucun cas plus de risques d'infection que tout autre type d'accouchement.

L'accouchement dans l'eau, un idéal ?

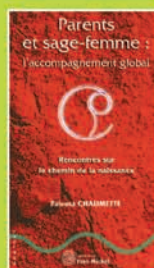
L'accouchement dans l'eau est idéal à condition qu'il s'agisse d'un choix délibéré de la mère (nous ne partageons en aucun cas l'avis de Frédéric Leboyer qui considère le rôle du père comme inexistant et les accouchements dans l'eau comme une « régression »). Notre démarche va au contraire dans le sens inverse. L'idéal d'une naissance ? Bien-être, harmonie et amour, pour le nouveau-né, sa mère, son père et toute la famille. A Ostende, un premier enfant peut accompagner ses parents dans l'eau durant tout le travail; on accouche donc « en famille » dans l'eau mais avec la sécurité médicale maximale offerte par l'hôpital. Les Françaises qui viennent accoucher dans l'eau à Ostende se contentent de faire la demande d'une carte de santé européenne à leur caisse de sécurité sociale (sans en préciser la raison). Cette carte leur assure les mêmes droits médicaux qu'en France. ■

(1) voir carnet d'adresses

(2) r.gilbert@ich.ucl.ac.uk

ÉDITIONS LE SOUFFLE D'OR

Des livres et des CD qui favorisent une prise de conscience des transformations du corps et des bouleversements que représente la grossesse, du rôle de la mère, et aident les femmes à devenir actrice de leur accouchement, à bien accueillir l'enfant à naître.



PARENTS ET SAGE-FEMME : L'ACCOMPAGNEMENT GLOBAL

Rencontres sur le chemin de la naissance

Paloma CHAUMETTE

192 p. - 14,50 €



ACCOUCHEMENT, NAISSANCE : UN CHEMIN INITIATIQUE

Martine TEXIER

Préfaces Richard MOSS et Yves MANGEARD

301 p. - 13,90 €

CD - LES INSTANTS SACRÉS DE MA GROSSESSE

Relaxations guidées pour accueillir la vie



Pascale GROSSI

parrainée par Geneviève MANENT

Musique de David BONNEFOUX

63 mm - 19 €



OCYTOCINE : L'HORMONE DE L'AMOUR

Santé - Bien-Être - Relations

Pr. Kerstin UVNÄS MOBERG

Préface du Dr Michel ODENT

208 p. - 20 €

Pour en savoir plus...

consultez notre rubrique NÂÎTRE & GRANDIR

sur Internet www.souffledor.fr

LIVRES, JEUX & MUSIQUES DE RELAXATION

éditions

LE SOUFFLE D'OR



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

Tél. 04 92 65 10 61 - E-mail : contact@souffledor.fr



L'accompagnement *Global*

« Etre enceinte n'est pas une maladie. »

propos recueillis par Cécile Bercegeay

Nous avons rencontré Paloma Chaumette, sage-femme libérale, dans son cabinet parisien où elle reçoit les futurs parents pour les guider au mieux dans cette aventure unique qu'est l'arrivée d'un enfant.



crédit photo: Paloma Chaumette



GTao : Comment vivez-vous votre métier de sage-femme aujourd'hui ?

Paloma Chaumette : La sage-femme vit une situation difficile depuis que les obstétriciens ont pris notre métier en main. Etre sage-femme est une profession médicale, mais nous ne sommes pas médecins. Nous pouvons faire des prescriptions, nous avons des responsabilités, un code de déontologie, mais nous avons du mal à garder notre indépendance. Dans les hôpitaux, c'est le chef de service qui décide de ce que nous pouvons faire dans son service. Il y a une dizaine d'années encore, le Président du Conseil de l'Ordre des sages-femmes était un médecin obstétricien. Aujourd'hui, c'est une sage-femme.

La relation de confiance est essentielle.

GTao : Quel meilleur endroit pouvons-nous souhaiter pour accoucher et donc arriver au monde ?

P. C. : La solution se trouve peut-être dans les maisons d'accouchement, c'est-à-dire un endroit sécurisé où il y aurait la possibilité d'accoucher « comme à la maison » tout en gardant l'hypertechnicité à proximité en cas de complication. Est-il nécessaire que ce soit une maison spéciale ? Cet espace pourrait se trouver à l'intérieur même des maternités. En tant que sage-femme libérale, j'utilise les plateaux techniques* de différentes maternités où l'on respecte la naissance, où l'on ne considère pas qu'être enceinte soit une maladie. D'ailleurs je ne pense pas que les femmes choisissent d'accoucher à domicile parce qu'elles le préfèrent, mais plutôt parce qu'elles refusent l'hypermédicalisation habituelle.

GTao : En quoi les progrès technologiques peuvent-ils venir perturber l'accouchement dit « naturel » ?

P. C. : Aujourd'hui en France, 9 femmes sur 10 accouchent ou pourraient accoucher de manière naturelle. Or presque 9 femmes sur 10 accouchent avec une péridurale, souvent de confort. Nous ne sommes donc plus dans le cadre d'un accouchement naturel, car qui dit péri-

durale dit perfusion, intervention de l'anesthésiste, surveillance de la tension, du monitoring et injection d'ocytocine pour augmenter les contractions. A ce moment-là, c'est un accouchement dirigé qui ne laisse plus le rythme spontané s'exprimer. Le problème est que les mères ont été amenées à faire ce choix qui n'était pas le leur, et c'est cette manipulation qui me dérange. Il faut savoir que la France est l'un des pays d'Europe qui a le taux le plus élevé de péridurale. Ceci étant dit, la péridurale peut se révéler nécessaire et merveilleuse en cas de blocage. Avant qu'il y ait la péridurale, les sage-femmes patageaient dans les anti-spasmodiques et autres morphiniques qui étaient beaucoup plus dangereux pour le bébé et beaucoup moins confortables pour la mère. Un des cadeaux de la péridurale est d'avoir aujourd'hui la présence précieuse d'un anesthésiste donc d'un médecin, en permanence. C'est une sécurité extraordinaire qui n'existait pas auparavant.

GTao : Ne perdons-nous pas aussi l'espace sacré et initiatique de la naissance dans l'anesthésie de nos ressentis ?

P. C. : Les femmes le vivent d'une autre façon. Aujourd'hui les anesthésistes pratiquent des péridurales beaucoup plus légères pour qu'il subsiste du ressenti. Mais pour moi, ce n'est pas seulement une histoire de ressenti. Accoucher naturellement, c'est recueillir la gloire, cette chose qui fait que le corps exulte d'avoir dépassé la difficulté, d'être allé jusqu'à ses propres limites, car il n'est pas question de forcer toutes les femmes à accoucher sans péridurale mais au moins de s'essayer sur ce chemin-là. C'est parfois au moment où il y a la vraie difficulté, au moment où il faut se laisser « écarter » les chairs pour que la vie puisse jaillir que certaines femmes refusent. C'est pourtant justement là qu'il y a cette fierté si particulière pour une femme. C'est aussi le moment où cette mère sent, contraction après contraction, la même chose que sent son enfant.

GTao : Comment se déroule un accompagnement global ?

P. C. : La future maman choisit une sage-femme qui la suivra tout au long de sa grossesse, pendant et après



crédit photo : Paloma Chaumette



PORTRAIT

D'abord comédienne, Paloma Chaumette décide de devenir sage-femme lors de son second accouchement. Elle travaille au sein des hôpitaux avant de devenir sage-femme libérale. Elle totalise aujourd'hui plus de 38 ans d'expérience. Elle est également acupunctrice. Pour tout savoir sur l'accompagnement global et trouver des adresses, découvrez son ouvrage : Parents et sage-femme : l'accompagnement global, paru aux Editions Yves Michel.



l'accouchement. Celle-ci devient alors l'interlocutrice privilégiée d'un bout à l'autre de l'aventure. Il y aura aussi les visites mensuelles pour le suivi médical de sa grossesse qui est en même temps l'occasion de garder un suivi relationnel et d'apprendre à mieux se connaître. La relation de confiance est ici essentielle. Si la future maman a confiance en la sage-femme qu'elle a choisie, elle aura confiance en elle. Sur toute la période de la grossesse, sept cours de préparation à l'accouchement sont organisés. C'est de cette manière que l'on arrive peu à peu à l'accouchement avec une maman rassurée et bien préparée. Quand le jour arrive, nous partons ensemble vers la maternité qu'elle a choisie pour accoucher. Je suis là ensuite pour le suivi post-natal et pour la rééducation périnéale, autrement dit, j'accompagne une femme pendant au moins une année.

GTao : L'accompagnement global semble permettre à la mère de s'acheminer vers un véritable processus de maturité et d'accomplissement.

P. C. : Un climat d'amitié s'est installé durant cette période d'accompagnement pour que l'accouchement se passe bien et de la manière la plus triomphale possible pour elle, qu'elle puisse goûter cette magie, cette joie de voir ce dont elle est capable, ce qui lui permet de sentir qu'elle est capable d'élever son enfant puisqu'elle a été capable de le mettre au monde. En cela la naissance d'un enfant est profondément initiatique et sacrée parce que tout se passe en dehors de notre volonté. A un moment, cela nous échappe et il se passe ce qu'il doit se passer.

GTao : Les couples qui viennent vous voir ont-ils déjà une manière différente d'aborder la naissance ?

P. C. : En effet, ils ont déjà cherché une autre forme d'accompagnement que la filière classique. Ils ont déjà une maturité face à la naissance alors c'est merveilleux, ils sont

extraordinaires, même si chacun rencontre des difficultés. Les chiffres parlent pour eux. Avec 7% de péridurale, c'est très peu. La clientèle qui vient ici se sélectionne d'elle-même parce qu'il y a déjà un choix de fait, et qu'il existe peu de sages-femmes libérales. Et puis, leur choix nécessite un effort financier puisqu'à l'hôpital ils n'auraient apparemment rien à payer. Ce n'est pourtant pas une clientèle riche, mais plus consciente de leur choix et tout est donc facilité.

GTao : Vivez-vous votre métier comme un engagement ou comme un acte militant ?

Celle-ci devient l'interlocutrice privilégiée.

P. C. : Non, je pense le vivre comme un délice. J'ai eu envie de devenir la sage-femme que je suis maintenant en faisant un détour par les sages-femmes hospitalières.

Aujourd'hui je m'offre le plaisir, même si c'est fatigant, de vivre les dernières années de ma vie active exactement ou presque comme je le souhaite.

GTao : Etes-vous confiante sur la création de futurs lieux de naissance, plus humains et plus accueillants ?

P. C. : Oui, les choses changent. D'ailleurs, il va être construit, au cœur de l'hôpital Trousseau, une grande maternité hypermédicalisée, et juste à côté, une maternité plus douce et confortable. Il y a aussi un projet de maison de naissance à Parly 2 qui sera gérée par des sages-femmes libérales. Cela donnera un autre visage à la maternité, avec une vraie sécurité affective basée sur la confiance. ■

* Qu'est-ce qu'un plateau technique ? La sage-femme libérale signe un contrat avec des hôpitaux publics ou des maternités privées qui, moyennant une redevance, l'autorisent à venir faire accoucher ses patientes et profiter des locaux, du matériel, quelque fois très sophistiqués, et du personnel de ces lieux. Ainsi Paloma Chaumette est-elle associée à plusieurs maternités situées non loin de son cabinet comme la Clinique des Martinets à Rueil-Malmaison en banlieue parisienne par exemple.

LES CONSEILS DU NATUROPATHE

Ça y est, « bébé » est conçu. La future mère s'applique durant ces neuf mois, à suivre une hygiène de « vie » pour optimiser le capital santé du futur bébé avec : une alimentation riche en fruits et légumes (le plus de cru possible). La femme ne doit pas manger pour deux. Elle doit choisir la qualité dans les aliments. Manger « bio » autant que possible, pour ne pas laisser filer, à travers le placenta, des substances toxiques pour le fœtus. Priorité est donnée aux aliments qui donnent la vie. Il va de soi, que toute drogue est ainsi écartée : tabac, alcool, médicaments. Une oxygénation quotidienne avec les trois respirations de base : abdominale, thoracique et claviculaire. Maîtrisées, elles faciliteront l'accouchement. Si les sports violents sont à éviter, l'exercice est conseillé et plus particulièrement, pour éviter la sciatique, muscler les muscles du périnée. La relaxation contribue à entretenir ou retrouver la paix intérieure, le bain chaud quotidien permet de faciliter la détente, les échanges cellulaires, contribue à l'élasticité du tissu cutané. La friction bi quotidienne du ventre aux huiles végétales additionnées d'huiles essentielles pour éviter les vergetures. Une élimination intestinale quotidienne, à stimuler, si besoin est avec des plantes hépatiques et intestinales, des huiles ou des sels ou l'utilisation de la douche rectale. Du repos, cultiver la joie de vivre. Les vêtements doivent être amples. Et bien sûr, les massages sont bénéfiques : ils détendent, soulagent le dos, les jambes... Pratiqués par le père, ils représentent également un moyen d'entrer en contact avec le bébé.

Philippe Dargère, directeur de l'École de Naturopathie « Univers » et de la formation « Doula » & Max Ploquin, gynécologue-accoucheur

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations
QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Tél/fax 0324403052 - <http://www.iteqg.com> - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FTCCG

BRUXELLES

Formations & Stages

1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème
 ou accès en cycle libre de développement personnel.
 Prochaine rentrée fin octobre 2006.

Cursus d'études sur 3 ans sous forme de 6 we/an + un stage d'été de 6 jours.

Théorie : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.
Pratique : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.
Etudes complémentaires : masso-thérapie chinoise, moxibution et le YI JING.
Pédagogie à l'enseignement & Préparation des diplômes fédéraux.



➤ **Cursus à BRUXELLES (4ème promotion)**
 - Professorat de QI GONG rentrée octobre 2006



2- Cursus d'Arts martiaux chinois internes de l'école Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong.

documentation sur simple demande.

Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01
Qi Gong Pratique des Classiques Originels.

Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
 240 pages - 26,68€

livre 2 - réf LQG 02

Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

Formes intégrales des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancées.
 324 pages - 29,75€



Collection DVD



QI GONG

DVDQG01
ZHI NENG QI GONG
 1ère & 2ème Méthodes
 34,50€

DVDQG02
BADUAN JIN + YI JIN JING
 25€

DVDQG03
QI GONG des 5 animaux
 26€

DVDQG4a
WUDANG QI GONG style LU MEN
 30€

DVDQG05
Les 4 Animaux Divins
 30€

TAIJI QUAN

DVDTJQ02
L'épée du style CHEN
 30€



Collection Arts martiaux chinois internes

Collection vidéocassettes QI GONG

Réf. VTJQ01
TAIJIQUAN style CHEN forme en 24 mouvements
 30€.

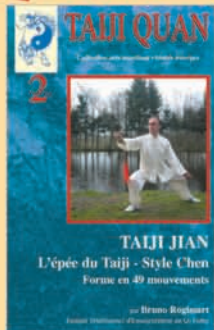
Réf. VTJQ02
TAIJIQUAN l'épée du style CHEN
 30€.

Réf. VDCQ01
DA CHENG QUAN - la boxe du grand accomplissement
 30€.

Réf. VTCC01
 la petite forme à l'épée de l'école YANG
 30€.



NOUVEAU



- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 25€
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux. - 30€
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 18 exercices. - 30€
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires. - 26€
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires. - 26€
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29€
- Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30€
- Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - style LU MEN 30€
- Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30€

Magazine pratique **TAIJI QI GONG**
 La collection de 8 numéros
 Réf. mag : 30€ Port Inclus

3- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)
 lignée de yang sau chung (hors itcca)
 cours hebdos dans 11 villes de France
 stages we - **stage d'été en ardèche du 11 au 16/07**
 formation d'enseignants, cursus individualisé.
 Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



Renseignements et documentations complètes sur simple demande par téléphone ou à l'aide du bon de commande ci-dessous

BON DE COMMANDE

03/06

A retourner aux Éditions I.T.E.Q.G. - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

Remise exceptionnelle -10 % pour 3 articles, -15 % pour 4 articles et plus (exclus frais d'envoi)

Réf	Titre	Qté	Prix

+ Frais de port ordinaire : 3,20 € pour le 1^{er} produit + 1,21 € par article sup.
 recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1^{er} produit + 2,80 € par article sup.
 (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).

Total :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG

(*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s) 1 2 3

Date : Signature :



ITEQG - BP. 3.
 08500 LES MAZURES
 Tél./Fax.: 03 24 40 30 52



Karine

La méthode du **Dr. Reynes**

Se dépasser pour donner la vie

par Dr. Hugues Reynes

Le Dr. Hugues Reynes a mis au point une méthode en 3 week-ends pour préparer et accompagner la femme enceinte et son compagnon à vivre l'une des plus grandes aventures humaines.

L'histoire de la médecine et de l'obstétrique en particulier, retrace la mémoire de ces générations passées qui nous ont légué un héritage précieux. La naissance n'a plus de commune mesure avec ce qu'elle était. Mais alors, qu'est-ce que l'on attend de nous en 2006 et quelle est la pierre que nous pouvons apporter à l'édifice ? En quoi les découvertes les plus récentes pourraient aujourd'hui apporter un éclairage nouveau qui puisse nous émerveiller devant la beauté de l'expérience qu'est l'accouchement ? Bien sûr faire un « petit » et lui donner naissance est une vieille histoire commencée il y a 3 milliards d'années environ quand le règne végétal invente la croissance et la reproduction, relayé le règne animal, faisant passer la reproduction de l'œuf à l'extérieur de la matrice qui l'a créé, à l'œuf qui se forme à l'intérieur d'un corps, avec l'utérus et la mise bas.

Une histoire de l'obstétrique

Mais bien plus récemment, au cours même de ces cents dernières années, la naissance humaine elle-même a beaucoup évolué.

Une naissance sans danger

En effet, il y a cent ans à peine une femme sur cent mourait en accouchant ! Cela faisait partie du risque de cette aventure contre lequel on ne pouvait pas grand-chose. Et pourtant quelques-uns se sont insurgés, trouvant inadmissible de risquer de perdre leur compagne en ayant un enfant. Malgré toutes les difficultés qu'ils ont rencontrées et l'opposition, même, de nombre de leurs concitoyens, ils ont mis en route la recherche et l'expérimentation qui font toute l'obstétrique moderne dont nous profitons encore aujourd'hui. Maintenant, dans nos pays industrialisés, on ne meurt plus en accouchant : merci aux chercheurs qui nous ont précédés ! Mais l'enfant, lui, continuait trop souvent à mourir, ou parfois subissait un handicap à la suite de son passage diffi-



cile et non surveillé dans le bassin maternel. Là aussi des hommes se sont levés pour comprendre la mécanique obstétricale, inventer des moyens de surveillance du cœur du fœtus au cours du travail et de l'accouchement. C'est bien grâce à eux que nous avons de nos jours, les moyens de suivre pas à pas les constantes biologiques d'un bébé en train de naître.

Halte à la souffrance !

Plus récemment, certains ont trouvé insupportable qu'une femme souffre en accouchant et il ne faut absolument pas croire qu'ils ont tout de suite rencontré l'approbation de leurs contemporains ! En effet, il paraissait très prétentieux, dans les années 70, de vouloir bouleverser les habitudes au point de s'attacher à la douleur qui pour certains était indissociable de l'accouchement. Pourtant de nos jours, l'idée de souffrir en accouchant n'est plus d'actualité et il ne vient à personne l'idée que ce serait une bonne chose de souffrir au moment de la naissance de son enfant. Alors aujourd'hui, qu'est ce qui pourrait être proposé à un couple qui veut vivre jusqu'au bout cette magnifique aventure ? Qu'est ce qui est possible pour ceux qui aiment les expériences fortes, puissantes, engageantes, mais aussi amoureuses ?

Se dépasser...

Confusément, chacun de nous sait bien qu'il y a quelque chose de sacré dans la naissance, quelque chose de l'ordre du miracle ordinaire, qui se répète pourtant, au point de trop nous habituer à son existence et nous laisser croire qu'il s'agit d'une expérience banale ! Oui, la naissance est sacrée et les peuples anciens connaissaient déjà cette profonde vérité. Oui, nous pouvons accoucher aujourd'hui avec une nouvelle dimension d'une spiritualité élevée et pourtant naturelle et accessible à tous. Sa définition est simple : se dépasser pour donner la vie. Non pas se dépasser en se niant mais en montant au sommet de soi-même, là où nous savons tout de l'autre sans avoir jamais rien appris, là où l'enfant le père et sa mère ne font plus qu'un, sans aucune magie extérieure, sans aucun extraordinaire de pacotille. L'accouchement nous oriente déjà naturellement vers un meilleur de nous-même. La méthode que je propose donne les moyens à chacun d'y parvenir et de vivre cet événement au plus haut sommet de l'intériorité humaine, accessible aujourd'hui. Cette spiritualité-là se comprend aisément, car elle s'expérimente et se pratique.

Nos configurations psychiques

Il y a un certain nombre d'expériences que nous vivons tout naturellement, sans savoir combien elles sont particulières. Cependant,

comme elles sont habituelles, nous ne leur accordons que peu d'importance. Elles font pourtant partie d'un incroyable panel de configurations psychiques qui sont caractéristiques de notre registre humain. Prenons quelques exemples : on ne s'étonne pas dans la jouissance sexuelle d'avoir perdu le temps, l'espace et notre propre nom et de n'être plus qu'un être de plaisir ne se ressentant plus exister que par ce plaisir, car tout le reste a disparu. A contrario, on ne s'étonne pas non plus de s'agacer, quand nous cherchons les clés de la voiture depuis une demi-heure, au point de ne pouvoir retenir un mouvement d'humeur contre ceux que nous disons aimer et qui n'y sont pour rien ! Ainsi il existe des états intérieurs radicalement différents.

L'homme a donc à sa disposition différentes configurations psychiques, différentes façons de vivre et de percevoir, différentes façons d'être au monde ! Ces configurations psychiques nous les vivons passivement et le plus souvent, sans bien les comprendre, alors qu'elles sont d'une redoutable précision. Mais

peut-être pourrions-nous apprendre à en disposer, apprendre à choisir celle qui convient le mieux à ce que nous avons à vivre. Chacune de ces configurations intérieures obéit à des règles précises et les lois de l'une ne sont en aucune façon les lois de l'autre. Ce qui nous fait croire à l'extraordinaire c'est que nous jugeons une configuration à partir de la configuration du dessous!!! C'est comme si les taupes essayaient de penser le vol des oiseaux... Ce n'est pas le même monde et les lois sont fondamentalement différentes ! Et ce qui est miracle pour la taupe n'est que loi physique d'un autre ordre pour l'oiseau, et rien d'autre ! Ainsi, pour mettre un enfant au monde, nous avons à notre disposition différentes configurations psychiques, de la plus basse à la plus élevée. Soulignons tout de même que ce moment exceptionnel amène des conditions particulièrement favorables pour accoucher dans la plus haute configuration intérieure. Il appartient à notre seule liberté de nous y hisser, et ensuite de tout faire pour la vivre pleinement.

Les 3 temps de la grossesse

La méthode que je propose donne à tout un chacun les moyens précis d'y accéder, en participant à trois week-ends au cours des neuf mois de la grossesse. En réponse à cet engagement, si petit en vérité et que pourtant peu de couples prennent encore, la vie fera le cadeau d'une expérience encore plus intense que celle que nous vivons dans la jouissance sexuelle et d'une nature bien différente. Nous aurons rarement l'occasion de vivre à ce niveau-là ! Alors en pratique quelle est cette méthode ?

TEMOIGNAGE

La grossesse m'a rendue plus posée, plus mûre, j'ai pris plus conscience de mon corps, de mes formes et je les ai assumées. En devenant mère je suis devenue femme. Côté angoisse, je crois que tout tient derrière la peur de l'inconnu. Comment allait être ma vie après la naissance ? Que pourrais-je faire ? Pourrais-je continuer à sortir, à aller au restaurant, au cinéma ? Allais-je pouvoir réaliser mes projets professionnels ? Qu'est-ce que cela changerait dans notre couple ? J'avais l'impression que je perdrais une partie de ma liberté, j'avais peur du fait qu'un autre être soit dépendant de moi. Je pense que c'était une période charnière de ma vie et que 9 mois n'ont pas été de trop pour me préparer, nous préparer à notre nouvelle vie.

Cécile Martinet

Je craignais que l'enfant puisse être malformé ou handicapé. Il n'y avait pas de raison, c'était un fantasme (peur ou désir) auquel je revenais souvent. Cela donnait en fait plus de « corps » à la peur de perte de liberté. Accepter la grossesse, c'était aussi accepter un engagement complet vis-à-vis de cet enfant. S'il avait été handicapé, ça aurait été moralement très lourd pour moi. Au cours de la grossesse, la peur s'est diluée, remplacée par la pression à l'approche de l'accouchement. La maternité des Lilas près de Paris propose des groupes de discussions pour les futurs pères. Toute une culture qui, chez moi, s'est transformée en devoir de performance, avant que je ne reprenne une place plus juste.

Les joies, c'était chaque fois que je pouvais sentir une évolution : voir le ventre sortir, puis grossir, écouter le bébé, communiquer avec lui, le voir bouger et même répondre à ma voix ou à mon contact. Quels plaisirs !

Arnaud Mattlinger

Accompagner la naissance



Gaëtane & Alain avec Iloé.

Son terrain d'action est la grossesse, l'accouchement et la naissance, et enfin la période post-natale. La grossesse se décline en trois temps et elle est à vrai dire la meilleure préparation inventée par la vie elle-même. Le premier trimestre est constitué de cette « psychothérapie naturelle », qui va aider la femme à se mettre en paix avec ses amours passés pour être libre avec celui qui vient : l'enfant qu'elle attend. Le deuxième trimestre est un patient réapprentissage quotidien de la vie dans l'instant, dans cet « ici et maintenant » qui nous échappe sans cesse et qui est si bien décrit dans toutes les sagesses. Par la modification du rythme, des goûts et de toute la perception, la grossesse va « brouiller » les habitudes de la femme enceinte, l'obligeant à se poser la question de ce qu'elle est dans l'instant. Son passé, ce qu'elle aime, ce qu'elle aime moins, ce qu'elle sait de ses modalités de repos, tous ses anciens repères semblent avoir été effacés pour un temps. La vie lui chuchote sans cesse à l'oreille : « Tu n'as plus tes repères du passé, plus tes habitudes, alors que fais-tu ? En souffres-tu ou profites-tu de ce que tu es dans l'instant pour chercher ce qui te ferait du bien, ce dont tu as besoin ici et maintenant ? ». Le troisième trimestre, quant à lui, n'est plus tourné vers le passé comme le premier trimestre, ni vers le présent comme le deuxième, mais vers le futur. Les contractions, dont on dit à tort tant de mal, vont sans cesse rappeler à cette femme qu'elle va accoucher et qu'elle doit se préparer à vivre cet événement exceptionnel. Les quelques séances remboursées par la sécurité sociale font piètre figure face à la puissance de ce qui va lui être demandé ! Les mouvements du bébé, quant à eux, vont jouer le rôle du « mantra » que l'on trouve dans certaines sagesses : un rappel pour cette femme qu'elle doit se préparer à recevoir cet enfant, ce nouvel être dont elle va bientôt être responsable avec le père, et qu'ils devront

conduire ensemble vers son épanouissement. Alors arrivera l'accouchement comme le sommet à franchir avant d'aborder une nouvelle vie avec cet enfant encore inconnu. La mère aura trois obstacles à franchir pour laisser loin derrière, cette fausse piste qu'est la douleur. A l'image du marcheur qui va vers son sommet à pas lents et réguliers, elle devra entrer dans l'effort, un pas à pas la rapprochant d'une intimité puissante, qui va avoir lieu au moment du premier regard échangé avec son enfant. Cet échange de regard se fait au-delà de l'humanité moyenne parce que cette mère est dans la configuration intérieure maximale, possible à l'espèce humaine d'aujourd'hui. Elle va rencontrer un géant arrivant d'un voyage commencé dans la nuit des temps, depuis son bang personnel survenu lors de la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule, peu après ce moment si bizarre de la jouissance sexuelle de ses parents. Le père, lui, cherche bien trop souvent sa place, alors que c'est elle qui l'attend ! Comment la trouver ? En suivant à la trace les deux êtres qu'il aime le plus au monde et en les accompagnant patiemment, en les aidant à franchir cette incroyable distance qui les sépare encore de la rencontre où ils ne seront plus qu'un et non pas l'un à côté de l'autre, comme on le voit souvent. Ils seront ensemble, percevant tout de l'autre, en écho à la perception que nous avons lors de la jouissance sexuelle où on sait tout de l'autre à travers un frémissement de sa chair. Ils seront tous les trois dans un instant de communion sans

mots car dans ce monde-là, dans cette configuration intérieure là, les mots sont inutiles puisque rien ni personne n'est vraiment séparé !

La grossesse va brouiller les habitudes de la femme.

Se préparer à l'aventure

Alors que manque-t-il à un couple qui voudrait vivre cette aventure ? Et comment l'accompagner pas à pas, dans cette exploration du monde intérieur ? Eh bien, il est nécessaire qu'il ait une connaissance précise des différentes étapes que traverse l'enfant lors de sa naissance et que la mère ait suivi une préparation physique et psychique afin d'apprendre à franchir les trois obstacles qu'elle va rencontrer lors de son accouchement. En ce qui concerne le père, il sera appelé à incarner une véritable force de sagesse et d'amour, car connaissant la puissance mais aussi les faiblesses de sa partenaire, il va l'accompagner jusqu'au bout, parce qu'il l'aime et croit en elle. Lui aussi il faudra qu'il soit préparé. La grossesse, l'accouchement et l'accueil de l'enfant redeviennent alors, une des plus grandes aventures humaines pour ceux qui ont décidé de donner le meilleur d'eux-mêmes. Alors, nous devrions parvenir à faire un pas de plus, pour les générations à venir, dans cette merveilleuse histoire de la vie. ■



photo: Helène Biensa

PORTRAIT

Gynécologue obstétricien, le Dr. Hugues Reynes a trente ans d'expérience clinique au sein d'un cabinet de groupe rompu aux techniques les plus récentes. Il a su allier cette pratique professionnelle à une recherche intérieure personnelle et une connaissance approfondie en psychologie.

Il a publié en 2003 : Le nouvel accouchement, publié aux éditions Edif'as.





Disciplines Enseigner

- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji style Chen (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Da Cheng Quan
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense
- Langue Chinoise

Sous Forme de

- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels
- Formation Professionnelle
- Stages en Chine

Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)



- GCB332 (DVD) Tai Chi Chuan Applications Martiales 27 €
- GCB330 (DVD) Tai Chi Chuan 8 formes 25 €
- GCB331 (DVD) Tai Chi Chuan 23 formes 27 €
- GCB231 (DVD) QI GONG Découverte 27 €
- GCB274 (DVD) 8 Pièces de Brocart & 5 animaux 27 €



- L1001 (Livre) Quintessence du Qi Gong 24,70 €
- L1002 Da Cheng Quan 20,60 €
- L1003 (Livre) Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €
- L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €
- L1005 Tai Ji Quan style WU 18,30 €



- L1006 Les Huit Pièces de Brocart 12 €
- L2001 Poèmes Lyriques de la dynastie TANG 19,80 €
- L2002 36 stratagèmes chinois 15,10 €
- L2003 Tolérance 18,30 €
- L6001 Le Thé et la santé 14,50 €



- K1008 Les Huit Pièces de Brocart 30,20 €
- K1006 Art Taoïste de Longévité 30,20 €
- K1106 Yi Jin Jing 31 €
- K1106 1er enchaînement récent du Tai Ji style Chen 36 €
- K1104 1er enchaînement ancien du Tai Ji style Chen 36 €

Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique, en vente au siège de l'Institut ou par correspondance
Possibilité de commander tous les styles de Kung-Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter, ou consulter notre site : www.quimetao.net

Pratiquer avec des experts de Chine :

KUNG-FU WUSHU
(traditionnel et moderne, enfants et adultes)

SANDA
SELF DÉFENSE
KUNG-FU SHAOLIN
TAI JI, DA CHENG et
QI GONG



LI Mingzhi, WU Bin et D' JIAN LiuJun

Penchak Silat Traditionnel

CD Vidéo (version chinoise)

VTY-12215 (3 cd) Tai Ji style Yang 13 formes 58 €	VTY-12216 (3 cd) Tai Ji style Yang grandes formes 58 €	VTY-12217 Épée Tai Ji 13 formes style Yang 22 €	VTY-12218 Épée du Tai Ji style Yang 22 €	VTY-12219 Lance du Tai Ji style Yang 13 formes 22 €
VTW-14210 Épée du Tai Ji style Wu 22 €	VTS-13205 Épée du Tai Ji style Sun 22 €	VTW-15005 (3 cd) Tai Ji style WU 58 €	VGF-28013 Ba Gua de Sabre speciale 22 €	VGF-28012 Ba Gua des armes couple YUE 22 €
VGF-16410 42 formes Tai Ji Quan 40 €	VGF-16411 42 formes Épée du Tai Ji 40 €	VTC-11003 18 formes Épée du Tai Ji 22 €	VGF-16101 16 formes Tai Ji Quan 22 €	V48-16510 48 formes des doubles Eventails 22 €
VGF-10008: Sabre du Tai Ji style Chen - 25 €	VGF-10006: Tai Ji Chen - Poussées des mains - 48 €	VGF-10007 Épée du Tai Ji style Chen - 25 €	VTY-12212 13 Dan de Tai Ji Quan - 22 €	VTW-14206: Tai Ji Quan 13 Formes simplifiées - 22 €
VGF-24903 Combat technique Xingyi Quan 22 €	VGF-24907 Combat technique Tan Tui 22 €	VGF-24904 Mante religieuse 22 €	VGF-24908 Combat technique Ba Gua 22 €	VGF-24910 Paume de coton 22 €

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à retourner au: Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
.....€
.....€
.....€
Cata	Catalogue gratuit	0 €

Frais de Port pour la France métropolitaine (cochez la case de votre choix):
 Ordinaire : 4,50 € pour le 1er produit, 2 € par pièce sup.
 (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimétao en cas de perte du colis).
 Recommandé (fortement conseillé) : 8,60 € pour le premier produit, 2,80 € par pièce sup.

Pour les épées et les sabres, nous contacter Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao.
 (pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat postal).

Total à payer :€

TAO0506 Date : (Bon pour accord) Signature :

L'acupuncture obstétricale

La prévention, un véritable atout !

par Dr. Denis Colin

On ne la sait pas toujours, mais depuis 30 ans en France, l'acupuncture est pratiquée en clinique. Elle est ainsi reconnue pour son efficacité dans l'accompagnement de la femme enceinte.

L'acupuncture a fait l'objet de nombreux travaux de recherches et a aujourd'hui fait ses preuves. Ainsi plus de 141 000 travaux scientifiques ont été réalisés de 1973 à 2006, des recherches fondamentales expliquant notamment certains mécanismes de l'acupuncture. Il faut ajouter à cela 2751 essais cliniques dans le monde depuis cette date, le processus s'accéléralant avec 400 essais cliniques par an depuis trois ans. A noter que la Haute Autorité de la Santé⁽¹⁾ a fait paraître une recommandation sur l'acupuncture pour la femme enceinte comme traitement de première intention pour faire disparaître les nausées et les vomissements du premier trimestre. Un tiers de la population mondiale aujourd'hui a été référencée comme utilisant l'acupuncture. On trouve des traces écrites sur l'acupuncture obstétricale depuis le 17^e siècle avt J.C. Le Jian Xiao Chian Bao, Trésor d'obstétrique, est ainsi le plus connu et encore aujourd'hui abondamment utilisé en acupuncture et en pharmacopée chinoise.

L'acupuncture accompagne la mère...

Les actions de l'acupuncture pour la femme enceinte agissent à deux niveaux : préventive, elle participe également au bon déroulement de la grossesse. Pour la prévention, l'acupuncture régule la vitalité (capacité à se sentir en forme ou pas), corrige les maladies anciennes de la femme⁽²⁾ et agit par anticipation sur des incidents familiaux des différentes phases de la grossesse : douleurs, problèmes post-partum (baby-blues, allaitement), etc. Pour le bon déroulement de l'accouchement, l'acupuncture



crédit photo: Dr. Denis Colin

Le Dr. Denis Colin lors d'une séance de moxas.

re assouplit le périnée, permet des contractions fortes et efficaces, l'ouverture du col grâce à une dilatation rapide. Elle supplée à l'impossibilité de prise de médicaments en cours de grossesse, et participe à une bonne qualité des suites de couche (action sur la montée de lait par exemple).

... et le nourrisson

L'acupuncture permet le développement harmonieux du fœtus. Très sensible au stress de la mère, certains points, comme le point

Zhu Bin (9^e point du « rein »), peuvent être sollicités pour que le fœtus en soit le moins possible atteint. Des études ont ainsi été menées qui tendent à prouver qu'une grossesse accompagnée par des soins en acupuncture donne des enfants en meilleure santé, vite éveillés et épanouis.

Le suivi de la femme enceinte

La rythmicité des soins en acupuncture est généralement établie de mois en mois, le système énergétique correspondant au fonctionnement viscéral de la femme se modifiant toutes les quatre semaines. Les soins s'effectuent grâce aux aiguilles et/ou moxas et s'accompagnent de propositions alimentaires. Au premier trimestre, l'acupuncture régule le système digestif : agit contre les nausées, les vomissements, l'anorexie et la boulimie. Elle élimine la fatigue, harmonise le psychisme, règle les problèmes d'anxiété, les angoisses et les troubles du sommeil. Au deuxième trimestre, les douleurs disparaissent dans plus de 85% des cas, qu'elles soient abdominales, pubiennes ou lombaires. Le système digestif est à nouveau



PORTRAIT

Médecin Généraliste, Denis Colin s'est formé à l'acupuncture en même temps que ses études de médecine il y a 35 ans en France et en Chine. Intéressé essentiellement par la prévention, il se tourne vers la plus précoce, c'est-à-dire la naissance, voire la conception. Il est responsable de l'enseignement de l'acupuncture obstétricale du DIU (Diplôme Interuniversitaire) de Paris XIII, Secrétaire Général du Collège Français d'Acupuncture, Président de l'Association pour la promotion européenne de la médecine chinoise.

Un rythmicité
de soins mois
par mois.

rééquilibré, notamment en cas de reflux gastro-oesophagien, pour réguler la glycémie, traiter les hémorroïdes. Les muscles sont aussi soulagés pour apaiser les contractions et éviter les crampes. La prévention du « Baby Blues » du post-partum est prise en compte dès cette période. Au troisième trimestre, l'acupuncture continue à agir sur les douleurs, notamment le syndrome de Lacombe (douleurs pelviennes et au niveau de l'aîne), sur les infections urinaires et vaginales, les pertes de sang (sous contrôle obstétrical) et les œdèmes. La présentation du siège du fœtus peut également être corrigée. La maturation du col de l'utérus est accompagnée pas à pas avec, l'assouplissement du périnée, la descente du bébé et son engagement dans le pelvis, la stimulation des contractions et l'ouverture du col. Bien sûr, l'accompagnement de la femme enceinte après l'accouchement est important, mais également pour le nourrisson pour qui les traitements par les aiguilles sont remplacés par des massages; le massage de la main et du bras gauche pour les garçons, de la main et du bras droit pour les filles⁽³⁾.

Aujourd'hui, les résultats des enquêtes qui ont été menées auprès des femmes enceintes suivies par acupuncture sont très bons. Aussi obstétriciens et sages-femmes sont de plus en plus nombreux à se former. ■



crédit photo: Dr. Denis Colin

Le point Zhu Bin est le point anti-stress des bébés. Quant au point San Yin Jiao, utilisé avec extrême précaution lors de menaces d'accouchement prématuré, il est interdit aux acupuncteurs non confirmés.

⁽¹⁾ La Haute Autorité de la Santé est un organisme d'Etat dont une des missions est de donner aux médecins des recommandations sur les « bonnes » pratiques médicales.

⁽²⁾ A savoir que l'énergie de la femme enceinte étant considérablement augmentée par celle du fœtus, un nettoyage spontané de l'organisme peut se réaliser ou être dirigé par l'acupuncteur pour guérir des maladies anciennes.

⁽³⁾ Ce choix répond aux critères énergétiques de la médecine chinoise.



Les Temps du Corps Centre de Culture Chinoise

Cours d'été à Paris

du 3 au 28 juillet 2006

**Qi Gong général, Qi Gong du cœur
Qi Gong de la rate et de l'estomac,
Qi Gong pour nourrir l'intérieur,
Hui Chun Gong**

Stages d'été (juillet)

- à Paris : Santé au féminin

par Liliane Papin, les 1er et 2 juillet 2006

Qi Gong des 49 mouvements

par Frédérique Maldidier les 22/23 juillet 2006

- à Temple sur Lot : Dao Yin Qi Gong

par Bruno Lazzari, du 9 au 15 juillet 2006

Chant et Qi Gong

par Mélanie Jackson du 12 au 18 juillet 2006 ,

Qi Gong et massage

par Joëlle Rollet, du 17 au 23 juillet 2006.

Voyage d'été au Temple de Shaolin

Stage de travail énergétique au Temple de Shaolin

du 3 au 26 août 2006

avec Maître Shi Heng Jun,

moine guerrier de la 35ème génération et ses disciples.

JOURNEES PORTES OUVERTES

LE SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2006

DE 10HA 18H : Ateliers, démonstrations, conférences.

Association « Les Temps du Corps »

10 rue de l'échiquier , 75010 Paris

Tel. 01 48 01 68 28 - Fax : 01 48 01 08 78

tempsducorps@free.fr - www.tempsducorps.asso.fr

Les besoins de la grossesse

L'approche de la micronutrition*

par Dr. Simone Bouskela

photo: Imanou par Loetitia Lemaire

Les besoins de la femme enceinte en apports micronutritionnels : vitamines, minéraux... sont essentiels pour elle-même et bien sûr pour le fœtus. La micronutrition est une discipline toute récente qui prévient les déséquilibres alimentaires pour optimiser le déroulement de la grossesse.

Actuellement, 20 à 30 % des femmes arrivent au moment de la conception avec des apports micronutritionnels inférieurs aux apports recommandés. De plus, du fait de la physiologie de la grossesse, les besoins en micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés) augmentent pendant cette période. Ainsi, il n'est pas sûr qu'une femme enceinte ou ayant un projet de grossesse n'ait pas de déficit en l'un ou plusieurs d'entre eux. Les déficiences les plus fréquemment observées sont celles en fer, magnésium, vitamines D, B6, B9, B12, calcium, iode, acides gras polyinsaturés (AGPI) oméga 3 et 6. D'autres ont également un rôle fondamental pendant cette période de multiplication et de différenciation cellulaire, puis de maturation, et d'organisation des tissus, en particulier le zinc et la vitamine A.

Dépister et prévenir les déséquilibres alimentaires

Formé à la micronutrition, le professionnel de santé aura donc pour objectif de dépister, de prévenir les déséquilibres alimentaires et les déficits en micronutriments de la femme enceinte, idéalement plusieurs mois avant la conception, puis à tous les stades de la grossesse et enfin, après l'accouchement. Cela permettra d'optimiser le déroulement de la grossesse et de l'après-grossesse, tant pour la mère que pour l'enfant, et de réduire les risques de pathologies ou de complications. En effet, ces petites molécules que l'organisme ne sait pas fabriquer sont indispensables à un fonctionnement cellulaire optimal, ainsi qu'à l'expression optimale du programme génétique.

Le praticien recherchera également des signes évocateurs d'un déséquilibre de la flore intestinale, facteur de perturbation de l'assimilation des micronutriments et de l'immunité chez la mère, favorisant les allergies du nouveau-né. Il cherchera à prévenir les troubles de l'humeur post-accouchement, ainsi qu'une prise de poids excessive, en mettant en évidence un éventuel déséquilibre des AGPI (en particulier en oméga 3) et une carence ou sub-carence en fer.

Les déficiences micronutritionnelles

Les situations à risque de déficience micronutritionnelle seront repérées en recherchant des facteurs favorisant : antécédents de contraception prolongée par pilule (déficits en zinc, magnésium, vitamines B6, B9), stress, sport intensif (magnésium, B6, déséquilibre de la



flore intestinale, oméga 3), grossesses antérieures ou rapprochées, fausses couches spontanées (zinc, B6, B9, B12), tabagisme (vitamines B9, C, E), faible ensoleillement (carence en vitamine D), alimentation pauvre en fruits et légumes verts (vitamines C, E, B9). Les carences en fer, fréquentes, seront suspectées en cas de menstruations abondantes ou de cycles courts avant la grossesse, de restriction ou de déséquilibre alimentaire, de régimes répétés, ou de végétarisme. Certains symptômes fonctionnels survenant pendant la grossesse sont évocateurs d'une déficience micronutritionnelle. Par exemple, la survenue de nausées, de vomissements, ou de crampes pendant la grossesse, peut traduire des déficits en magnésium et en vitamine B6, facteurs favorisant les troubles de l'humeur mais aussi le diabète gestationnel. Une prise de poids trop rapide et excessive de la mère pendant la grossesse fera penser à une carence en AGPI oméga 3. Ce déséquilibre en oméga 3 sera en grande partie responsable d'une difficulté à perdre cet excédent pondéral après l'accouchement. Un déficit en AGPI pourra également contribuer à un retard de développement cérébral chez le fœtus, et à un allongement de la durée de l'accouchement. Un bilan biologique complétera cette approche globale et détaillée.

Optimiser le déroulement de la grossesse.

Les conseils alimentaires : du sur mesure !

Le cas échéant, le praticien de santé propose-

ra, alors, des conseils alimentaires personnalisés s'appuyant sur un modèle d'équilibre alimentaire d'inspiration crétoise (densité micronutritionnelle élevée, richesse en oméga 3), et une prescription individualisée de compléments alimentaires à doses nutritionnelles visant à corriger ou prévenir les déficiences ou les déséquilibres observés. On notera que la prescription de probiotiques (micro-organismes vivants contribuant à l'équilibre de la flore intestinale), en particulier au troisième trimestre de la grossesse, permettra de réduire les risques d'eczéma du nourrisson, et que la supplémentation en AGPI contribuera à réduire le risque d'obésité chez l'enfant.

Pas de recette toute faite donc, mais du sur mesure, tant dans le repérage des personnes à risque de déficience en micronutriments, que dans l'ajustement des déséquilibres constatés, fonction du métabolisme propre à chacun. La micronutrition s'inscrit ainsi dans une démarche volontaire de prévention et d'optimisation des capacités physiques et neuropsychiques, tout en respectant l'écologie de l'organisme de chaque individu. Elle implique la notion de responsabilisation et de vigilance personnelle vis-à-vis de sa santé. ■

* La micronutrition est actuellement enseignée depuis 2001 à la faculté de Dijon (DU) et en formation continue à l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M.).



PORTRAIT

Médecin généraliste, lauréate de la faculté de médecine de Paris depuis 1991, diplômée en micronutrition depuis 2002, elle pratique depuis 1992 en cabinet libéral, près de Paris. Cette vocation inscrite très tôt dans son histoire (dès l'âge de 5 ans) la porte à la découverte de l'autre, ainsi qu'à une meilleure compréhension de l'âme humaine. Comme dans le Wutao, qu'elle pratique avec un profond bonheur, sa vision de la santé et du bien-être intègre la notion incontournable de prendre sa vie en main. Le chant et la musique accompagnent également son cheminement.



photo: Jean-Marc Lefèvre

Ocytocine

L'hormone de l'amour & du bien-être

par Marie Delaneau, d'après l'ouvrage de Kerstin Uvnäs Moberg, *Ocytocine : l'hormone de l'amour*, paru aux Editions du Souffle d'Or



PORTRAIT

Kerstin Uvnäs Moberg est professeur de physiologie et de pharmacologie à Stockholm. Elle est aussi chercheuse à l'Institut Karolinska (Suède). Elle donne des conférences dans le monde entier. Ses recherches sont très suivies par les professionnels (obstétrique, psychologie, pédiatrie, écoles de massage).

Vous pouvez retrouver ses travaux dans son ouvrage : *Ocytocine : l'hormone de l'amour*, publié aux Editions du Souffle d'Or.



Hormone de naissance par excellence, peu connue, souvent nommée, l'ocytocine pourtant nous concerne tous. Découverte...

Si Sir Henry Dale, chercheur anglais, découvre en 1906 une substance qui stimule les contractions de l'utérus pendant l'accouchement et favorise l'expulsion du lait maternel. Il la nomme ocytocine, dérivé de mots grecs signifiant « rapide » et « naissance ». L'ocytocine, hormone de la naissance était née.

Du bien-être à l'amour

Puis en 1979, Cort Pedersen et Arthur Prange démontrent les effets comportementaux de cette hormone : en injectant l'ocytocine dans le cerveau de rates vierges, ils déclenchent alors l'amour maternel ! Longtemps donc, l'ocytocine fut considérée comme une hormone féminine puisque découverte en association avec l'accouchement et l'allaitement. Aujourd'hui, Kerstin Uvnäs Moberg nous apprend que nous sommes tous concernés par cette hormone ; en effet, nous produisons tous de l'ocytocine,

notamment pendant les repas (un bon repas pris dans le calme), pendant les rapports sexuels (consentis) et lors de contacts physiques. Et pour déclencher la libération de l'ocytocine, les informations peuvent provenir de différentes sources : des organes des sens, des organes internes, voire même, de nos pensées. Encore faut-il que ces informations qui nous parviennent génèrent un sentiment de calme, de sérénité, de sécurité, ce qui provoquera une production d'ocytocine qui, alors, renforcera ce sentiment de bien-être. Bien-être, mais pas seulement puisque l'ocytocine favorise l'expression de l'amour : non seulement de l'amour maternel, mais aussi de l'amour en général que ce soit pour un partenaire sexuel ou dans des liens amicaux. K. U. Moberg souligne l'importance du rapprochement et du contact physique, de la création de liens...

La sérénité de l'allaitement

Mais revenons à l'accouchement et à l'allaitement, contexte dans lequel a été découverte l'ocytocine. Lorsque le nourrisson tète, les seins sont stimulés par la succion. Cette succion provoque la libération d'ocytocine dans le sang qui irrigue les cellules musculaires proches des cellules productrices de lait. Ces cellules vont se contracter sous l'effet de l'ocytocine et permettre l'éjection du lait. C'est un enchaînement d'ordre réflexe. Et lorsque ce réflexe est déclenché suffisamment souvent, il suffit alors que la mère voie son nourrisson ou pense à lui pour que l'ocytocine soit libérée, provoque les contractions et que la mère soit prête à donner le sein. De plus, pendant l'allaitement,

l'ocytocine dilate les vaisseaux de la poitrine maternelle provoquant ainsi un réchauffement. Le nouveau-né trouve ainsi nourriture et chaleur. Et comme il : « n'est pas possible d'offrir une nourriture s'il n'y en a pas assez dans ses propres réserves », l'ocytocine régule l'appétit de la mère, la vitesse de sa digestion

et son système de stockage en fonction des besoins du nouveau-né. L'allaitement cause alors : « la réduction de la tension artérielle et du taux d'hormone de stress dans le sang ». A savoir que les mères qui ont montré les plus grandes modifications de comportement avaient le plus fort taux d'ocytocine dans le sang : « En général, l'effet de l'ocytocine sur la psyché de la femme allaitant est double : elle se retire un peu du monde, mais se montre plus apte aux contacts interpersonnels. Ces deux adaptations sont d'une grande valeur pendant l'allaitement et aussi sûrement du point de vue de l'évolution. »

L'ocytocine déclenche l'amour maternel !

Avignon  Avignon

Stages été 2006

Juillet

Yi - Jing du 3 au 7 /07 (P.Gaudou)
 Tâm thân "Massage vietnamien" du 3 au 7 /07
 Tui na "Massage chinois" du 10 au 14 /07 (P.Gaudou)
 Neigong de l'épée taoïste du 17 au 21 /07 (G.Edde)
 Massage sonore avec bols chantants
 du 24 au 28 /07

Août

Qigong des 8 Trésors et des 5 Animaux
 du 31 /07 au 4 /08 (G.Edde)
 Cristallopuncture® du 7 au 11 /08 (G.Edde)
 Massage (T.T. Pham Thi)
 Ayurvédique du 14 au 16 /08
 Pied du 17 au 19 /08
 Les pierres et leurs applications énergétiques
 du 21 au 25 /08 (F.Poupel)

Dojo du Centre
 13 rue Bouquerie 84000 Avignon
 Tél : 04 90 82 14 08
 Courriel : dojo@numericable.fr

Institut de Formation
 en Energétique Chinoise
(IFEC)

ACUPUNCTURE MOXIBUSTION
 PHARMACOPÉE QI GONG
 THÉRAPIE MANUELLE DIÉTÉTIQUE

PERPIGNAN
 RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS
06 07 21 38 55

74, CHEMIN DE LA BUTTE - HALL 2
 31400 TOULOUSE

"Eveiller l'âme du corps"

GÉNÉRATION TAO
 VOUS PROPOSE SES

STAGES D'ETE

Dans un cadre magnifique à 1600 m face
 au Mont-Blanc, logé dans des appartements
 de grand standing (terrasse, sauna, hammam etc).

du **22 juillet** au **29 juillet**
 et du **29 juillet** au **5 août 2006**

**Essence
 du Geste
 Souffle
 Alchimique
 Bagua
 Tai Ji
 Wutao**

animés par Imanou Risselard
 et Pol Charoy

CONTACT
 Tél. : 06 20 89 63 32 fax : 01 48 24 42 44
 email : stages@generation-tao.com



Préparer la naissance

création graphique Frédéric Villbrandt d'après une photo de Loetitia Lemaire - Imanou accompagnée par Sílvia Bellei.





PREPARER LA NAISSANCE

Autant pour la mère que pour le fœtus et plus tard le nourrisson, voici une année complète pendant laquelle chacun vit des modifications physiques et psychiques intenses et prolongées. Pour préparer cette transformation, il existe aujourd'hui des disciplines qui ont adapté leurs techniques à cette période si particulière.

D'une part, la femme enceinte peut elle-même se préparer en choisissant des arts corporels qui participeront au bon déroulement de sa grossesse, et bien sûr de l'accouchement (Qi Gong, Yoga...).

D'autre part, elle peut faire appel à des spécialistes qui prépareront son corps à accueillir l'événement et qui la suivront elle et l'enfant pendant la période post-natale (watsu, ostéopathie, chiropratique...).

Bien sûr, les méthodes que nous mettons ici en avant ne sont pas les seules, il en existe beaucoup d'autres que vous serez amené à découvrir si vous faites de ce moment une rencontre avec vous-même et avec la vie.



crédit photo : Joël Savatofski

Toucher & masser

C'est entrer en relation...

par Joël Savatofski, texte inspiré du *Toucher apprivoisé*, Editions Lamarre

Des techniques bien sûr pour soulager la mère, stimuler le nourrisson, mais aussi des gestes simples qui laissent au contact et à la force amoureuse du toucher son rôle primordial dans l'accompagnement de la naissance.

La maternité est une période extraordinaire où la vulnérabilité affective et l'état de sensibilité sont très éveillés. Toucher et masser tout en douceur apporte à la fois réconfort, sensation de sécurité et marque de confiance. Cela peut aider la future mère à mieux supporter ces quelques mois d'attente, de transformations physique et physiologique, et peut être l'occasion de se familiariser, de se sensibiliser à la présence de l'enfant et d'établir pendant toute cette période un contact étroit avec lui.

Aider à soulager

Par son poids et la place qu'il occupe dans le ventre de sa mère, le bébé entraîne la bascule du bassin, la future maman compensant en se cambrant au niveau lombaire ; les tensions dans cette région du corps sont donc fréquentes, provoquant souvent des lombalgies, voire sciatgies. Par ailleurs, la circulation du sang, en particulier le retour veineux, se trouve également gêné. Il n'est pas rare que des problèmes circulatoires, type œdèmes, stases veineuses, des douleurs, type lourdeurs au niveau des jambes, se manifestent. Rien de très important en général, mais tous ces maux désagréables, répétitifs, finissent par fatiguer la future mère. Pour l'accompagner et l'aider à mieux combattre ces maux courants, un massa-

ge en douceur est idéal, au niveau du dos, des trapèzes, du cou, du visage, surtout à partir du 7^e mois.

Et les vergetures ?

Autre petit tracas : l'apparition de vergetures. Je conseille à la future mère, dès le début de la grossesse, de masser le pourtour de ses fesses, de son ventre, l'intérieur des cuisses et le contour des seins avec une crème hydratante ou une huile (amande douce, noyau d'abricot) : avec des mouvements glissés, les mains bien à plat pour étirer doucement la peau. Les tissus ainsi travaillés gagnent en élasticité et cela permet d'éviter le craquellement des fibres peauciers. En fin de grossesse, elle pourra de la même façon préparer le mamelon à la lactation en se massant par des petites pressions et des étirements doux entre le pouce et les doigts de la même main, le pourtour du mamelon.

Préparer le père

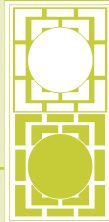
Si beaucoup de femmes sont sensibilisées au déroulement d'une grossesse, toutes n'ont pas cette chance, il n'est pas rare de rencontrer encore de jeunes femmes avec très peu d'expérience et de connaissances sur le fonctionnement de leur corps. L'état de grossesse peut être alors vécu comme un état angoissant. Pour vivre cette période tranquillement, la voix, la tendresse d'un geste sont favorables à la mise



PORTRAIT

Joël Savatofski est masso-kinésithérapeute. Fondateur de L'École Européenne du « Toucher-Massage », de l'Institut de Formation et de Recherche Pédagogique (IFJS). Auteur de nombreux ouvrages, il a créé le massage « minute » habillé, sur les autoroutes, dans le métro, etc. Expert en matière de massage bien-être et anti-stress. Il intervient notamment auprès du personnel soignant. Ce texte est inspiré de l'ouvrage : *Le Toucher apprivoisé*, paru aux Ed. Lamarre.





en place d'un climat chaleureux et sécurisant. La présence du père, quand cela est possible, est alors essentielle. Le compagnon, sans doute ému, mais non paniqué, peut ainsi prendre toute sa place, et pendant la phase de travail, soulager, apaiser, aider : prendre la main, toucher l'épaule, relâcher la nuque, passer la main sur le front, somme toute, s'autoriser une série de petits gestes qui exprimeront le plus naturellement du monde, le bonheur d'être présent.

Des gestes naturels

Toutes les mères du monde connaissent l'importance du petit câlin et sa fonction psychophysiological. La plupart, d'ailleurs, ont des gestes spontanés et cela dès la naissance de leur bébé. Mais pour combien de temps ? Le risque actuel est que des professionnels du soin s'arrogent le droit de dicter les conseils et de techniciser les gestes pourtant naturels de la mère qui sont, faut-il le rappeler, pratiqués couramment sans appréhension aucune au quatre coins du monde et ce depuis le début de l'humanité. Si le massage est depuis toujours utilisé dans les tribus africaines, amazoniennes ou indiennes, c'est sans doute parce que, depuis la nuit des temps, ces peuples connaissent les vertus du massage contre la maladie. Aujourd'hui, nos scientifiques commencent à murmurer que le système immunitaire ainsi stimulé aiderait les nouveau-nés à mieux résister à la maladie. Nous avons maintenant la caution scientifique. Ouf, il était temps !

Stimuler le bébé

Selon les spécialistes de psychologie du nourrisson, dans les six premiers mois de la vie, les besoins fondamentaux du bébé sont prioritairement le besoin d'être sollicité par des stimulations positives « tactiles tendres ». Sans ces éléments de base, l'enfant ne pourra probablement pas bien s'épanouir et devenir un adulte sain et équilibré. Cela est développé par Pascal Prayez en référence au célèbre pédiatre-psychanalyste anglais D. Winnicott et d'autres auteurs. La pratique du massage de bébé peut donc aider les jeunes parents à communiquer et à entrer en relation avec lui. C'est tout d'abord dans la manière dont il est porté et par les messages perçus par ses récepteurs sensitifs, musculaires et articulaires que le bébé sait ce que ressent pour lui la personne qui le manipule. En clair, chaque geste de la personne adulte apportera à bébé des renseignements précis sur sa façon d'être, sa fiabilité. Si cette personne est tendue ou insécure, c'est ce que va enregistrer le bébé en priorité. Il est donc important, quand on s'occupe d'enfants, d'être soi-même détendu et attentif, de faire preuve de « tact », de façon à ne pas

« passer » à l'enfant ses propres angoisses, peurs ou stress. L'apprentissage du massage du nourrisson passe donc d'abord par soi ; pouvoir tranquillement respirer, se relâcher, prendre le temps, communiquer, avoir des gestes doux, apprivoiser le toucher. C'est parfois difficile, car il ne faut pas être dans le vouloir faire, mais plutôt dans l'écoute des besoins et des réactions de l'autre, apprendre à fonctionner avec son intuition et non plus seulement avec son intelligence... mais avec son cœur.

Quelques conseils

Les premiers jours, quelques minutes de massage suffisent. Celui-ci doit alors être proche des sensations ressenties dans le ventre maternel : caresses enveloppant tout le corps, effleurlements légers, bercements, pressions douces. L'huile utilisée ne doit pas être agressive (sans huiles essentielles). Le bain est le moment idéal. Sans gant de toilette, massez le bébé à l'eau savonneuse. Pendant les changes, c'est judicieux. Des pressions douces sur les vêtements sont très efficaces et indispensables pour habituer la maman à un toucher de qualité. Pour calmer un nourrisson, poser les mains sur le crâne. Le massage du front est

généralement très favorable. Dans un rythme lent et régulier, vos pouces partent du point entre les sourcils et remontent en petits cercles jusqu'à la racine des premiers cheveux. C'est l'occasion pour la mère de se découvrir capable de détendre son enfant par des gestes simples, de pouvoir répondre à certaines manifestations émotionnelles de son bébé (peur, colère, pleurs, gestulations) autrement qu'en donnant systématiquement un biberon ou une tétine.

Les naissances difficiles

Les souffrances intra-utérines, les bébés sous couveuse, séparés de leur mère, la césarienne (le corps du bébé n'a pas reçu les stimulations fortes des contractions lors du passage utérin, lesquelles sont en quelque sorte le signal du fonctionnement postnatal à l'ensemble des systèmes vitaux du bébé : respiratoire, circulatoire, digestif, éliminatoire, nerveux, endocrinien, physiologique), sont autant de traumatismes et de grandes phases d'angoisse pour l'enfant. La méthode de « toucher-massage » que j'ai mis au point peut aider les parents ou les soignants à réparer ce souvenir. Il s'avère bénéfique dans tous les cas où le nourrisson a des difficultés : trop excité, dérangé, perturbé ; il est à la fois très calmant et sécurisant pour les enfants prématurés, sous couveuse. Enfin, pratiqué dès la naissance, il favorise un développement harmonieux de l'enfant. ■

TEMOIGNAGES

Nous devons inviter les mères et les pères à masser leur enfant. J'ai animé il y a quelques années un atelier de massage avec des petits enfants. La qualité du geste, l'attention et la façon toute naturelle de se détendre de Célestine, une petite fille qui avait à peine 5 ans, m'ont particulièrement surprise. Je manifestais alors mon étonnement à ses parents qui me confièrent que l'un ou l'autre la massait quotidiennement et cela depuis sa naissance. Ceci expliquant sans doute cela. Bébé s'habitue très vite aux premières manœuvres rassurantes d'effleurage et d'enveloppement de son corps. Partant de manœuvres légères jusqu'à huit à dix semaines environ, le contact pourra se faire plus ferme, plus enveloppant, cinq, voire dix minutes et même en peu plus par la suite pour de véritables bonheurs partagés.

Marie-Claire V.

Parce qu'elle ne voulait pas souffrir seule, Annie, 22 ans, me demanda d'assister à son accouchement. La sage-femme, débordée ce soir-là, nous installa promptement dans l'une des salles en nous laissant seules, rassurée que je sois infirmière. Des contractions déjà importantes provoquaient chez la future maman de vives douleurs lombaires. N'y tenant plus, elle demanda à faire quelque chose. L'installant donc sur le côté, je commençai à lui masser la région douloureuse. Le massage rassurait Annie, à tel point qu'elle refusa tout autre soin. Ce n'est que lorsque les contractions devinrent violentes et pratiquement ininterrompues que je dus appeler la sage-femme. Quelques minutes plus tard, le bébé était sur le ventre de sa maman.

Jacqueline T.



Valérie
Klingelschmitt
teste la
colonne
vertébrale de
Soljane.

Chiropratique

Accompagnement et ajustement

par Valérie Klingelschmitt

La naissance, quelle aventure !
Pour accompagner ce moment,
la chiropratique porte un
regard tout particulier sur
l'harmonisation du système
nerveux.

La chiropratique* se fonde sur l'existence de subluxations vertébrales qui peuvent être secondaires à une perturbation fonctionnelle ou en rapport avec l'atteinte organique d'une articulation. Ces subluxations peuvent avoir des conséquences néfastes locales ou à distance sur la santé en perturbant la transmission de l'influx nerveux. De nombreux soins, et notamment à titre préventif, peuvent être apportés à la femme enceinte et au nourrisson.

L'accompagnement de la femme enceinte

Au cours de la grossesse, le corps de la femme subit de nombreux changements structurels, physiologiques et émotionnels qui ne sont pas sans conséquences. Les soins chiropratiques apportent une solution naturelle aux nombreux soucis de la femme enceinte, les médicaments étant contre-indiqués pendant cette période. Le but est d'améliorer pendant ces 9 mois le fonctionnement du système nerveux afin de permettre l'expression d'un potentiel de santé optimale pour la mère et l'enfant. Il n'est plus à démontrer que le bon développement de l'enfant in utero est intimement lié à l'état de santé de la mère, tant physique que psychologique. Le chiropraticien veillera tout au long de cette grossesse au bon équilibre de ce merveilleux tandem.

S'ajuster pour s'adapter

Au cours du premier trimestre, le corps de la femme considère le fœtus comme un corps étranger et la mère va souffrir de maux divers comme nausées, maux de tête, vertiges, angoisses et fatigue. Les ajustements chiropratiques permettront au corps de s'adapter aux bouleversements que la mère subit.

Le centre de gravité se déplace

Le développement normal et l'augmentation du poids du fœtus (ainsi que la taille du placenta et le volume du liquide amniotique) entraînent le déplacement du centre de gravité vers l'avant, augmentant la lordose lombaire et provoquant ainsi des tensions supplémentaires sur le bassin et la colonne vertébrale, source de maux de dos. Ceci est également vrai pour la région thoracique qui subit des changements dus à l'augmentation du volume des seins et à l'hyperlordose lombaire ; la femme décrit alors des brûlures d'estomac, des douleurs lombaires, des sciatalgies, des problèmes circulatoires et des douleurs entre les omoplates avec une gêne respiratoire. L'ajustement chiropratique va rééquilibrer toutes ces tensions et ces asymétries au niveau de la colonne, du bassin et du sacrum.

Prendre soin de l'utérus

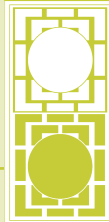
L'utérus en développement est maintenu par des ligaments bien spécifiques du bassin de la mère. Lorsque le bassin est équilibré, l'utérus peut s'élargir de manière symétrique afin d'accompagner la croissance fœtale. Or, une quelconque subluxation du bassin peut entraîner des contraintes utérines par torsion de l'utérus réduisant la place disponible pour le bébé. A terme, ces contraintes utérines exercent de fortes pressions sur le bébé très fragile pendant cette période ; les mouvements deviennent alors limités, le fœtus risque de ne pas se retourner pour l'accouchement. Cette situation donne lieu à des accouchements plus longs et plus douloureux avec une augmentation des césariennes, l'utilisation de forceps ou de ven-



Des ajustements ostéo-craniens pour Soljane.

PORTRAIT

Après six années d'études pour devenir chiropraticienne, Valérie Klingelschmitt suit un cursus post-universitaire de chiropratique pédiatrique et obtient un certificat en ostéopathie crânienne.



toutes traumatisantes pour le crâne de l'enfant. Pour la présentation en siège des bébés, il existe en chiropratique une technique de retournement très spécifique et indolore, appelée technique Webster, axée sur la détente musculaire, favorisant le retournement de l'enfant dans les jours qui suivent.

Favoriser la dynamique pelvienne

Les ajustements chiropratiques tout au long de ces neuf mois contribuent également à une bonne dynamique pelvienne, favorisant l'ouverture plus harmonieuse des os du bassin lors de l'engagement du bébé dans le petit bassin. Le temps de travail et les douleurs lombaires lors de l'accouchement s'en trouvent réduits.

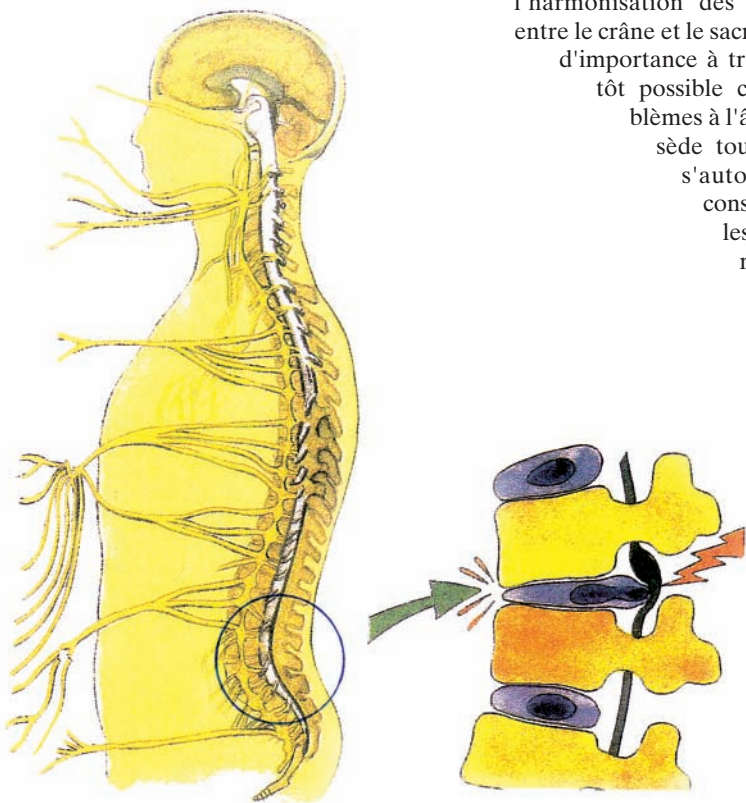


schéma : D.R.

Les subluxations vertébrales perturbent la transmission de l'influx nerveux, ce qui affecte globalement l'état de santé.

L'accompagnement du bébé

La naissance est un événement magique qui reste traumatique pour le bébé. Que ce soit par voie naturelle ou par césarienne, l'enfant subit les contraintes utérines et externes (étirement et rotation des cervicales, forceps, etc.) qui génèrent une lésion articulaire plus ou moins grave pour l'enfant, mais qui perturbent en tout état de cause la transmission des informations nerveuses entre le cerveau et le corps.

Beaucoup de douceur...

Les techniques utilisées sur les enfants sont

très douces. Les ajustements se font par pressions précises et indolores. Le thérapeute s'assure de la mobilité et de l'harmonie des articulations. Bien souvent, il commence par les pieds, recherche les tensions, puis s'avance vers le sacrum, le bassin, les hanches, la colonne et finit par un travail crânien indispensable au bon équilibre.

Préparer l'âge adulte

Les deux premières années de l'enfance sont une période de grands bouleversements pour l'enfant ; il apprend à tenir sa tête, s'asseoir, ramper, se mettre à quatre pattes, puis debout, marcher, sauter, courir... Tous ces apprentissages ne se font pas sans chutes ni traumatismes, occasionnant des subluxations. Le gros de notre travail reste donc l'observation et l'harmonisation des mouvements existants entre le crâne et le sacrum. J'attache beaucoup d'importance à traiter les enfants le plus tôt possible car cela évite des problèmes à l'âge adulte. Le corps possède tout ce qui lui faut pour s'autogérer. Notre travail

consiste à équilibrer, lever les tensions et les interférences nerveuses, restaurer l'intégrité du système nerveux, dynamiser l'organisme pour qu'il puisse maintenir l'état de santé. J'aime à dire que je ne soigne pas les maladies, je génère la santé. Chez le nourrisson, les premières contraintes utérines, les premières compressions, les premiers déséquilibres osseux et membraneux peuvent altérer l'état de santé de ces

futurs adultes. Le travail en amont est donc primordial. Le chiropraticien devrait accompagner toutes les femmes enceintes afin de mieux vivre leur grossesse et d'offrir un bon départ à l'enfant qui va naître. L'accouchement produit chez le bébé un traumatisme au niveau du crâne et de la colonne vertébrale. La présence d'un chiropraticien à la maternité permettrait de faire tellement plus de prévention... Cela reste mon souhait le plus cher. ❧

* La chiropratique est une profession organisée mondialement et partenaire officiel de l'OMS.

TEMOIGNAGES

J'aurais tellement aimé connaître la chiropratique pour mon premier enfant, il était placé en siège, et cela a fini par une césarienne. J'avais 36 ans et enceinte de 8 mois quand Maxence se présenta lui aussi en siège. Le gynécologue a essayé des manœuvres très douloureuses sans succès. Lorsqu'il a prévu une césarienne, j'étais décomposée, je voulais tellement connaître un accouchement normal ; par chance, j'ai rencontré une patiente de Valérie qui avait été dans le même cas que moi et après une séance, le bébé s'était retourné. J'ai donc pris rapidement rendez-vous. Valérie a travaillé en douceur sur mon bassin, les muscles et les ligaments de mon ventre par des pressions douces et indolores : le bébé s'est retourné dans la nuit et j'ai pu accoucher par voies basses. Je conseille vraiment ces soins à toutes les femmes enceintes. Aujourd'hui, un mois après l'accouchement, je reviens faire une visite pour rééquilibrer ma colonne et amener mon fils Maxence pour lui donner un bon départ dans la vie.

Agnès

J'avais 32 ans et enceinte de 5 mois, quand j'ai consulté Valérie au cabinet sur les conseils de ma sage-femme. Je souffrais de sciatgie droite qui m'empêchait de me mouvoir ; j'avais même des douleurs la nuit et je dormais donc très peu. Je ne pouvais pas prendre de médication efficace (seul un arrêt de travail avec repos m'était conseillé), je commençais à être très fatiguée par la douleur. En trois séances, je n'ai plus ressenti aucune douleur et j'ai pu vaquer à mes occupations. Je ne me suis pas arrêtée de travailler. Depuis, je suis suivie une fois par mois et ceci jusqu'à terme.

Camille

Préparer la naissance



Avec l'eau, c'est accueillir notre histoire jusqu'à sa source, c'est se laisser guider et être portée par son énergie pour y puiser une force nouvelle. Un voyage essentiel au cœur de soi-même pour la mère, et le père.

Watsu

Laissez-vous flotter...

texte par Silvia Bellei & photos par Loetitia Lemaire

Le Watsu est une pratique douce et artistique de libération du corps dans de l'eau à 34°C. Une pratique rêvée pour un accompagnement tout en fluidité de la femme enceinte.



PORTRAIT

À la fin de ses études de kinésithérapie en Italie et après sa formation de mime à l'école Marcel Marceau, Silvia Bellei se consacre au théâtre et au langage du corps durant 5 années (avec Ariane Mnouchkine entre autres). Dans le Watsu, elle découvre un monde d'intimité, de chaleur et de silence. Les fondements de cet art aquatique entendu comme « poésie en mouvement » l'ont incitée à suivre la formation mise au point par son créateur : Harold Dull. Elle combine également dans son accompagnement les techniques de l'Aquawellness, d'origine allemande (qui alterne gestes sur et sous l'eau).





Préparer la naissance



TEMOIGNAGE

Nous avons choisi la préparation par l'haptonomie. C'était pour moi une raison et une manière de me préparer et d'assumer mon rôle de père. Une raison, car cela me demandait de la disponibilité. Une manière, car l'haptonomie m'a permis d'être en contact avec la grossesse, et de prendre conscience de l'évolution de la vie de mon enfant. Entrer en communication avec lui dès le 4^e mois de grossesse, alors que je ne le voyais pas, a changé toute la donne. A la naissance, il n'était pas un martien ou un inconnu. C'est grâce à l'haptonomie que dès la naissance, j'ai parlé à mon fils, en sachant qu'il me percevait. Lorsqu'il avait à peine 15 mois, mes propres parents s'étonnaient de voir à quel point Timothée comprenait ce qu'on lui disait. Claudie, qui nous accompagnait m'a rassuré sur les limites de ma participation, en insistant sur le dialogue à avoir entre Cécile, ma compagne et moi.

Arnaud Mattlinger

Pour moi, c'était un espace d'écoute rassurant. Cela m'a donné confiance en mes sensations. Cela a permis à Arnaud d'entrer dans la bulle que je formais de fait avec mon enfant. Il a pu entrer en contact avec lui, par moi. Bien sûr, il y avait aussi tous les exercices pour apprendre à me soulager pendant la grossesse. L'haptonomie, c'était aussi les exercices pour la préparation à l'accouchement... Même si au final nous n'en n'avons utilisé que très peu, c'est la démarche qui était importante et qui nous a aidés. Les séances étaient faites de beaucoup de dialogue avec Claudie. Cela nous permettait de partager des points de vue et des questions que sans ça nous gardions pour nous.

Cécile Martinet

Watsu est un mot composé de : « water » et « shiatsu » ; autrement dit, une savante combinaison entre l'élément « eau » et la technique d'acupression japonaise, le Shiatsu. Ce Shiatsu Aquatique est fondé sur le rythme d'une respiration partagée et sur l'harmonisation de l'énergie le long des méridiens. L'eau constitue une médiation exceptionnelle qui transforme la conscience du corps et permet d'entrer directement en résonance avec son intériorité corporelle. Dans une séance, s'alternent naturellement des mouvements de bercement, de relaxation, d'étirement et d'acupression. Ce voyage permet de lâcher les repères et les ancrages habituels pour aller à la découverte de l'inconnu et à la rencontre de soi-même.

Le retour à l'état fœtal

L'expérience du Watsu peut représenter un retour à l'état primaire, à l'étude de la phase intra-utérine. Le fœtus durant les 9 mois de la gestation enregistre des souvenirs en relation avec l'eau. On sait très bien comment ses sens sont déjà développés et comme il est déjà sensible aux événements et aux émotions de sa mère. Après seulement quelques minutes de flottement dans l'eau chaude, il est étonnant d'observer tout ce qui bouge à l'intérieur de soi. C'est le signe de l'activation de notre mémoire cellulaire. L'absence de gravité rend le corps plus léger, plus fluide dans les mouvements. Les tensions du « faire » se réduisent et la personne dans l'eau peut s'abandonner dans une dimension de vide et de béatitude. Très souvent, ceux qui expérimentent le Watsu pour la première fois partagent une sensation de légèreté comme s'ils volaient ; l'eau devient alors aussi vaste que le ciel, aussi légère qu'un nuage. Cependant l'eau n'est pas synonyme d'extase pour tout le monde, pour certains, elle provoque des réactions conflictuelles ou de peur, car les expériences qui ont accompagné notre parcours de vie sont différentes. Dans ce cas, l'abandon peut se transformer en contrôle, la confiance en rigidité et tension. Le soutien de l'eau est alors si vaste, le soutien du partenaire tellement respectueux qu'il laisse l'espace pour expérimenter ces résistances.

A partir du moment où l'on crée l'opportunité de la reconnexion avec les blessures et la négation (ce qui a été renié), ce qui se produit va dans le sens de la confiance et de l'acceptation. On voit alors à quel point la connexion entre l'eau et l'origine de la vie est incontestable. On transforme la peur de la mort dans le plaisir et la joie de se sentir plus vivant. Après ce voyage sensoriel durant lequel on a laissé, l'espace d'un instant, nos réflexes de terriens, on se retrouve agréablement surpris à revivre sur terre d'harmonieuses fluidités comme l'eau qui contourne les obstacles et passe à travers eux tout en suivant son cours.

Faire la paix avec soi-même

Harold Dull, le créateur du Watsu, considère cette pratique comme de la poésie en mouvements. Fondée sur le souffle et le rythme, et influencée par le zen, c'est une pratique de « l'ici et maintenant », l'art du « rebonding » : de la réunification. La réunification avec cette ancienne séparation née du détachement avec la mère qui nous a engendré ; blessure qui a provoqué ensuite d'autres séparations : avec nous-mêmes, la Terre Mère, les autres.

Dans l'eau, grâce à la présence intime et respectueuse du praticien, le grand cadeau est de faire la paix avec les parties intimes de nous-mêmes, avec les personnes qui nous sont proches, avec l'eau en dehors et en dedans de nous.

De nos jours, la parole de paix est souvent utilisée comme une invocation pour une terre secouée par la violence et par des âmes effrayées par le sort incertain de l'humanité. Il est important de se rappeler que la paix dans le monde est un reflet de la paix que chacun de nous porte dans son cœur. Cela implique d'abord d'avoir un grand respect pour la place qu'occupe l'autre, et qu'occupe ce qu'il vient de dire à travers son corps. Cela se traduit dans l'accompagnement par l'accueil et l'écoute, parfois d'un son qui s'échappe comme une émotion remontant à la surface. Avec un geste, un soutien léger de ce corps parlant, flottant en apesanteur dans cet élément « magique », le sujet devient interprète de l'eau. Il la rend vivante, sensible et parlante pour lui-même. ■

Le fœtus enregistre des souvenirs en relation avec l'eau.

Préparer la naissance

Mesdames, voici deux exercices pour mobiliser votre bassin, assouplir votre colonne vertébrale, étirer vos fascias, et soulager vos organes. Votre bébé va se régaler !



Cet exercice de Qi Gong soulage les tensions du dos et aide à la circulation dans les jambes. Il permet l'ouverture et l'assouplissement du bassin pour préparer et favoriser l'accouchement naturel. Il est appelé « les 3 cercles énergétiques » car le mouvement circulaire qui est décrit se réalise à 3 niveaux :

- 1^{er} cercle : il suit un trajet horizontal des genoux aux lombaires.
- 2^e cercle : le trajet se poursuit au niveau de la ceinture et des organes : Dai Mai.
- 3^e cercle : cercle vertical, entre Ren Mai (Vaisseau Conception) et Du Mai (Vaisseau Gouverneur).

On peut commencer à pratiquer les « 3 cercles énergétiques » à partir du 4^e mois et jusqu'au 8^e mois.

A noter que les exercices présentés ici ne sauraient être remplacés par une pratique assidue délivrée par des enseignants qualifiés. Tout processus énergétique réclame de nombreuses années d'expérience.

Qi Gong & Massage chinois les 3 cercles énergétiques

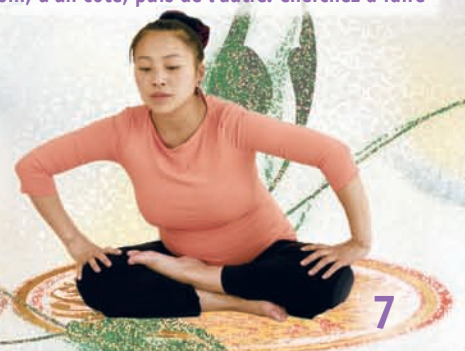
Deux exercices pour le confort de la femme enceinte et du bébé

par Ke Wen

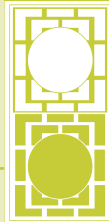
Choisissez une posture confortable selon votre état physique : en lotus ou les jambes davantage détendues. Relâchez bien votre bassin dans le sol, et détendez toute la colonne vertébrale à partir des lombaires. Créez ainsi un lien entre les 2 genoux et la région lombaire par Ming Men. Maintenez les genoux vers le sol. Puis avec l'aide des mains, créez un mouvement de balancier sur les genoux pour ouvrir les ailes du bassin.



Sentez la pression des mains sur les genoux soulager le dos, et faites circuler l'énergie entre les genoux et le dos en cherchant une détente profonde dans le bassin. Relâchez les tensions par un mouvement circulaire du bassin, d'un côté, puis de l'autre. Cherchez à faire



Ici, le sens de rotation du mouvement s'inverse.



Le dos est soulagé en l'arrondissant. Attention, votre colonne vertébrale est harmonieusement arrondie, mais pas cassée!

LE 3^e CERCLE

Le 3^e cercle circule entre Du Mai (vaisseau Gouverneur qui circule sur la face postérieure) & Ren Mai (vaisseau Conception qui circule sur la face antérieure) pour renforcer le périnée. Relâchez le bassin, et aspirez l'énergie du périnée vers la tête. Tirez le souffle jusqu'en haut de la tête et maintenez le. Puis expirez, et laissez le souffle descendre le long de Ren Mai. L'énergie nourrit ainsi le fœtus, remplit de chaleur le périnée et toute la matrice. Les mains restent en contact avec le ventre, la main gauche sur la main droite, pour protéger le fœtus.



de la place dans le bassin pour aider la circulation des énergies (le sang, la lymphe, etc.) et pour harmoniser l'énergie des organes. Sentez toujours l'étirement de votre colonne vertébrale et l'allongement de vos fascias.



Répétez l'exercice 9 fois d'un côté puis 9 fois de l'autre, de préférence le matin.

REFLEXOLOGIE

Le « toucher-réflexe » au pied induit un effet général de relaxation. Pour les soignants qui accompagnent la femme enceinte et aident à la naissance, il est évident que la période prénatale devrait être le moment privilégié de mise en condition pour permettre à la maman de générer une grossesse dans les meilleures conditions et d'aborder l'accouchement en toute détente.

Ainsi il sera notamment possible par le massage du pied d'agir sur le positionnement du bébé, l'ouverture du col et sur les contractions. Après l'accouchement, il faudra porter une attention particulière à la maman pour lui restituer par le massage son équilibre physique, physiologique et psychologique.

Chez la maman, cette technique fait merveille par le calme qu'elle installe. L'écoute, le dialogue, l'éclaircissement de croyances erronées de l'acte d'accouchement et les conseils permettent de rassurer et de donner confiance sur l'avenir de l'accouchement.

Durant les premiers mois de la grossesse, le massage aide à réguler les effets indésirables comme par exemple les nausées par la stimulation des projections de l'estomac, du plexus solaire, du foie, de la vésicule biliaire, etc. Un massage reçu régulièrement pendant une grossesse permet un fonctionnement optimal de tous les organes vitaux, et si l'un d'entre eux présente une faiblesse, la réflexologie podale permet d'y apporter une attention particulière pour rétablir un bon équilibre. Il est dit en médecine ayurvédique qu'un massage de pied est à lui seul un grand nettoyeur.

Arlette Lefebvre, posturologue, praticienne en Métaréflexologie, directrice et enseignante de l'École de la Métaréflexologie

Préparer la naissance



RAMENER LE YANG ET LE DEPOSER AU FOND DE LA MER

Cet exercice de Qi Gong est simple et très efficace. Il stimule l'énergie yang du corps, nourrit ainsi le fœtus et soulage efficacement le dos. Il crée de l'espace à l'intérieur de la matrice, un ravissement pour vous et votre bébé.

Et n'oubliez pas, votre partenaire peut vous masser de la même manière pour vous soulager.

1, 2 et 3:

Relâchez bien votre dos. Effectuez un mouvement circulaire latéral qui part du bas du dos. Ramenez ainsi toute l'énergie yang vers le haut du dos, comme si vous cherchiez à ramener en tirant l'énergie de la terre avec vos mains. Malaxez votre corps et vos tissus.

6 et 7:

Répétez le mouvement plusieurs fois, à chaque passage, avec de plus en plus de densité, et d'amplitude, comme si le mouvement des mains engageait de plus en plus le reste du corps

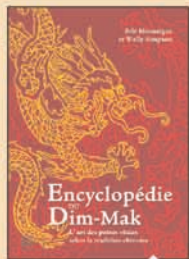
4 et 5:

Puis laissez redescendre l'énergie, comme si vous alliez poser toute cette énergie, cette force au fond de la mer, c'est-à-dire au niveau du périnée. Sentez les tensions se défaire au fur et à mesure. Le mouvement entraîne toute la spirale de la colonne vertébrale. Tout le corps participe ainsi au mouvement.



PORTRAIT

Ke Wen est fondatrice et formatrice d'enseignants. Passionnée de danse et d'arts martiaux, elle étudie la littérature française à l'Université en Chine. Elle arrive en France en 1992 et découvre la passion des Français pour les pratiques énergétiques, la philosophie et la culture chinoises. Elle rêve alors de créer un Centre « vivant » dans lequel chacun puisse découvrir l'ensemble de cette culture. Avec son compagnon, Dominique Casaïs, ils créent alors l'Ecole « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris. Tous deux attendent une petite fille que nous aimons à célébrer par cet article.



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



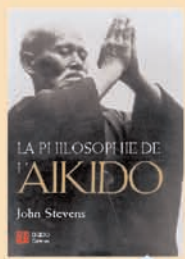
2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



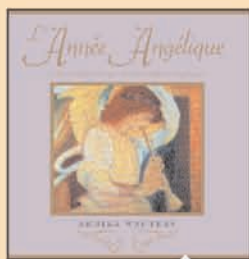
3

Second volume de Henry Plée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuatsu (reanimation), Seifuku (repositionnement des os). Inédit. 664 p., 22x31, édition luxe relié toile. **59,50 €**



4

La philosophie de l'aïkido. Ouvrage clair pour bien comprendre le sens de cet art martial. Ecrit par le rédacteur anglais des écrits du fondateur de l'aïkido. 136 p., 14 x 21 cm. **11,95 €**



5

Très beau livre merveilleusement illustré en couleur sur les anges du calendrier : anges des saisons, des fêtes et des semaines de l'année et les qualités qu'ils inspirent à l'humanité. 192 p., 21 x 21, cartonné. **22,95 €**



6

Une réponse aux questions de l'enfant sur un des mystères de la vie : la mort. Ecrit dans un souci de pluralisme culturel et religieux, le sujet est abordé avec les mots et les images que l'enfant peut comprendre. 48 p. 23x26. **11,95 €**



7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



8

Le qigong de Bodhidharma (Da Mo) : Transformation des muscles et tendons /nettoyage de la moelle et du cerveau. Trad. des textes chinois. 352 pages, format 17 x 24. **36,50 €**



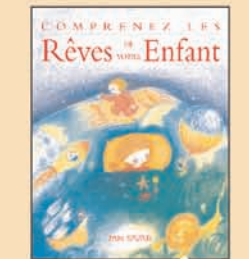
9

Applications martiales de la forme complète du taïchi Yang. Un livre qui place définitivement le taïchi dans les arts martiaux. 354 pages. 17 x 24. **34,50 €**



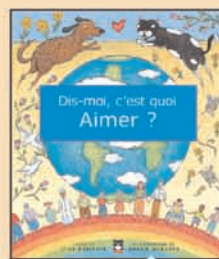
10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taïchi-chuan du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



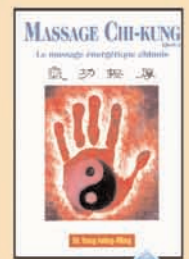
11

Les rêves des enfants sont une porte ouverte sur leur monde intérieur et ce livre est un guide qui vous permet de les accompagner dans leurs attentes et dans ses peurs intimes. 144 p., 22 x 26 cm. **17,95 €**



12

Qu'est-ce que signifie "aimer" ? Ecrit dans un souci de pluralisme culturel, sans parti pris religieux, ce livre tente d'apporter une réponse universelle avec les mots et les images que l'enfant peut comprendre. 48 p. 23x26, cartonné. **11,95 €**



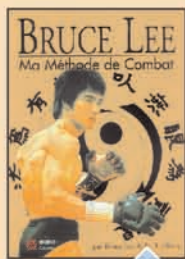
13

Méthode de massage traditionnel chinois plaçant le chi au centre de la thérapie. Un grand classique du bien-être. 352 p. 17 x 24. **29,95 €**



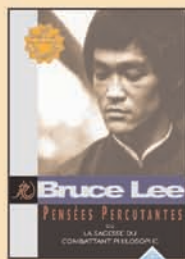
14

Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le Jeet Kune Do. 220 pages, relié couverture rigide, 31 x 22. **35,95 €**



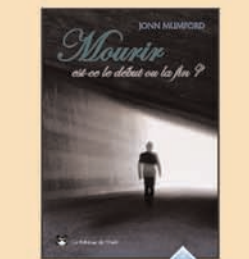
15

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et tout connaître sur sa méthode, le Jeet Kune do. 596 p., 982 photos, 17 x 24. **37,95 €**



16

La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24, relié couverture rigide. **22,75 €**



17

Mourir est-ce le début ou la fin ? Ce livre propose d'explorer la vie et la mort à travers des investigations scientifiques qui permettent de soutenir l'idée d'une survie de la conscience après la mort. 136 p., 14 x 21 cm. **15 €**



18

La vie peut-elle être un paradis ? C'est ce que va découvrir Anna aidée de sa grand-mère. Gardant une distance avec les dogmes religieux, ce livre tente d'apporter une réponse universelle avec les mots et les images que l'enfant peut comprendre. 32 p. 26x21, cartonné. **11,95 €**



19

Excellent ouvrage pour débuter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taïchi britannique : Paul Crompton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



20

Fait réel romancé d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des samouraïs japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Livre cartonné 192 p. en couleur, 20 x 22. **25 €**



21

Biographie du plus célèbre des samouraïs. Toute sa vie, ses écrits, ses peintures. Par William Scott Wilson, un des plus grands spécialistes des arts martiaux japonais. 320 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95 €**



22

Comment se comporter face à la violence ? C'est ce qu'apprend Koshi, jeune élève mal traité par ses camarades, auprès d'un maître merveilleux : l'intelligence peut être plus puissante que la force. 36 p., 15 x 21. **11,95 €**



23

Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p. 14,5 x 21. **14,95 €**



24

L'enfant se sent souvent bien petit dans ce vaste monde. Ce livre tente de réconforter et de rassurer par la douceur des mots et des dessins, entraînant l'enfant vers une plus grande confiance en lui. 44 p. 26x21, cartonné. **11,95 €**



Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Textes chinois et leur traduction accompagnés de commentaires explicatifs. 144 p. 10,5 x 19, **10,95 €**

25

Bon de commande à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.

Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- 4. PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO - 11,95€
- 5. L'ANNÉE ANGÉLIQUE - 22,95€
- 6. DIS-MOI C'EST QUOI MOURIR ? - 11,95€
- 7. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€
- 8. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG-34,50€
- 11. COMPRENEZ LES REVES - 17,95€
- 12. DIS-MOI C'EST QUOI AIMER ? - 11,95€
- 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 16. PENSEES PERCUTANTES - 22,75€
- 17. MOURIR - EST-CE LE DÉBUT - 15€
- 18. DIS-MOI C'EST LOIN LE PARADIS ? - 11,95€
- 19. TAI CHI FACILE - 14,95€
- 20. LES 47 RONINS - 25€
- 21. MUSASHI, SAMOURAI SOLITAIRE - 14,95€
- 22. LA CEINTURE NOIRE - 11,95€
- 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€
- 24. JE SUIS L'UNIVERS - 11,95€
- 25. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,95€

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :

Montant de la commande :€

Participation frais de port : ...3,00..€

Votre règlement :€

chèque - mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - - / - -

n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038

Ostéopathie

Restaurer le mouvement de vie

extraits de *Bien naître* par l'ostéopathie paru aux Editions Sully
texte par Jean-Paul Saby & photos par Frédéric Olmo

L'ostéopathie agit par la restauration du mouvement de vie dans le corps. N'est-ce pas là la plus grande des nécessités pour la femme enceinte et le nourrisson dont les organismes sont si abondamment sollicités ?



PORTRAIT

Jean-Paul Saby est diplômé en ostéopathie (DO), membre de l'Académie d'Ostéopathie au sein de laquelle il est également formateur. Il est par ailleurs inscrit au registre des ostéopathes de France (ROF).

Retrouvez-le dans l'ouvrage : *Bien naître par l'ostéopathie* écrit en collaboration avec une journaliste, Sylvie Thomas, et dans lequel vous pourrez découvrir d'autres magnifiques photos de Frédéric Olmo. L'ouvrage est paru aux Editions Sully.



Une règle d'or pour commencer : « Plus on se rend tôt chez l'ostéopathe, mieux c'est ». L'idéal, mais on y pense rarement, est de consulter avant de mettre une grossesse en route, afin de préparer son organisme à accueillir le futur bébé et de supprimer des difficultés de conception liées à des causes mécaniques. Cette visite « d'avant grossesse » permet aussi d'éviter par la suite les multiples petits maux qui viennent gâcher la vie neuf mois durant. Pendant la grossesse, l'ostéopathe pourra moins facilement traiter les nausées, reflux gastro-œsophagiens, sciaticques, jambes lourdes, maux de tête ou de dos, les manipulations devant alors être pratiquées avec encore plus de précautions. L'ostéopathe les soulagera néanmoins, et montrera par la même occasion aux futurs parents comment communiquer par les mains avec leur bébé.

A bas les mythes !

« Maman et bébé se portent bien. » dit-on. Pourtant, après l'accouchement, la plupart des femmes ont besoin d'une remise en marche ! Bassins déplacés, périnées relâchés, l'ostéopathie peut arranger tout cela, afin de procurer un quotidien plus confortable. Quant à l'accouchement, que l'on voudrait



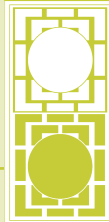
banaliser à force de médicalisation, ce moment demeure un traumatisme pour le bébé. Les faire-parts ne signalent pas les nombreux cas de têtes et de visages déformés, ni les coliques, constipations, régurgitations, dont souffre le nouveau-né. Tout cela est normal et passera tout seul, affirment les pédiatres et les grands-mères, et en attendant, on prescrit quelques poudres et sirops plus ou moins efficaces.

Mais des traumatismes mal ou non traités, parfois même non décelés, au niveau du crâne notamment, peuvent resurgir plus tard sous forme d'ennuis de santé les plus variés. Et puis, à quoi bon laisser souffrir un bébé que les mains de l'ostéopathe pourraient si bien soulager ?

Quand le sacrum va, tout va...

Le bilan ostéopathique

Quand une femme prévoit une grossesse dans les mois à venir, on devrait penser : bilan ostéopathique. C'est le plancher pelvien qui va supporter tout le poids de la grossesse. Il est donc capital qu'il soit solide et tonique et qu'en même temps, il présente une certaine élasticité, puisqu'il va devoir s'ouvrir pour laisser passer le bébé. Or sa position dépend de celle du sacrum. Le syndrome de la « fesse plate » ne présente pas seulement un inconvénient esthétique : il crée une tension. Lorsque le sacrum est « très cambré », le



plancher pelvien est encore plus tendu. C'est sur lui que peut agir l'ostéopathe, plutôt que sur la position du pubis, très peu modifiable. Cette manipulation est relativement facile. Pour schématiser, elle s'effectue par l'intermédiaire de la dure-mère, qui va des cervicales au sacrum. Comme cette méninge est collée au cerveau, l'ostéopathe agit sur le crâne, et tout se normalise. Et quand le sacrum va, tout va... En effet, cet « os sacré » justifie parfaitement son nom : il abrite tout le système parasympathique qui règle lui-même tout le fonctionnement physiologique.

« La grossesse n'est pas une maladie » mais...

« La grossesse n'est pas une maladie », disent les non-concernés, des hommes en général ! Elle est à tout le moins une source de fatigue... L'organisme doit fournir un gros effort d'adaptation pour assumer les contraintes et pressions abdominales liées à ce bébé qui pousse dans le ventre, et cela ne se fait pas sans mal ! Des troubles apparaissent, peut-être mineurs, mais handicapants et douloureux, qui sont présentés comme une fatalité : douleurs au niveau du coccyx, douleurs lombaires, dorsales, cervicales, jambes lourdes, hémorroïdes (dues à une mauvaise circulation), digestion difficile, gaz, spasmes... Il n'est

évidemment pas question de se passer du suivi obstétrical habituel ! Mais parallèlement, il ne faut pas avoir peur de faire appel à son ostéopathe pendant la grossesse : il peut aisément soulager la douleur sans aucun risque pour le bébé.

Naître, quelle galère !

La naissance est peut-être un moment merveilleux et extraordinaire pour les parents, mais on n'a pas demandé au bébé ce qu'il en pensait ! Pour lui, naître constitue souvent le premier des traumatismes de son existence d'homme « hors les murs ». Trop lent, trop rapide, l'accouchement peut perturber le fonctionnement normal des structures crâniennes. Sans parler des spatules, forceps et autres ventouses par lesquels on persuade les petits récalcitrants de venir au monde. L'emploi de ces « techniques » va influencer la bonne mobilité des jonctions des os du crâne et occasionner des troubles fonctionnels dont on s'aperçoit immédiatement, ou qui, au contraire, « couvriront » sournoisement pour se manifester plus tard.

Agir vite

Un bébé est malléable comme du caoutchouc. Plus on intervient tôt, plus tout se remet en position facilement. Alors, qu'attendent les maternités, qu'attendez-vous pour vous adjoindre l'aide d'un ostéopathe ? Ils sont encore bien peu nombreux à être admis dans les services de néonatalité. Aux Etats-Unis, une étude a été menée par le Dr. Viola Frymann dans une maternité californienne auprès de 1200 bébés âgés de 5 jours : 12 % seulement d'entre eux avaient le crâne libre. Et 95 % des enfants dits « nerveux » avaient l'occiput bloqué. Les mamans, même novices, savent observer leur bébé tout neuf et elles ont raison de s'inquiéter s'il se cambre en arrière quand elles le prennent ou lui donnent la tétée. Il n'est pas plus anodin que le tout-petit soit raide, avec les bras et les mains crispés, qu'il sursaute au moindre bruit et montre de petits tremblements, ou qu'au contraire il soit atone et qu'il ait du mal à tenir sa tête, qu'il mette toujours un bras en arrière, qu'il dorme et tourne toujours la tête du même côté. Enfin, grâce aux travaux de Françoise Dolto, ayez toujours en mémoire que : « des atteintes organiques précoces peuvent provoquer des troubles du schéma corporel et entraîner des modifications passagères ou durables, à vie, de l'image du corps », troubles auxquels notre art pourra, dans un certain nombre de cas, apporter une réponse bienfaisante dans le seul et unique but : que l'enfant puisse être le plus beau capital du couple et qu'ils soient, ensemble, emplis de bonheur, et que la joie soit dans les cœurs. ■

TEMOIGNAGE

Pour mon premier enfant, j'étais persuadée que je pourrais vivre ma grossesse en « montant les escaliers quatre à quatre ». Faux. Après une menace de fausse-couche et un accouchement aux forceps mon petit étant bien tête en bas, mais mal positionné, j'étais résolue à nous éviter cela à notre second enfant et à nous-mêmes. Lorsqu'à deux mois de grossesse, des saignements sont apparus, j'ai eu la chance de rencontrer un ostéopathe spécialisé dans les grossesses et les nourrissons. En une seule séance les saignements se sont arrêtés. Cet ostéopathe m'a suivie durant les 7 mois restants à raison d'une séance par mois. Il me faisait sentir la position de mon fils, m'apprenant la façon de poser mes mains sur mon ventre pour mieux le percevoir. Ultimement, il a permis au bébé de se positionner au mieux pour son arrivée,



crédit photo : Louise Le Coquil

car comme j'ai certaines tensions au niveau du bassin, j'aurais pu renouveler l'expérience « forceps » — à éviter —. Ces manipulations pourtant très douces, m'ont permis d'accoucher très rapidement une fois le travail commencé. C'était mon but car je souhaitais réussir sans péridurale. Mission accomplie. Mon fils voyait son premier ostéopathe à 7 jours chrono... dans les bras d'une maman super en forme !

Louise Le Coquil

Le Yoga de la femme enceinte

*Détente,
confiance
et vigueur.*

Trois trimestres pour se préparer

texte par Laurent Dauzou & Maryam Askari,
photos par Cécile Bercegeay



VIPARITA DANDASANA sur le banc :

Une courbe en bois soutient tout le dos et favorise une ample ouverture de la poitrine. La tendance générale des corps à s'affaisser vers l'avant est ici efficacement renversée. Cette posture est un remède efficace contre la tristesse et l'état dépressif. Pour la femme enceinte, c'est un soulagement de sentir que le diaphragme s'ouvre et se détend en même temps que la poitrine remonte loin du ventre. Le bébé aussi apprécie l'espace libéré pour s'épanouir dans maman.



PORTRAIT

Laurent Dauzou et Maryam Askari pratiquent le Hatha Yoga du courant Iyengar depuis 15 ans.

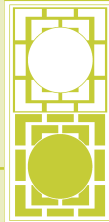
Des postures spécifiques ont ainsi été développées pour soulager la femme enceinte et participer à son épanouissement et à sa réalisation.

Ils dirigent ensemble le Centre Anjaliom à Paris, consacré à l'enseignement du Yoga Iyengar et à la danse.

Un yoga spécifique pour femmes enceintes? Merveilleux!

Pour accompagner la mère et son enfant pendant neuf mois durant, B.K.S Iyengar a mis au point un processus en trois étapes.

B.K.S Iyengar a pratiqué toute sa vie le yoga avec une rigueur et une discipline qui le porta vers la maîtrise inégalable de son art. En résultat, naquit la fameuse méthode qui porte désormais son nom. En Inde, Mr. Iyengar fut le pionnier de l'enseignement du yoga aux femmes, il fut officiellement le premier à leur enseigner des cours. Tout naturellement, durant ces années, il élaborait une pratique de postures adaptée aux femmes enceintes. Son génie fut d'inventer des séries de postures avec « supports », pour que le corps soit parfaitement maintenu (maintenant, nous parlons d'« ergonomie »). Ses séries de postures accomplissent des actions spécifiques qui produisent des effets harmonieux pour la future maman et son bébé. Aujourd'hui ce



SALAMBA SIRSASANA dans les cordes :

Cette posture inversée peut paraître impressionnante. Il n'en est rien. Réalisée sur la tête, elle est simplement ici aidée par des supports. Pour un élève confirmé, la posture se réalisera sur le sol. Cette posture est régénératrice de tous les systèmes de l'organisme et apporte beaucoup de calme et de paix intérieure. Elle est un excellent moyen de placer idéalement le bébé dans la matrice. Elle soulage les organes du ventre et favorise la respiration. A ne réaliser que sous l'œil averti d'un enseignant confirmé.

Le yoga pour femmes enceintes est répandu dans tous les centres Iyengar du monde, mais seuls les enseignants certifiés sont autorisés à le donner. Il est d'ailleurs conseillé d'être pratiquant de yoga depuis six mois au minimum pour suivre les cours de femmes enceintes. En effet, une relation de confiance et de compréhension de la pratique du yoga doit s'être déjà instaurée chez la maman avant que celle-ci décide de faire du yoga enceinte ; car la future maman aurait alors deux facteurs nouveaux à gérer : son bébé et le yoga, le deuxième étant de trop.

Trois étapes pour bien arriver à terme

Le programme est différent des cours que l'on peut suivre en temps « normal » dans les classes Iyengar. Il se divise en trois phases, équivalentes chacune à un trimestre et abordées de façon différente.

Le premier trimestre

Les trois premiers mois, le programme est basé sur la détente et la stabilisation de la gestation. Beaucoup de soins sont apportés au

calme. Il faut reposer le corps. C'est un moment important de la grossesse, la maman prend contact avec sa maternité. Par le travail des postures, on commence progressivement la détente du bassin et du périnée. La respiration par la création d'un mouvement ample d'ouverture de la poitrine est favorisée.

Le deuxième trimestre

Au cours du deuxième trimestre, est maintenu le travail de la stabilité et la détente en suivant l'évolution semaine après semaine de la grossesse, au sens propre du terme puisque, c'est la situation du ventre que l'on observe particulièrement. Se poursuit l'ouverture et la détente du bassin. On renforce et dynamise le dos afin d'éviter qu'apparaissent les douleurs liées au poids du ventre. En même temps, on aide à créer de l'espace pour le ventre en favorisant l'ouverture de la poitrine.

Le troisième trimestre

Arrive le troisième trimestre. La pratique se tourne maintenant vers la fin de la grossesse. Tout est en place et stable chez la future maman qui est en forme. On va maintenant dynamiser tout son corps et par conséquent sa force morale pour la phase finale, l'accouchement. Les postures sont plus dynamiques notamment pour les jambes car l'accouchement sera physiquement un défi. La maman doit se sentir solide dans ses appuis, stable dans son être, souple dans ses tissus et dans son souffle, et déterminée et heureuse dans sa structure.

Le yoga pour femme enceinte tel qu'il est conçu par B.K.S Iyengar et donné par ses enseignants est un accompagnement merveilleux pour la future maman. Il allie détente, confiance, et finalement vigueur pour l'accouchement. ☸



PRASARITA PADOTANASANA :

Posture du troisième trimestre, elle dynamise les jambes tout en préparant l'ouverture du bassin pour l'accouchement. Le ventre est détendu, la poitrine est soutenue et la colonne étirée, ce qui favorise l'ouverture et la circulation des réseaux d'énergie du corps. Observez la ligne du dos, elle semble indiquer la direction que la future maman se donne pour elle-même.

TEMOIGNAGE

Il y a le 9^e mois, celui où tout peut arriver... Deux jours avant la date présumée de l'accouchement, nous avons découvert que notre petite fille était positionnée en « hamac » ! Quelle déception lorsqu'on nous a annoncé : « Nous allons pratiquer une césarienne ». Alors, on a résisté, en mettant en pratique ce que l'haptonomie nous avait appris, et ça a marché, elle s'est retournée, mais, vers le haut ! Un vrai petit bouddha, assise en lotus ! Mais de nouveau, la césarienne. C'est allé très vite dans ma tête : « ça ne devait pas se passer comme ça », « accepte, c'est comme ça », « es-tu prête à tenter l'accouchement par voie basse ? ». Je n'avais pas envie que ma petite sorte avec les forceps, ou que je mette nos vies en danger. Alors, on nous a expliqué comment tout allait se dérouler. On nous a séparés, Fabien et moi. C'était la perte de nos illusions de l'accouchement fantasmé idéal ! Pourtant, on avait « travaillé » ce scénario, avec notre sage-femme. Mais Je voulais m'accrocher au cou de mon chéri pour lâcher mon bassin, attendre avant de couper le cordon, pas de médication intempestive. Tout était parfait, et puis là, tout était inversé ! Comment vous décrire que pour les chirurgiens présents j'étais inexistante en tant que personne ? Je pleurais, j'expliquais à ma fille. Une femme m'a dit : « Faut pas pleurer ! ». Et qui se préoccupait d'accompagner Fabien à ce moment-là ? Et cette petite voix dans mon cœur qui me disait « accepte », « sois présente à ce qui se vit là ». Et puis notre bébé est arrivée, elle me regarde. Je lui dis : « Bonjour ma chérie, comme tu es belle, bravo pour ton courage, bienvenue ». J'étais sereine, malgré ma déception, car je savais que ceci avait un sens, et que, tout simplement, il s'était joué des choses qui me dépassaient, et qu'il était important d'accepter.

Marine Mille

Préparer *le périnée*

Les trois franchissements...

texte et illustration par Blandine Calais-Germain©

Le périnée est une région du corps très sollicitée pendant la grossesse et bien sûr l'accouchement.

Le fœtus aura pendant cette phase à franchir trois étapes délicates.

Lors de l'accouchement, le fœtus passe par trois franchissements successifs.

La traversée du col

Il doit d'abord traverser le col de l'utérus maternel, qui à la fois s'ouvre et amincit ses bords. Ceci en même temps que l'utérus se contracte pour le faire progresser à travers ce col. C'est un franchissement musculaire, comparable à un étirement comme on en pratique dans certains assouplissements.

On peut s'y préparer en particulier en affinant sa façon de respirer pour accompagner cet étirement, ainsi qu'en ayant exploré à l'avance les positions corporelles dans lesquelles on se sent confortable pour bouger ou se détendre. Cela peut aider considérablement.

Le franchissement du petit bassin...

Il doit (en même temps et ensuite), cheminer à travers le bassin de la mère, en particulier à travers sa partie la plus basse, le petit bassin. Pour cela, la tête fœtale, de forme ovoïde, se faufile en tournant sur elle-même. Ce faisant, elle présente constamment son plus petit diamètre pour l'orienter vers les plus grands diamètres du bassin. En même temps, le bassin maternel, lui, connaît des mouvements entre ses os, qui basculent pour ouvrir par exemple le haut du bassin au début du franchissement, et le bas du bassin lors de l'étape finale dite d'expulsion. C'est un passage osseux et articulaire, possible en particulier grâce à la souplesse provisoire des ligaments due à la situation hormonale.

On peut s'y préparer en explorant et en développant dans les deux derniers mois de la grossesse la mobilisation du bassin par des mouvements spécifiques.

Et du périnée

Enfin, il doit franchir le périnée, c'est-à-dire le

Identifier ce qui est en train de se passer.

fond du bassin. Ce « fond » est formé à la fois d'une sorte de hamac musculaire, le plancher pelvien, doublé d'une épaisseur cutanée. Le tout est traversable car il y a dans le périnée féminin une forme de fente qui permet à la tête de passer. Ce dernier passage est à la fois musculaire et cutané. Là aussi, il s'agit d'un étirement comparable à ce qui se pratique dans certains assouplissements, particulièrement intenses.

On peut s'y préparer en pratiquant pendant la grossesse une prise de conscience de la région du périnée, où l'on pratique à la fois un travail qui a pour but d'entretenir la trophicité* du muscle et sa souplesse.

Ces trois franchissements, on le voit, sont différents, et il est parfois important pour une femme d'avoir la connaissance de ces aspects du déroulement, pour identifier ce qui est en train de se passer. Mais ils se confondent en fait dans la pratique, et même ils sont liés. C'est ainsi que la préparation du périnée est liée à la mobilisation du bassin, et à la respiration. ■

* la trophicité est l'ensemble des phénomènes qui conditionnent la nutrition et le développement d'un tissu (ensemble de cellules d'une partie de l'organisme ou d'un organe).

PORTRAIT

Blandine Calais-Germain est professeur de danse, puis kinésithérapeute. Elle fonde en 1980 « Anatomie pour le mouvement », une méthode d'apprentissage de l'anatomie, en liaison constante avec le mouvement. Elle écrit, dessine et enseigne le mouvement à travers l'anatomie. Parmi ses ouvrages : Anatomie pour le mouvement, une référence en la matière, Anatomie respiratoire, Le périnée féminin et l'accouchement, parus aux Editions Désiris.



成磨
針杵

Institut Chuzhen
10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris
www.chuzhen.com



pharmacopée
acupuncture
massage

■
enseignement plein temps
enseignement temps partiel

Apprendre Pratiquer Approfondir

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Venez nous rencontrer

aux **journées portes ouvertes** de l'Institut Chuzhen

samedi 17 juin et samedi 9 septembre 2006

Pour tout renseignement, nous contacter au 01 48 00 94 18 ou infos@chuzhen.com

TAIJI QUAN STYLE CHEN

DÉCOUVRIR – APPRENDRE – SE PERFECTIONNER
AVEC L' **IRAP** ET LE MAÎTRE **WANG XIAN**

STAGE D'ÉTÉ À PARTHENAY - 79

DU 17 AU 21 ET DU 24 AU 28 JUILLET 2006

RENSEIGNEMENTS : WWW.WANGXIAN.COM

TEL : 05 49 95 20 21

TOUTE L'ANNÉE EN FRANCE ET EN ESPAGNE

FORMATION SPÉCIALISÉE AVEC LE MAÎTRE WANG XIAN ET SES DISCIPLES FRANÇAIS.

(QI GONG- LAOJIA YI LU- ER LU- XINJIA- ZONG HE- TUISHOU- QINNA -ÉPÉE- SABRE -LANCE- HALLEBARDE- PERCHE -ETC...)

COURS RÉGULIERS DANS 20 DÉPARTEMENTS- STAGES DIVERS TOUTE L'ANNÉE. STAGES AVEC MAÎTRE WANG XIAN : 15 JOURS EN HIVER, 15 JOURS EN ÉTÉ. UNE ÉCOLE DE CADRES DIRIGÉE PAR LES DISCIPLES FRANÇAIS ET SUPERVISÉE PAR WANG XIAN PERMET DE DÉVELOPPER ET DE STIMULER L'ACCÈS À L'ENSEIGNEMENT.



IRAP

(INSTITUT DE RECHERCHE DES ARTS DU POING DE MAÎTRE WANG XIAN)

WWW.WANGXIAN.COM – TEL : 05 59 28 15 07 – 05 63 30 65 53



L'empreinte de la naissance



création graphique Frédéric Villbrandt



L'EMPREINTE DE LA NAISSANCE

Et si le processus de notre venue au monde déterminait, ou tout du moins, laissait une empreinte tenue sur notre manière d'aborder la vie et de nous comporter en société ? De nombreux penseurs et expérimentateurs se sont penchés sur cette éventualité de façon pratique et en ont même élaboré des théories. Qu'elles nous convainquent ou non, il n'en demeure pas moins que la question reste posée et qu'elle devrait être l'une des plus grandes interrogations existentielles en ce début de millénaire, car du devenir de l'humanité dépend peut-être notre manière d'envisager la naissance et de l'accompagner. Ainsi peut-être que la façon dont chacun envisage l'avenir : catastrophique ou

pleine d'espoir, dans l'engagement ou le « non-agir », est-elle tout simplement en réaction directe à son processus de naissance : bloqué dans le col de l'utérus, suspendu dans l'air, né par césarienne, par miracle ou par accident ? Et tout aussi bien aurions-nous pu remonter au moment de notre conception, ce moment où d'une étincelle s'est incarné chacun d'entre nous : désiré ou non ? Dans la précipitation ou l'indolence ? Et que de ce moment si initial soient issus nos comportements. Et si l'univers, la Terre elle-même gardait pour empreinte le processus de sa création ? Et notre façon de l'observer : le big-bang, lutte ou osmose ? Et si c'était vrai tout cela ? Ceux qui en ont fait l'expérience nous racontent comment il nous est possible d'agir.



photo: Soljane par son papa Pol.

Naître... et Etre

Du traumatisme au déterminisme

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Comment aborder la naissance d'un enfant et mesurer son influence sur son épanouissement ? Quelles forces l'enfant peut-il en retirer pour son avenir ? Quel est le rôle des parents dès les premiers instants ? Des pistes à suivre...



PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard ont créé le magazine *Génération Tao* il y a 9 ans, devenu depuis 2003 un Centre d'Arts Corporels où se croisent des disciplines traditionnelles et contemporaines comme le Taiji, le Yoga du son ou le Wutao qu'ils ont eux-mêmes créé. Inspirés par des personnalités comme Leonard Orr, Wilhelm Reich, ou Osho Rajneesh, mêlant leur parcours artistique, martial, et bio-énergétique, ils ont, pour cheminer dans la connaissance de soi, mis au point différents outils (souffle alchimique, roue des personnages, Tao du clown) regroupés sous le nom de Trans-analyse© à laquelle a contribué Giovanni Fusetti.

Au siècle dernier, beaucoup d'auteurs tels que Frédérick Leboyer, Otto Rank, Wilhelm Reich, Léonard Orr ou encore Stanislas Grof, ont souligné l'importance des circonstances de la naissance et leurs influences certaines dans le développement futur de notre relation au monde. Toujours dans cette lignée, bien avant notre ère, nous retrouvons également des textes anciens du patrimoine bouddhiste dans lesquels ce concept de « traumatisme » se retrouve à travers la notion de Karma. Les Taoïstes quant à eux prônaient davantage un retour aux qualités d'être originelles de la naissance. Mais malgré leurs différences, tous ces auteurs issus des traditions anciennes ou de l'époque contemporaine insistent sur l'aspect « traumatique » de la naissance. Pour notre part, loin de renier l'importance des « mémoires traumatiques », mais après avoir exploré « à fond et tout azimut » — si nous osons nous exprimer ainsi! — notre pratique nous permet aujourd'hui de souligner l'ornière de ce qui est appelé communément le « traumatisme de la naissance ».

Le déterminisme de naissance

Après 15 ans d'accompagnement, il nous est en effet apparu comme une évidence que le « traumatisme de naissance » contenait les clés d'une notion que nous avons nommée le

« déterminisme de naissance ». Autrement dit : « Ce qui ne tue pas renforce », dans le sens du concept de « résilience » créé par Boris Cyrulnik. Il nous faudrait donc avoir une « seconde vue » pour réussir à tirer la quintessence de la solution à nos problèmes qui se trouve exactement au cœur de notre empreinte traumatique. Or lorsque nous souffrons, nous avons pour habitude et fonction inconsciente de créer un « arc-réflexe », en nous retractant ou en fuyant la zone douloureuse pour nous mettre hors de portée de celle-ci. Et c'est tout à fait la réaction opposée qu'il nous faudrait avoir en « demeurant sur place ». Parce qu'agir en restant présent à soi-même en cas de douleur est la condition sine qua non pour pouvoir extraire ce que la forme, c'est-à-dire l'empreinte «traumatique», renferme en son noyau de « potentiellement positif ». C'est cette attitude et cette attention qui permettent d'intégrer consciemment cet événement pour capter l'énergie, la force, de ce que nous avons appelé le « déterminisme ».

**Transmettre
des forces
à l'enfant.**

La légende de notre naissance

Mais personne et aucune théorie ne peuvent vraiment savoir ce qui est réellement vécu comme traumatique par l'enfant, les parents, les proches, et surtout connaître son influence sur les comportements de l'enfant devenu adulte. Nous pensons que l'empreinte qui res-



L'empreinte de la naissance

tera en nous de ce traumatisme (s'il en est), dépend avant tout de la façon dont les parents vont intégrer et communier à l'enfant l'histoire de sa naissance : sa légende. Ainsi notre fille Soljane qui est née le 17 avril dernier nous entendra-t-elle raconter les circonstances de sa naissance, sa légende telle que nous l'avons vécue. Mais attention ! La qualité de la légende racontée à l'enfant par ses parents est ici essentielle. Il n'est pas question d'édulcorer ou de dramatiser, de fantasmer ce moment (ce qui pourrait fortement perturber l'enfant), mais de transmettre des forces à l'enfant pour lui offrir des appuis dans sa vie future. Et cela dépend donc principalement du travail sur soi accompli par les parents. Autrement dit, qu'elles que soient les circonstances de la naissance, l'empreinte laissée par celle-ci et la réalisation de l'enfant dépendront de l'intégration de l'événement par ses parents comme traumatisme, légende ou déterminisme. Dit d'une autre manière, ce qui est agissant n'est pas le processus objectif de l'événement, mais la manière dont il va se transmettre dans les mémoires. Ce qui se transmet peut alors être considéré comme une légende qui devra être visitée, voire purifiée du fantasme dont elle a bénéficié pour pouvoir devenir une source d'inspiration et de construction plutôt que de déconstruction pour l'enfant. Selon cette théorie, il est donc nécessaire que les parents digèrent l'expérience, la conscientisent et l'intègrent par un travail d'ordre psychothérapeutique, psychanalytique, psycho-énergétique, voire de trans-analyse© comme nous le proposons.

A chaque instant on se fait !

Il reste encore un paramètre à ajouter. Et non des moindres puisqu'il relativise tout ce qui a précédemment été écrit. Nous ne sommes pas que notre histoire et notre passé, nous sommes aussi notre présent, et il existe toujours un espace de possible, de nouveau pour chacun d'entre nous. Grâce à notre libre arbitre, notre intention peut s'exprimer pour comprendre la transmission de cet événement. Et sans amenuiser l'importance de cette empreinte, tout n'appartient pas à ce moment. Puisqu'à chaque instant on se fait homme, femme, être humain. A chaque instant, l'enfant en maturant, en devenant adulte, aura toujours le choix de nourrir sa légende personnelle et peut être de « trans-former » spontanément son traumatisme en un déterminisme, ou tout gâcher et subir les événements, ou les transcender... La naissance est une empreinte à laquelle personne ne peut échapper, quelle que soit la lecture que l'on s'en fait et il n'y a aucune fatalité ici. Ce serait comme refuser de voir l'empreinte d'un oiseau qui vient de se poser dans le sable. Aussi transmettre une légende à son enfant après avoir accompli un cheminement personnel lui donnera-t-il sans

doute plus de facilité à « voyager » dans le monde. Plus tard, s'il s'engage sur une voie de conscience, son traumatisme et sa légende pourront se muter en un déterminisme. Mais osons nous poser cette question : l'épreuve et les circonstances de la naissance ne donnent-elles pas l'énergie et le désir de franchir les obstacles, voire de se réaliser dans notre vie future ? Là encore, qui peut répondre en toute sérénité et conviction à cette question ? Pour exemple, quelles interprétations donner à une césarienne ? Dans la version pessimiste, l'enfant sera incapable de faire les choses par lui-même ; dans une version optimiste, le même enfant trouvera toujours devenu adulte un chemin plus rapide, il sera toujours « sauvé » et trouvera toujours des gens pour l'aider. Est-ce que cela le mènera à franchir tous les obstacles, à vivre de grandes aventures, ou à se mettre toujours en état extrême de danger ? Voudra-t-il donner raison à cette légende ou lui donner tort ? Croyance ? Foi ?

Les deux rives du fleuve

Peut-être parcourons-nous tous la vie en ayant toujours la possibilité de nous trouver sur une rive ou l'autre du fleuve de la vie. Et dans ce monde, peut-être trouverions-nous d'un côté, les personnes qui « voient » et de l'autre, celles qui ne « voient » pas, autrement dit celles qui ont décidé de chercher ce qu'est la vie, qui elles sont (laisser tomber le voile de toutes les croyances, comprendre leurs schémas, les transformer, ne plus en dépendre, etc.), et de l'autre, les personnes qui préfèrent, consciemment ou inconsciemment, ne pas regarder, ne pas savoir. De ces deux rives, traumatisme, légende ou déterminisme, le fleuve s'en trouve plus ou moins semé d'embûches, avec la capacité plus ou moins grande de les traverser, mais une chose est sûre, le fleuve n'est pas le même pour les uns et pour les autres. Aussi, toutes les théories avancées autour de la naissance, et y compris la nôtre ici, est subjective, et peut-être déjà reliée à notre propre processus de naissance. Elles n'en préservent pas moins leur authenticité et leur vérité. Mais quel fantasme sans doute de croire que telle manière de naître serait plus idéale qu'une autre. Au résultat, tous les débats objectifs sont vains et les vérités de chacun subjectives. Et c'est le fait de croire en l'objectivité qui est vaine. Le questionnement est finalement plus important que la réponse. Et questions et réponses évoluent au fur et à mesure des expériences. C'est ce que l'enfant devenu adulte gardera comme impression en lui des circonstances de sa naissance qui est agissant. C'est lui qui va tisser une trame comme un fil d'Ariane auquel il donnera sa propre couleur. D'une certaine manière, le reste n'existe pas. ■

T. B. BRAZELTON

Après avoir terminé ses études de médecine en 1943, T. Berry Brazelton a étudié plus particulièrement le comportement des nourrissons et les moments clés de la petite enfance dans le processus de renforcement de la cellule familiale. En 1972, la création, à Harvard, de la « Child Development Unit » (Centre de Recherche et de Formation en Pédiatrie du Développement), est le résultat tangible de ses travaux sur le nourrisson et sa famille. Il est ainsi devenu un véritable pionnier en matière de recherche dans le domaine des compétences néonatales en établissant en 1973, après vingt ans de recherches, une échelle d'évaluation du comportement du nourrisson dite « échelle de Brazelton ». Cet outil, conçu pour les nouveau-nés dès la naissance jusqu'à la fin du deuxième mois de vie, met en évidence de nombreuses qualités et compétences des nouveau-nés en général ainsi que leur caractère en particulier. On peut détecter, entre autres, comme aptitudes : le degré de sensibilité de chaque bébé et son besoin de protection, sa robustesse et son degré d'indépendance, les signes révélant sa fatigue, ce qui le reconforte, son intérêt pour l'échange interactif avec ses parents ou l'examineur, comment il teste systématiquement l'ouïe et la vision. Ainsi l'échelle recherche-t-elle de quoi le bébé est capable. Elle montre ses atouts, aussi bien que ses vulnérabilités et la manière de les appréhender. Le bébé est une personne à part entière, avec son propre caractère et ses réactions : dès lors, les parents ne sont plus seuls dans la relation et l'enfant participe aussi à la qualité de cette relation. Tout cela a été révélé par Brazelton à une époque où l'on considérait encore le bébé comme « quelque chose » d'uniquement façonné par son environnement. Merci Mr. Brazelton...

De l' « alien » à la défusion

Un regard psychanalytique

par Delphine L'huillier, d'après les propos de Tamara Landau

La grossesse ne serait-elle pas cette période magnifique de rencontre entre la mère et l'enfant? Existerait-il des phases difficiles à vivre pour la femme enceinte et souvent tues? Découvrez l'étonnante théorie développée par Tamara Landau.



PORTRAIT

Psychanalyste depuis 30 ans et psychologue clinicienne, Tamara Landau, en accompagnant les femmes boulimiques, découvre un univers imprégné de ressentis et de mémoires archaïques (vie fœtale, grossesse, etc.). Elle entre alors avec elles dans un processus créatif, d'abord au travers de la sculpture puis de l'écriture. Des années d'expérience auprès de ces femmes, ainsi que la danse la guideront pour l'accompagnement des femmes enceintes.



De ses nombreuses pratiques cliniques, en cabinet, et maintenant depuis un an et demi avec des groupes de femmes enceintes*, découle une théorie à laquelle Tamara Landau a consacré un ouvrage: L'impossible naissance, ou l'enfant enclavé. Elle a pu « accoucher » de son livre notamment grâce aux échanges féconds avec son mari, Jean-Pierre Landau, également psychanalyste et artiste-peintre. Elle explique: « La perception du corps propre de l'enfant est structurée inconsciemment par la grand-mère. Mais si, durant la grossesse, la femme retrouve le sentiment d'« appartenir » au corps de sa propre mère, elle éprouve ensuite le sentiment d'« appartenir » au corps du fœtus, et celui-ci éprouve, inversement, le sentiment d'« appartenir » au corps de sa mère et de sa grand-mère. Ce processus constitue le fantasme originnaire de l'arbre renversé, que les dessins spontanés de patients ont contribué à formaliser: l'arbre dessiné ayant des branches dirigées vers le ciel et des branches ancrées sous terre en guise de racines. Nous pouvons entendre ainsi que leur image du corps était encore celle de la vie fœtale durant laquelle les représentations conscientes de la mère (les branches en pleine lumière) deviennent les «représentations conscientes du fœtus ». Cette théorie s'appuie donc sur la reviviscence pour la femme enceinte de la mémoire de sa propre vie fœtale. Ainsi toutes les femmes garderaient une image archaïque de leur corps, les femmes boulimiques ou dites « transparentes » demeurant particulièrement fixées sur cette période au point de se sentir encore dans le corps de leur mère. C'est en écoutant la répétition de mêmes désirs et de mêmes fantasmes pour décrire leur état, d'abord chez ses patientes boulimiques, puis chez les femmes enceintes que Tamara en vint à cette conclusion. L'arbre renversé serait un processus psychique transgénérationnel commun à toutes les mères et

plus ou moins amplifié selon les sensibilités des femmes.

Les 3 phases de la grossesse

Ainsi durant la grossesse, les mères traverseraient trois phases, comme trois images inconscientes différentes de leur corps qui se succèdent au cours du développement de l'embryon. Au départ, la grossesse ressemble à des retrouvailles par la réactivation d'une mémoire, un vécu fœtal, celle de la mère dans le ventre de sa propre mère. Elle correspond à un processus hormonal, ontogénétique, et transgénérationnel; la grand-mère portant en elle la mémoire de sa vie embryonnaire... sa mère portant en elle... A laquelle il faudrait bien sûr ajouter la mémoire du père... mais l'analyse deviendrait ici trop compliquée et propre à une analyse personnalisée. On comprend dès lors combien il peut être difficile pour la mère de « lâcher » toutes ces dimensions pour laisser l'enfant naître à lui-même. Enceinte, la femme vit: « à la fois une expérience magnifique de création et en même temps très bouleversante puisque d'une part, la grossesse fait ressentir un vécu très angoissant de perte de l'image corporelle (dans un sens très profond) et, d'autre part, elle réactive fortement la zone plus intime et « animale » liée à la pulsion d'auto-conservation: en quelque sorte chaque femme pour donner la vie donne « sa » vie et « son » corps à l'enfant ». Ainsi pendant toute la vie intra-utérine et jusqu'à la petite enfance va se jouer le thème fusionnel pour la mère et le fœtus de: une vie pour deux / un corps pour deux. Si je vis, il meurt, si je meurs, il vit.

1. Qui est cet « alien » qui vit en moi?!

Et oui! Durant les 3 premiers mois, la mère vit le fœtus comme un véritable « alien ». L'embryon, dans son fantasme, son ressenti et sa



mémoire corporelle, est complètement identifiée à la mère. Il n'y a que l'enfant. La femme disparaît, et l'embryon prend toute la place. Des pulsions d'auto-conservation et de destruction se vivent alors successivement, comme une lutte, à la fois chez le fœtus et chez la mère. Il est sûr que cette vision révolutionnaire, relativise le discours d'une relation fusionnelle et amoureuse entre la mère et l'enfant. Mais combien de femmes peuvent s'être tuées ou se taisent encore aujourd'hui pour ne pas passer pour des « monstres » ? L'expression de cette réalité est aujourd'hui pour Tamara d'autant plus essentielle, mais aussi d'autant plus difficile, que les femmes sont de moins en moins présentes et réceptives à leurs corps, et donc aux sensations qu'elles pourraient percevoir de leur grossesse. Et ce, au regard de leurs activités de plus en plus prenantes et du contexte socio-culturel occidental dans lequel elles se situent.

2. L'extase !

Du 4^e au 6^e mois, la fusion entre la mère et le fœtus est ressentie comme complète. Il y a un corps pour deux. L'enfant commence à bouger, la mère peut le sentir et entrer plus facilement en communication/communion avec lui : c'est l'extase, la période la plus tranquille et la plus agréable.

3. La « défusion »...

Le 7^e mois (entre le 1^{er} et le 15^e jour), passage où l'enfant devient viable, représente un moment essentiel du cours de la grossesse. Il n'est d'ailleurs pas rare d'observer l'apparition de symptômes physiologiques chez la mère (asthme, angoisses, etc.), ou l'émergence de complications pendant cette période : accouchement prématuré, césarienne, etc. Ce moment correspond en effet physiologiquement à la « défusion » biologique. La mère perd l'intensité de l'image de la présence de son enfant. Cette fois-ci, c'est la mère qui est complètement l'enfant, alors que pendant la première phase, souvenez-vous, c'est l'enfant qui était complètement la mère. La dimension du Un revient...

Comment agir ?

Accoucher implique pour la femme la résurgence du fantasme de mourir, et active celui de tuer l'enfant. De tout ceci découle une idée maîtresse : « Si la mère, pour différentes raisons (liées à son histoire, à son désir, à son propre vécu fœtal, à sa propre représentation corporelle, au moment qu'elle traverse, etc.) n'arrive pas, durant la grossesse, à prendre conscience des modifications ressenties dans son corps et à élaborer inconsciemment le processus phylogénétique en cours à travers les fantasmes

originaires, elle provoque une désorganisation du schéma corporel de l'enfant. Cette désorganisation va être la cause plus précoce des troubles de la perception du corps propre et des troubles psychiques chez ce dernier, et notamment la cause archaïque des phobies et des névroses d'angoisse ». Pour Tamara Landau, l'intégration de ces trois phases par leur simple expression dans un espace de paroles, par une « attention » portée par la mère à ses perceptions corporelles, psychiques, par ce temps essentiel consacré à la grossesse, sont suffisamment constructives pour que les mères (et les pères), puissent désactiver ce processus et permettre à la grossesse, l'accouchement, et bien sûr à la future relation entre la mère et son enfant, de se passer le plus tranquillement possible et sans encombres majeurs.

Les groupes de femmes enceintes

Les groupes de paroles qu'accompagne Tamara sont composés de 4 à 5 femmes venues assister à ces séances de leur propre choix. Celles-ci prolongent les ateliers d'une sage-femme, Paloma Chaumette, avec laquelle notamment se réalise toute une série d'exercices liés à la visualisation de la relation entre la mère et le fœtus : percevoir la présence de l'enfant dans la déformation corporelle de la femme, visualiser le vide interne et la place occupée par l'enfant, etc. Pour Tamara, l'essentiel est que ces femmes arrivent à se représenter cette mémoire corporelle des 3 phases précédemment décrites. Transmettre la réalité psycho-physiologique de ces trois périodes, de ces trois états-perceptions pour permettre à la grossesse de vivre un processus plus conscient. C'est une manière d'anticiper le processus, et donc de l'enrayer. Le fantasme ainsi formulé disparaîtrait par lui-même, en passant dans la réalité. C'est pourquoi Tamara répète aux mères : « N'ayez pas peur d'avoir ces images et ces sensations ». Il faut laisser disparaître la mémoire de la mère et de la grand-mère et laisser naître l'enfant. Selon elle, deux séances de 2/3 heures chacune suffisent à mettre des mots sur ce processus. Tamara explique le phénomène, et chaque femme exprime son ressenti à ce sujet. Cela inscrit dans le temps la perception réelle de l'enfant dans une société qui devient de plus en plus virtuelle et de moins en moins terrienne. Cela affine leurs perceptions et la réalité du processus décrit redonne la conscience de la réalité mais aussi de la subjectivité de leurs ressentis. Une théorie à méditer... ■

Une vie pour deux, un corps pour deux.

* Ateliers animés par Paloma Chaumette (voir p. 18).

REFLEXION...

On peut se poser quantité de questions concernant la parentalité : qui sont les parents légitimes d'un enfant, quels sont les droits des parents adoptifs, d'une mère « porteuse » ? En matière juridique, nous n'avons pas fait franchement évoluer les choses, comme le dit Marcela Iacub dans son livre : *L'empire du Ventre*. Et quand nous nous apercevons que le ventre fait loi, comment avancer sur des questions comme l'égalité des sexes, les droits du père, l'homoparentalité ? D'après Henri Atlan, auteur du livre *L'Utérus Artificiel*, après la pilule contraceptive, l'insémination artificielle, la fécondation in vitro, une prochaine étape sera l'utérus artificiel. D'abord utilisé en cas d'impossibilités pathologiques de grossesse, rapidement un certain nombre de femmes voudront l'utiliser pour ne pas passer par les contraintes de la grossesse. Mais alors, quels seraient demain les genres masculin et féminin ? La « conception » serait-elle un garde-fou pour que hommes et femmes continuent de se rencontrer ? A quoi servirait d'être différemment sexué ? Il ne s'agit pas de souhaiter ou de refuser en bloc cette technologie : l'avancée technologique ne peut pas se faire sans une avancée des mentalités. Le possible d'un utérus artificiel nous interroge : comment s'exprimerait la vie si les femmes ne donnaient plus naissance ? Quel besoin en ont-elles ? Et les hommes de continuer à faire donner naissance par les femmes ? Lutte de pouvoirs ? Puisqu'on peut le faire alors : faisons-le. N'est-ce pas la manière que l'être humain a trouvé de répondre à une angoisse universelle et de fixer son origine, faute de pouvoir répondre à l'autre angoisse primordiale de mort ? Une réponse encore claire et simple de : d'où venons-nous ? Du ventre de notre mère...

Sandrine Toutard

Léonard Orr

« L'expérience la plus merveilleuse...et la plus terrifiante. »

propos recueillis et traduits par Sandrine Toutard & Arnaud Mattinger

Quelle mémoire gardons-nous de notre premier inspir ? De notre première respiration ? Immérgé dans sa baignoire, Leonard Orr revit ce qu'il identifiera plus tard comme sa naissance un beau matin de 1974. Rencontre d'exception.

que j'ai identifiées comme des mémoires de naissance. J'en ai oublié l'existence jusqu'à ce que le rebirthing soit parachevé en 1974.

GTao : Et vous avez mis au point une méthode pour déclencher ces régressions.

L. O. : Quand j'enseignais la psychologie, j'ai commencé à y penser. C'était à la fin des années 60. Et en 1973, j'ai fait un séminaire sur le sujet. La plupart des auditeurs me disaient : « Mais nous n'avons pas de mémoire de naissance ». D'autres m'ont finalement dit : « Nous aussi nous voulons vivre notre expérience ». Alors je leur ai demandé de prendre un bain et de rester dans leur baignoire jusqu'à ce qu'ils sentent le moment de sortir. J'avais suffisamment d'expérience pour savoir qu'en restant environ une heure, quelque chose arrive. Un mois plus tard, au séminaire suivant, plusieurs m'ont dit : « Nous avons eu une expérience d'une telle force ! nous aurions aimé que vous soyez avec nous pour pouvoir en discuter ». C'est de cette façon que je suis devenu « rebirther » : en m'asseyant à côté des personnes pendant qu'elles respiraient, immergées dans l'eau chaude. Les gens venaient en nombre et payaient 60 \$ pour retirer leurs vêtements et se faire accompagner par un étranger vers l'expérience la plus merveilleuse de leur vie... la plus ter-

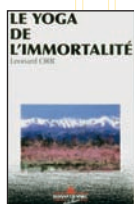
GTao : Comment l'aventure du rebirthing est-elle née ?

Leonard Orr : Ma mère est morte en 1957 et mon père en 1959. Dans les années 1965 à 1967, j'étais suicidaire la plupart du temps. J'ai utilisé la métaphysique, l'esprit et la psychologie pour me libérer de cette angoisse. Vers la fin 1967, je me suis senti totalement vivant pour la première fois de ma vie.

Entre-temps, en 1962, j'ai eu une régression spontanée de mon jour de naissance. Je me suis levé le matin et j'ai pris mon bain avant d'aller travailler. La régression était si forte que je n'avais plus la force physique ou mentale de sortir du bain. J'avais déjà à l'époque pour philosophie de me relaxer. Alors je me suis relaxé. Lorsque j'ai pu sortir, je ne me suis pas posé plus de questions sur ce que je venais de vivre. Mais je pris goût à passer des heures dans la salle de bain. C'est comme ça que j'ai reçu certaines révélations sur moi-même. Après avoir dépassé mon urgence de mort, sont apparues des mémoires

PORTRAIT

Leonard Orr est un pionnier de l'exploration de la conscience. Créateur du mouvement Rebirthing en 1974, il crée des groupes de respiration en baignoire avant d'utiliser des masques et des bassines, puis de perfectionner sa technique par des séances dites « à sec » (hors de l'eau). 10 millions de personnes auraient reçu 10 séances de rebirthing aujourd'hui dans le monde. Son dernier ouvrage, *Le yoga de l'immortalité*, est paru chez Ronan Dennai éd.





rifiante aussi. Puis, je me suis rendu compte que la plupart ne revenait pas. Je me suis donc posé la question.

GTao : Comment avez-vous réagi ?

L. O. : J'ai simplement relevé que le rythme respiratoire était un dénominateur commun à toutes les expériences. Alors je me suis demandé si ce rythme respiratoire était toujours induit de façon spontanée. Était-il possible de guider les gens dans ce rythme ? Que se passerait-il si on le pratiquait sans l'eau ? Je me suis rendu compte que cela fonctionnait très bien. Le rebirthing est alors devenu accessible aux personnes issues de classes moins aisées. Le mouvement rebirthing se répandit plus vite encore. Je me suis alors demandé combien de sessions étaient nécessaires à chacun ? Il est apparu qu'une dizaine était signifiante pour vivre une expérience de « re-naissance ». Ce chiffre devint un standard dans le mouvement du rebirthing.

GTao : Pensez-vous que le traumatisme de naissance puisse être guéri en dharma ?

L. O. : Je ne pense pas que ce soit si important ; car chaque évènement en lui-même est signifiant. Malgré cela, on voit bien que les gens ne transforment pas leur traumatisme en dharma. La plupart se contente de vivre et de mourir. Tout traumatisme apporte aussi une opportunité de guérison. Mais si nous savions vraiment changer nos traumatismes en dharma, nous serions de grands Êtres.

GTao : Vous avez parlé de régression et de transformation...

L. O. : Oui, paradoxalement, le « revivre » n'est pas le but. Se relaxer en dehors de la mémoire du vécu est le but, c'est-à-dire la défaire et s'en libérer. Il y a quelque chose intrinsèquement positif que l'on atteint. C'est de l'ordre de laisser notre énergie divine naturelle remplir notre espace et avoir la sagesse et la pertinence d'apprécier la vie sans ce traumatisme. Il est utile de se souvenir de « comme c'était » avant de se défaire

de cette mémoire. Car si on ne le fait pas, nous avons une tendance naturelle à réacquiescer ce traumatisme. Si nous n'avons pas constamment des techniques pour préserver notre esprit émotionnel, nous réapprenons simplement de notre environnement. Un jour, un obstétricien vint me voir à une lecture que je faisais à Mexico. Jeune diplômé, il avait appris la méthode Leboyer et il était impatient de pratiquer. Il venait voir s'il pouvait apprendre quelque chose qui puisse encore améliorer sa pratique. Il vint à ma lecture et me dit : « J'ai fait plusieurs sessions et je ne pensais pas avoir besoin du rebirthing jusqu'à ce que j'en fasse. Je l'ai même aujourd'hui intégré à mon travail quand j'ai vu que les nouveaux-nés que j'avais accouchés dans de belles conditions perdaient tout le bénéfice de cette naissance au contact de leurs parents. J'ai compris alors qu'ils avaient besoin de rebirthing ». Cette histoire montre à quel point l'environnement interfère chaque jour sur notre être.

GTao : Quel est votre regard sur la naissance dans le monde d'aujourd'hui ?

L. O. : Il existe une vidéo d'une femme russe qui met au monde son enfant dans l'eau, seule. C'est la plus parfaite naissance qu'on puisse espérer pour la mère et pour l'enfant. On la voit tout à fait consciente et présente pendant tout le processus, changeant ses contractions en extase. Elle a fait du rebirthing et elle n'en est pas à son premier accouchement dans l'eau.

GTao : Est-ce bon pour la mère de faire du rebirthing ?

L. O. : Oui, pour la mère et le père, si possible avant la conception. Mais malgré tout, il peut toujours y avoir des surprises. Il est impossible pour une femme d'imaginer comment son corps peut se transformer. C'est toujours impressionnant, quelle que soit la préparation. Cette femme en Russie avait eu je crois deux enfants précédemment. La naissance qui est filmée est le résultat de son travail de rebirthing et des précédents accouchements. Elle était capable de chan-

ger tous les aspects de l'accouchement en plaisir.

GTao : Transformer la douleur et l'effort en plaisir, est-ce une clé du rebirthing ?

L. O. : Absolument. Quand j'ai commencé à cheminer, en 1962, j'ai remarqué que toute maladie ou sensation douloureuse pouvait être vécue simplement en se relaxant dans la douleur, en travaillant sur la respiration. Quelque part au milieu, la douleur se transforme en plaisir. Mais si on tourne ça en méthode ou en technique, ça devient tout de suite masochiste ou sadique. Ça ne peut pas marcher si ça ne vient pas du cœur.

GTao : Les méthodes traditionnelles de respiration insistent majoritairement sur l'expir, le rebirthing insiste sur l'inspir...

L. O. : Quand vous avez affaire à une personne qui a pris de mauvaises habitudes de respiration, il faut travailler sur les deux. Parfois, il faut travailler sur l'expir avant de pouvoir travailler sur l'inspir, parfois l'inverse. Cela demande une concentration considérable dans certains cas d'observer, juste d'observer et être capable de rester conscient et intuitif jusqu'à ce que s'ouvre une trappe. Alors il faut travailler sur cette trappe et sur toutes les suivantes jusqu'à ce que le souffle connecté puisse circuler pleinement et librement.

GTao : Quels sont les signes de ce souffle connecté ?

L. O. : Le son certainement, le mouvement aussi. Les pionniers de l'art de la respiration ont commencé par l'observation des mouvements, puis ils ont développé un sens du son. Quand le souffle est connecté à la respiration, cela sonne et se ressent comme puissant. Et quand vous réussissez la connexion du souffle avec la respiration, et que vous pouvez guider les gens vers cela, vous êtes un bon rebirther. Le reste est induit par la qualité de votre intuition et de conscience présente. La respiration est l'activité musculaire, le souffle est l'énergie, la respiration spirituelle, la respiration énergétique intuitive. ■

*Je m'asseyais
à côté pendant
qu'elles
respiraient.*

Les matrices périnatales

Les matrices périnatales

par Delphine L'huillier

En créant de nouveaux protocoles de soin avec ses patients schyzophrènes, Stanislav Grof dresse une véritable cartographie de la psyché humaine dont font partie les Matrices Périnatales Fondamentales. A découvrir ou à redécouvrir.

Grand expérimentateur, Stanislav Grof est à l'initiative de la psychologie transpersonnelle. Celle-ci a pour spécificité d'intégrer les différents états de conscience de la psyché humaine et leurs potentiels : « Les expériences transpersonnelles se caractérisent par une expansion de la conscience au-delà des limites ordinaires de l'ego, de l'espace et du temps »*. Dès les années 60, il commence ses recherches auprès de patients schyzophrènes à qui il administre en faible dose du LSD. Il s'aperçoit alors rapidement que l'émergence du matériel inconscient s'en trouve facilité et aide donc à la guérison. Après des années d'expériences, il imagine qu'il doit être possible de poursuivre ces explorations mais sans l'utilisation de drogues psychédéliques. Il met alors au point la respiration holotropique (technique qui sollicite la transe). S. Grof cartographie ainsi des territoires de la psyché humaine jusque là insondés et inexplorés par la science. Ces expériences sont répertoriées et mises en correspondances avec différents domaines de l'inconscient humain comme : les expériences esthétiques, psychodynamiques, périnatales, et transpersonnelles.

Les expériences périnatales

Ces expériences vécues par les expérimentateurs sont décrites comme une prise de conscience du processus de naissance et de mort avec la manifestation de symptômes physiques, de visions, et pour S. Grof, en rapport direct avec les différentes phases de l'accou-



photo: Lillas par Jean-Marc Lefèvre

chement. Il a ainsi répertorié quatre expériences périnatales (Matrices Périnatales Fondamentales ou MPF) selon une grille symbolique relative aux phases de l'accouchement. A noter que chaque stade de la naissance biologique semble avoir un équivalent spirituel spécifique dans le psychisme humain auquel S. Grof rattache la théorie freudienne et la sollicitation des zones érogènes correspondantes. Pour lui, vivre de telles expériences peut entraîner un changement radical dans notre existence et notre vision du monde.

MPF1 : vie paisible & unité cosmique

C'est la vie paisible au sein de l'utérus et l'expérience de l'unité cosmique. Cette première matrice s'est retrouvée chez les patients schyzophrènes de S. Grof qui décrivaient des symptômes paranoïaques, hypochondriaques, partageaient des sentiments d'unité mystique, ou la rencontre avec des forces métaphysiques maléfiques, dévoilaient des hallucinations hystériques, vivaient des confusions entre fantasmes et réalité. La libido des personnes en résonance avec cette matrice est sensible aux balancements, aux bains. Les personnes retrouvant des souvenirs où des besoins importants ont été satisfaits tels que des moments heureux de la prime enfance et de l'enfance, des amours heureux, des voyages merveilleux, des découvertes artistiques d'une haute valeur esthétique, etc. Les personnes malades, sous LSD, recontactaient, soit le sentiment d'une vie intra-utérine paisible, une forme d'extase « océanique », soit des souvenirs réalistes d'expériences intra-utérines désagréables comme la maladie et les crises émotionnelles de leur mère, une situation gémellaire, une tentative d'avortement, des sensations physiques déplaisantes comme malaises, frissons et spasmes, dégoût, le sentiment d'être empoisonné, etc.



PORTRAIT

Le Dr. Stanislav Grof, psychiatre, commence ses recherches en Tchécoslovaquie, son pays natal, en 1956. Il découvre les effets thérapeutiques du LSD utilisées à faible dose avec ses patients schyzophrènes. Figure emblématique de la psychologie transpersonnelle, il met au point plus tard la Respiration Holotropique pour explorer les dimensions de la psyché humaine. A lire : Royaume de l'inconscient humain paru aux Editions du Rocher.





MPF2 : Déclenchement & l'enfer



Cette deuxième matrice est associée à de fortes contractions alors que le col de l'utérus est encore fermé. Les personnes vivent un « enfer ». Cette matrice génèrent ainsi chez les patients le souvenir de tortures diaboliques, l'expérience d'un monde en « carton pâte » dépourvu de réalité. Ils vivaient des sentiments irrationnels d'infériorité et de culpabilité. Certains étaient alcooliques ou dépendants de drogues. Ils manifestaient une véritable frustration orale (soif, faim, douleur) et sexuelle, retenant leurs excréments et/ou leur urine. Les personnes sensibles à cette matrice ont froid, souffrent, et subissent une multitude de sensations déplaisantes. Elles évoquent des situations mettant en danger l'intégrité de leur corps (guerre, accidents, blessures, opérations, noyades, suffocation, emprisonnements, lavages de cerveau, sévices physiques, etc.), certaines souffrant de traumatismes psychologiques graves liés au manque d'affection, au rejet, à des situations menaçantes, à une atmosphère familiale oppressante, humiliante. Leurs souffrances physiques et psychologiques sont si intenses qu'ils ont l'impression que cela n'en finira jamais. Leur vision du monde étant apocalyptique, l'existence humaine est pour eux insignifiante et absurde. Leurs souvenirs de la vie intra-utérine sont associés à des sentiments d'oppression et de compression, une détresse cardiaque, des frissons, des sueurs et des difficultés respiratoires.

MPF3 : Progression & conflit

Cette troisième matrice correspond à la progression du fœtus dans le canal vaginal et met en relief le conflit mort/naissance. Elle contient des éléments sadomasochistes et scatologiques. Les patients s'auto-mutilaient et avaient des comportements sexuels anormaux ou déviés. Ils souffraient de compulsion obsessionnelle et étaient reconnaissables par leurs tics et leurs bégaiements. Souvent frigides et impuissants, ils étaient neurasthéniques et souffraient de migraines, d'énurésie et d'encoprésie (incontinence de matières fécales), collectionnaient les psoriasis. Ils aimaient mastiquer et déglutir la nourriture. Leurs agressions étaient à la fois orales, anales et phalliques. L'orgasme sexuel était pour eux une grande source de plaisir et leur érotisme stato-acoustique (plongée, parachutisme). Les personnes sensibles à cette matrice ont des souvenirs de luttes, de combats et d'aventures (arts martiaux) et souvent particulièrement sensuels (carnavals,



*Pour changer
notre vision
du monde.*

boîtes de nuit, orgies sexuelles). Elles ont la mémoire enfant d'avoir assisté à des activités sexuelles entre adultes, de viols, d'accouchements passés. Leur intensification de la souffrance a des dimensions cosmiques. Aussi restent-elles à la « frontière » entre douleur et plaisir en vivant une forme d'extase « volcanique ». Elles aiment ce qui brille, les explosions et les feux d'artifice. Elles portent en elles des souvenirs de meurtres, de sacrifices sanglants et un engagement actif dans des combats féroces. Le souvenir de leur vie intra-utérine est investie de manifestations physiques intenses : pressions, suffocation, tremblements et crispations, nausées et vomissements, détresse cardiaque, problème de contrôle des sphincters, sifflement dans les oreilles.



MPF4 : Mort de l'égo & renaissance

Cette quatrième et dernière matrice se caractérise par l'idée de mort et de renaissance, de destruction et de recréation du monde, de salut et de rédemption. Les patients de S. Grof étaient maniaques, exhibitionnistes, et les femmes souvent homosexuelles. Ils avaient plaisir à épancher leur faim et leur soif ou à sucer. Chez les personnes sensibles à cette matrice, la libido reste encore éveillée après un orgasme. Elles ont le souvenir de situations dangereuses dont elles sont sorties saines et sauvées, voire victorieuses, d'avoir surmonté des obstacles grâce à leurs efforts. Elles gardent en elles des images bucoliques et contemplatives de la fin de l'orage, du lever de soleil... C'est la dernière matrice, celle de la décompression qui laisse place à un gigantesque sentiment d'espace investi d'une lumière radieuse et de couleurs merveilleuses. Elles apprécient une vie simple intensifiée par leurs sens et sont animées par des élans de fraternité, touchant parfois la folie des grandeurs. C'est une phase de transition qui rejoint la MPF1, les sentiments agréables pouvant être interrompus par des douleurs aiguës dans le nombril, et des difficultés respiratoires, la peur de la mort et de la castration. Bien sûr, la plupart des phénomènes décrits sont reliés à des pathologies graves du temps où S. Grof travaillait avec des patients schyzophrènes, mais celles-ci se sont confirmées quand les expériences se sont renouvelées auprès de personnes qui cheminaient dans une exploration personnelle. Alors, vous serez-vous entraperçu dans l'une ou l'autre de ces matrices ? ☺

* Pascale Catala

TEMOIGNAGE

Pour moi, le moment où le bébé est sorti a été très rapide et c'était tout de suite un soulagement, les douleurs s'arrêtaient. Et puis j'ai senti la chaleur de son petit corps sur moi et je ne savais plus trop ce qui se passait autour de moi. Je sais que nous nous sommes retrouvés tous les trois aussitôt après et c'était bon. Le calme après la tempête. C'était un moment paisible mais j'étais un peu abasourdie de ce qui venait de se passer. C'était magique ! J'avais du mal à prendre conscience que l'on était trois. C'est seulement le lendemain matin que j'ai commencé à comprendre.

Cécile Martinet

Au moment de la sortie de Timothée, j'étais dans une telle émotion ! Difficile de rester présent et attentif. J'ai le souvenir d'une arrivée douce. Je revois la sage-femme faire sortir Timothée et le poser directement sur le ventre de sa maman. Alors, il a poussé son cri et l'auxiliaire de puériculture l'a recouvert d'un drap chaud. Tout ça s'est fait en douceur. Très vite les pros se sont effacés, et nous sommes restés tous les trois là pendant un moment.

Arnaud Mattlinger



photo : Arnaud & Cécile



photo: le doux réveil de Soljane par son papa Pol.

En s'inspirant des « Near Death Experience », Bernard Montaud a la révélation des « Near Birth Experience ». Et décèle sept étapes pour notre naissance comme sept forces à intégrer pour nous comporter et agir dans le monde. Serez-vous sensible à l'une d'entre elles ?

Les 7 étapes de la naissance

Lever l'écran de notre passé

par Bernard Montaud

« Entre la naissance et la mort s'interpose un écran qui fausse votre vue », est-il écrit dans le livre Dialogues avec l'ange. Il m'a fallu du temps pour comprendre cette phrase. Et puis un jour ce fut une évidence: mais alors, la célèbre Near Death Experience (N.D.E.) — ou expérience proche de la mort — tant étudiée par les scientifiques américains, correspondrait à la levée brutale de l'écran ! C'est ça, j'y étais : avec la proximité de notre mort, nous mesurons enfin la réalité de notre vie. Mais alors, durant toute notre vie, nous butons contre cet écran ? Il devenait urgent de questionner. Pouvions-nous agir sur cet écran, et comment ? Mais déjà, qu'est-ce que c'était que cet écran ? C'est alors que la Near Birth Experience (N.B.E.) — ou expé-



rience proche de la naissance — s'imposa à mon esprit. Cette expérience est celle que chacun peut faire lorsqu'il décide, pour comprendre son passé, de retrouver le traumatisme lié à sa naissance. Dans la technique d'investigation sur le passé que j'ai créée — la « Psychanalyse Corporelle » — basée sur la mémoire du corps, tout se passe comme si notre corps pouvait revivre jusqu'à notre blessure originelle, celle-là même qui a nécessité l'installation vitale de l'écran. La N.B.E. est alors un état de conscience particulier, nous permettant de revivre ce moment du passé où nous étions sans écran interposé. Alors, à l'image des N.D.E., elle nous révèle les raisons de nos vies étroites, et nous offre des solutions pour ne plus en souffrir.

Les 7 étapes de la naissance

En observant plusieurs centaines de naissances revécues, j'ai constaté que chacun traverse sept étapes où peu à peu le « tout sentir » devient un « tout souffrir ». Alors, dans une sorte d'instinct de survie, il s'opère en nous un retournement déchirant mais salutaire : pour ne plus souffrir, nous allons échanger de très grands yeux (nos Grands Organes des Sens) contre un regard terrestre limité (nos petits organes des sens). Et la manière unique dont chacun de nous a franchi ces sept étapes constitue un scénario comportemental construisant notre personnalité unique. Ainsi allons-nous mettre en place un modèle original déterminant des points de repères que nous chercherons toute notre existence à reproduire afin d'avoir le sentiment d'être vivants. Bref, il nous faut prendre la mesure de la naissance, de son fantastique mystère. Car c'est d'une véritable programmation qu'il s'agit, et l'ordinateur programmé, c'est nous. Alors, une fois programmés, c'est tout naturellement que nous passerons notre vie à nous répéter. Lors de la naissance, une, deux ou trois étapes vont être plus fortes et douloureuses que les autres, mais jamais les sept. Or il faut savoir que ces étapes constituent une véritable éducation charnelle puis psychique à différentes forces, et tout se passe comme si notre future personnalité s'édifiait autour de ces forces, étape après étape. Ainsi, que nous traversions sans problème une étape ou que nous la vivions douloureusement, cela va induire dans notre personnalité une qualité, une aptitude à plus ou moins bien vivre avec la force correspondante. Essayons de voir les enjeux gigantesques qui se jouent à la naissance, lors de chaque étape.

1. La décision de naître

Il semble bien que dans cette première étape

s'effectue une sorte d'acceptation générale de la vie, ou au contraire un refus. Ainsi, dès le début, j'ai pu constater une seconde très bizarre concernant le déclenchement de l'accouchement. Et durant cette seconde, tout se passe comme si c'était le fœtus qui donnait le signal du commencement de sa propre naissance. Un peu comme s'il disait à sa maman : « Bon ! Je vais t'aider, on y va ! », ou bien au contraire : « Il n'est pas question que je sorte, je ferai tout pour rester ! ». Ce n'est que quelques années plus tard que j'ai appris que des études scientifiques venaient confirmer l'hypothèse du déclenchement de l'accouchement par le fœtus. Cette première étape contient donc déjà un enjeu fabuleux, d'où le nouveau-né sortira plus ou moins marqué, en étant avec ou contre sa propre vie.

2. Le long couloir du ventre

Tout se passe ici dans un autre temps et un autre espace : les secondes sont des éternités se dépliant sans fin, et les centimètres s'allongent jusqu'à l'illimité. Le nouveau-né fait l'expérience d'un effort gigantesque et démesuré pour atteindre la lumière à l'extérieur. Il devra expérimenter le courage et la persévérance, ou bien alors endurer la faiblesse, l'abandon et le découragement. Mais il faut savoir aussi que dans ce long couloir du ventre règne une étrange loi. En effet tout arrêt de la progression vers la sortie entraîne l'émergence des douleurs et le risque de mort. Ainsi le nouveau-né ne peut-il survivre que s'il croît vers la lumière. Je me demande si dans ce long couloir ce n'est pas toute notre vie future dont il est question ?

3. Les points de blocage

Cette troisième étape est vraiment celle de l'héroïsme poussé à son comble. Ainsi, au moment où le nouveau-né butte contre la sortie — par une hanche, ou une épaule —, c'est un corps déjà épuisé par l'effort qui va devoir encore se surpasser. Pour commencer, il y aura un énorme refus intérieur, comme s'il disait : « Je ne veux pas faire ça, je ne peux pas risquer de déchirer ce ventre qui m'enfante. Je préfère souffrir. ». Alors il choisit de souffrir, jusqu'à une dose de douleur inacceptable, variable selon chacun, qui le forcera finalement à prendre la décision de « déchirer ». N'y aurait-il pas là une programmation des décibels de douleurs qu'il nous faut pour avoir le droit de prendre nos décisions ? Cette étape ne nous détermine-t-elle pas face à tous nos choix, que nous tardons à les faire, ou que nous les prenions sans réfléchir ?

4. Les modalités de la sortie

Les modalités de la sortie du ventre consti-

TEMOIGNAGE

Puis un matin, tout change. Nous ne sommes plus enseignants, mais par la magie de la vie, nous devenons futurs parents. Bébé est là, chaudement installé dans le ventre de maman. Et les questions apparaissent. Où faire la naissance ? Serons-nous à la hauteur ? Difficile de ne pas avoir de doutes quand toutes les femmes conditionnent la maman enceinte : « Ah, si vous saviez pour moi combien cela s'est mal passé ! », « Ah, ma petite, je vous souhaite bien du courage ! »... La pression ancestrale des femmes sur les femmes. Nous sommes en 1981. La France perd l'habitude d'accoucher à domicile. Ce qui était une normalité à l'époque de notre naissance devient un acte insensé, dangereux dans ces années où l'accouchement se médicalise. Nous décidons de faire la naissance à la maison. L'enfant naîtra sur la table de la cuisine, pour l'occasion transférée dans le salon. En écrivant cela plus de 20 ans plus tard, j'ai l'impression de parler du Moyen-Âge. Ce fut une naissance belle et paisible au milieu des bougies et de l'encens sur une musique de Vangelis. L'émotion en coupant le cordon. Et surprise: bébé ne pleure pas. La petite respire tout doucement, encore lovée. Je la prends, la dépose dans une baignoire d'eau tiède et là, l'émotion à l'état pur : dans l'eau, elle se déplie tout doucement et ouvre les yeux, deux yeux immenses, calmes. Pas de pleurs, juste la paix... et le choc de devenir parents. Pendant, trois jours, nous décidons de vivre cette intimité à trois. Nous ne téléphonons pas aux grand-parents, ni à personne. Etre, juste être ensemble pour vivre ce temps d'exception. Nous ne donnons pas de nom à l'enfant le premier jour, pour la connaître, pour que le prénom jaillisse de lui-même: bienvenue Clémentine!

Alain Delaporte-Digard



photo: la jolie fontanelle spiralee de Lilias par Jean-Marc Lefevre.

tuent la quatrième étape de la naissance, préfigurant me semble-t-il toutes nos séparations à venir d'avec des lieux sécurisants. N'est-ce pas d'ailleurs le propre de toutes les sorties que d'avoir à quitter une situation stable, un cocon, une chaleur où peu à peu on étouffe jusqu'à s'y trouver à l'étroit ? Alors il faut sortir coûte que coûte, et l'on se retrouve devant un monde nouveau, imprévisible, inconnu. Combien d'adolescents ne savent pas bien quitter le cocon familial, combien d'adultes ne savent peut-être pas bien quitter le confort d'un métier pour la Tâche à laquelle ils sont destinés, tant ils ont eu du mal à quitter le ventre qui les enfantait. Ainsi donc, il se pourrait que ce processus de la sortie constitue le modèle de toutes les sorties de notre vie.

5. Les Grands Yeux qui voient tout

Maintenant l'enfant est hors du ventre maternel, dans les quelques secondes qui suivent la sortie. Et c'est comme si soudain il recevait des milliers d'informations concernant chacune des personnes présentes. Il perçoit l'histoire du gynécologue, de la sage-femme, et la manière dont sa naissance réveille inconsciemment leur blessure originelle. Il perçoit aussi la véritable importance de sa naissance pour sa maman et son papa, les rapports entre ses deux parents, leurs souffrances d'amour. Je dirais que le nouveau-né est devant une perception totale des êtres qui l'accueillent, mais cette perception lui est insupportable par la douleur qui l'accompagne. C'est peut-être bien pour cela que nous avons de petits organes des sens. Depuis cet instant terrible où, autour de la naissance, nous avons tout senti, tout perçu, de la réalité humaine.

6. Tout voir à la folie

A cet instant précis, l'enfant perçoit tout, il en connaît beaucoup plus sur chacun que les adultes eux-mêmes. Et quand on sort d'un monde paisible et en harmonie, et que l'on se met à percevoir les douleurs des personnes présentes et la folie du monde terrestre, c'est soudain la douleur et la folie du monde qui nous remplissent. Durant cette sixième étape, l'enfant frôle réellement la folie en recevant la folie des hommes. L'expérience charnelle mais surtout psychique de cette étape est un immense : « Non ! » de tout l'être. Mais cette expérience est nécessaire pour que des forces d'amour et de pardon plus tard puissent s'installer.

7. L'installation de l'écran ou « Moins voir pour moins souffrir »

C'est en frôlant la folie que le nouveau-né sera obligé, pour survivre, d'installer un écran entre lui et la réalité... un écran le laissant avec de petits organes des sens qui désormais ne percevront plus qu'une réalité voilée du monde, une interprétation du monde.

Un chemin d'Acte en Acte

Voilà, à partir de cet instant-là l'enfant a franchi les sept étapes de sa naissance. Et à travers elles il a fait une expérience charnelle et psychique qui modèlera son corps et sa perception du monde. A travers la digestion de ces sept étapes, il s'est réellement programmé dans un scénario comportemental — un cycle traumatique — qui lui donne désormais une définition de lui-même qu'il ne quittera jamais plus. Mais s'il n'est pas possible de changer d'histoire, de passé, il est par contre possible de commencer à profiter de son histoire au lieu de continuer à l'endurer ! Or retrouver sa naissance — ou les traumatismes secondaires qui ont jalonné par la suite notre existence — n'est pas suffisant si ce n'est pas suivi d'un chemin d'Acte en Acte, où l'on apprend peu à peu à bien vivre avec son passé plutôt que contre lui. Et apprendre à bien vivre avec son histoire, avec son cycle traumatique, c'est apprendre à poser des actes pour que de nos défauts émergent des qualités. Oui, il nous est possible de passer de l'expérience proche de la naissance (Near Birth Experience) à l'expérience de notre nouvelle naissance (New Birth Experience) qui pourrait avoir lieu maintenant, si nous choissions de nous servir de nos douleurs pour en finir avec nos malheurs. ■

Profiter de son histoire au lieu de l'endurer.



PORTRAIT

Kinésithérapeute depuis 1974, Bernard Montaud fonde en 1983 la Psychanalyse Corporelle, basée sur la mémoire du corps, et crée plus tard la Psychologie Nucléaire. Sa rencontre avec Gitta Mallasz l'incite à écrire son expérience. On le trouve à l'initiative de la création de l'Asso. Art'As, d'une formation continue* en Psychologie Nucléaire, et de l'Asso. humanitaire Réflexe Partage.

Retrouvez les N.B.E. dans : L'accompagnement de la naissance, éd. Edif'As.



* Retrouvez toutes les activités détaillées de Bernard Montaud et ses récents ouvrages dans notre carnet d'adresses p. 66.

中国气功医药

Institut Xin'an

1^{ère} école française d'enseignement du
Qigong médical

WAIQI LIAOFA®



Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi Liaofa - est une des techniques majeures de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Enseignement validé par

l'Institut de Qigong de Shanghai

**Centres à BLOIS,
MONTPELLIER ET TOULOUSE**

Institut Xin'an

Tél/Fax **04 66 32 24 86**

www.institut-xinan.com

STAGE NATIONAL D'ETE TAI CHI QUAN - QI GONG

Avec un Maître du
Temple de Shaolin

A Autrans, dans l'Isère
(1200 m d'altitude, en pleine nature...)

du 2 au 8 Juillet 2006

太极拳

Programme:

- Initiation au Style Chen
- Tao Supérieur à Mains Nues
- Technique de Chi Na
- Eléments de base du Qi Gong
- Technique d'Etirement et de Relaxation
- Initiation à la Digitopuncture
- Initiation à la Calligraphie
- Culture sur les Arts Internes et la Chine

ASSOCIATION KUNG FU DEVELOPPEMENT
BP 8015 / 34070 MONTPELLIER CEDEX

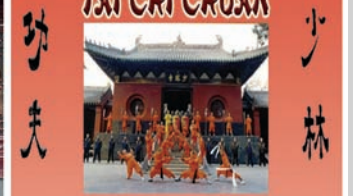
04 67 07 57 97 / 04 74 29 54 72
06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

Dossier disponible aussi sur internet
www.kungfuasso.com ou shaolinkungfu.free.fr

STAGE D'ETE EN CHINE AU TEMPLE DE SHAOLIN

du 1er au 15 Aout 2006
du 1er au 30 Aout 2006

KUNG FU SHAOLIN
TAI CHI QUAN



ENTRAINEMENTS

- au Temple de Shaolin
- à l'Ecole du Temple
- à l'extérieur (Montagne, Forêts...)

EXCURSIONS

- Pékin (Cité Interdite...)
- la Muraille de Chine
- le Mont Song
- les grottes de Loyang



ASSOCIATION KUNG FU DEVELOPPEMENT
BP 8015 34070 MONTPELLIER

04 67 07 57 97 / 04 74 29 54 72
06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

Dossier disponible aussi sur internet
www.kungfuasso.com ou shaolinkungfu.free.fr

Formations en NATUROPATHIE



Ecole "Philippe DARGERÉ" Agréée FENAVI
Affiliée à la Fédération Mondiale de Naturopathie (Québec)
Anciennement Ecole "MARCHESEAU"

AUTHENTICITE - VECU - TRADITION

**CONSEILLER NUTRITION - EDUCATEUR DE SANTÉ
HYGIÉNISTE NATUROPATE - PRATICIEN DE SANTÉ**

FORMATION "DOULA"

Belfort - Bourg-en-Bresse - Paris - Poitiers - Milau - La Réunion
En Sessions - Week-end Correspondance

Doc. : Philippe DARGERÉ "UNIVERS"

Pôneuf 86600 St SAUVANT Tél. : 05.49.59.72.60

dargere.philippe@free.fr / dargere-naturo.com

L'école de la METAREFLEXOLOGIE

Se former pour ... un métier, une passion. Le Savoir est notre richesse

Praticiens en RELAXATION- REFLEXOLOGIE et METAREFLEXOLOGIE®



- Augmentez votre potentiel et champ d'activité. Epanouissez vous en offrant vos compétences. Favorisez le mieux-être de vos patients. Recevez gratification et considération.

Chaque année de formation (Septembre à Juin) porte sur 20 jours (5 fois 4 du Jeudi au Dimanche).

Formations complémentaires IRIDOLOGIE - POSTUROLOGIE

Ces formations sont assumées par le Dr Alain LEFEBVRE Médecin homéopathe, Posturologue, Iridologue, Auriculothérapeute.



Arlette LEFEBVRE Podologue, Posturologue, Naturopathe dirige l'enseignement de l'école. Ses connaissances scientifiques, son intuition, son approche analytique et globale, son parcours personnel, sa compassion et son expérience professionnelle sont les caractéristiques de ses compétences, de sa qualité d'être et de son charisme.

91 rue du jardin des Plantes- 59000 LILLE

Tel. 03 20 22 99 87- GSM 06 86 40 16 31- Fax 03 20 53 95 43

Site: www.sante-holistique.com Email: contact@sante-holistique.com

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VERITABLE PRATICIEN EN MEDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMEDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MEDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**

Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

UNE FORMATION BASÉE SUR L'AUTHENTICITÉ, LA
TRADITION ET INTÉGRANT LES RECHERCHES DE
POINTE EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU;

■ CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois : 2 ans
(week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGETIQUE
CHINOISE - QI GONG

■ CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) -
ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE -
QI GONG

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hopitaux chinois sanc-
tionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

Renseignements

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

Commandez les hors-série



Génération TAO

Le magazine Yin Yang

1) Spécial Kung Fu



Tai Ji Quan Qi Gong

La bible du Kung Fu Wushu

Du Tai Ji Quan au Qi Gong, en passant par le kung-fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

3) Best of

Rédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés.

Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen... Les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.



4) Spécial Massages énergétiques et Thérapies manuelles



Un passionnant panorama des arts du toucher d'Orient et d'Occident.

*Massage chinois - Lymphe-énergie
Nuad bo rarn - Réflexologie plantaire Shiatsu -
Massage ayurvédique -
Sensitive Gestalt massage -
Relaxation coréenne - Biokinergie -
Ostéopathie - Chiropratique - Rolwing
Fasciapulsologie et bien d'autres...*

 **Cochez les exemplaires souhaités**

HS 1 HS 3 HS 4

Au prix de : 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays : Né(e) le :

Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de : **Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

je souhaite recevoir une facture acquittée

Anciens numéros Abonnements

ATTENTION ! N° 1,2,3,4,5,7,8,9,15,16,17,18,25,26,27,30,31,HS2 épuisés !



39

Dossier «Longévité & immortalité» : Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, retour aux sources, l'effet « anti-aging » - massage du ventre : l'art du chi nei tsang - téléthon 2005 : les arts martiaux unis contre la maladie - de la danse au taiji : portrait d'un artiste, les héritières du Yongtai - astrologie : l'année du chien - préservez vos cervicales par le Qi Gong...



38

Dossier «Bougez Zen» : Bougez « Tigres & Dragons », « Samouraï », « chevalier », « santé & bien-être » - entretien avec Christian Tissier - Xin Li ou la psychologie traditionnelle chinoise - la boxe de Lohan - le taiji au bac - la Suprasanté - Ma Bu ou le « pas du cheval » - ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

Dossier «nourrir la vie» : Yangsheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong - Aïthérapie : Guérir avec les abeilles - Aïkido : le sabre & la rose - Zhong Dongwu, La passion du Chen - Huiles essentielles : les énergies subtiles - Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



36

Dossier «Mincir zen, harmoniser son poids et son esprit» : acupuncture, Qi gong, aromathérapie, naturopathie, shiatsu - le jeu du Tao avec Patrice van Eersel - Handi-Wushu : surpasser son handicap - Biotao : adoptez un arbre - Qi gong & féminité : Les secrets de Mme Liu - la chiropratique - Xing Yi Quan - initiation à l'iboga...



35

Dossier «bien-être et santé» : anêter de fumer avec l'acupuncture - fasciopsiologie & Christian Carini - Qi Gong : renforcer les reins - médecines alternatives : entretien avec Pierre Dhombre - **Dossier «Tao & action humanitaire»** kung-fu Wushu - horoscope 2005 - le langage de vos dents...



34

Dossier «Du kung fu au taiji, quelle voie choisir pour la rentrée ?» : Kung fu wushu : sport au chamanisme ? Qi gong : état des lieux en France et en Chine - Hatha Yoga - Bernard Montaud : psychanalyse corporelle - Bio-énergétique : le sourire intérieur...



28

Dossier «De la voie martiale à la voie de l'autre» : Phytothérapie - Douglas Harding : l'école de la vision sans tête - Peinture : portrait de Shan Sa - Itsuo Tsuda - Psychogénéologie - Vastu shastra : feng shui indien - La conception selon les Taoïstes...



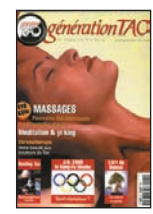
24

Dossier «Confucius et Lao Zi» : Interview Guy Trédaniel - L'art de la terre : les thèses de Yixing - Qi gong des enfants - Coccyx, sacrum et lâcher-prise - taichi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantra - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...



22

Dossier «Feng shui» - Secret taoïste - Shanghai entre urbanité et qi gong - Lao Zi, le sage non identifié - Le taiji dans tous ses états - Portrait Chen Man Ch'ing - Sun Tse, la stratégie thérapeutique - Homéopathie - Qi gong anti-stress - Chromathérapie...



21

Dossier «Massages» Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsai - Mantak Chia - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromathérapie - Les clés pour bien dormir...



19

Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait J.-M. Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido - Taïchi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos...



10

Dossier : Le Tao de l'engagement social - arts martiaux, voie royale de la thérapie - les enfants de Chenjiagou - les dan dans le wushu...



1an

4 n° = 16€

soit 20 % de réduction

2ans

8 n° = 28€

soit 30 % de réduction

Oui, Je m'abonne à Génération Tao

à partir du n° 41

Zone Euro, domtom et étranger

Cochez la formule souhaitée

- 1an 4 numéros 16€ (-20%) 23€
- 2ans 8 numéros 28€ (-30%) 42€

- Cochez les numéros souhaités
- 10 19 21 22 23 24 28
 - 34 35 36 37 38 39

Choisissez votre formule d'anciens numéros

Nbre de numéros souhaités	France	Zone Euro, DomTom et autres
1 numéro	4 €	6 €
3 numéros	9 €	15 €
5 numéros	15 €	25 €
10 numéros	28 €	48 €
15 numéros	41 €	71 €

Nom : Prénom : Adresse :
 Code Postal : Ville : Pays :
 Né(e) le : Profession : Arts pratiqués :
 Tél. : Mob. : E-mail :@.....

Je joins dès à présent mon règlement par chèque à l'ordre de : **Génération Tao 144, Bd de la Villette, 75019 Paris**

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

je souhaite recevoir une facture acquittée

CARNET D'ADRESSES

Neuf mois, dix lunes

Le Dr. Jean-Marc Eyssalet dirige l'Institut de Développement des Etudes en Energétique et Sinologie :
I.D.E.E.S.
21, rue Henri Barbusse
92110 Clichy
Tél. & fax : 01 47 31 89 52
idees-institut@wanadoo.fr

A éviter...

Michel Odoul est fondateur de l'Institut Français de Shiatsu.
tél. : 01 45 87 83 17
Auteur du best seller :
Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi paru chez Albin Michel.

Michel Odent

Retrouvez Michel Odent dans son dernier ouvrage : *Césariennes : questions, effets, enjeux...* paru aux Editions du souffle d'Or.

Accouchement dans l'eau

Le prochain stage de formation pour l'accouchement dans l'eau aura lieu durant la seconde semaine de septembre 2006.
aquanatal@skynet.be
www.aquanatal.be
Yves De Smedt & Isabelle Gabriels :
tél. : 0032 58 51 15 58

Accompagnement global

Découvrez dans l'ouvrage de Paloma Chaumette de nombreuses adresses utiles, notamment d'associations, et de sage-femmes pratiquant l'accompagnement global. Ajoutez à cela de larges références bibliographiques.

La méthode du Dr. Reynes

Le Dr. Hugues Reynes s'occupe de l'Association « Drôles de mamans ».
tél. : 06 77 52 34 57
www.droles-de-mamans.com

Philippe Dargère

Il est Directeur de l'Ecole de Naturopathie « Univers » et de la formation « Doula » en collaboration avec Max Ploquin, gynécologue-accoucheur.
tél. : 05 49 59 72 60
fax : 05 49 18 06 35
www.dargere-naturo.com
dargere.philippe@free.fr

Acupuncture obstétricale

Diplôme interuniversitaire d'acupuncture obstétricale
74 rue Marcel Cachin
93017 Bobigny
tél. : 01 43 11 27 13
fax : 01 43 11 27 03
email : veronique.bourzaix@smbh.univ-paris13.fr
site :
http://dumenat.smbh.univ-paris13.fr/francais/genform/diavuobst.htm

Réflexologie

Arlette Lefebvre est posturologue, podo-cinésio-réflexologue. Praticienne en Métaréflexologie, elle est Directrice et enseignante de l'école de la Métaréflexologie.
91, rue du jardin des plantes
59000 Lille
www.sante-holistique.com
www.ffPER.org

Micronutrition

Pour tout renseignement sur la Micronutrition, contacter l'I.E.D.M.
tél. : 02 31 06 10 39
I-E-D-M@mail.cpod.fr
A lire : *La vérité si je mange!* *Alimentation Santé et Micronutrition*, par le Dr. Didier Chos. Jacques Marie Laffont Editeur, 2004. Et *Les bienfaits du régime crétois*, par André Burckel, J'ai Lu éditeur, 1999.

Ocytocine

Pour obtenir l'ouvrage du Professeur Uvnäs Moberg, vous pouvez consulter le site des Editions du souffle d'Or :
www.souffledor.fr

Toucher-Masser

Joël Savatofski dirige l'I.F.J.S (Institut Formation Joël Sava-

tofski)) / Ecole Européenne du Toucher Massage
tél. : 03 80 74 27 57
ifjsavatofski@wanadoo.fr
www.touchemassage.com
Stages d'initiation, Formations certifiantes...
toutes régions.

Chiropratique

Formation unique et uniforme dans le monde, les études de chiropratique sont standardisées. Le diplôme de Doctor of Chiropractic est obtenu dans des écoles accréditées au niveau mondial par le Chiropractic council of éducation. Ce diplôme est délivré après un cursus de formation universitaire de 6 années à temps plein après le bac, soit 6000 heures de cours. Le collège français (IFEC à Paris) est accrédité et correspond à ces normes de standardisation rigoureuses. La chiropratique est une profession organisée mondialement et partenaire officiel de l'OMS.
Pour plus d'infos, un numéro indigo est disponible :
08 20 88 83 77
www.chiropratique.org
www.vertebre.com

Ostéopathie

Jean-Paul Saby est ostéopathe dans la région lyonnaise.
Pour tout savoir sur l'ostéopathie, vous pouvez contacter l'Académie d'Ostéopathie :
www.academie-osteopathie.org

Qi Gong & Massages

Pour connaître les stages et les formations proposées par Ke Wen, vous pouvez contacter :
Les Temps du Corps
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
www.tempsducors.asso.fr

Watsu

Silvia Bellei organise des séances particulières et des stages.
tél. : 06 23 25 50 30

silvia.bellei@free.fr
www.watsu.fr

Yoga

> Laurent Dauzou & Maryam Askari dirigent le Centre Anjaliom à Paris.
144, Bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 00 54 20
www.anjaliom.com
> Centre de yoga Iyengar de Paris
35, avenue Victor Hugo
75116 Paris
> AFYI association Française de yoga Iyengar
141, avenue Malakoff
75016 Paris
tél. & fax : 01 45 05 05 03
afyi@wanadoo.fr
www.yoga-iyengar.asso.fr

Préparer le périnée

Blandine Calais-Germain organise des formations.
A lire : *Le périnée féminin et l'accouchement*, paru aux Editions Désiris.
Retrouvez tout son enseignement sur son site :
www.calais-germain.com

Naître... & Etre

Pol Charoy & Imanou Risselard proposent des cours, des stages et des formations : Wutao, souffle alchimique, Trans-analyse®, Tao du clown.
Comme chaque année, 2 stages à 1600 m. d'altitude de ressourcement auront lieu cet été du 22 au 29 juillet, et du 29 juillet au 5 août.
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Tamara Landau

Vous pouvez retrouver toutes les recherches de Tamara Landau sur son site :
www.tamara-landau.net

Les Matrices Périnatales

De nombreux ouvrages sont parus aux Editions du Rocher : *Royaumes de l'inconscient humain*, *Psychologie transpersonnelle*, etc.

inscription et consultation gratuites !!



Un cours de Taiji près de chez-vous ?
Un praticien de médecine chinoise ?
Une formation de Qi Gong ?
Un soin, un massage ?

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

ANNUAIRE FRANCOPHONE des Arts Energétiques

www.generation-tao.com/annuaire

Annonces, élargissez votre
audience en devenant
partenaire de Génération-Tao.com

20 000 visiteurs/mois
5 000 lecteurs **Dossiers Tao**

Renseignez-vous :

<http://www.generation-tao.com/pub/>
E-mail : pub@generation-tao.com

L'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Tai Ji Quan
Qi Gong

传统中医学校
G.R.E.E.C.

Agréé par l'union professionnelle U.F.P.M.T.C.

Groupe de Recherche Européen
en Energétique Chinoise

Perfectionnement



Formation

17, Bd Albert 1^{er} - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24
Site : www.grec.org - E-mail : contact@grec.org

CHI KUNG TAOÏSTE

Cours
Stages
Week-Ends



par
Mme
Benj.
Drouet
et Thierry
Doctrinal
Instructeurs
certifiés par
Mantak
Chia

Benj Drouet :

www.beaute-et-tao.com
06 72 82 51 81

Thierry Doctrinal :

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>
02 51 12 42 00

Vous pouvez apprendre le
Nuad bo rarn
Massage thaï traditionnel



Le nuad-bo-rarn est une technique
puissante qui induit une profonde
relaxation et stimule en profondeur
le flux de l'énergie et du sang dans le corps.

www.beaute-et-tao.com
06 72 82 51 81

2^e Journée du Tao et du Bien être au féminin

- Mieux vivre sa féminité et son énergie vitale par le Qi Gong
- Bien-être dans sa féminité avec les huiles essentielles
- Créativité grâce au Qi Gong
- Pique-nique biologique offert
- Cérémonie du thé

Samedi 10 juin 2006

dans le cadre panoramique
de Fourvière, Lyon 5^e

Informations et inscriptions :
06 70 73 72 52 - 06 12 92 12 92



LA
VOIE
DE
L'ART
TRADITIONNEL
DU
TOUCHER
CLK Engagement

FORMATIONS CERTIFIANTES
en week-end ou en semaine
ouvertes à tous

MASSAGES INDIENS AYURVEDIQUES
SHIATSU - Massage THAI - Relaxation
COREENNE - TUI-NA - REFLEXOLOGIE
Plantaire, Faciale, Palmaire - Massage
ASSIS - DO-IN - FUJI Massage - MOXAS
Massage CALIFORNIEN

Devenez
RELAXOLOGUE CORPOREL

Relation d'accompagnement
par le TOUCHER

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

CLK
Formation

25, rue Philippe de Lassalle
69004 LYON

04 78 30 14 87

Leonard Orr

Pour tout savoir sur le rebirthing ou respiration consciente, découvrez l'ouvrage de Anne-Marie de Vinci : *La respiration consciente* paru aux Editions Ronan Dennai.



Et consultez les sites :
 > www.respirationconsciente.com
 > www.rebirthingbreathwork.com

Les 7 étapes de la naissance

Bernard Montaud est à l'initiative de nombreuses formations. Son dernier ouvrage paru est intitulé :



Allô mon corps, fondements de la psychanalyse corporelle, paru aux éditions Edit'As. Pour toute info sur les activités de Bernard Montaud : www.editas.fr

AGENDA

Nei Gong, alchimie intérieure, Qi Gong & Tai Ji Quan

Séminaires « Pas de Pégase » et « Zhi Rou Jia, l'École du Développement de la Douceur ».
 > Avec Jean-Michel Chomet
 • « Ar.Mo.Es, l'Art du Mouvement Essentiel » du 1^{er} au 5 juillet 2006 en Bourgogne • Wudang Tai Ji Quan pour avancés et professeurs du 15 au 20 août

en Ardèche • Tai Ji Quan (style Yang) pour tous du 22 au 26 août en Ardèche.
 > Avec Laurence Cortadellas
 • Qi Gong & relaxation pour tous du 22 au 26 août 2006 en Ardèche.
tél. : 01 40 22 07 05
ou : 06 61 16 37 33
ou : 06 62 16 56 79

Wutao

Venez vous ressourcer en découvrant ou en approfondissant votre pratique du Wutao et du souffle alchimique. Et rencontrez les fondateurs du magazine et l'équipe de Génération Tao aux Arcs, à 1600 m d'altitude du 22 au 29 juillet & du 29 juillet au 5 août. Au programme également, ateliers de Taiji styles Yang & Chen, & Ba Gua Zhang, épée.
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Qi Gong

INITIATION AU YOGA

Stage

A la découverte du Yoga de l'Energie.

A la découverte de soi-même

Approche du corps, de la respiration, de la relation geste - souffle,

Pratique des KARANA (enchaînements) des ASANA (postures) Leur rôle est d'éveiller la conscience du corps et de développer la connaissance de soi.

Dates :
 Du 23 au 30 juillet 2006
 3h de pratiques quotidiennes
 Tarif :
 220 euros par semaine
 ou 465 euros stage complet

Lieu :
 Village de Lembrun (Lot)
 Renseignements :
05 53 40 50 50
lembRUN@hotmail.com

Dojo de la forêt



SHIATSU

Pédagogie Corporelle
 "Massage de bien-être"
 & Arts Martiaux

L'art de gérer ses énergies
 par le toucher

Formation - stage - cours
 séances individuelles sur RV

7 bis rue Bergevin
 41350 St Gervais la Forêt
 Tel : 02 54 58 80 10
 e-mail : alfredvaton@aol.com

stage d'été 2006
shiatsu - massage - aikido
3 au 7 & 20 au 23 juillet
10 au 13 août

à l'École du Qi

Cet été dans notre dojo en sud Ardèche.
 Le 8 et 9 juillet : les Ba Duan Jin. Du 17 au 21 juillet : le Tai Ji Qi Gong de Jiao Guorui et un aperçu de pensée chinoise et de pinceau chinois. Du 14 au 18 août : les Ba Duan Jin, les 6 sons thérapeutiques et un aperçu de pensée chinoise et de pinceau chinois. Pour les formations de pratiquants et d'enseignants, début des prochaines promotions 1^e et 2^e cycle en Octobre 2006.
tél. : 04 75 88 32 63
qigong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com

Le sacre de la naissance

Sybille Berresheim, sage-femme libérale organise des séminaires avec Frédéric Leboyer dans la Drôme au Cercle de l'Aube.

tél. : 04 75 76 42 95
kdharma@club-internet.fr

Gitta Mallasz

30 ans après la parution de *Dialogues avec l'ange* (Ed. Aubier), le Centre Gitta Mallasz, sous le parrainage du Dr. Xavier Emanuelli et de Michel Jonasz, ouvrira ses portes prochainement. Une inauguration aura ainsi lieu le 24 juin prochain. Au programme, une rétrospective de la vie de Gitta Mallasz. Une allocution de Bernard Montaud ouvrira la journée.
tél. : 06 80 48 00 23

12^e Journée Nationale du Qi gong

Une grande fête du Qi Gong aura lieu dimanche 18 juin et pour la première fois dans 5 villes de France sous le thème : « Le souffle et la respiration ». A Paris, à la Grande Pagode du Bois de

LE TAÏ-CHI de CHENG MAN CH'ING

STAGE D'ETE
 Du 6 au 12 Août



En pleine nature, dans la Montagne Noire (au nord de Carcassonne)

Au programme:

Tai-Chi, Chi-gong, Tui-Shou Da-Lu, Epée, Créativité

ARTAO
 11390 Brosses et Villaret
 Tél: 04.68.26.60.89
contact@artao.org
[site: www.artao.org](http://www.artao.org)

STAGE

LA VOIE VERS LA FÉMINITÉ

épanouissement de la femme par
le Qi Gong et les 5 éléments

animé par
Hélène Cociovitch-Réquena



*Découvrir
et explorer les
différentes
facettes de notre
féminité par :*

Les Qi Gong
de la femme
et de la
" La fille de Jade ",
la Méditation à la
lune et la Mise en relation
de la vie de la femme avec les
5 éléments.

En résidentiel
du 11 au 15 juillet
2006

Lieu : " Les Sapins " à
Devesset (Ardèche)
Prix : 350 €

INSCRIPTIONS ET
RENSEIGNEMENTS :

04 42 50 20 47
www.roseedesmuses.com
info@roseedesmuses.com

Vincennes, à Rennes, Aix-en-Provence, Toulouse & Chambéry. Dans chaque lieu, des démonstrations, des ateliers de pratique et des conf.
FEQGAE
tél : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com

Voyage mimo-chamanique

Contactez vos énergies primordiales lors d'un stage guidé par Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard, du 3 au 5 juin.
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Shuai Jiao, Wushu, Jin Baosheng : Lutte chinoise traditionnelle de Pékin

Maître Wang Wenyong sera en France et en Italie à partir du 20 juin 2006 et tout le mois de juillet pour diriger une série de stages.

Shiatsu – Soins corporel de détente
Massage Assis Minute ©
Cours et Ateliers de Qi gong

Séances individuelles
Sur Rendez vous (91)-(94)-(75)
Association Savie (Souffle, Art et vie)
06 84 35 00 34 – savie@tiscali.fr

tél. : 06 12 62 93 31
email : jean-luc.lesueur2
@wanadoo.fr
http://sjina.free.fr ou
http://anyda.free.fr

Master-Class

Les Master-Class en arts martiaux internes chinois de Génération Tao reprennent dès la rentrée prochaine avec : Pol Charoy, Imanou Risselard, Jean-Michel Chomet, Roger Ilier, Dr. LiuJun Jian, Nicolas Ivanovitch. Unique en France, cette formation réunit des experts pour enseigner à des pratiquants avertis.
tél. : 01 42 40 48 30
email : centre@generation-tao.com

YOGA et MASSAGE AYURVEDIQUE

En montagne

Retraite avec
ATMARAM et AGNES L'HOSTE

Dates :

Du dimanche 30 juillet
au Samedi 5 août 2006

Tarif :

650 euros comprenant
enseignement, logement,
2 repas lactovégétariens/jour

Lieu :

Le Chalet Le Clos Florine
au cœur du massif des portes
du Soleil et de la vallée verte
à 6 km de Morzine,
dans un cadre magnifique
à 1000 m d'altitude

Renseignements :

TAO-DHARA
22 rue de Valmy
11100 Narbonne
Tél. : 04 68 32 46 98
www.taodhara.net
postmaster@taodhara.net

RENDEZ-VOUS LA SAISON PROCHAINE



N° 41

PARUTION

29 JUIN 2006

ET TOUJOURS EN VENTE EN KIOSQUE



GENERATION TAO N°40

DOSSIER SPECIAL :

« LES SECRETS DE LA RESPIRATION »

ENQUETE :

« LES TECHNOLOGIES DU MIEUX-ETRE »

5 €, chez votre marchand de journaux

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris
tél. : 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44
contact : 06 60 29 30 00
pub@generation-tao.com

Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel
7 € (hors-série)
Tirage : 30000 exemplaires
Format : 210 x 297
Impression offset - 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant la date de parution.
Trame 150.

Prochaine parution :

Génération n°41 : 29 juin 2006

SITES SPECIALISES

- › www.etreenceinte.com : site très clair avec des actualités, un forum et le top des 10 articles les plus lus.
- › www.gyneweb.fr : Site technique avec un dictionnaire de gynécologie. Les questions sont payantes ainsi que l'accès à une « consultation en ligne » avec des médecins.
- › www.neufmoisplus.com : Site très fourni avec beaucoup d'informations et d'échanges entre mamans et futures mamans. Rubrique utile : « à l'origine de tout » avec les démarches à accomplir semaines après semaines.
- › www.magic9mois.com : Le site des parents, de la grossesse à 18 ans, avec en ce moment un article sur le chant prénatal.
- › www.maman.fr : « L'expérience de toutes au service de chacune » avec un forum actif et efficace pour être en lien avec d'autres mamans et femmes enceintes.
- › www.magrossesse.com : Un site avec beaucoup de rubriques d'adresses et de services pratiques, très interactif.
- › www.bebeguide.com et www.infobebes.com : Deux sites qui répondent aux questions que se posent mamans et futurs mamans sur le nourrisson, et une aide pour la vie de tous les jours, des trucs aux quotidiens jusqu'aux conseils juridiques.
- › www.perinatalite.info : Ce site répertorie tous les praticiens qui accompagnent les naissances à domicile ou qui bénéficient d'un plateau technique.
- › www.france5.fr/maternelles : Sur le site de France 5 / Les maternelles, vous pourrez chaque jour regarder en ligne l'émission,



chaque vidéo étant disponible une semaine après la diffusion du jour même. Vous pouvez également participer aux nombreux forums, consulter les 1500 dossiers disponibles et contribuer à l'émission en répondant aux appels aux témoins.

- › www.brazelton.ch : Pour tout savoir sur T. B. Brazelton et son école en Suisse..
- › www.sage-femme.be : Un site belge très utile pour connaître de nombreuses disciplines à pratiquer lorsque vous êtes enceinte, pour suivre des formations, et très important, de nombreuses adresses mises à disposition.
- › <http://accoucher autrement.free.fr> : Créé à l'initiative d'une jeune femme, ce site vous en apprendra notamment davantage sur l'accompagnement global et la doula (personne spécialisée dans l'accompagnement non médicalisé de la naissance. Il s'agit d'une maman qui accompagne la femme pendant sa grossesse, au moment de la naissance et dans les jours qui suivent, sans être une sage-femme).
- › www.sagefemme.org : Pour tout savoir sur la future maison de naissance qui va ouvrir cette année à Bordeaux.
- › www.sophiegamelin.com : Sophie Gamelin-Lavois est devenue une référence pour ses nombreuses actions menées autour de la naissance en France.
- › www.aquanatal.be : Retrouvez toutes les infos dans ce site sur l'accouchement dans l'eau à Ostende.
- › **INCONTOURNABLE** : pour trouver le site qui vous convient, le portail « naissance » : <http://www.fraternet.org/naissance/> : avec les rubriques accouchement et parentage, périnatalité, ainsi que des sites de discussions et pleins d'autres liens.

A DECOUVRIR

Le Yan Tai Gong : c'est un Qi Gong de la femme et de la femme enceinte transmis par Liu He. Ce Qi Gong en douze phases se pratique en position assise et s'adapte ainsi à toutes les époques de la vie de la femme, et particulièrement pendant la grossesse. Dans son déroulement, alternent : la prise d'énergie du Soleil et de la Lune afin de nourrir le foie, les reins, le Tan Zhong et l'utérus, de stimuler et fortifier le sang; des massages des seins, du bassin, des reins et des productions de sons afin d'harmoniser et stimuler l'énergie. Il a des effets purificateurs et favorise une grossesse harmonieuse et un magnifique échange entre la maman et son bébé en les reliant en douceur à l'instant présent.
Rens. : Hélène Cociovitch-Réquena / www.roseedesmuses.com

OUVRAGES



La maternité, une aventure fabuleuse, par Deepak Chopra. Les exercices et les principes présentés dans cet ouvrage peuvent considérablement améliorer l'expérience de la grossesse et de la naissance, à la fois pour les parents et pour le bébé.
Guy Trédaniel éditeur.



Dans *Un heureux événement*, Eliette Abecassis partage avec sincérité, les conséquences de l'arrivée d'un enfant. Paru chez Albin Michel.



Pour une naissance sans violence, par Frédéric Leboyer. Il est toujours bon de réviser ses classiques. Pour une conscience plus aigüe de ce que peut être une arrivée au monde pour un enfant.



La naissance, un voyage / L'accouchement à travers les peuples, par Muriel Bonnet del Valle. Comme un conte, le récit tisse la rencontre de tous ces peuples à travers la voix de l'auteur, à la fois artiste, photographe, infirmière et baroudeuse.

CD



Pour vous relaxer et accompagner votre grossesse, ce cd guidé par la voix de Pascale Grossi et une musique de David Bonnefoux. *Les instants sacrés de ma grossesse*, édité par le Souffle d'Or.

VIDEOS

Fin 1984, *Le bébé est une personne* de Bernard Martino est diffusé à la télévision. Cette série d'émissions deviendra trois K7 vidéos d'une remarquable qualité. Un classique que l'on ne saurait trop recommander. Edité par TF1 Entreprises, 1994.

Les coussins de calage à microbilles «ECOMED FF» + de facilité et d'efficacité pour les professionnels de la Santé. Un spectaculaire confort pour tous au quotidien !

● Maxi « Bien-être » pendant la grossesse et l'allaitement

Un cocon pour trouver une bonne position de repos et de sommeil



Ces coussins, par leur calage sur mesure -inégalé-, assurent en douceur un appui latéral, préviennent tensions, raideurs aux épaules, à la hanche, aux lombaires.

Incurvés, élargis au centre, contenant 100.000 microbilles de polystyrène très denses, ils sont perméables à l'air et se façonnent et s'articulent à volonté.

Un coussin d'allaitement doublement efficace



Lèvres du Bébé sur l'aréole
Maman bien installée, le dos calé, un moment de partage et de grand bonheur

● Traumatologie, Post chirurgie, Kinésithérapie, Thalasso et autres domaines de la santé



Un grand mieux pour les utilisateurs actifs ou passifs dans les situations exigeant un vrai calage sur mesure en douceur, et des changements de position successifs, de personnes couchées, assises, etc...

Positionnement, prévention des tensions, des raideurs sans échafaudage précaire de coussins, à la suite d'un accident, d'une opération, pendant une longue maladie, et en gériatrie.

EUROFORM
vend sur place
et par correspondance
une gamme unique
de soutien-gorge
d'allaitement à petits
et grands bonnets.
Appelez le 01 40 16 44 04
pour recevoir
notre catalogue

● et autres usages : Relaxation, Yoga, Soins esthétiques, Zen, un spectaculaire confort pour tous au quotidien !

BON DE COMMANDE (Joindre le chèque à la commande)
Offre spéciale valable jusqu'au 31/12/07

Prix TTC
port compris

- ECOMED FF Polochon de relaxation MAXI** 1,85 m (illustration ci-dessus) 49 €
- ECOMED FF MAXI et sa housse coton*** unie : bleue, blanche, abricot, jaune 67 €
ou imprimée
 - zen (fond oranger, feuillage stylisé grenat)
 - voie lactée (étoiles et croissants de lune, bleu royal sur fond écru)
 - petits moutons (fond jaune soutenu)

* Le coussin ne se lave pas commodément et l'emploi d'une housse est indispensable.

EUROFORM distribue également dans toute la France, le polochon de relaxation CORPOMED, notamment auprès des maternités.

Envoyer votre commande et votre chèque (Satisfait ou remboursé)

à **EUROFORM la Boutique de la jeune Maman 50 bis, rue de Douai 75009 Paris - Tél. : 01 40 16 44 04**

Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un libre droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous pouvez être amené à recevoir éventuellement des propositions de la part de tiers (entreprises ou associations) bénéficiaires de ces données par notre intermédiaire. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire.

Réf 001
Confession d'un philosophe
Marcel Conche
Prix 19,50 €

Réf 002
Le chercheur d'absolu
Theodore Monod
Prix 14,50 €

Réf 003
Le régime crétois
Dominique Laty
Prix 14,80 €

Réf 004
Moi + toi = moi²
Marie De Solemne
Prix 18,50 €

Réf 005
Yi jing - le livre des changements
Pierre Faure
Prix 29,90 €

Réf 006
Vivre la magie des contes
J.-P. Debailleul
Prix 20,00 €

Réf 007
Le Traité des caresses
Gerard Leleu
Prix 15,00 €

Réf 008
Libre comme l'esprit
Rosemary Altea
Prix 19,95 €

Réf 009
Règles pour faire parler votre homme
Ann Markman
Prix 14,95 €

Réf 010
Le régime brûle-graisses
Claire Pinson
Prix 14,99 €

Réf 011
La phyto-énergétique
Michel Odoul
Prix 20,90 €

Réf 012
Le yoga, guide complet et progressif
Marion Kaplan
Prix 20,00 €

Réf 013
La nouvelle clé des songes
Nicolas Outremer
Prix 19,67 €

Réf 014
Petite encyclopédie de la diététique
Jocelyne Ouaid
Prix 19,82 €

Réf 015
Mieux connaître ses symptômes
Joanne Ettegdji
Prix 23,00 €

Réf 016
La lune et votre bien-être
Marc Leguyon
Prix 22,00 €

Réf 017
Déchiffrez votre vie et votre santé
Marion Kaplan
Prix 20,00 €

Réf 018
Le jeu du Tao
Sylvain Michelet
Prix 25,00 €

Réf 019
Le ventre plat c'est facile
Odile Payri
Prix 11,40 €

Réf 020
Le Prophète
Khalil Gibran
Prix 16,00 €

Réf 021
La méditation
Carol Serrat
Prix 23,00 €

Réf 022
Pratique du zen vivant
Jacques Brosse
Prix 22,00 €

Réf 023
Pourquoi dieu ne disparaîtra pas
Eugene D Aquili
Prix 22,00 €

Réf 024
Comment se régénérer pour bien vieillir
Daniel Kieffer
Prix 22,00 €

Réf 025
Le tao de la respiration naturelle
Dennis Lewis
Prix 20,00 €

NouvellesClés Choisissez 4 livres pour l'épanouissement du corps, du cœur et de l'esprit
1€ seulement



4 LIVRES 1€

Découvrez Nouvelles Clés, le premier Club de livres consacré aux questions essentielles de la vie :

Parce que plus que jamais, nombreux sont ceux qui se posent des questions sur leur origine, leur bonheur, leur devenir... nous avons voulu créer le Club Nouvelles Clés : le premier club de livres consacré aux questions essentielles de la vie, pour vous aider à mieux tirer parti de vos ressources personnelles. Voici une sélection d'excellents ouvrages actuellement disponibles sur la santé, la psychologie et la spiritualité.

VOS CADEAUX DE BIENVENUE...

Le triple CD Relaxation & éveil

Trois disques aux mélanges musicaux de Chine et d'Orient, d'Amérique et d'Occident, pleins d'énergies telluriques, de vibrations relaxantes, de sons qui mènent à l'intérieur de soi, et nous emmènent dans un voyage ressourçant.



- CD n°1 : Feng Shui (68 mn)
- CD n°2 : Ayurveda (62 mn)
- CD n°3 : Gi-Gong (65 mn)



La bougie relaxante

Si vous répondez sous 10 jours
Les notes subtiles de rose, jasmin et tubéreuse diffuseront des effluves apaisantes et relaxantes.
Dimensions : 16 cm x 8 cm.



365 paroles d'éveil
Choisissez pour leur potentiel de réflexion et d'éveil, ces 365 pensées à méditer vous aideront chaque jour de l'année.

...ET UN 5^e LIVRE GRATUIT

INVITATION À LA DÉCOUVERTE

NouvellesClés

à découper et/ou à photocopier et à retourner sous enveloppe timbrée à Nouvelles Clés - B.P. 782 - 60007 Beauvais Cedex
OUI, je souhaite recevoir les 4 livres reliés dont j'inscris les références ci-dessous. J'ai bien noté que mes livres me coûtent **1 € seulement** (plus 1,90 € de frais d'envoi). Je deviendrai ainsi adhérent du Club Nouvelles Clés et je bénéficierai des conditions avantageuses qui me sont réservées. Je recevrai **mon 5^e livre gratuit 365 Paroles d'éveil** plus le **triple CD Relaxation et éveil** et si je réponds dans les 10 jours **la bougie relaxante**.

Inscrivez dans ces cases les références de vos 4 titres choisis :
Attention : certains livres comptent pour 2.

Choix n°1 Choix n°2 Choix n°3 Choix n°4

Merci d'indiquer un livre de remplacement au cas où l'un des livres choisis serait épuisé.

Je joins mon règlement de 1 € + 1,90 € de participation aux frais d'envoi, soit 2,90 € au total, à l'ordre du Club Nouvelles Clés, par :

chèque bancaire ou postal carte bancaire

n°

expire fin

Spèces, timbres et mandats sont refusés.

Notez les 3 derniers chiffres qui figurent au dos de votre carte bancaire sur la zone de signature :

Pour mieux vous servir, merci d'indiquer également (renseignements facultatifs) :

Votre date de naissance :

Votre n° de téléphone :

Votre e-mail :

- ▶ Si ces livres et ces cadeaux ne me satisfont pas entièrement, je vous retournerai le tout dans son emballage d'origine dans les 8 jours, sans rien vous devoir, et je serai intégralement remboursé.
- ▶ Autrement, je deviendrai adhérent privilégié du Club Nouvelles Clés. Mon unique engagement est d'acheter 4 livres, dont 1 au moins par semestre. Lorsque j'ai acheté mes 4 livres, je décide de continuer à profiter de mes avantages ou de quitter le Club.
- ▶ Dans le magazine gratuit du Club Nouvelles Clés envoyé au moins 12 fois par an, me sont présentés le Livre du Mois et de nombreux autres livres. Pour acquérir le Livre du Mois, j'en aurai rien à faire, le livre me parviendra automatiquement. Si je désire acquérir un autre livre ou pas de livre du tout, je vous le ferai savoir en vous renvoyant la carte-réponse jointe à chaque magazine.
- ▶ En tant qu'adhérent, je bénéficie d'avantages importants :
 - La plupart des ouvrages commandés donnent droit à des Points-Cadeaux. A partir de 4 Points-Cadeaux, je pourrai recevoir gratuitement certains ouvrages présentés dans le magazine.
 - Dès mon adhésion, je bénéficierai d'une économie d'au moins 20% sur une sélection de livres
 - Grâce à ma fidélité, je bénéficierai de remises supplémentaires pouvant aller jusqu'à 25% en plus.

MME MLE M A remplir en majuscules, merci. ZP2645

NOM PRÉNOM

RÉS N° RUE/AV./BD.

CODE POSTAL VILLE

Nous ne pouvons accepter d'adhésion sans signature. Il n'est admis qu'une seule adhésion par foyer, soumise à l'acceptation du Club. Offre réservée à la vente par correspondance aux non-adhérents et uniquement à la France métropolitaine. Offre valable jusqu'au 31 décembre 2006.
Merci d'écrire au Club si vous désirez acheter un ou plusieurs livres au prix normal indiqué (+ 3,60 € de participation aux frais d'envoi), sans réduction ni cadeau.

Signature indispensable Date