

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.

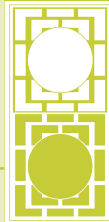


Sentez la pression des mains sur les genoux soulager le dos, et faites circuler l'énergie entre les genoux et le dos en cherchant une détente profonde dans le bassin. Relâchez les tensions par un mouvement circulaire du bassin, d'un côté, puis de l'autre. Cherchez à faire



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'École « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris. Tous deux attendent une petite fille que nous aimons à célébrer par cet article.