COMMENT LE SHIATSU PEUT-IL SOUTENIR LA FEMME ENCEINTE ?

La grossesse est une phase très particulière dans la vie d'une femme. Elle s'accompagne de changements continus dans l'organisme qui concernent chaque cellule du corps. Celui-ci est appelé à offrir à l'enfant à naître les conditions nécessaires à sa maturation. Peu à peu, la femme enceinte établie une relation émotionnelle avec l'enfant qu'elle porte. Elle doit se préparer au fait que sa propre vie, son couple et sa situation familiale vont changer. Beaucoup de femmes vivent de nombreuses phases de la grossesse comme particulièrement heureuses et épanouissantes.

Cependant, la fatigue, des troubles du sommeil, des douleurs dorsales, des sautes d'humeur et des nausées peuvent également apparaître pendant la grossesse. De plus, le changement de la situation de vie peut être source de soucis et d'angoisse.

Une grossesse détendue

Le traitement de Shiatsu a un effet relaxant, nourrissant et bienfaisant. Il aide la femme enceinte à se préparer physiquement et émotionnellement à l'arrivée du bébé, tout en étant bien avec elle-même dans son corps. Le Shiatsu favorise la sérénité et la confiance fondamentale et aide à réduire l'anxiété. Le traitement peut soulager les troubles de la grossesse tels que les nausées matinales, les douleurs dorsales ainsi que la sensation d'oppression dans le ventre et le bassin.

Par exemple, au niveau énergétique, les nausées sont liées à un mouvement ascendant. En renforçant les méridiens énergétiques descendants, il est possible de rétablir un équilibre.

L'enfant à naître est lui aussi soutenu : le Shiatsu favorise une position optimale pour l'accouchement, la détente du bébé pendant et après la naissance et sa résistance en général.

L'accompagnement thérapeutique aide la femme enceinte à s'adapter aux changements actuels et futurs et à prendre conscience de ses émotions et besoins. Des exercices physiques et respiratoires l'aident à mieux se détendre et renforcent sa confiance fondamentale.

Un exemple tiré de la pratique

Romana (32 ans) est enseignante et enceinte de quatre mois de son premier enfant lorsqu'elle prend rendez-vous pour des séances de Shiatsu. Lors du premier entretien, elle semble très préoccupée. Elle exprime beaucoup d'inquiétudes et de craintes concernant sa grossesse, son avenir professionnel et financier et son rôle de parent célibataire.

Au cours du traitement, elle arrive à se sentir de plus en plus à l'aise dans son propre corps et à mieux se percevoir. Elle retrouve le calme et une sensation de bien-être. Le toucher du Shiatsu l'aide à se mettre à l'écoute de ses sensations. Elle peut prendre conscience du bébé en gestation et gagne en joie d'être enceinte. Au fil du temps, elle arrive à se libérer de son besoin d'avoir tout sous contrôle et à faire confiance à cette nouvelle expérience de vie. Ensemble avec la thérapeute, elle travaille ses ressources et trouve de surprenantes solutions pour la période postnatale. Vers la fin de la grossesse, des incertitudes et la peur de l'accouchement refont surface.

Grâce à l'entretien d'accompagnement, sa capacité d'autorégulation est renforcée et elle reprend confiance en elle et en son énergie innée. Les traitements préparent progressivement la mère et l'enfant au processus d'accouchement et à la nouvelle phase qui suivra. Après la naissance de sa fille, Romana demande à être accompagnée par le Shiatsu pendant le post-partum.

Elle raconte avoir vécu un accouchement magnifique et est convaincue que la préparation à la naissance avec le Shiatsu y a contribué.

D'autres articles sur le sujet :
Lien vers le site de l'ASS

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie « pression des doigts ». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de santé de l'Extrême-Orient et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le *ki* (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel. C'est pratiquement toujours un symptôme qui est à l'origine d'une consultation en thérapie complémentaire. Le traitement lui-même n'est toutefois pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif le rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés ?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch