

LE SHIATSU COMME ACCOMPAGNEMENT DE LA GROSSESSE ET DE LA NAISSANCE

Quelles sont les symptômes de la grossesse?

La grossesse est un moment très particulier dans la vie d'une femme. Elle s'accompagne de transformations continues de l'organisme, qui affectent chaque cellule. Le corps est soumis à des contraintes afin d'offrir au fœtus les conditions nécessaires à sa maturation. La femme enceinte commence à établir une relation émotionnelle avec l'enfant à venir. Elle doit s'habituer à l'idée que sa propre vie, son couple, sa situation familiale vont être bouleversés.

De nombreuses phases de la grossesse sont vécues comme des moments de plénitude particulièrement heureux. Cependant la fatigue, les problèmes de sommeil, le mal de dos, les fluctuations d'humeur et les nausées sont aussi des symptômes qui accompagnent la grossesse. Les changements à venir peuvent aussi susciter des soucis et des peurs.

Quelle aide le shiatsu apporte-t-il en cas de grossesse?

L'enseignante de shiatsu Susanne Yates et la sage-femme Tricia Anderson expliquent dans leur ouvrage spécialisé que le shiatsu peut aider de multiples façons: 1 Le traitement a des effets relaxants, nourrissants et bienfaisants. Il aide à se connecter physiquement et émotionnellement avec le bébé et en même temps à être présente à soi et bien dans son corps. Le traitement peut

aussi soulager les maux propres à la grossesse comme les nausées matinales, les douleurs dans le dos et la nuque, la sensation d'oppression dans le ventre et le bassin. Sur le plan énergétique par exemple, la nausée représente un mouvement vers le haut. En renforçant les méridiens descendants, on rétablit un équilibre. Le shiatsu renforce la sérénité et la confiance de base et aide à vaincre ses peurs. L'enfant à naître en bénéficie également car le shiatsu l'aide à adopter la position idéale en vue de l'accouchement, favorise son relâchement pendant et après la naissance et d'une manière générale sa capacité de résistance. Le traitement peut atténuer les douleurs des contractions et apporter un soulagement pendant l'accouchement. Après la naissance, il aide la mère à récupérer ses forces, stimule la lactation et prévient les dépressions post-natales.

Les thérapeutes de shiatsu assistent leurs clientes en leur proposant un entretien et des exercices en plus du traitement. L'accompagnement thérapeutique aide la femme enceinte à s'adapter aux transformations présentes et futures et à prendre conscience de ses émotions et de ses besoins. Les exercices corporels et les exercices de respiration lui apprennent à mieux se détendre et à renforcer sa confiance de base.

Exemple tiré de la pratique

Mme R. est enseignante et attend son premier enfant. Elle est enceinte de quatre mois lorsqu'elle commence un traitement de shiatsu. Lors du premier entretien, Mme R. paraît préoccupée. Elle est pleine d'appréhensions et de soucis concernant sa grossesse, son avenir professionnel et

financier, son rôle de mère célibataire. Dès la première séance, Mme R. parvient à se détendre profondément. Elle peut ressentir le bien-être et le calme qui s'installent en elle. Au cours des séances suivantes, elle se rapproche de plus en plus de son propre corps et de son espace intérieur. Le toucher du shiatsu l'aide à accepter ses sensations, à se réjouir d'être enceinte et à percevoir la vie qui grandit en elle. Progressivement, elle parvient à lâcher son besoin démesuré de tout maîtriser et s'autorise à se sentir vivante. Vers la fin de sa grossesse, des sentiments d'insécurité et de peur concernant l'accouchement réapparaissent. Le shiatsu raffermi sa confiance de base ainsi que la force qui l'habite. Il aide Mme R. et son enfant à naître à quitter la phase de la grossesse, à se détacher du passé et à se tourner vers l'avenir.

Après la naissance de sa fille, Mme R. demande un suivi post-partum en shiatsu. Elle raconte qu'elle a vécu son accouchement comme une expérience magnifique, en grande partie grâce au shiatsu.

1 Yates, Suzanne und Anderson, Tricia: Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt, 2007, Urban&Fischer Verlag München

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

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.

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

Association Suisse de Shiatsu
tél. 056 427 15 73
www.shiatsuverband.ch

