

Shiatsu pendant la grossesse

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés
dans le magazine Shiatsu suisse.*



Shiatsu et grossesse – accompagner un processus unique



Pour la future mère, une grossesse représente une situation exceptionnelle à bien des égards, tant au niveau physique et psychique qu'énergétique. Avec le Shiatsu, nous accompagnons son processus individuel, l'encourageons à faire confiance à son corps et à développer le contact avec son bébé. Les méridiens extraordinaires permettent d'influencer positivement des schémas énergétiques profonds.

CAROLINA HÜGI

Il n'y a pas deux grossesses qui sont pareilles – l'expérience montre que chaque femme a des besoins énergétiques, physiques et psychiques très individuels pendant le processus qui la transforme en mère et qui aboutit à l'accouchement. Pendant la grossesse, la qualité énergétique des cinq phases de transformation est de plus en plus sollicitée et devient très concrètement perceptible. Des déséquilibres énergétiques qui existaient déjà avant la grossesse peuvent alors remonter à la surface. Ils se manifestent sous forme de symptômes physiques et émotionnels très variés, susceptibles de pouvoir donner des indications concrètes dans un traitement d'approche intégrative, permettant ainsi de pouvoir accompagner et soutenir la mère et le bébé de manière optimale dans leur processus individuel.

L'ESSENCE ET LES VAISSEAUX EXTRAORDINAIRES

La conception nécessite une quantité suffisante de Jing – synonyme d'Essence – qui est stocké dans les Reins. La constitution prénatale de l'Essence n'est que légèrement modifiable, alors que l'Essence postnatale peut être influencée de manière positive par un repos suffisant, une alimentation saine, une bonne respiration et par les vaisseaux extraordinaires. Outre la croissance

et le développement, elle est responsable de la reproduction et de la fertilité. Un manque d'Essence peut entraîner une déficience au niveau de la fertilité et du développement ou une interruption prématurée de la grossesse. Dans ce contexte, il est intéressant de noter que les femmes faisant appel à une thérapie hormonale qui provoque une surstimulation artificielle des ovaires, présentent souvent un manque d'Essence prononcé.

L'Essence, stockée dans les Reins circule principalement dans les vaisseaux extraordinaires. On peut s'imaginer ces vaisseaux profonds comme un réservoir, tandis que les méridiens représentent les rivières. En d'autres termes, les vaisseaux extraordinaires absorbent l'énergie excédentaire des méridiens et la restituent là où elle est nécessaire. L'Essence est nécessaire à la fécondation et à l'alimentation et le développement du fœtus dans l'utérus.

Selon la tradition taoïste, les vaisseaux extraordinaires du fœtus se développent à partir du Jing. Après la naissance, l'activité de ces vaisseaux cède la place au développement des méridiens. C'est ce savoir qui m'oriente, en tant que praticienne Wellmother, à largement inclure les vaisseaux extraordinaires dans le travail avec les futures mères. Un autre vaisseau important pendant la grossesse est le Bao Gong, l'utérus en tant que « Palais

de l'enfant ». Le Triple Réchauffeur, qui fait aussi le lien entre les vaisseaux extraordinaires et les méridiens principaux, peut également être traité.

L'INFLUENCE DES VAISSEaux EXTRAORDINAIRES SUR LA GROSSESSE

Le Vaisseau Gouverneur, Du Mai ou « Mer de Yang », renforce le dos, nourrit les Reins et le cerveau et agit sur le système hormonal. Il exerce une forte influence sur tous les méridiens Yang, notamment sur le méridien de la Vessie.

Le Vaisseau Conception, Ren Mai, prend sa source dans les Reins et traverse l'utérus. En tant que vaisseau qui régit la fonction de conception, il agit sur le Yin de tout le corps et a un effet régulateur entre autres sur la menstruation, la conception, la grossesse et l'accouchement. Le Vaisseau Pénétrant, Chong Mai, dénommé aussi la « Mer du Sang » joue un rôle central dans la menstruation et l'approvisionnement du bébé en sang. Son parcours le long du méridien des Reins sur le torse, et le long du méridien de la Rate sur les jambes, montre son influence sur l'Essence et la digestion.

Le Vaisseau Ceinture, Dai Mai, est le seul vaisseau horizontal, ce qui lui accorde un rôle important dans la régulation des organes de digestion, de détoxification et de reproduction. Il a un effet régulateur sur l'os-sature et la musculature de tout le bassin et du bas du dos, agit comme soutien physique central et influence l'enracinement émotionnel.

Le Bao Gong, l'utérus ou le « Palais de l'enfant » est un des six organes extraordinaires. Il a la fonction d'un organe de stockage Yin et stocke l'Essence. En raison de son lien étroit avec les Reins, le Vaisseau Conception, le Vaisseau de Pénétration et le Cœur, il influence la menstruation, la conception et le lien affectif avec le bébé.

LE PROCESSUS DE L'ACCOMPAGNEMENT SUIT LE PROCESSUS DU DEVENIR

L'attention principale dans le travail énergétique avec les futures mères se porte sur l'harmonisation et, si nécessaire, la tonification et le maintien du flux du Sang, du Ki et de l'Essence. Il est tout aussi important que les femmes se sentent assez en sécurité afin d'apprendre à percevoir et comprendre de manière ludique et avec curiosité leur état émotionnel et leur corps en transformation et afin de pouvoir établir un lien aimant avec le bébé. Un entretien initial détaillé qui porte sur le déroulement d'éventuels grossesses et accouchements antérieurs et l'état général énergétique donnent des informations précieuses pour la suite de la séance.

Les clientes doivent avoir la possibilité de pouvoir parler très ouvertement de leurs craintes et sentiments désagréables ou prétendument inappropriés. L'objectif est d'arriver ensemble avec la future mère à ce qu'elle puisse s'ouvrir en toute confiance à sa situation, qu'elle apprenne comment faire du bien à soi-même et à son bébé et qu'elle puisse se confronter consciemment à ses peurs en rapport avec les douleurs et l'accouchement.

S'y prêtent bien aussi des exercices adaptés à sa situation énergétique et physique, qu'elle peut faire seule ou avec son partenaire à la maison. Des exercices de visualisation et de respiration ainsi que certains points choisis aident également à approfondir la perception de soi et à consolider la compétence d'autorégulation. Il est également recommandé d'élaborer ensemble un plan alimentaire qui tienne compte des besoins et de la situation énergétique individuelle de la future mère. Les envies gustatives en rapport aux cinq différents goûts peuvent donner des indications utiles.

LES PÈRES PEUVENT ACTIVEMENT CONTRIBUER AU SOUTIEN

En cas d'intérêt, il peut être précieux d'inviter également les futurs pères pour une séance, afin de leur enseigner comment ils peuvent soutenir et comprendre leur partenaire pendant la grossesse et l'accouchement. Il existe un vif intérêt pour cette offre, car beaucoup de futurs pères sont heureux de pouvoir faire quelque chose de concret pour leur partenaire. Un exemple simple de la pratique en témoigne. Je recherche ensemble avec le couple comment la mère réagit à la douleur et comment le partenaire se sent face à sa femme qui souffre. Une cliente retenait inconsciemment son souffle à chaque fois qu'elle ressentait la douleur. Ce faisant, la musculature de sa nuque et de sa mâchoire se crispait, ce qui à son tour avait des répercussions négatives sur la musculature de son plancher pelvien. J'ai invité la femme et son partenaire à ressentir et observer ce phénomène et j'ai proposé au futur père de jouer le rôle important de

celui qui rappelait gentiment à sa femme de respirer profondément quand elle retenait son souffle. La mère m'a expliqué plus tard qu'il avait bien joué son rôle lors de l'accouchement et qu'il s'était senti important et nécessaire. Ainsi, la mère et le père se sentaient comme une équipe unie lors de l'accouchement.

« L'attention principale lors du travail énergétique avec les futures mères se porte sur l'harmonisation et, si nécessaire, la tonification et le maintien du flux du Sang, du Ki et de l'Essence. »

Une partie essentielle du traitement implique aussi le bébé dont l'énergie nettement perceptible se distingue déjà très tôt de celle de la mère. Le bébé ressent quand on s'adresse à son énergie et y réagit avec du mouvement ou, comme je peux le percevoir parfois, avec une sorte de boule d'énergie qu'il envoie à la surface. Un grand nombre de clientes sentent leur bébé pour la première fois pendant un traitement de Shiatsu. « Comme le battement d'aile d'un papillon », telle était la description d'une mère rayonnante.