LE YOGA
POUR
LA FEMME ENCEINTE

Accompagnement de la grossesse et de la naissance
Comment comprendre et accompagner la douleur pour mieux la vivre

Aide mémoire à l'intention des futures mamans
et des futurs papas

Par Bernard CHEMIN
90 av. de France - 74000 Annecy
Tél. 04 50 23 18 18 - 06 61 58 90 49 - http://www.yoga-annecy.info

*

Mars 2006 - pour l'association " Naître et bien-être "
4 rue de l'aérodrome 74960 Meythet / http://www.naissensetparents.fr/ Email : contact@naissensetparents.fr

Je dédie ces lignes à tout un chacun qui transmet la vie d'une manière ou d'une autre. Dans son ventre, par un sourire, un regard, une oreille bienveillante, par un geste de tendresse, un soin attentif.
A toi qui va parcourir ces quelques pages en souhaitant que tu y trouves une piste, un éclairage ou une inspiration pour aller vers ton épanouissement et une naissance harmonieuse.
A mes enfants bien sûr Omblyne, Samuel, Pascal, Jean-Christophe, Raphaël et à leurs compagnon et compagnes.
Mais avant tout je rends hommage à leur mère Annie Agutte à qui il fût naturel d'accoucher, d'allaiter, de porter, de soigner et d'accompagner nos enfants. Naturel ne va pas sans peine, ni sans don de soi, bien sûr, mais la confiance, la détermination et la persévérance portent de beaux fruits, de belles joies, de beaux accomplissements.
A Michel Carayon qui ,au fil des mois de travail, m'a inspiré la trame du si prégnant thème de la douleur.
A Marie Lambert pour la joyeuse transmission des règles d'hygiène relationnelles élaborées par Jacques Salomé.
A mes professeurs de Yoga, principalement Claude Maréchal et Peter Hersnack, formés auprès de Desikashar de Madras.
Et puis je pense à toutes celles et à tous ceux qui n'ont pas reçu en héritage, en pratique quotidienne dans le vécu familial, les connaissances et gestes simples qui nourrissent et entretiennent la vie. Il leur est parfois difficile de trouver la bonne manière d'agir, de savoir s'y prendre, de se faire confiance.
Car il semble que ces choses essentielles se transmettent et s'apprennent en direct de parent à enfant, de personne à personne. Il faut avoir vu, entendu, éprouvé, et mieux encore pratiqué, pour intégrer les notions élémentaires de la naissance, de l'allaitement, des soins à donner au jeune enfant, ainsi que de la relation humaine.
Par chance aujourd'hui plusieurs associations offrent cette merveilleuse possibilité d'entrer en relation avec d'autres mères, d'autres pères, et d'accéder à de fructueux partages d'expériences, de connaissances, d'informations diverses et d'amitié.
Dans ces réunions il fait bon sentir l'enthousiasme pour donner la vie , aimer, communiquer, s'entr'aider.
Cette manière astucieuse de s'entourer d'une grande étoffe pour porter l'enfant contre soi est un élégant symbole de l'art de porter la vie.

Bernard Chemin

Naître

Naître, c'est Oser,
C'est prendre le risque ,
C'est quitter la terre ferme,
C'est ne pas savoir à l'avance
Ce qu'il y a devant,
C'est accepter l'inconnu,
L'inattendu,
L'imprévu et la rencontre.

Naître, c'est quitter son abri,
C'est essuyer le vent de face
et porter le soleil sur son dos.

Naître, c'est avoir trop froid
et trop chaud.

Naître, c'est n'avoir plus
d'autre maison
que le passage.

Jean Debruyne

SOMMAIRE

Ce qu'il est possible de faire pour se préparer

Naître c'est oser 3

PRÉSENTATION 5

L'être-là 6

I PORTER UN REGARD SUR LE PASSÉ pour mieux comprendre le présent ... 7
vie intra utérine / origine des problèmes

II SE DÉLIER POUR ACCÉDER À LA LIBERTÉ INTÉRIEURE 10
différentes choses peuvent être faites pour se rendre disponible intérieurement

Il était une fois une chatte 12

III YOGA, POSTURES, MOUVEMENT, RESPIRATION, RELAXATION 13
fondements de la pratique du Yoga

IV CONSTITUER UN ENVIRONNEMENT RELATIONNEL PROTECTEUR..... 19
famille, amis, association, personnel médical,
projet de naissance

La petite fille qui croyait avoir un bébé dans le ventre 21

V SAVOIR S'AUTO-PATERNER-MATERNER 22
l'énergie des rêves, des désirs et des besoins. Confiance en soi, sens du bonheur
visualisation positive

Brassée de rêve 28

VI S'ENTRAÎNER AU LÂCHER-PRISE 29
sentir, accueillir, confiance, acceptation

L'écoute tolérante 30

VII LE TEMPS FORT DE L'ACCOUCHEMENT ET DE LA NAISSANCE 31
la préparation, l'attente, l'accouchement, l'après

Naître c'est quitter le chaud 33

VIII ENVISAGER L'APRÈS NAISSANCE 34
séparation, relation, baby-blues, se protéger, se situer, Yoga

Vos enfants ne sont pas vos enfants..... 36

ADRESSES ET LIENS 37

PRÉSENTATION

Rencontre de deux grands thèmes de vie: la naissance et la douleur
L'entraînement à sentir pour Être-là ici et maintenant :

La grossesse est une merveilleuse opportunité de la vie pour la transformation et la maturité qu'elle entraîne naturellement.
Quelle chance magnifiquepour la femme, la mère de pouvoir accéder à tant de richesse de Vie.
Quel bonheur d'entrer aussi pleinement dans le mystère de la Vie par l'expérience de l'enfantement vécu dans son corps.
La grossesse ouvre un nouvel espace, un autre monde, celui du « corps conscient », de la sagesse du corps, de l'intuition, de la confiance en soi et finalement de la Joie.
Le premier moyen pour bien vivre la grossesse, l'accouchement et la naissance de l'enfant est l'entraînement à « sentir », être concrètement dans le corps. Pour augmenter notre réceptivité, notre champ de conscience et être présent à ce qui se vit dans l'instant.
Se recentrer, sentir son corps et l'accompagner dans son propre mouvement au lieu de se laisser emporter par des pensées ou des attitudes contradictoires. Être-là en conscience.
On peut faire la différence entre le senti qui est présent et le ressenti qui fait référence à un passé.
La douleur ou la peur de la douleur est un appel au " sentir-conscient " qui m'invite à découvrir que je peux m'en différencier sans me perdre moi-même.

Le Yoga propose une action en trois aspects interdépendants :

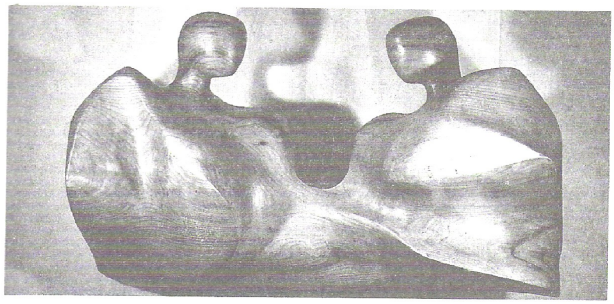
1°- apprendre à sentir et "habiter" les différentes parties de son corps,
2°- les mettre harmonieusement en mouvement avec la respiration.
3°- accéder au lâcher-prise

Autrement dit :

1°/ l'exercice : l'entraînement, l'apprentissage, les différentes démarches sans pour autant se disperser
2°/ prendre conscience de soi : mieux se connaître, s'appuyer sur ses ressources sans "se prendre la tête"
3°/ accepter ses limites : renoncer à vouloir tout maîtriser, se faire confiance , lâcher-prise sans se laisser aller...

Pour cela j'ai besoin de temps et d'entraînement. Il est donc souhaitable de commencer le plus tôt possible !
La préparation à besoin d'être personnalisée, puisque nous sommes tous différents par nos besoins, notre tempérament et notre histoire.
Il est naturel de s'occuper de la douleur quand elle survient, toutefois elle nous laisse parfois bien désemparés. Le Yoga propose de réfléchir sur sa nature et son origine afin de lui offrir une réponse plus adaptée ou mieux de l'éviter quand c'est possible.
Pour prévenir la douleur ou la peur, plusieurs choses peuvent être faites à l'avance .
Différends moyens peuvent être utilisés pour diminuer le stress ou augmenter la sérénité et le bien être.
Car le stress sous toutes les formes crée ou multiplie les problèmes. Tandis que le contentement produit l'harmonie.

L'être- là



Être là.
Pour que cette compréhension, cette rencontre se fassent,
il faut sortir du temps, Sortir de " notre" temps.
Du reste, nous ne sommes jamais " Là "
nous sommes toujours ailleurs.
Dans le passé, nos souvenirs.
Dans le futur, nos projets.
Nous sommes toujours avant et après.
Et " maintenant" jamais.
Pour cette rencontre,
il faut sortir de notre temps qui court furieusement.
Comment sortir du temps, ce flot furieux ?
Très simplement : Il faut « être -là ».
« Être là » comme s'il n'y avait plus de futur, plus d'après.
Il faut « Être-Là» comme à la fin des temps.
Et c'est la fin des temps. Puisque c'en est le commencement.
Une fois encore, tout est très simple. Et apparemment impossible.
Comment concilier l'inconciliable ?
Par " une Attention passionnée "

Frédéric Leboyer

I PORTER UN REGARD SUR LE PASSÉ
pour mieux comprendre le présent

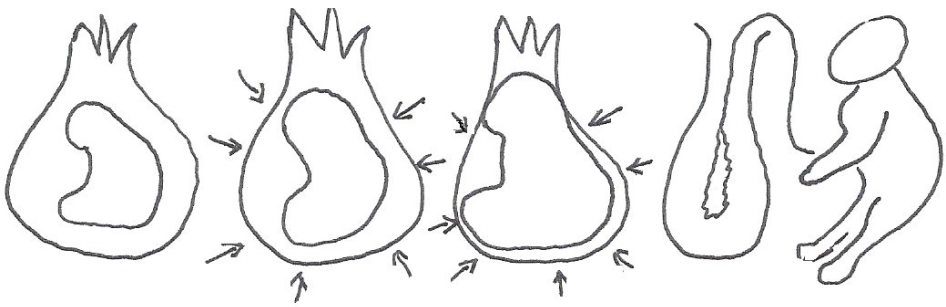
Il peut être utile d'aborder quelques notions pour réfléchir sur ce qui nous constitue.
De sa vie intra-utérine, le bébé, comme la maman, gardera la trace de ses propres vécus en relation avec son environnement et qui orientera son attitude dans sa vie :

Jacques SALOMÉ , psych-sociologue,
cite les équivalences symboliques que le bébé va tenter de retrouver :

1°/ le placenta : la relation à la nourriture, manque ou plénitude ?
2°/ le cordon : nature de la relation, relié ou attaché ?
3°/ le liquide amniotique : l'espace d'évolution, la créativité, les ressources
4°/ la membrane : limites, protection , sécurité, identité,
besoin d'être reconnu, notre place dans le monde

Le Dr Stanislas GROF, psychiatre,
évoque 4 phases du développement dans la matrice :

1°/ l' état de fusion du début : expérience de l'unité, harmonie
2°/ l' enfermement progressif : expérience de l'impuissance, angoisse, dépression, soumission, le sans-issue, (la cause est vue à l'extérieur)
3°/ la lutte : expérience de l'agressivité, force, énergie, envie, peur , sado - masochisme, la révolte,(goût qui reste ancré du sang de la lutte)
4°/ la mort et la renaissance : sortie du ventre, perte des repères, vulnérabilité, angoisse- existentielle, vide , solitude, puis autonomie, liberté



Le foetus va-t-il se constituer dans la soumission, la combativité, ou l'équilibre

LE YOGA-SUTRA présente les choses de la manière suivante :

<< La douleur , le mauvais moral, l'agitation, le souffle perturbé, sont les symptômes d'un esprit dispersé, troublé >> (Yoga-Sutra I, 31)

A cause du Stress , l'énergie s'enkyste au milieu du corps, et au lieu de circuler, forme un noeud , (puis éventuellement une maladie plus tard).
La douleur me renvoie à une crispation de l' égo, qui s'identifie à elle et me fait oublier Qui je suis vraiment. Cela perturbe ma pensée et ma capacité d'agir. La douleur me coupe de moi même et de mes propres ressources.
Elle restreint mon champ de conscience et me plonge dans la confusion entre :

<< Ce qui est essentiel et ce qui est éphémère ou accessoire
Ce qui est et ce qu'on voudrait,
Ce qui est source de bonheur et source de problèmes,
Ce que je suis et ce que j'ai >> (Yoga-Sutra II, 5)

Cependant je ne suis pas la douleur. Je suis le " témoin conscient " qui fait l'expérience de la vie en habitant mon merveilleux corps. La douleur fait partie de toutes ces choses qui vont et viennent en moi et autour de moi mais qui n'atteignent pas ma véritable nature profonde.

<< Toutefois tout doit être fait pour éviter la souffrance à venir, celle qui prend sa source dans le passé mais qui n'est pas encore là. C'est possible. C'est le projet du Yoga >> (Yoga-sutra II, 16)

La douleur de l'accouchement n'est pas inéluctable, il est plus juste de parler d'intensité !

Au cours de sa vie, la maman va inscrire dans sa mémoire corporelle et inconsciente de multiples impressions, positives ou négatives .
Elle abordera la grossesse, l'accouchement, et l'éducation de l'enfant en s'appuyant sur sa propre histoire, avec le comportement et la compréhension qu'elle s'est constitués pour conduire sa vie.
Les traces négatives vont produire ou renforcer les douleurs ou les problèmes.

Les traces négatives peuvent être :
Les blessures d'abandons, de rejets, de trahisons, d'intrusions , ou de viols,
les peurs, culpabilités, dévalorisations, frustrations, le manque de reconnaissance,
Le manque d'amour, manque de confiance en soi, le sentiment d' insécurité, l'oppression, l'anxiété.

Les conséquences peuvent être :
Des idées toutes faites, sentiment d'impuissance, retenue, crispation , douleur, émotion excessive, et parfois : agressivité, agitation, panique.
La peur ou autre chose empêche-t-elle l'ouverture du col ? du bassin ?
La maman veut-elle, inconsciemment , conserver le bébé dans le ventre ?
L'allaitement a-t-il du mal à se mettre en place, s'avère-t-il impossible ?
Et alors il y a beaucoup d'efforts, de fatigue, de complications.

les traces positives sont plutôt :
La confiance en soi, l'optimisme, la détermination, l'aptitude au bonheur, à la réussite. Le lâcher-prise, la détente, la simplicité naturelle, le non effort, l'accueil, la tendresse.
Et alors les choses se font plus facilement, il y a plus de fluidité.

Note à propos du YOGA-SUTRA :
" la douleur et la perturbation qui l'accompagne "

Il s'agit d'un aphorisme traduit du sanscrit. L'interpréter en affirmant que nous souffrons par notre faute ne serait pas juste.

A la naissance certains n'ont pas reçu leur "potion-culpabilité", ceux là attribuent leurs problèmes à des causes extérieures.
D'autres reçoivent la bonne mesure et acquièrent le juste sens de la responsabilité.
D'autres encore sont tombés dans le chaudron... ceux-là se sentent coupables de tout.

Le même message peut donc être compris différemment par les uns et par les autres...

Le yoga dit que la souffrance à trois formes :
la première est en relation à soi-même, son corps, son mental, son hérédité.
La deuxième est externe en relation avec l'environnement proche.
La troisième est plus extérieure, plus incompréhensible, elle est liée aux forces de la nature.

Dans le yoga la souffrance est un obstacle en ce qu'elle limite notre accès à la paix, à l'harmonie, à la sagesse, au bonheur et à la joie.

La douleur corporelle ou psychique, l'instabilité du corps ou de la respiration, peuvent donc être vues comme des langages possibles que nous pouvons observer et tenter de décoder.
En observant la sensation corporelle dans le mouvement ou dans l'immobilité, dans la respiration et la relaxation.
Afin d'accéder à une meilleure connaissance de soi-même, une meilleure compréhension des relations de cause à effet.
Et, peut-être, découvrir une manière de voir les choses autrement, sous un autre angle, avec un peu de recul, et qui nous permette de trouver des solutions, d'explorer des chemins nouveaux, de trouver des ressources inattendues là où l'on aurait jamais imaginé.

Je ne suis pas coupable de souffrir, il ne manquerait plus que çà ! mais je peux peut-être saisir l'occasion pour apprendre quelque-chose de la vie qui soit de l'ordre de la créativité, de la sagesse et de la santé.

II SE DÉLIER POUR ACCÉDER À LA LIBERTÉ INTÉRIEURE

" La souffrance à venir, celle qui n'est pas encore là, mais qui s' origine dans le passé, dans nos conditionnements, peut et doit être évitée " Yoga-Sutra II 16.

Voici une invitation à se délier du passé pour pouvoir vivre pleinement le présent. Voici plusieurs choses qu'il est possible de faire selon le besoin :

Partir de l'histoire familiale et personnelle, faire l'état des blessures et des peurs. puis les regarder et les apprivoiser, et puis sortir de la dualité peur/espoir, avec l'écoute, certains exercices d'ancrage dans la réalité, la philosophie du yoga, quelques notions de psychologie, et la relaxation-visualisation

Les émotions et pensées négatives sont une entrave à la joie de vivre. Des exercices symboliques peuvent être efficaces pour en prendre conscience et s'entraîner à les éliminer.

Achever ce qui a été entrepris et qui est resté en suspend, procure une agréable sensation d'aisance, libère l'énergie et permet de retrouver la capacité d'agir.

Éclaircir les relations, établir une bonne communication avec notre environnement : objet à rendre ou à reprendre, lettre de réparation ou de restitution, s'acquitter d'une dette , récupérer un dû, exprimer une reconnaissance, réparer une négligence, se réconcilier quand c'est possible, entretenir les contacts.

Interroger sa propre Mère et sa grand mère sur son accouchement, sur sa naissance. Se distancier éventuellement par rapport aux évennements douloureux, aux processus répétitifs, aux croyances négatives, aux injonctions contraignantes.

Il est possible de nommer les peurs, les doutes, les tabous et les rancunes, de les symboliser par un objet afin de prendre conscience de l'obstacle qu'ils représentent, puis de les relativiser, prendre du recul et après quelques temps pouvoir s'en séparer quand cela est mûr en soi-même.

Recourir éventuellement à un accompagnement psychologique ou un travail en communication relationnelle.

Ce qui vient du passé, qui est inachevé ou trop lourd à porter, consomme beaucoup trop cette énergie vitale qui est tellement nécessaire pour vivre le présent.
Ici particulièrement pour s'ouvrir et accueillir l'enfant à l'extérieur de soi, pour l'accompagner dans le monde, et non le garder en Soi ! Exister signifie "sortir de", sortir du ventre.
L'accouchement n'est il pas aussi une naissance à soi- même, la vie n'est-elle pas une succession de naissances ! d'ouvertures au changement ?

...

La pratique du Yoga nous invite à vivre pleinement le présent dans l'harmonie du corps, du cœur et de l'esprit. A accepter que le présent puisse être heureux. A se détacher de ce serrement au milieu du corps qui emprisonne la vie. Car le lâcher-prise de la douleur physique ou psychique peut venir grâce une ouverture de l'espace du cœur. Le lâcher-prise va avec l'ouverture du cœur, c'est une histoire d' Amour ! Une invitation à la tendresse.
Le don d'Amour, en soi-même, hérité de la vie peut permettre de dépasser les handicaps et de " traverser " la douleur ou la crainte pour naître à la joie.
La Tradition du Yoga nous rappelle que l'espace du Cœur , au milieu du corps, peut être :

serré, contrit, oppressé et douloureux

ou bien :

ouvert, léger, respirant, libre et heureux

Pour cela il est bon de nourrir le cœur conscient par la réceptivité, le senti, en observant les résistances dans le corps, en respirant autour, en harmonie avec les mouvements choisis.
Cette respiration particulière, nommée " Ujjayï " en Sanscrit, calme la pensée, le rythme cardiaque, le système nerveux, les émotions.
Quand la peur ou l'oppression cessent de " squatter " le mental, alors il peut accueillir l'intelligence venant du corps et du cœur.
A la lumière de ceci il apparaît bien naturel pour la mère, lors de son accouchement, d'avoir besoin et de recevoir beaucoup d'attention bienveillante, d'empathie. Ceci pour pouvoir se sentir en confiance, en sécurité et rester reliée à sa propre compétence innée, à ses propres ressources : sa force, sa capacité d'abandon et d'accueil. Enfin pour pouvoir s'ouvrir à sa propre vie et à celle de son enfant.

Enfin, constituer un " projet de naissance " est une démarche efficace pour anticiper, prévoir autant qu'il est possible de le faire, se délier des jugements à priori ou des fatalités. C'est un bon moyen pour s'approprier le processus de l'accouchement, de la naissance et se préciser à soi-même comment on a envie de vivre cet événement.

En résumé :
Il s'agit de se construire un solide parent interne, et de se réconcilier avec les forces vives de l'existence.

***

Se délier...

Il était une fois une chatte qui voulait avoir un enfant.

Non seulement elle voulait en avoir, mais elle était d'accord de le concevoir, de le laisser sortir d'elle, de le laisser grandir et même de le laisser partir loin d'elle quand il serait devenu adulte.
Comme vous le voyez, elle voulait vraiment être maman et mère et pas seulement avoir un enfant ! C'était une chatte évoluée qui savait la différence : entre un désir « d'enfant » et un désir « d'adulte ».
" Il y a un désir d'adulte pour faire un enfant et l'élever. "

Elle avait lu, quelque part dans un livre sur les humains, que «l'amour parental était une qualité d'amour qu'on pouvait donner à ses enfants, pour leur permettre justement un jour, de nous quitter ».

Il faut savoir que cette chatte, qui voulait avoir un enfant, avait eu, elle aussi, une mère, une grand-mère, une arrière-grand-mère. Et que chacune avait eu beaucoup de mal à voir grandir... la suivante. A accepter même de la laisser partir pour vivre une vie d'adulte.

Elle avait bien entendu sa mère, dire : " Ma mère est tombée malade quand j'ai quitté la maison. Elle n'a pas supporté que je m'éloigne à mon mariage. J'ai eu l'impression qu'elle m'en a voulu longtemps... "
Elle m'a même dit un jour qu'elle, elle s'était toujours occupée de sa mère, qu'elle ne l'avait jamais laissée seule, un seul jour, que "c'était comme cela " dans cette famille chat !

Vous imaginez que pour la chatte de notre histoire, c'était vraiment difficile de devenir maman. Elle ne voulait pas faire un petit bébé pour elle, pour le garder « toujours ». Elle voulait faire un bébé pour lui-même, pour lui donner, non seulement la vie, mais la possibilité de la vivre.
Chez les chats, mais chez les chats seulement, on ne confond pas la vie et l'existence. On sait qu'il ne suffit pas de donner la vie, encore faut-il permettre à un enfant d'exister !

Voilà pourquoi, tant que cette petite chatte ne pourra pas s'affirmer et se définir devant sa propre mère, elle risque de ne pas oser faire un petit chat.
On connaît même des chattes qui ont ainsi des stérilités incompréhensibles, alors que tous les examens confirment qu'elles pourraient... avoir un enfant !

Mais, les chattes c'est bien connu, n'hésitent pas à faire des enfants...

Jaques Salomé " Contes à guérir- contes à grandir "

III POSTURES, MOUVEMENTS, RESPIRATIONS, RELAXATION

Asana, la posture, est définie comme " Sthira-Sukha "

Le Yoga utilise les postures, le mouvement, l'immobilité et la respiration comme moyen pour aller vers plus de conscience, d'équilibre et d'harmonie : (Yoga-sutra II, 46 à 52)

" Sthira " = stabilité, fermeté, vigilance, détermination,
" Sukha " = ouverture, douceur, détente, légèreté, simplicité
" Sthira-sukha " = l'équilibre

Ainsi, le défi de l'Asana, la posture, est de faire en sorte que ces deux opposés, détente et fermeté, cessent d'être en conflit ou en alternance et soient en relation harmonieuse.
On se trouve alors dans une troisième situation nommée : " Sthira-sukha " l'équilibre.
En conséquence de quoi survient le Pranayama, c'est à dire l'irruption de l'harmonie dans le souffle et finalement dans le corps et le mental.
Ceci me donne alors le recul nécessaire pour comprendre en profondeur que je peux lâcher ma douleur ou ma peur sans me perdre moi-même. Je peux me faire confiance.
Je peux me connecter avec cet espace vital, essentiel, en moi qui est invulnérable et qui est la source de tous mes potentiels.

Plus pratiquement :
S'entraîner à Sentir pour Être-là, complètement là, au Présent, " Habiter " le corps.
Établir une respiration consciente en harmonie avec les mouvements du corps
Trouver l'équilibre entre la fermeté et la légèreté.
Libérer, ouvrir l'espace du cœur et du diaphragme.
Voir que je ne suis pas la douleur, je ne suis pas la peur, ma véritable nature est libre.
Entrer dans le oui de l'acceptation, accéder au Lâcher-prise.

Conscience du corps, mouvement libre et stable, respiration profonde

Tenir compte des besoins personnels :
Dos, ventre, bassin, jambes, circulation.
Éventuellement digestion, maux de tête, sciatique.
Détente, tonicité, respiration, équilibre.

1/ Conscience du corps :

Se relaxer et Sentir les différentes parties du corps pour les rendre plus conscientes .
Identifier les différentes parties du bassin.
Pour le ventre faire la différence entre les grands droits et les muscles transverses liés au périnée.
Sentir séparément chaque partie conduit paradoxalement à se sentir unifié.
Douceur et lenteur permettent une attention sans effort, source de bien-être et d'unité.

2/ Mouvement :

Mobiliser les différentes parties du corps avec les postures pour les rendre plus vivantes, plus libres, plus mobiles, tout en respectant leurs propres limites.
La sensation de bien-être sert de guide.
Le mouvement stimule la circulation du sang, l'immobilité permet l'approfondissement et la respiration fait lien entre les parties.
Mobiliser puis ouvrir l'espace thoracique, l'espace du bassin, le périnée.
Rendre consciente et libre la relation : tête - colonne vertébrale - bassin-périnée.

3/ Respiration :

Apprendre à Respirer calmement
"Ujjayi "cette façon particulière au Yoga de placer le souffle dans la gorge permet de rendre la respiration régulière, profonde et légère.
(cette manière de respirer régule le rythme cardiaque, harmonise le système nerveux sympathique et para-sympathique, apaise les émotions, calme la pensée.)

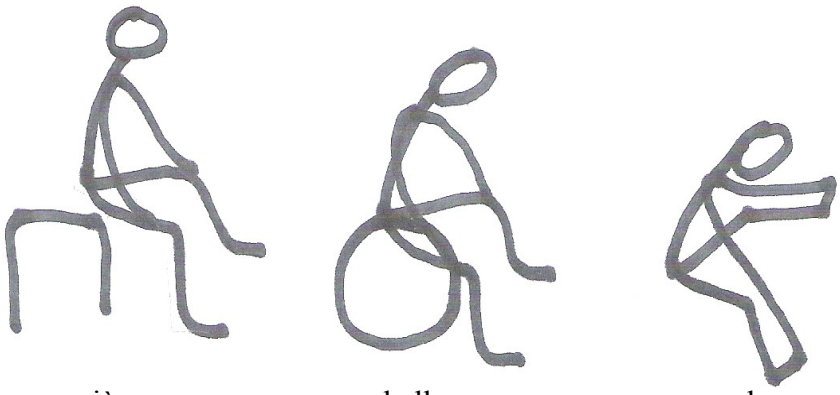
Retenir le souffle sans tension, sans s'essouffler pour prendre du recul.
Emettre le son de l'abeille bouche fermée, est relaxant et permet d'expirer longuement.
Émettre le son "A" bouche grande ouverte, donne ouverture et puissance.
Harmoniser le mouvement de la respiration avec les mouvements du corps et du périnée, permettra d'accompagner les futures contractions avec le senti, le calme et le lâcher-prise.
Et aller vers une belle ouverture du bassin pour offrir un passage "royal" au "petit prince"

N.B. : La participation du père à cet entraînement est favorable.

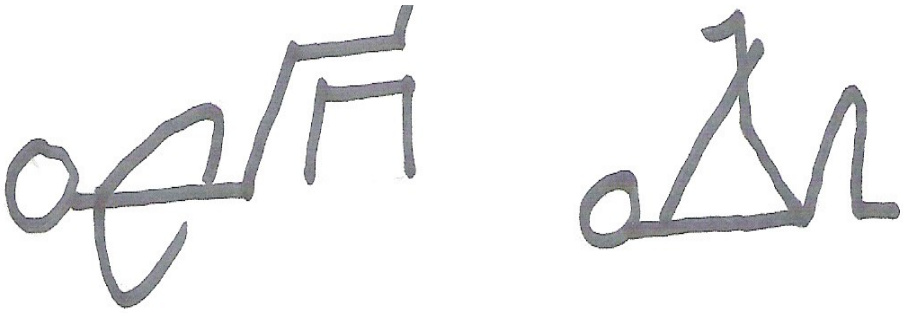
N'étant pas habité de l'enfant dans sa chair, il lui est souvent difficile de sentir et de comprendre les vrais besoins de sa compagne et de trouver sa juste place.
Au moment où celle-ci va vers l'ouverture totale de son corps, dans le don d'elle-même, dans l'abandon, elle devient vulnérable. C'est alors qu'elle a besoin de l'appui masculin, solide, doux et déterminé, de son compagnon pour se sentir protégée, confiante.

Voici quelques postures juste pour illustrer :

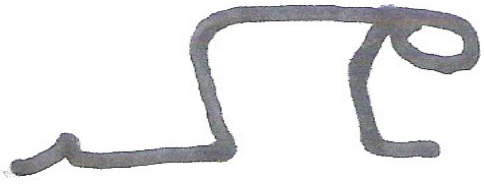
N.B. : l'apprentissage nécessite l'aide d'un professeur.
L'important n'étant pas seulement la posture mais plutôt la manière de la prendre et l'entraînement pour l'intégrer et finalement découvrir en soi le sentiment de maîtrise et de confiance.
Oui rencontrer en soi-même cette présence sereine, cet " être là ".



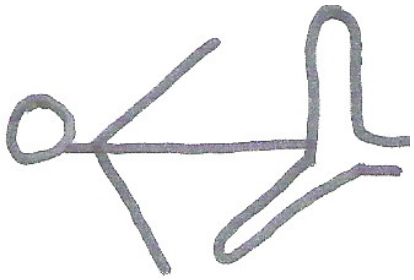
sur siège sur ballon au sol
respiration, relation consciente : périnée-hanches-bassin



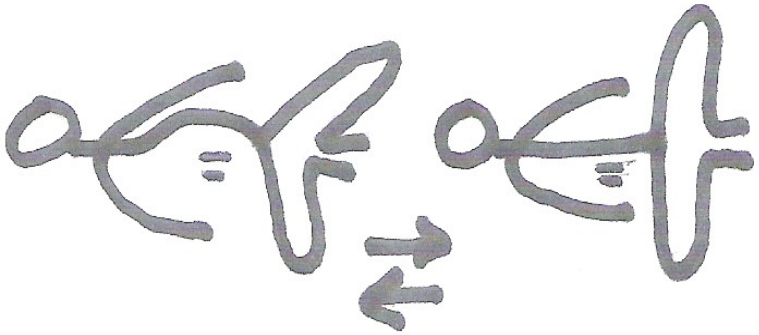
respiration, circulation jambes



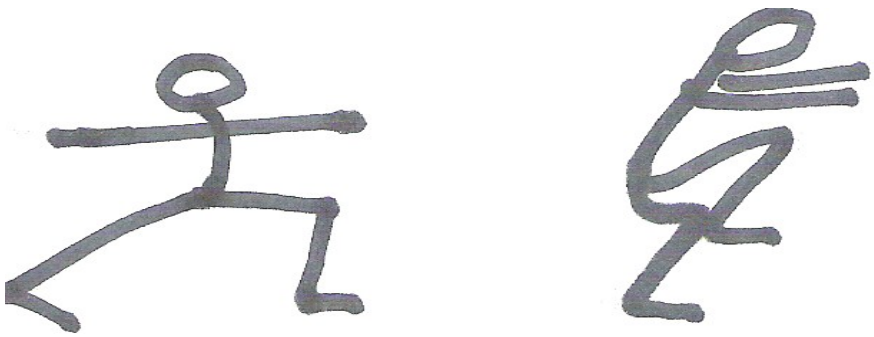
conscience de la relation : tête, sacrum, colonne vertébrale, (bercer bébé)



respiration et relation : colonne-vertébrale, sacrum, iliaques, hanches



relation : colonne-lombaire, bassin, hanches

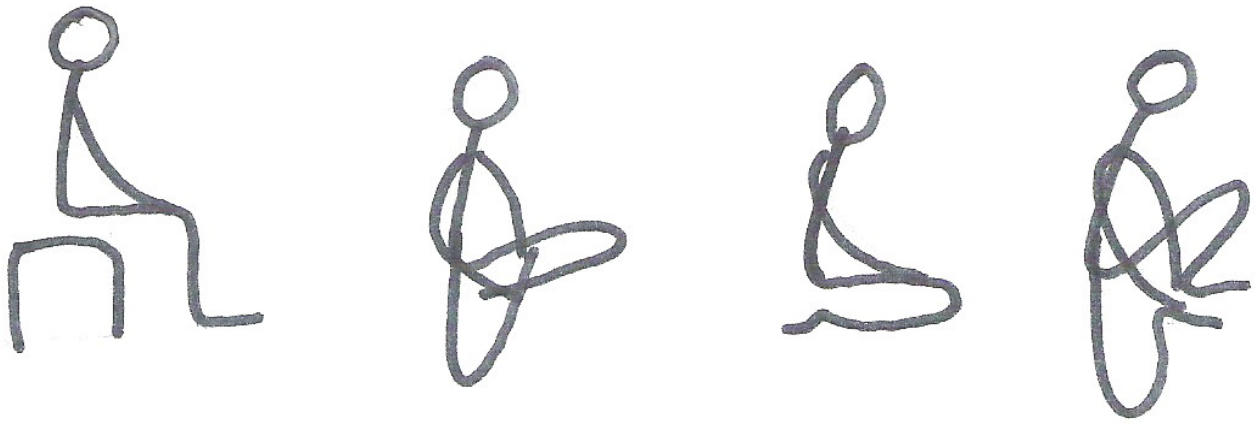


souplesse-tonicité des jambes, affirmation de Soi, mobilité hanches-bassin

alléger le petit bassin, ouvrir les côtes, libérer le diaphragme, faire remonter le fœtus

palming

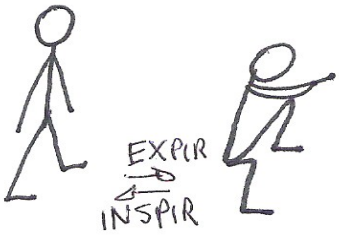
Shîtali : respiration apaisante rafraîchissante



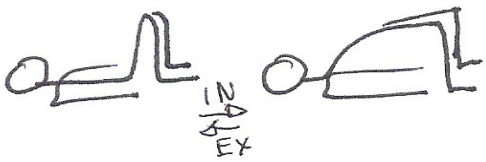
choisir une assise, allier la détente et la vigilance
pratiquer la visualisation ou simplement " Être-là "

Exemple d' une séance pratique de 30 minutes.

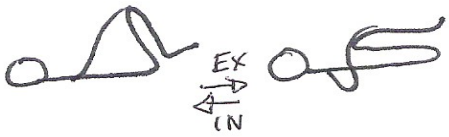
Chaque élément peut être pratiqué séparément toutefois l'ensemble procurera un sentiment d'équilibre et d'harmonie intérieure.



faire 6 fois
renforcement des jambes
assouplissement hanches-bassin

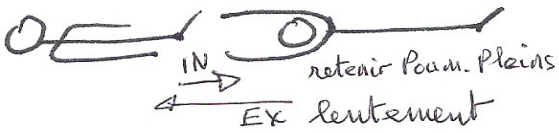


6x
ouvrir l'espace entre la cage thoracique et l'abdomen, libérer le petit bassin



6x
détente dos, hanches

5 minutes
assise pour explorer la relation entre le périnée, le ventre, le sacrum , les iliaques et les hanches.
et aussi pour s'entraîner à accompagner les futures contractions avec la respiration



12x
approfondir la respiration, en faire une amie protectrice

ou

ou

10 minutes

I° Immobilité, sentir et relaxer chaque partie du corps

II° visualisation pour apprivoiser certaines craintes ou appréhensions, par exemple : imaginer l'accouchement se déroulant simplement dans l'harmonie, la lumière, le bonheur.

III° soupirer, bouger un peu, s'étirer, bailler, goûter encore un peu ce moment de présence attentive.

IV CONSTITUER UN ENVIRONNEMENT RELATIONNEL PROTECTEUR ET SÉCURISANT

En s'appuyant sur l'immense énergie créatrice et rassemblante de la mère, sur cette plénitude, ce rayonnement que la femme enceinte offre à tous de par cette vie qu'elle porte.

- Famille, enfants, compagnon

Obtenir une ambiance harmonieuse où chacun trouve sa juste place.

Quand les parents ou la mère sont disponibles ce peut être vraiment favorable, mais parfois pas du tout. Le jeune couple à besoin de faire respecter sa propre identité, son propre espace, ses choix.

Au départ de la maman vers la clinique, le frère ou la sœur peut parfois se sentir exclu et mal vivre ensuite le partage avec le nouveau venu. Lui parler, dire les choses simplement, écouter ses questions, facilite l'adaptation, un passage en souplesse.

Porter attention à la qualité de la relation intime du couple, s'entraîner à se dire et à s'écouter, à exprimer les sensations, les plaisirs, les attentes, les besoins (relation au "sentir").
S'entraîner à la qualité "réceptive-passive" du toucher, sorte d'écoute tactile.
Oser rencontrer les émotions. Découvrir la respiration dans le corps, dans le ventre. S'ouvrir à l'intelligence du cœur.
Afin que l'homme puisse s'emplir lui-même, au contact de sa compagne, de cette belle énergie croissante. Et qu' ainsi elle-même puisse s'épanouir, s'ouvrir totalement à lui comme à l'enfant et les porter ensuite à la rencontre l'un de l'autre dans la confiance, afin encore que l' Amour multiplie l' Amour !
Voir par exemple : "Faire l'amour de manière divine", de Barry Long, aux Éditions. A.L.T.E.S.S.E
Il est possible aussi de suivre un cours d' HAPTONOMIE.

- Amies, associations, témoignages, livres, projet de naissance

S'offrir de rencontrer des personnes bienveillantes, une association, des mamans, pour profiter de leur expérience, pour glaner les infos utiles, les livres, les "bons tuyaux" et disposer d'un numéro de téléphone qu'il sera possible d'appeler si besoin. Et se sentir ainsi plus en confiance.
(voir liste d'adresses en dernière page)
L'accouchement, l'allaitement et les soins à donner au jeune enfant, s'apprennent par transmission directe, par le vécu, le partage.

Rédiger un projet de naissance afin d'être clair dans ce qu'on veut, de prévoir ce qui est prévisible, de prévenir les difficultés éventuelles, de trouver les appuis nécessaires, de préciser ses attentes :
hôpital, clinique, maison de naissance, domicile ? position d'accouchement ? piscine ? péridurale ? couper le cordon ? peau à peau ? allaitement, rythme des tétées ? sommeil ? Accompagnement global ?
Importance ici de l'implication du père dans le projet de naissance pour assurer un soutien efficace à sa compagne quand elle accouche.

- Services médicaux, sage-femme

Importance là aussi de rencontrer les gens, faire connaissance, de savoir créer de bonnes relations, de visiter les lieux pour se sentir mieux préparée, un peu familiarisée

Le personnel médical dispose de connaissances, d'expérience et de moyens que je n'ai pas et qui représentent un précieux cadre de sécurité, d'autre part, j'ai une connaissance de moi-même qu'il n'a pas et je dois pouvoir exprimer mes besoins et mes attentes.

- communication relationnelle

Il est parfois utile de réfléchir sur notre façon de communiquer, de nous exprimer ou d'écouter, afin de créer des échanges constructifs, ouverts.

Oser demander, exprimer ses attentes, s'affirmer, savoir refuser si c'est juste et nécessaire sans pour autant entrer en conflit, voir les réalités objectivement, prévoir le mieux qui est souhaité mais savoir écouter, accepter d'avance le nécessaire.
Toujours équilibrer les attentes avec le lâcher-prise.
Il est vrai que cela n'est pas toujours facile quand cela touche des choses qui nous tiennent à cœur comme justement de mettre au monde son enfant.

Pour apprendre à mieux communiquer, il y a des livres, les formations sont préférables grâce aux exercices pratiques pour prendre conscience de nos façons de faire et les ajuster.

Jacques Salomé par exemple, à conçu la méthode "E.S.P.E.R.E." qui propose des règles d'hygiène relationnelle :

- savoir demander, donner, recevoir, refuser
- reconnaître et différencier mes besoins et mes désirs
- entendre mes peurs, mes angoisses, et les dépasser
- passer du réactionnel au relationnel
- se positionner
- se respecter l'un, l'autre
- se responsabiliser clarifier les relations en sortant des systèmes figés. -

21

Croyances...

Conte de la petite fille qui croyait avoir un bébé dans le ventre

Il était une fois une petite fille qui avait entendu un jour sa maman dire:
- Ah! cette fois-ci, c'est la bonne, j'attends un bébé!
La petite fille avait demandé: -Tu attends un bébé avec la bonne?
- Non, je veux dire que je suis enceinte.
La petite fille voyait dans sa tête sa mère entourée de pieux. Elle venait juste d'apprendre à l'école: «Au Moyen- Age, les villes étaient toutes entourées d'un fossé et de palissades, on appelait cela: une enceinte fortifiée... » - Mais où tu attends ce bébé, maman?
La maman lui avait répondu gentiment :
- Là dans mon ventre, regarde, il est tout rond. Mon ventre va devenir plus gros, le bébé va grossir dedans. Et puis un jour il sortira. Ton papa est très content, lui aussi il attend ce bébé.
La petite fille n'osa pas demander comment le bébé allait sortir du ventre de son père et de sa mère en même temps, et par où. Par la bouche, par le derrière, par le petit trou du nombril, par le trou du pipi?
Elle n'osait pas demander, mais le soir dans son lit elle réfléchissait beaucoup. Le lit sert à ça, réfléchir. Les enfants qui rechignent pour aller au lit, ce doit être parce qu'ils ne veulent pas réfléchir.
Un autre jour, juste avant le coucher, sa maman lui dit:
- Mais tu as un gros ventre ce soir, tu n'es pas allée aux toilettes aujourd'hui?
Non, la petite fille n'était pas allée aux toilettes et cela depuis trois jours. Car elle croyait qu'il y avait un bébé dans son ventre et que si elle allait aux toilettes, le bébé risquait de tomber dedans et de se noyer.
Personne n'avait dit à la petite fille par où sortaient les bébés, alors elle croyait que ça sortait par là...
Et puis personne ne lui avait expliqué que les petites filles de moins de dix ans ne pouvaient pas avoir de bébé, mais seulement les femmes. On lui répétait sans arrêt qu'elle ressemblait à sa maman, qu' un jour elle serait maman, alors vous pensez!
Il y avait plein de mélanges dans la tête de cette petite fille et vous l'avez deviné...elle gardait tout en elle ! Tout, elle ne lâchait rien. Elle n'osait plus interroger, poser toutes les questions qu'il y avait dans sa tête.
Savez-vous les questions qu'il y avait chez cette petite fille ? Je suis sûr que vous ne les connaissez pas toutes ! Par exemple:
- Et qui a mis ce bébé dans le ventre ? - Où était-il avant? - Est-ce qu'il ne s'ennuie pas?
- Comment on lui donne à manger ? - Est-ce que c'est un garçon, une fille? - Est-ce qu'il pleure ?
- Comment on va le reconnaître ? - Est-ce bien le bébé qu'on attend ? - Et si c'était un autre ?
Si on s'était « trompé de bébé» en le mettant de dans le ventre?
- Et lui, comment il va faire pour savoir que c'est nous ? Que maman c'est ma maman et que je suis sa sœur à lui?
Que papa c'est mon papa à moi ?
Comment il va faire pour savoir tout ça ?
Je crois que c'est très difficile de répondre aux questions qui sont dans la tête des petites filles... surtout si ces questions restent dans leur tête !
Ce que je sais, c'est que la maman de cette petite fille a compris que la constipation de son enfant était... faite de toutes les questions qu'elle retenait et qu'elle n'avait jamais osé poser, et qui restaient en elle, comme du mauvais et du pas bon.
Ah! si vous saviez toutes les questions qu'il y a dans la tête d'une petite fille ou d'un petit garçon dont les parents attendent un bébé!
Ce petit conte n'est pas seulement destiné aux papas et aux mamans qui ont déjà un enfant et qui attendent un autre enfant, il concerne tous les ex-enfants qui veulent un jour devenir parents.

Jacques Salomé " contes à guérir-contes à grandir "

V SAVOIR S'AUTO PATERNER MATERNER

Observer :

Observer les changements dans le corps et dans l'esprit, les envies de la grossesse.

Apprendre à faire pour Soi, pas seulement pour le bébé !

Pratiquer le bon sens , éviter les excitants, les talons-hauts ? les stress inutiles...

Alimentation douce, musique, images, lumières et couleurs harmonieuses, massages, nature, marche

Chanter des berceuses, des comptines, le bébé les reconnaîtra plus tard pour s'endormir !

Se nourrir de pensées positives, elles sont l' antidote contre les peurs.

Remarquer, amplifier ce qui est beau, bon , heureux.

Mettre les joies en avant, cultiver le sens du bonheur, de l'émerveillement.

Différencier : besoins, désirs, envies, rêves

Les Besoins, nourriture, logement, intimité, pouvoir se dire, être entendue, être reconnue, valorisée, sont de l'ordre de la nécessité, ils procurent un sentiment de sécurité.

Les Désirs et En-vies mettent en mouvement la joie de vivre, la créativité, et donnent un sens à la vie.

Le Rêve et l'imaginaire sont le pays de l'enfance éternelle, lieu de tous les possibles, jardin secret où tout Rêve ne devient pas nécessairement réalité, mais peut ouvrir un espace de liberté intérieure.
Et quand un rêve se met à bourgeonner, à fleurir d'en-vie, alors le projet n'est pas loin, la réalisation va suivre. Ce processus nous transporte et porte du fruit...

Besoin : Confiance en soi

Opportunité du MANTRA personnel , à choisir en fonction d'un besoin particulier :
confiance en ses propres capacités et ressources, combativité, conscience d'être,
estime et image de Soi, reconnaissance de sa propre valeur, droit au bonheur,
prendre conscience de toute l'énergie créatrice dont je suis capable !
Pensée optimiste à répéter à haute voix, en chantant ou en silence intérieurement, à tout moment, en tout lieu :
" J'ai besoin de me faire confiance ", " J'ai le désir de ... , J'ai le droit de ..., Je peux..."

En-vie : S'appuyer sur l'énergie du désir

Désir de bonheur , de réussite, d'harmonie, d'accomplissement, désir que tout se passe bien.
Pratiquement : qu'est-ce qui me réjouit ? qu'est-ce qui me met en vie, en mouvement ?
prendre le plaisir comme guide... être créative, faire la place aux "Élans de Vie ".
S'appuyer sur la force du sentiment d' Amour .

Beauté du désir :
- une belle naissance pour mon Bébé
- un bel accouchement pour moi
- être heureuse
- une belle harmonie familiale

Rêve : Pratiquer la visualisation

En relaxation, imaginer le déroulement harmonieux des choses, comme souhaité, simplement, avec légèreté. Pratiquer régulièrement , ce n'est pas de la magie mais un entraînement à voir la vie en couleurs, à s'ouvrir intérieurement et à influencer positivement le cours des événements.
Visualisation volontaire, active et positive accompagnée d'une attention passive, flottante (paradoxe).
Imagination créatrice au service du rêve, du désir ou du besoin.
Utiliser des images mentales, symboliques ou réalistes, se passer un film dans sa tête.
Entretenir des sentiments positifs comme la Joie, l'espoir, le bonheur, la confiance en Soi, la reconnaissance et imaginer la réussite, le déroulement heureux de l'événement ou du projet.
Se centrer sur le désir de réussite afin de se dégager d'une peur par exemple.
Sans tomber pour autant dans un optimisme forcé qui recouvrirait des émotions tristes et négatives pour les cacher ou les nier.
La visualisation n'est positive que lorsque l'inconscient a des images réellement positives.

Visualisation objective

Préparation **:**

Prendre le temps de définir ce qu'on veut visualiser, ce qu'on souhaite : cela peut nécessiter un temps de réflexion, des recherches, des échanges, afin d'être clair dans ses intentions.

1°

Choisir une position couchée ou assise sur le sol ou dans un fauteuil.
Prendre le temps de parcourir le corps des pieds à la tête, de se concentrer et de sentir chaque partie, l'une après l'autre.
Sentir la présence de la respiration, témoin de la vie qui est là, se laisser porter par elle.

2°

Se relier au sujet choisi, imaginer le déroulement harmonieux comme souhaité,
les gens , les lieux, l'ambiance, le corps, les sensations, la confiance en soi, les sentiments de joie, bonheur, gratitude, la relation à soi-même, à l'enfant, au père, à la famille, voir les choses allant bien, dans la lumière et la paix.

3°

Puis envoyer la pensée dans l'espace vers sa destination, la laisser libre, ne pas s'accrocher, laisser " les potes en ciel " la prendre en charge , accepter d'avance ce qui sera, rester dans la légèreté, rester dans la sensation.

4°

Puis s'étirer, soupirer, bailler, se remettre en mouvement, et passer à autre-chose.

*

Le tout peut prendre 5 à 15 minutes.
ne pas faire durer, ne pas perdre d'énergie en rêvassant.
Pratiquer régulièrement.

Visualisation symbolique

1°

Choisir une position debout, couchée ou assise sur le sol ou dans un fauteuil.
Prendre le temps de parcourir le corps des pieds à la tête, de se concentrer et de sentir chaque partie, l'une après l'autre.
Sentir la présence de la respiration, témoin de la vie qui est là, se laisser porter par elle.

2°

Se laisser aller au rêve, entrer dans le monde magique, y rencontrer les fées et autre gnomes, les fleurs qui parlent sans mots le langage de l'âme, les champignons géants qui protègent de la pluie, les animaux protecteurs apportant chacun leurs qualités et talents, les anges, le vent messager qui vient tout droit du pays du bonheur et caresse de sa fraîcheur, le soleil qui féconde ce qu'il touche. Danser la vie, cueillir une fleur unique ou un énorme bouquet et l'offrir à son enfant, toucher le ventre , lui sourire, le voir apparaître devant soi comme ça , comme dans un fondu enchaîné, l'offrir à son père afin qu'ils se reconnaissent, créer une bulle autour de cette famille, en goûter toute la plénitude, puis rire à faire éclater la bulle et voler vers la vie à la rencontre des potentiels de chacun.

3°

Dans un nouveau fondu enchaîné revenir doucement à la vie objective, ouvrir des yeux d'enfant qui s'éveille, bailler, s'étirer, traîner encore un peu..., pour que le merveilleux ait le temps de faire son entrée dans le monde objectif, pour que ces deux trouvent un accord au service de la vie !

*

Bien évidement, ceci n'est qu'une incitation, à chacun son rêve et son imaginaire. IL s'agit de re-contacter son pouvoir créateur, sa propre sensibilité.

Méditation

Attention : Recette privilège secrète, à ne pas divulguer!
Si ce message est arrivé jusqu'à toi, c'est que ta vie a attiré l'attention du Grand Pourvoyeur de Dons , et tu es de ce fait membre de Droit du Grand Club des Amoureux de la vie.

I Pose confortablement le corps sur le Sofa ou le Lit, relâche toute la musculature, les membres, la mâchoire,

II Ferme les yeux ou regarde une belle chose

III Pose les mains sur le ventre, sens le délice de la douce, chaude, tendre et intime "Respiration-consciente" et "non-contrôlée".

IV Abandonne toi à cette douceur, laisse toi bercer, porter, goûte l'Amour de la VIE envers Toi-même, et surtout ne laisse place à aucune pensée quelle qu'elle soit, car la pensée ne connaît rien à la vie du ventre !

V Soupire doucement, étire toi et baille à haute voix. Fais ensuite sonner un bol Tibétain ou bois une gorgée d'eau claire .

Posologie :
Pratiquer à petite dose avant chaque repas : **une minute** pas plus !
La pensée ne supporte pas d' être délaissée plus de quelques dixièmes de seconde, et devient alors agitée et impatiente. !

Note à propos de la pensée positive :

Pourquoi ce fréquent déni de la pensée positive ?

Pourquoi cette insistance à se pencher sur ce qui ne va pas ?

Se répéter intérieurement : j'y arriverai.... j'en ai les moyens.... j'en suis capable... je le mérite ... je trouve la solution rapidement... j'y ai droit... je suis calme et détendu...je me réalise dans la joie de vivre... , est stimulant et oriente l'action vers la réussite.

Pour s'ouvrir au bonheur, il est possible de se répéter :

" la vie est belle... je suis heureux de ceci... vois comme c'est super... j'ai de la chance ... j'aime cela ! Le moindre détail heureux peut avoir un grand effet sur mon moral si je lui prête attention. Cela réveille mon envie de mordre la vie à pleines dents .

Il est si bon de sourire, d'exprimer le contentement, la reconnaissance, la gratitude.

Si je choisis de regarder le bon côté des choses, je découvre qu'il y en a toujours un et même plusieurs.

Je peux encore utiliser des mots ouverts tels que : soleil, lumière, harmonie, merveilleux, rayonnement, waouh ! confiance, extraordinaire, pétillant, ou tant d'autres.

En définitive, le regard, les mots et les actes peuvent nourrir et amplifier la joie, l'amitié, l'amour, l'estime de soi, la confiance et l'optimisme.

Voir à ce sujet le merveilleux site web de Daniel Sévigny sur la « Gestion de la pensée » :
<<www.lesclesdusecret.com>> pour recevoir chaque jour un « comprimé du bonheur »

Les expressions négatives ne sont pas d'une grande aide quand ça ne va pas comme je voudrais.

Il est bien vrai que tant de choses peuvent se révéler difficiles à vivre, pénibles ou bien pire, que tout n'est pas bon, ni heureux. La pensée positive ne consiste pas à me voiler la face pour me tromper moi-même sur la réalité et me croire tout puissant. Parfois ma vision intérieure est en décalage avec la réalité extérieure, je vois les choses telles que je voudrais qu'elles soient et cela me met dans la confusion.

Cependant si je suis parfaitement centré et confiant dans mon réel intérieur, je vais toucher le monde énergétique et cosmique avec sa profusion d'énergie, et là il y a l'espace pour que se réalise quelque chose qui semblait jusque là impossible. Mon regard, mon attitude peuvent se modifier quelque peu et une nouvelle possibilité peut apparaître...

Je trouve beaucoup de créativité, de dynamisme, de santé et de satisfaction à regarder le bon côté des choses, à donner et à me donner du bon, à l'amplifier et m'en nourrir, à mettre en avant ce qui me stimule, ce qui me motive.

Non la vie n'est pas entièrement bonne, je ne peux pas faire qu'elle soit totalement selon mon désir, elle est bonne et mauvaise, elle est Vivante et je peux choisir d'être Vivant.

Je peux voir le verre à moitié vide,

Je peux voir le même verre à moitié plein, le vider puis le remplir...

La Vie est une respiration sans fin, je reçois et je donne, je me repose et je me dépense, je pleure et je ris, je suis en colère et puis en tendresse, je souffre et je me réjouis, je me recentre et je me relie.

Je peux traverser toutes sortes d'activités intérieures ou extérieures et rester moi-même, je peux me relier constamment à ma sagesse profonde, à cette part de moi-même qui est conscience, équilibre, unité, en me laissant de moins en moins submerger par le flot des choses passagères, en me jetant à l'eau, en éprouvant intensément chaque instant, chaque moment avec tous mes sens, en étant complètement là, et en goûtant l'énergie de vie qui coule dans mes veines.

Alors je peux "lâcher-prise", lâcher ma crispation, je peux m'en remettre à la dimension universelle, à la vie, c'est à dire à la confiance en soi, en prenant conscience que je ne suis pas seul, je suis entouré, habité, je ne suis pas tout puissant mais l'énergie de la vie me traverse de toutes parts et c'est elle qui est bonheur, plénitude, contentement, tendresse, amour, et compassion.

Ce sentiment de liberté intérieure est vraiment bonheur et joie !

Une brassée de rêves

Si vous lancez une brassée de rêves en l'air,

une partie retombera sur votre tête,

une autre partie sur celle de vos proches,

mais l'essentiel rejoindra l'écoute d'inconnus

dont vous ne soupçonnez même pas l'existence,

ou l'étonnement d'un enfant.

Et ainsi sera semé ce plus de vie

dont a tant besoin l'univers

Jacques Salomé

VI S'ENTRAÎNER AU " LÂCHER-PRISE "

Noblesse d'attitude, clef, passage, " Sésame ouvre toi "

Lâcher-prise, détachement, non-attachement, abandon, recul, aucun mot ne sonne vraiment juste,
c'est une attitude à vivre, un juste équilibre à trouver.

Il y a besoin de temps et d'entraînement pour y accéder ! oui.
Cependant, le Lâcher-prise est en dehors du temps, il ne m'appartient pas, il peut survenir
"comme ça " soudainement, sans préparation. Quelque chose s'ajuste en moi et ça lâche.
Je cesse de prendre appui sur ce qui gène et alors ça s'en va, c'est étonnant.
" Je m' prenais la tête", j'accepte que ce soit comme ça ! et quelque chose se libère,
ça s'ouvre, ça respire, c'est un vrai bonheur !
Mais puis-je vraiment m'entraîner au lâcher-prise ?
oui ! en faisant l'expérience du lâcher-prise !
Voilà bien une réponse de Normand mais comment le dire autrement !
Lâcher-prise n'est pas tout laisser aller, alors que faut-il relâcher, comment, que faut-il maintenir ?
C'est toujours la même chose, s'entraîner à sentir dans le corps le juste équilibre.
Se mettre en réceptivité développe plus de conscience, de discernement, d'énergie.
Le lâcher-prise est un cadeau qui vient quand le vouloir cède la place, quand
je cesse de m'accrocher. Le vouloir est à l'opposé du sentir, il s'oppose, s'accroche.
Vouloir trop bien faire devient un obstacle.
Alors je lâche, j'ouvre mon cœur, j'accepte la douleur et le bonheur, j'accepte les deux.
C'est le sens du nom Hatha-Yoga, j'intègre les opposés, ils ne sont plus en conflit en moi-même.
Oui naturellement, j'ai des désirs, des souhaits, des attentes.
Oui j'ai aussi des peurs, des craintes mais j'accepte ce que je ne peux pas changer,
Je reconnais que je n'ai pas la toute puissance , je ne maîtrise pas tout,
oui je reconnais que la Vie est plus grande que moi, que je ne peux pas tout comprendre.
J'accepte mes limites, le sentiment d'impuissance quand il est là.
J'ouvre mon esprit et mon cœur , je me relie à ma capacité d'accueil et à ma créativité.
J'élimine le jugement, la critique, le refus, qui mangent toute l'énergie.
Oui j'assume la responsabilité de ma vie.
Accepter n'est pas subir, ni se résigner et responsable n'est pas coupable, je ne confonds pas !
Tout m'appartient, je suis acteur de ma vie.
Je sauve mon Être, j'honore la Vie, je fais confiance, je grandis.
Je ne laisse pas tout aller à la dérive, non, mais je fais tout ce que j'ai à faire
et me détache du résultat, il ne m'appartient pas finalement.
J'offre la vie à mon enfant, j'offre mon enfant à la vie.
Je ne m'identifie pas à ma peur, une belle énergie de vie m' habite, j'ai un beau désir d'amour,
je m'ouvre à l'inconnu avec confiance en mes ressources
L'enfant est le centre, l'auteur, c'est lui qui rassemble, fédère, unifie les énergies pour se construire,
je suis à son service, il a un pouvoir créateur formidable,
il a choisi lui-même le nécessaire pour sa vie.
alors dans la confiance, j'accepte d'avance, j'accueille le lâcher-prise.

Lâcher-prise

L'écoute tolérante est une des formes de la tendresse.

Cette femme de trente ans racontera ce qui s'est passé pour elle à la maternité après la naissance de sa fille Juliette âgée seulement de dix heures:
Je vis entrer dans ma chambre un monsieur en blouse blanche qui se présenta :
-"je suis le docteur X... pédiatre."
Il s'approcha du berceau, regarda la fiche et tout de suite s'adressa à ma fille :
"Alors tu t'appelles Juliette, tu es donc une fille. Je suis là pour t'examiner et confirmer si tu as tout ce qu'il te faut pour te développer et devenir plus tard une femme"
Il prit ma fille dans ses bras et la posa sur le bord de mon lit, puis s'agenouilla. J'ai pensé "ce type-là n'est pas un docteur ! " et je l'ai agressé:
"ce n'est pas la peine de lui parler, elle ne comprend rien, elle vient juste de naître et je ne l'ai pas encore touchée."
Il continua de parler à ma fille:
" tu vois ta maman est persuadée que tu ne comprends pas ce que je dis. Pourtant, moi je vois bien que tu me suis des yeux quand je bouge la tête en te parlant... J'ai l'impression que ta maman n'est pas contente, je sens de la colère dans sa voix. Est-ce que tu sais toi, ce qui ne va pas ? "
Alors là j'ai éclaté, je lui ai dit:
"Non je ne suis pas contente, j'attendais un garçon, car vous ne savez pas que j'ai eu quatre sœurs et j'en ai ras-le-bol des filles."
Il dit alors calmement au bébé:
" tu vois, ta maman est très en colère que tu sois née fille. Elle est très déçue, elle attendait un garçon, et surtout elle craint d'avoir une mauvaise relation avec toi, parce qu'elle a eu des difficultés avec ses sœurs. Je comprends maintenant sa tristesse et sa déception. Mais revenons à toi maintenant, voyons un peu ta langue, car tu en auras besoin pour te faire entendre "
Il poursuivit l'examen pendant un quart d'heure tout en expliquant chaque fois au bébé ce qu'il faisait. Puis à la fin il demanda à ma fille:
" bon qu'est-ce que je fais maintenant, je te remets dans ton berceau ou je te laisse un peu avec ta maman? "
A ce moment-là, j'ai saisi ma fille dans mes bras et je me suis mise à pleurer de bonheur. J'avais l'impression que pour la première fois depuis qu'elle était née, je pouvais enfin la reconnaître comme ma fille.

*

Nous voyons dans cette scène l'importance des mots, utilisés ici pour relier cette mère à son enfant. Pour permettre à quelque chose de se créer au delà de la déception et du rejet possible.
Les mot de la tendresse seront ceux qui permettront ainsi de sortir d'une situation barrée par la frustration, par l' in-communication et qui permettront à deux êtres de se rejoindre de se relier et de se comprendre mieux.

Jacques Salomé "Apprivoiser la tendresse "

VII LE TEMPS FORT DE L'ACCOUCHEMENT ET DE LA NAISSANCE

Au moment où la mère va vers l'ouverture totale de son corps, dans le don d'elle-même, dans l'abandon, elle devient vulnérable. C'est alors qu'elle a besoin de l'appui masculin, solide, doux et déterminé, de son compagnon pour se sentir protégée, confiante.

Si l'entraînement préparatoire à été suffisant, la technique est assimilée, elle n'est plus nécessaire, une vraie présence attentive est là, Être et Faire sont en accord.

La préparation :

J'ai besoin de soutien peut-être, de présence, d'écoute,
mais j'ai aussi besoinde temps, de mon espace d'intimité.
Je m' intériorise, me recueille, me rassemble.
Je sens l'énergie de la vie naissante, l'amour que je reçois, que je donne.
Je visualise le bon déroulement des choses.
je peux me relier intérieurement au travail fait pendant les cours de préparation.
J'utilise le mantra adapté ou le son de l'abeille ou le "A"
ou bien je reste en silence..
En réceptivité je goûte la présence, l'instant exceptionnel.
Je respire consciemment.
je m'ouvre

Je prends conscience de ma sagesse profonde, ma vraie nature.

J'ose m'en remettre à la source de la vie, à l' Illimité, à Dieu, aux "potes-en-ciel"(William Berton).

Je fais Un avec l'événement,

Le OUI intérieur est comme une bienveillance et une écoute que je m'offre à moi-même .

Je me centre dans le Cœur, dans l' Être, dans l' Unité, dans le plein et l'abondant de la vie.

Je peux parler à mon inconscient afin que les "saboteurs" internes

(peurs et autres intrus) cèdent la place et autorisent l'ouverture du col.

Je peux m'ouvrir à cet enfant inconnu, le découvrir dans sa différence, lui parler,

lui offrir la vie, m'ouvrir, le laisser sortir, lui faire confiance.

C'est aussi lui qui décide du juste moment de sa sortie du nid, de sa naissance.

Par Amour j'accepte la séparation pour lui permettre d'aller vers lui-même.

*

Oui tous ces mots pour réfléchir, méditer à l'avance
afin qu'au moment de l'attente il n'y ait plus de mots,
mais seulement un très beau calme intérieur, une belle Présence lumineuse.

L'accouchement

je peux poser le regard sur un point ou prendre appui sur le Mantra
je reste dans le senti, dans la position que je choisis,
je me concentre dans mon bassin, mon périnée, mon utérus,
j' accepte en profondeur l'ouverture de mon corps pour offrir un passage "royal" au "petit prince",
j'accompagne les contractions avec la respiration, avec l' expir, avec l' inspir,
avec le senti, la relaxation, le lâcher-prise,
Ma voix a t-elle envie d'accompagner mon expiration ? avec le son "A" qui ouvre ?
je m'ouvre, je m'abandonne, je laisse mon enfant glisser hors de moi, sortir de moi,
mais aussi je l'expulse avec détermination,
le « lâcher-prise » est le fruit d'une « alchimie » entre le « faire » et le « non-faire »,
et enfin l'instant unique, la sortie, la naissance, la rencontre, son visage au grand jour,
je peux dire Oui ! laisser libre cours à l'émotion, le contempler,
puis le mettre sur mon ventre en contact de peau
pour le bonheur de nous deux, pour récupérer, et pour faciliter la délivrance.

*

S'il y a douleur, fatigue, ou épuisement peut-être :

Alors j'entre complètement dedans, je reste en intimité avec mon corps, dans la sensation, je respire, j'accepte, je lâche-prise, je m'adapte à la réalité telle qu'elle est dans l'instant présent.
Il y a ma part d'effort et sa limite, je ne maîtrise pas tout, oui je sens que j'ai mal, je sens ma peur, peut-être y-a-t-il une retenue inconsciente en moi, j'ai l'impression de perdre le contrôle.
Je traverse tout cela, je fais confiance à mes ressources, je peux m'appuyer paradoxalement sur la fatigue pour m'abandonner, m'ouvrir encore.

*

Si le temps de préparation a manqué :

Je peux entendre la douleur ou la peur comme un langage possible qui peut m'aider à percevoir ce qui me déstabilise, ce qui me coupe de moi-même. Et ainsi comprendre mes besoins et comment j'ai envie d'être accompagnée.
J'ai besoin d'une présence apaisante, sécurisante. La sage femme, mon compagnon, quelqu'un qui me touche, respire avec moi pour me soutenir, qui m'entraîne à revenir sans cesse à la sensation corporelle pour que je reste en contact avec ce qui se vit dans mon corps, avec mon sens inné de mère, avec le sentiment de confiance profonde en moi-même, en la vie.

Après l'accouchement :

I

Repos, je laisse faire la nature, je goûte ce qui est là.

L'allaitement est le premier moyen dont dispose mon corps pour se restaurer à son rythme, avec sa propre compétence.
Dès sa naissance le bébé est très éveillé et sa mise au sein précoce, durant la première heure est très favorable car la sussion du mamelon stimule les contractions utérines.

Puis quand je sentirai le moment venu, assez rapidement, je pourrai commencer à re-mobiliser la musculature du périnée, serrer / ouvrir plusieurs fois de suite, plusieurs fois par jour, en douceur, avec la respiration et surtout l'expiration.
(sentir comme des ronds concentriques qui s'ouvrent et descendent à l'inspir, puis se resserrent et remontent à l'expir).
Et je pourrai masser mon ventre, plus on masse l'utérus et plus il se contracte, cela peut se faire immédiatement après la naissance pour accélérer la délivrance.

Au début j'évite la station debout pour laisser le temps aux fibres utérines et aux muscles abdominaux de retrouver leur place et de se resserrer. Ici, les exercices spécifiques de repiration du Yoga concernant l'abdomen sont bienvenus s'ils ont été acquis avant.
Durant les premières semaines, j'évite les stations debout trop longues et le port de poids, afin que les structures du bassin reprennent leur juste place.

Après quelques temps, je vais prendre conscience du besoin de retrouver la fermeté et la vigueur de mon ventre qui pendant neufs mois s'est distendu et relâché. De nouveau les exercices de Yoga vont m'être utiles.
Beaucoup de choses peuvent se faire en position couchée ou à « quatre pattes » afin de l'intégrer à la nouvelle vie maman-bébé.

II

Un mot pour Bébé, voici ce qu'écrit le psychiatre Boris Cyrulnik :

<< Un bébé humain souffre dès sa naissance.
Quand il quitte l'eau du milieu amniotique qui était chauffé à 37°, il a froid, il sèche, il est brutalisé par la nouvelle sensorialité qui l'entoure. La lumière l'éblouit, les sons ne sont plus filtrés, on le cogne en le prenant puisqu'il ne baigne plus dans la suspension hydrostatique utérine, et il souffre dans sa poitrine quand ses poumons se déplissent pour respirer.
C'est alors que surgit une énorme enveloppe sensorielle qu'on appelle "mère". Elle le réchauffe, l'entoure d'odeurs, de touchers et de sonorités qu'il reconnaît puisqu'il les avait déjà perçues avant sa naissance. Sauvé! Désormais, chaque fois qu'il devra endurer un petit malheur, le bébé sait que le même objet sensoriel surviendra, lui permettant ainsi d'apprendre à espérer. En s'attachant à cet objet qui redonne le bien-être, il acquiert une aptitude à se sécuriser, non seulement au contact d'un réel sensoriel, mais aussi à la représentation préverbale de ce contact dont il attend l'apaisement.>>

Voici une belle justification pour l'allaitement et la proximité mère-enfant.

Photo Dupeyron

Séparation

" Vous savez que naître
c'est quitter le chaud,
le doux, le fluide, et le bon
d'un ventre de femme
pour entrer dans l'inconnu,
pour accoster ainsi
à l'immensité de l'univers
et plonger dans l'imprévisible de la vie.
Naître c'est apparaître nu,
démuni, si vulnérable,
simplement offert à l'Amour
et aux soins de ceux
qui ,nous ayant conçus,
vont alors apprendre
à devenir des parents...
sans y réussir toujours ! "

-

Jacques Salomé " l'enfant Bouddha "

VIII ENVISAGER L'APRÈS NAISSANCE, LES CHANGEMENTS

Séparation

Se préparer intérieurement à faire le deuil de la "toute puissance "de celle qui porte tout pendant la grossesse, d'autres vont aussi s'occuper de l'enfant.
Deuil des neufs mois de plénitude croissante, deuil de l'impossible permanence d'être enceinte.

" Tout l'enjeu, pour nous parents accompagnant un enfant, est de lui permettre de poser l'acte le plus douloureux pour chacun, de grandir, se différencier de nous et l'autoriser ainsi à nous quitter, à se séparer, à s'éloigner vers les risques et les émerveillements de la vie " Jacques Salomé

Relation

Ouvrir l'espace relationnel, porter le père et l'enfant l'un vers l'autre afin qu'ils puissent se reconnaître, se rencontrer et tisser une relation vivante, un espace qui leur appartient et où je ne suis pas toujours présente.

Se préparer au " baby blues "

La confiance en Soi avec le Bébé dedans : " fastoche " ! avec le bébé dehors ?
Compter sur " le pouvoir " de l'enfant à naître, son étonnant potentiel de croissance, de Vie.
Faire confiance en cette belle capacité d'intuition, de don, d'Amour, de la mère.
Faire confiance en sa sagesse profonde , respecter ses rêves, ses besoins, ses désirs, ses limites.
Confiance en la vie qui produit toutes les situations nécessaires au développement de l'être.
Réintégrer son shéma corporel modifié par la grossese et l'acouchement avec les postures de yoga et une respiration adaptée.
Apprivoiser les doutes, pratiquer la Relaxation-visualisation :
voir la vie se dérouler harmonieusement , rester ouverte à l'inconnu, à l'inattendu . Voir plus loin.
Envisager les rêves, les projets, au-delà de l'enfantement, jusqu'à la ménopause peut-être .

Savoir se situer

1° Se protéger, se respecter, savoir dire Non ou Oui sans se blesser.
Savoir demander, ne pas attendre que les autres devinent.
Exprimer ses impressions, ses besoins, ses désirs.

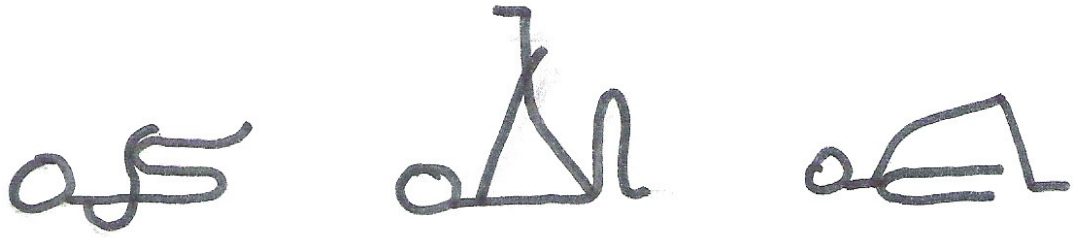
2° Distinguer et dissocier les différents rôles :
mère éducatrice envers l'enfant qui donne les cadres
maman tendresse envers l'enfant qui donne l'amour inconditionnel
femme en relation avec elle-même
compagne en relation avec son compagnon
professionnelle ou amie, sa place dans la société
être-humain sensible relié à sa part d'éternité.

3° Relation parentale :
« Père / Mère : Obligations, interdictions, balises
papa / maman : Gratification, Amour inconditionnel
C'est dans l'équilibre de ces quatre dimensions qu'un enfant pourra se construire. » Jacques Salomé

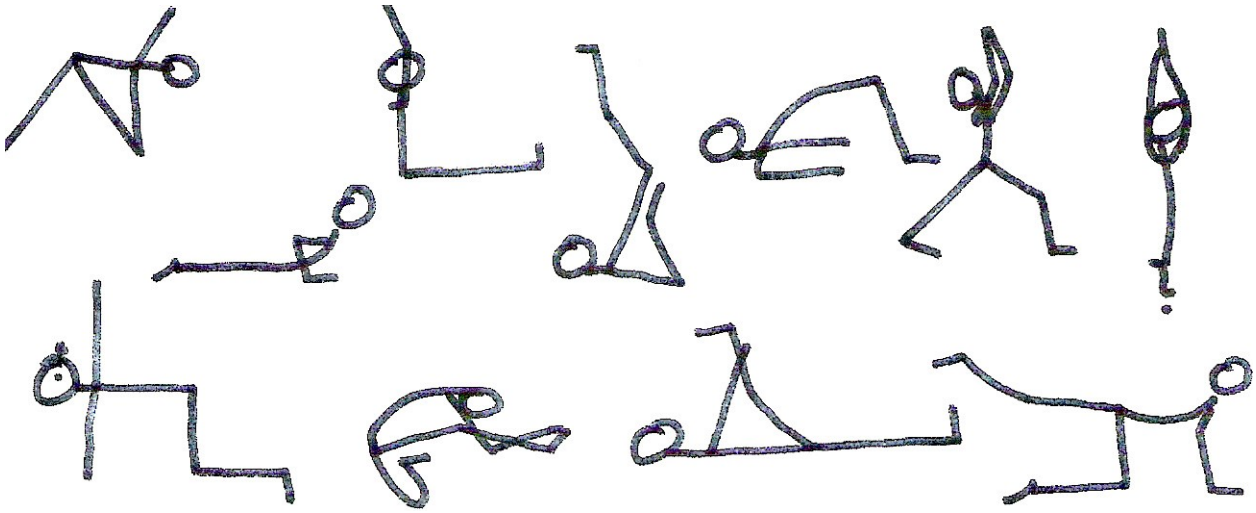
Le yoga après la naissance :

asana / pranayama / bandha
corps / souffle / maintien

Au début, rester dans la douceur, se retrouver soi-même, trouver les exercices qui font du bien, le souffle qui restaure l'énergie.
Faire beaucoup de choses couchée sur le dos ou « à quatre pattes », poser le bassin pour détendre la région lombaire et laisser le ventre retrouver sa place.



Ensuite réveiller progressivement la fermeté du ventre et du périnée, renforcer la ceinture abdominale avec l'expiration et les flexions en avant qui ne pouvaient se faire pendant la grossesse.
Puis stimuler, raffermir le corps, s'occuper du dos qui peine pour porter l'enfant, choisir les postures selon son propre besoin avec l'aide du professeur,
en voici quelques unes pour illustrer très sommairement :



Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Et une femme qui tenait un bébé contre son sein dit,
" Parle-nous des Enfants."
Et il dit:

Vos enfants ne sont pas vos enfants.
Ce sont les fils et les filles du désir de Vie.
Ils arrivent à travers vous mais non de vous.
Et quoiqu'ils soient avec vous, ils ne vous
appartiennent pas.
Vous pouvez leur donner votre amour mais non vos pensées,
Car ils ont leurs pensées propres.
Vous pouvez abriter leurs corps mais non leurs âmes,
Car leurs âmes habitent la demeure de demain
que vous ne pouvez visiter même dans vos rêves.
Vous pouvez tenter d'être comme eux, mais
n'essayez pas de les rendre comme vous.
Car la vie ne s'en retourne pas en arrière
ni ne s'attarde avec hier.
Vous êtes les arcs qui projettent vos enfants
comme des flèches vivantes. .
L'Archer voit le but sur le sentier de l'infini
et Il vous tend de toute son énergie pour que
ses flèches puissent aller vite et loin.
Que cette force bandée par la main de l'Archer
soit joyeuse;
Car, si Il aime la flèche qui vole, Il aime aussi l'arc
qui est stable.

Khalil Gibran " Le Prophète "

Adresses diverses :

SALLE DE YOGA ANNECY-NOVEL -
Bernard CHEMIN - 90 av. de France - 74000 Annecy - Tél. 04 50 23 18 18 et 06 61 58 90 49
email : chemin.bernard@free.fr / site web : http://www.yoga-annecy.info
Yoga / relaxation / Self-Massage-Do-in / Accompagnement de la grossesse

ASSOCIATION " NAIS'SENS ET PARENTS " - 4 rue de l'aérodrome 74960 Meythet
Email : contact@naissensetparents.fr/ http://www.naissensetparents.fr/

SOLIDARILAIT - www.solidarilait.org - Répondeur National : 01 40 44 70 70
www.coordination-allaitement.org

ALLAITER EN HAUTE-SAVOIE - tel : 04 50 64 91 76 - www.allaiter-en-haute-savoie.info
Aide par téléphone / Réunion de mères / Conférences /

« LA LEACHE LEAGUE » Soutient à l'allaitement : www.lllfrance.org

L'ART DU YOGA - Formation PETER HERSNACK -- www.art-of-yoga.fr/

INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA :
2 rue de Vallois 75001 Paris - Tel : 01 42 96 44 55 - www.ify.fr

ASSOCIATION VINIYOGA-ALPES : http://www.viniyoga-alpes.com/

UNION DES ENSEIGNANTS DE YOGA DE L'ISERE : http://yoga.isere.free.fr
Tél. : 04 76 22 28 31

EDITIONS - AGAMAT : www.agamat.fr
122 résid. Parc Eaux Vives 91120 Palaiseau - Tel : 01 69 31 50 22

EDITIONS - LES CAHIERS DE "PRÉSENCE D'ESPRIT" : www.epyoga.org
22 rue Ornano 69001 Lyon - Tél : 04 78 39 33 87

CENTRE DE TRANSMISSION DU YOGA (Québec) : www.yoga-cty.org
Informations sur l'enseignement du "VINIYOGA"

"PSYCHOTHERAPIE EMOTIONNELLE, POUR QUI, POUR QUOI, COMMENT ? "
Télécharger le livre de Michel CARAYON : www.itinerairesdesagesse.org

ASSOCIATION VIVANCE RELATIONNELLE
Méthode ESRERE élaborée par Jacques SALOME
3A av des Carrés 74940 Annecy-le-vieux - tel : 0450 23 16 45 et 06 17 12 44 00