



# Préparer la naissance



création graphique Frédéric Villbrandt d'après une photo de Loetitia Lemaire - Imanou accompagnée par Sílvia Bellei.





# PREPARER LA NAISSANCE

**A**utant pour la mère que pour le fœtus et plus tard le nourrisson, voici une année complète pendant laquelle chacun vit des modifications physiques et psychiques intenses et prolongées. Pour préparer cette transformation, il existe aujourd'hui des disciplines qui ont adapté leurs techniques à cette période si particulière.

D'une part, la femme enceinte peut elle-même se préparer en choisissant des arts corporels qui participeront au bon déroulement de sa grossesse, et bien sûr de l'accouchement (Qi Gong, Yoga...).

D'autre part, elle peut faire appel à des spécialistes qui prépareront son corps à accueillir l'événement et qui la suivront elle et l'enfant pendant la période post-natale (watsu, ostéopathie, chiropratique...).

Bien sûr, les méthodes que nous mettons ici en avant ne sont pas les seules, il en existe beaucoup d'autres que vous serez amené à découvrir si vous faites de ce moment une rencontre avec vous-même et avec la vie.



crédit photo : Joël Savatofski



## Toucher & masser

### C'est entrer en relation...

par Joël Savatofski, texte inspiré du *Toucher apprivoisé*, Editions Lamarre

Des techniques bien sûr pour soulager la mère, stimuler le nourrisson, mais aussi des gestes simples qui laissent au contact et à la force amoureuse du toucher son rôle primordial dans l'accompagnement de la naissance.



#### PORTRAIT

Joël Savatofski est masso-kinésithérapeute. Fondateur de L'École Européenne du « Toucher-Massage », de l'Institut de Formation et de Recherche Pédagogique (IFJS). Auteur de nombreux ouvrages, il a créé le massage « minute » habillé, sur les autoroutes, dans le métro, etc. Expert en matière de massage bien-être et anti-stress. Il intervient notamment auprès du personnel soignant. Ce texte est inspiré de l'ouvrage : *Le Toucher apprivoisé*, paru aux Ed. Lamarre.



La maternité est une période extraordinaire où la vulnérabilité affective et l'état de sensibilité sont très éveillés. Toucher et masser tout en douceur apporte à la fois réconfort, sensation de sécurité et marque de confiance. Cela peut aider la future mère à mieux supporter ces quelques mois d'attente, de transformations physique et physiologique, et peut être l'occasion de se familiariser, de se sensibiliser à la présence de l'enfant et d'établir pendant toute cette période un contact étroit avec lui.

#### Aider à soulager

Par son poids et la place qu'il occupe dans le ventre de sa mère, le bébé entraîne la bascule du bassin, la future maman compensant en se cambrant au niveau lombaire ; les tensions dans cette région du corps sont donc fréquentes, provoquant souvent des lombalgies, voire sciatgies. Par ailleurs, la circulation du sang, en particulier le retour veineux, se trouve également gêné. Il n'est pas rare que des problèmes circulatoires, type œdèmes, stases veineuses, des douleurs, type lourdeurs au niveau des jambes, se manifestent. Rien de très important en général, mais tous ces maux désagréables, répétitifs, finissent par fatiguer la future mère. Pour l'accompagner et l'aider à mieux combattre ces maux courants, un massa-

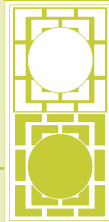
ge en douceur est idéal, au niveau du dos, des trapèzes, du cou, du visage, surtout à partir du 7<sup>e</sup> mois.

#### Et les vergetures ?

Autre petit tracis : l'apparition de vergetures. Je conseille à la future mère, dès le début de la grossesse, de masser le pourtour de ses fesses, de son ventre, l'intérieur des cuisses et le contour des seins avec une crème hydratante ou une huile (amande douce, noyau d'abricot) : avec des mouvements glissés, les mains bien à plat pour étirer doucement la peau. Les tissus ainsi travaillés gagnent en élasticité et cela permet d'éviter le craquellement des fibres peuciers. En fin de grossesse, elle pourra de la même façon préparer le mamelon à la lactation en se massant par des petites pressions et des étirements doux entre le pouce et les doigts de la même main, le pourtour du mamelon.

#### Préparer le père

Si beaucoup de femmes sont sensibilisées au déroulement d'une grossesse, toutes n'ont pas cette chance, il n'est pas rare de rencontrer encore de jeunes femmes avec très peu d'expérience et de connaissances sur le fonctionnement de leur corps. L'état de grossesse peut être alors vécu comme un état angoissant. Pour vivre cette période tranquillement, la voix, la tendresse d'un geste sont favorables à la mise



en place d'un climat chaleureux et sécurisant. La présence du père, quand cela est possible, est alors essentielle. Le compagnon, sans doute ému, mais non paniqué, peut ainsi prendre toute sa place, et pendant la phase de travail, soulager, apaiser, aider : prendre la main, toucher l'épaule, relâcher la nuque, passer la main sur le front, somme toute, s'autoriser une série de petits gestes qui exprimeront le plus naturellement du monde, le bonheur d'être présent.

## Des gestes naturels

Toutes les mères du monde connaissent l'importance du petit câlin et sa fonction psychophysologique. La plupart, d'ailleurs, ont des gestes spontanés et cela dès la naissance de leur bébé. Mais pour combien de temps ? Le risque actuel est que des professionnels du soin s'arrogent le droit de dicter les conseils et de techniciser les gestes pourtant naturels de la mère qui sont, faut-il le rappeler, pratiqués couramment sans appréhension aucune au quatre coins du monde et ce depuis le début de l'humanité. Si le massage est depuis toujours utilisé dans les tribus africaines, amazoniennes ou indiennes, c'est sans doute parce que, depuis la nuit des temps, ces peuples connaissent les vertus du massage contre la maladie. Aujourd'hui, nos scientifiques commencent à murmurer que le système immunitaire ainsi stimulé aiderait les nouveau-nés à mieux résister à la maladie. Nous avons maintenant la caution scientifique. Ouf, il était temps !

## Stimuler le bébé

Selon les spécialistes de psychologie du nourrisson, dans les six premiers mois de la vie, les besoins fondamentaux du bébé sont prioritairement le besoin d'être sollicité par des stimulations positives « tactiles tendres ». Sans ces éléments de base, l'enfant ne pourra probablement pas bien s'épanouir et devenir un adulte sain et équilibré. Cela est développé par Pascal Prayez en référence au célèbre pédiatre-psychanalyste anglais D. Winnicott et d'autres auteurs. La pratique du massage de bébé peut donc aider les jeunes parents à communiquer et à entrer en relation avec lui. C'est tout d'abord dans la manière dont il est porté et par les messages perçus par ses récepteurs sensitifs, musculaires et articulaires que le bébé sait ce que ressent pour lui la personne qui le manipule. En clair, chaque geste de la personne adulte apportera à bébé des renseignements précis sur sa façon d'être, sa fiabilité. Si cette personne est tendue ou insécure, c'est ce que va enregistrer le bébé en priorité. Il est donc important, quand on s'occupe d'enfants, d'être soi-même détendu et attentif, de faire preuve de « tact », de façon à ne pas

« passer » à l'enfant ses propres angoisses, peurs ou stress. L'apprentissage du massage du nourrisson passe donc d'abord par soi ; pouvoir tranquillement respirer, se relâcher, prendre le temps, communiquer, avoir des gestes doux, apprivoiser le toucher. C'est parfois difficile, car il ne faut pas être dans le vouloir faire, mais plutôt dans l'écoute des besoins et des réactions de l'autre, apprendre à fonctionner avec son intuition et non plus seulement avec son intelligence... mais avec son cœur.

## Quelques conseils

Les premiers jours, quelques minutes de massage suffisent. Celui-ci doit alors être proche des sensations ressenties dans le ventre maternel : caresses enveloppant tout le corps, effleurlements légers, bercements, pressions douces. L'huile utilisée ne doit pas être agressive (sans huiles essentielles). Le bain est le moment idéal. Sans gant de toilette, massez le bébé à l'eau savonneuse. Pendant les changes, c'est judicieux. Des pressions douces sur les vêtements sont très efficaces et indispensables pour habituer la maman à un toucher de qualité. Pour calmer un nourrisson, poser les mains sur le crâne. Le massage du front est

généralement très favorable. Dans un rythme lent et régulier, vos pouces partent du point entre les sourcils et remontent en petits cercles jusqu'à la racine des premiers cheveux. C'est l'occasion pour la mère de se découvrir capable de détendre son enfant par des gestes simples, de pouvoir répondre à certaines manifestations émotionnelles de son bébé (peur, colère, pleurs, gestulations) autrement qu'en donnant systématiquement un biberon ou une tétine.

## Les naissances difficiles

Les souffrances intra-utérines, les bébés sous couveuse, séparés de leur mère, la césarienne (le corps du bébé n'a pas reçu les stimulations fortes des contractions lors du passage utérin, lesquelles sont en quelque sorte le signal du fonctionnement postnatal à l'ensemble des systèmes vitaux du bébé : respiratoire, circulatoire, digestif, éliminatoire, nerveux, endocrinien, physiologique), sont autant de traumatismes et de grandes phases d'angoisse pour l'enfant. La méthode de « toucher-massage » que j'ai mis au point peut aider les parents ou les soignants à réparer ce souvenir. Il s'avère bénéfique dans tous les cas où le nourrisson a des difficultés : trop excité, dérangé, perturbé ; il est à la fois très calmant et sécurisant pour les enfants prématurés, sous couveuse. Enfin, pratiqué dès la naissance, il favorise un développement harmonieux de l'enfant. ■

## TEMOIGNAGES

Nous devons inviter les mères et les pères à masser leur enfant. J'ai animé il y a quelques années un atelier de massage avec des petits enfants. La qualité du geste, l'attention et la façon toute naturelle de se détendre de Célestine, une petite fille qui avait à peine 5 ans, m'ont particulièrement surprise. Je manifestais alors mon étonnement à ses parents qui me confièrent que l'un ou l'autre la massait quotidiennement et cela depuis sa naissance. Ceci expliquant sans doute cela. Bébé s'habitue très vite aux premières manœuvres rassurantes d'effleurage et d'enveloppement de son corps. Partant de manœuvres légères jusqu'à huit à dix semaines environ, le contact pourra se faire plus ferme, plus enveloppant, cinq, voire dix minutes et même en peu plus par la suite pour de véritables bonheurs partagés.

Marie-Claire V.

Parce qu'elle ne voulait pas souffrir seule, Annie, 22 ans, me demanda d'assister à son accouchement. La sage-femme, débordée ce soir-là, nous installa promptement dans l'une des salles en nous laissant seules, rassurée que je sois infirmière. Des contractions déjà importantes provoquaient chez la future maman de vives douleurs lombaires. N'y tenant plus, elle demanda à faire quelque chose. L'installant donc sur le côté, je commençai à lui masser la région douloureuse. Le massage rassurait Annie, à tel point qu'elle refusa tout autre soin. Ce n'est que lorsque les contractions devinrent violentes et pratiquement ininterrompues que je dus appeler la sage-femme. Quelques minutes plus tard, le bébé était sur le ventre de sa maman.

Jacqueline T.



Valérie Klingelschmitt teste la colonne vertébrale de Soljane.

## Chiropratique

### Accompagnement et ajustement

par Valérie Klingelschmitt

La naissance, quelle aventure ! Pour accompagner ce moment, la chiropratique porte un regard tout particulier sur l'harmonisation du système nerveux.

La chiropratique\* se fonde sur l'existence de subluxations vertébrales qui peuvent être secondaires à une perturbation fonctionnelle ou en rapport avec l'atteinte organique d'une articulation. Ces subluxations peuvent avoir des conséquences néfastes locales ou à distance sur la santé en perturbant la transmission de l'influx nerveux. De nombreux soins, et notamment à titre préventif, peuvent être apportés à la femme enceinte et au nourrisson.

#### L'accompagnement de la femme enceinte

Au cours de la grossesse, le corps de la femme subit de nombreux changements structurels, physiologiques et émotionnels qui ne sont pas sans conséquences. Les soins chiropratiques apportent une solution naturelle aux nombreux soucis de la femme enceinte, les médicaments étant contre-indiqués pendant cette période. Le but est d'améliorer pendant ces 9 mois le fonctionnement du système nerveux afin de permettre l'expression d'un potentiel de santé optimale pour la mère et l'enfant. Il n'est plus à démontrer que le bon développement de l'enfant in utero est intimement lié à l'état de santé de la mère, tant physique que psychologique. Le chiropraticien veillera tout au long de cette grossesse au bon équilibre de ce merveilleux tandem.

#### S'ajuster pour s'adapter

Au cours du premier trimestre, le corps de la femme considère le fœtus comme un corps étranger et la mère va souffrir de maux divers comme nausées, maux de tête, vertiges, angoisses et fatigue. Les ajustements chiropratiques permettront au corps de s'adapter aux bouleversements que la mère subit.

#### Le centre de gravité se déplace

Le développement normal et l'augmentation du poids du fœtus (ainsi que la taille du placenta et le volume du liquide amniotique) entraînent le déplacement du centre de gravité vers l'avant, augmentant la lordose lombaire et provoquant ainsi des tensions supplémentaires sur le bassin et la colonne vertébrale, source de maux de dos. Ceci est également vrai pour la région thoracique qui subit des changements dus à l'augmentation du volume des seins et à l'hyperlordose lombaire ; la femme décrit alors des brûlures d'estomac, des douleurs lombaires, des sciatalgies, des problèmes circulatoires et des douleurs entre les omoplates avec une gêne respiratoire. L'ajustement chiropratique va rééquilibrer toutes ces tensions et ces asymétries au niveau de la colonne, du bassin et du sacrum.

#### Prendre soin de l'utérus

L'utérus en développement est maintenu par des ligaments bien spécifiques du bassin de la mère. Lorsque le bassin est équilibré, l'utérus peut s'élargir de manière symétrique afin d'accompagner la croissance fœtale. Or, une quelconque subluxation du bassin peut entraîner des contraintes utérines par torsion de l'utérus réduisant la place disponible pour le bébé. A terme, ces contraintes utérines exercent de fortes pressions sur le bébé très fragile pendant cette période ; les mouvements deviennent alors limités, le fœtus risque de ne pas se retourner pour l'accouchement. Cette situation donne lieu à des accouchements plus longs et plus douloureux avec une augmentation des césariennes, l'utilisation de forceps ou de ven-



Des ajustements ostéo-craniens pour Soljane.

#### PORTRAIT

Après six années d'études pour devenir chiropraticienne, Valérie Klingelschmitt suit un cursus post-universitaire de chiropratique pédiatrique et obtient un certificat en ostéopathie crânienne.



toutes traumatisantes pour le crâne de l'enfant. Pour la présentation en siège des bébés, il existe en chiropratique une technique de retournement très spécifique et indolore, appelée technique Webster, axée sur la détente musculaire, favorisant le retournement de l'enfant dans les jours qui suivent.

## Favoriser la dynamique pelvienne

Les ajustements chiropratiques tout au long de ces neuf mois contribuent également à une bonne dynamique pelvienne, favorisant l'ouverture plus harmonieuse des os du bassin lors de l'engagement du bébé dans le petit bassin. Le temps de travail et les douleurs lombaires lors de l'accouchement s'en trouvent réduits.

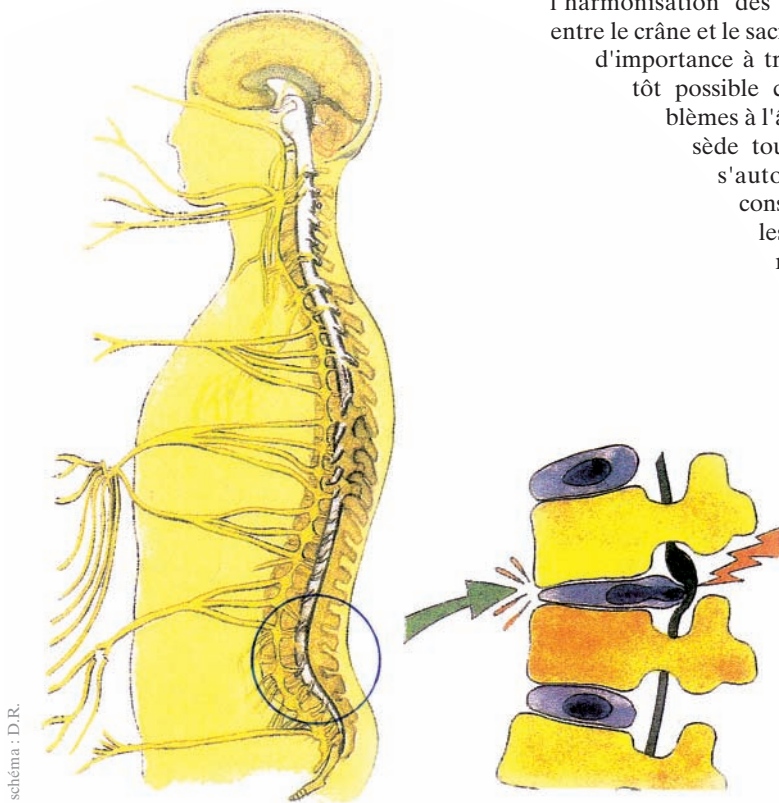


schéma : D.R.

Les subluxations vertébrales perturbent la transmission de l'influx nerveux, ce qui affecte globalement l'état de santé.

## L'accompagnement du bébé

La naissance est un événement magique qui reste traumatique pour le bébé. Que ce soit par voie naturelle ou par césarienne, l'enfant subit les contraintes utérines et externes (étirement et rotation des cervicales, forceps, etc.) qui génèrent une lésion articulaire plus ou moins grave pour l'enfant, mais qui perturbent en tout état de cause la transmission des informations nerveuses entre le cerveau et le corps.

## Beaucoup de douceur...

Les techniques utilisées sur les enfants sont

très douces. Les ajustements se font par pressions précises et indolores. Le thérapeute s'assure de la mobilité et de l'harmonie des articulations. Bien souvent, il commence par les pieds, recherche les tensions, puis s'avance vers le sacrum, le bassin, les hanches, la colonne et finit par un travail crânien indispensable au bon équilibre.

## Préparer l'âge adulte

Les deux premières années de l'enfance sont une période de grands bouleversements pour l'enfant; il apprend à tenir sa tête, s'asseoir, ramper, se mettre à quatre pattes, puis debout, marcher, sauter, courir... Tous ces apprentissages ne se font pas sans chutes ni traumatismes, occasionnant des subluxations. Le gros de notre travail reste donc l'observation et l'harmonisation des mouvements existants entre le crâne et le sacrum. J'attache beaucoup d'importance à traiter les enfants le plus tôt possible car cela évite des problèmes à l'âge adulte. Le corps possède tout ce qui lui faut pour s'autogérer. Notre travail

consiste à équilibrer, lever les tensions et les interférences nerveuses, restaurer l'intégrité du système nerveux, dynamiser l'organisme pour qu'il puisse maintenir l'état de santé. J'aime à dire que je ne soigne pas les maladies, je génère la santé. Chez le nourrisson, les premières contraintes utérines, les premières compressions, les premiers déséquilibres osseux et membraneux peuvent altérer l'état de santé de ces

futurs adultes. Le travail en amont est donc primordial. Le chiropraticien devrait accompagner toutes les femmes enceintes afin de mieux vivre leur grossesse et d'offrir un bon départ à l'enfant qui va naître. L'accouchement produit chez le bébé un traumatisme au niveau du crâne et de la colonne vertébrale. La présence d'un chiropraticien à la maternité permettrait de faire tellement plus de prévention... Cela reste mon souhait le plus cher. ❧

\* La chiropratique est une profession organisée mondialement et partenaire officiel de l'OMS.

## TEMOIGNAGES

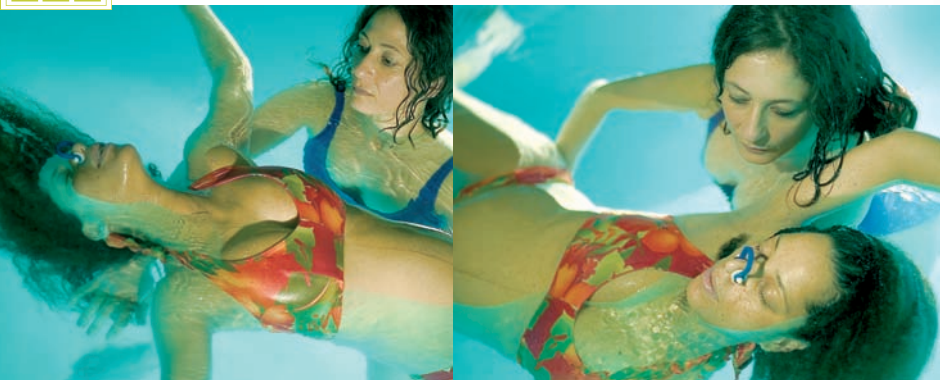
J'aurais tellement aimé connaître la chiropratique pour mon premier enfant, il était placé en siège, et cela a fini par une césarienne. J'avais 36 ans et enceinte de 8 mois quand Maxence se présenta lui aussi en siège. Le gynécologue a essayé des manœuvres très douloureuses sans succès. Lorsqu'il a prévu une césarienne, j'étais décomposée, je voulais tellement connaître un accouchement normal; par chance, j'ai rencontré une patiente de Valérie qui avait été dans le même cas que moi et après une séance, le bébé s'était retourné. J'ai donc pris rapidement rendez-vous. Valérie a travaillé en douceur sur mon bassin, les muscles et les ligaments de mon ventre par des pressions douces et indolores: le bébé s'est retourné dans la nuit et j'ai pu accoucher par voies basses. Je conseille vraiment ces soins à toutes les femmes enceintes. Aujourd'hui, un mois après l'accouchement, je reviens faire une visite pour rééquilibrer ma colonne et amener mon fils Maxence pour lui donner un bon départ dans la vie.

Agnès

J'avais 32 ans et enceinte de 5 mois, quand j'ai consulté Valérie au cabinet sur les conseils de ma sage-femme. Je souffrais de sciatgie droite qui m'empêchait de me mouvoir; j'avais même des douleurs la nuit et je dormais donc très peu. Je ne pouvais pas prendre de médication efficace (seul un arrêt de travail avec repos m'était conseillé), je commençais à être très fatiguée par la douleur. En trois séances, je n'ai plus ressenti aucune douleur et j'ai pu vaquer à mes occupations. Je ne me suis pas arrêtée de travailler. Depuis, je suis suivie une fois par mois et ceci jusqu'à terme.

Camille

# Préparer la naissance



Avec l'eau, c'est accueillir notre histoire jusqu'à sa source, c'est se laisser guider et être portée par son énergie pour y puiser une force nouvelle. Un voyage essentiel au cœur de soi-même pour la mère, et le père.

## Watsu

### Laissez-vous flotter...

texte par Silvia Bellei & photos par Loetitia Lemaire

Le Watsu est une pratique douce et artistique de libération du corps dans de l'eau à 34°C. Une pratique rêvée pour un accompagnement tout en fluidité de la femme enceinte.



#### PORTRAIT

À la fin de ses études de kinésithérapie en Italie et après sa formation de mime à l'école Marcel Marceau, Silvia Bellei se consacre au théâtre et au langage du corps durant 5 années (avec Ariane Mnouchkine entre autres). Dans le Watsu, elle découvre un monde d'intimité, de chaleur et de silence. Les fondements de cet art aquatique entendu comme « poésie en mouvement » l'ont incitée à suivre la formation mise au point par son créateur : Harold Dull. Elle combine également dans son accompagnement les techniques de l'Aquawellness, d'origine allemande (qui alterne gestes sur et sous l'eau).





## Préparer la naissance



### TEMOIGNAGE

Nous avons choisi la préparation par l'haptonomie. C'était pour moi une raison et une manière de me préparer et d'assumer mon rôle de père. Une raison, car cela me demandait de la disponibilité. Une manière, car l'haptonomie m'a permis d'être en contact avec la grossesse, et de prendre conscience de l'évolution de la vie de mon enfant. Entrer en communication avec lui dès le 4<sup>e</sup> mois de grossesse, alors que je ne le voyais pas, a changé toute la donne. A la naissance, il n'était pas un martien ou un inconnu. C'est grâce à l'haptonomie que dès la naissance, j'ai parlé à mon fils, en sachant qu'il me percevait. Lorsqu'il avait à peine 15 mois, mes propres parents s'étonnaient de voir à quel point Timothée comprenait ce qu'on lui disait. Claudie, qui nous accompagnait m'a rassuré sur les limites de ma participation, en insistant sur le dialogue à avoir entre Cécile, ma compagne et moi.

Arnaud Mattlinger

Pour moi, c'était un espace d'écoute rassurant. Cela m'a donné confiance en mes sensations. Cela a permis à Arnaud d'entrer dans la bulle que je formais de fait avec mon enfant. Il a pu entrer en contact avec lui, par moi. Bien sûr, il y avait aussi tous les exercices pour apprendre à me soulager pendant la grossesse. L'haptonomie, c'était aussi les exercices pour la préparation à l'accouchement... Même si au final nous n'en n'avons utilisé que très peu, c'est la démarche qui était importante et qui nous a aidés. Les séances étaient faites de beaucoup de dialogue avec Claudie. Cela nous permettait de partager des points de vue et des questions que sans ça nous gardions pour nous.

Cécile Martinet

**W**atsu est un mot composé de : « water » et « shiatsu » ; autrement dit, une savante combinaison entre l'élément « eau » et la technique d'acupression japonaise, le Shiatsu. Ce Shiatsu Aquatique est fondé sur le rythme d'une respiration partagée et sur l'harmonisation de l'énergie le long des méridiens. L'eau constitue une médiation exceptionnelle qui transforme la conscience du corps et permet d'entrer directement en résonance avec son intériorité corporelle. Dans une séance, s'alternent naturellement des mouvements de bercement, de relaxation, d'étirement et d'acupression. Ce voyage permet de lâcher les repères et les ancrages habituels pour aller à la découverte de l'inconnu et à la rencontre de soi-même.

#### Le retour à l'état fœtal

L'expérience du Watsu peut représenter un retour à l'état primaire, à l'étude de la phase intra-utérine. Le fœtus durant les 9 mois de la gestation enregistre des souvenirs en relation avec l'eau. On sait très bien comment ses sens sont déjà développés et comme il est déjà sensible aux événements et aux émotions de sa mère. Après seulement quelques minutes de flottement dans l'eau chaude, il est étonnant d'observer tout ce qui bouge à l'intérieur de soi. C'est le signe de l'activation de notre mémoire cellulaire. L'absence de gravité rend le corps plus léger, plus fluide dans les mouvements. Les tensions du « faire » se réduisent et la personne dans l'eau peut s'abandonner dans une dimension de vide et de béatitude. Très souvent, ceux qui expérimentent le Watsu pour la première fois partagent une sensation de légèreté comme s'ils volaient ; l'eau devient alors aussi vaste que le ciel, aussi légère qu'un nuage. Cependant l'eau n'est pas synonyme d'extase pour tout le monde, pour certains, elle provoque des réactions conflictuelles ou de peur, car les expériences qui ont accompagné notre parcours de vie sont différentes. Dans ce cas, l'abandon peut se transformer en contrôle, la confiance en rigidité et tension. Le soutien de l'eau est alors si vaste, le soutien du partenaire tellement respectueux qu'il laisse l'espace pour expérimenter ces résistances.

A partir du moment où l'on crée l'opportunité de la reconnexion avec les blessures et la négation (ce qui a été renié), ce qui se produit va dans le sens de la confiance et de l'acceptation. On voit alors à quel point la connexion entre l'eau et l'origine de la vie est incontestable. On transforme la peur de la mort dans le plaisir et la joie de se sentir plus vivant. Après ce voyage sensoriel durant lequel on a laissé, l'espace d'un instant, nos réflexes de terriens, on se retrouve agréablement surpris à revivre sur terre d'harmonieuses fluidités comme l'eau qui contourne les obstacles et passe à travers eux tout en suivant son cours.

#### Faire la paix avec soi-même

Harold Dull, le créateur du Watsu, considère cette pratique comme de la poésie en mouvements. Fondée sur le souffle et le rythme, et influencée par le zen, c'est une pratique de « l'ici et maintenant », l'art du « rebonding » : de la réunification. La réunification avec cette ancienne séparation née du détachement avec la mère qui nous a engendré ; blessure qui a provoqué ensuite d'autres séparations : avec nous-mêmes, la Terre Mère, les autres.

Dans l'eau, grâce à la présence intime et respectueuse du praticien, le grand cadeau est de faire la paix avec les parties intimes de nous-mêmes, avec les personnes qui nous sont proches, avec l'eau en dehors et en dedans de nous. De nos jours, la parole de paix est souvent utilisée comme une invocation pour une terre secouée par la violence et par des âmes effrayées par le sort incertain de l'humanité. Il est important de se rappeler que la paix dans le monde est un reflet de la paix que chacun de nous porte dans son cœur. Cela implique d'abord d'avoir un grand respect pour la place qu'occupe l'autre, et qu'occupe ce qu'il vient de dire à travers son corps. Cela se traduit dans l'accompagnement par l'accueil et l'écoute, parfois d'un son qui s'échappe comme une émotion remontant à la surface. Avec un geste, un soutien léger de ce corps parlant, flottant en apesanteur dans cet élément « magique », le sujet devient interprète de l'eau. Il la rend vivante, sensible et parlante pour lui-même. ■

*Le fœtus enregistre des souvenirs en relation avec l'eau.*



# 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<sup>er</sup> cercle : il suit un trajet horizontal des genoux aux lombaires.
- 2<sup>e</sup> cercle : le trajet se poursuit au niveau de la ceinture et des organes : Dai Mai.
- 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> mois et jusqu'au 8<sup>e</sup> 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.

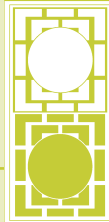


Sentez la pression des mains sur les genoux soulager le dos, et faites circuler l'énergie entre les genoux et le dos en cherchant une détente profonde dans le bassin. Relâchez les tensions par un mouvement circulaire du bassin, d'un côté, puis de l'autre. Cherchez à faire



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<sup>e</sup> CERCLE

Le 3<sup>e</sup> 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'Ecole « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris. Tous deux attendent une petite fille que nous aimons à célébrer par cet article.

## Ostéopathie

### Restaurer le mouvement de vie

extraits de *Bien naître par l'ostéopathie* paru aux Editions Sully  
texte par Jean-Paul Saby & photos par Frédéric Olmo

L'ostéopathie agit par la restauration du mouvement de vie dans le corps. N'est-ce pas là la plus grande des nécessités pour la femme enceinte et le nourrisson dont les organismes sont si abondamment sollicités ?



#### PORTRAIT

Jean-Paul Saby est diplômé en ostéopathie (DO), membre de l'Académie d'Ostéopathie au sein de laquelle il est également formateur. Il est par ailleurs inscrit au registre des ostéopathes de France (ROF).

Retrouvez-le dans l'ouvrage : *Bien naître par l'ostéopathie* écrit en collaboration avec une journaliste, Sylvie Thomas, et dans lequel vous pourrez découvrir d'autres magnifiques photos de Frédéric Olmo. L'ouvrage est paru aux Editions Sully.



Une règle d'or pour commencer : « Plus on se rend tôt chez l'ostéopathe, mieux c'est ». L'idéal, mais on y pense rarement, est de consulter avant de mettre une grossesse en route, afin de préparer son organisme à accueillir le futur bébé et de supprimer des difficultés de conception liées à des causes mécaniques. Cette visite « d'avant grossesse » permet aussi d'éviter par la suite les multiples petits maux qui viennent gâcher la vie neuf mois durant. Pendant la grossesse, l'ostéopathe pourra moins facilement traiter les nausées, reflux gastro-œsophagiens, sciaticques, jambes lourdes, maux de tête ou de dos, les manipulations devant alors être pratiquées avec encore plus de précautions. L'ostéopathe les soulagera néanmoins, et montrera par la même occasion aux futurs parents comment communiquer par les mains avec leur bébé.

#### A bas les mythes !

« Maman et bébé se portent bien. » dit-on. Pourtant, après l'accouchement, la plupart des femmes ont besoin d'une remise en marche ! Bassins déplacés, périnées relâchés, l'ostéopathie peut arranger tout cela, afin de procurer un quotidien plus confortable. Quant à l'accouchement, que l'on voudrait



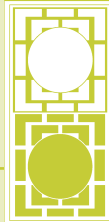
banaliser à force de médicalisation, ce moment demeure un traumatisme pour le bébé. Les faire-parts ne signalent pas les nombreux cas de têtes et de visages déformés, ni les coliques, constipations, régurgitations, dont souffre le nouveau-né. Tout cela est normal et passera tout seul, affirment les pédiatres et les grands-mères, et en attendant, on prescrit quelques poudres et sirops plus ou moins efficaces.

Mais des traumatismes mal ou non traités, parfois même non décelés, au niveau du crâne notamment, peuvent resurgir plus tard sous forme d'ennuis de santé les plus variés. Et puis, à quoi bon laisser souffrir un bébé que les mains de l'ostéopathe pourraient si bien soulager ?

Quand le sacrum va, tout va...

#### Le bilan ostéopathique

Quand une femme prévoit une grossesse dans les mois à venir, on devrait penser : bilan ostéopathique. C'est le plancher pelvien qui va supporter tout le poids de la grossesse. Il est donc capital qu'il soit solide et tonique et qu'en même temps, il présente une certaine élasticité, puisqu'il va devoir s'ouvrir pour laisser passer le bébé. Or sa position dépend de celle du sacrum. Le syndrome de la « fesse plate » ne présente pas seulement un inconvénient esthétique : il crée une tension. Lorsque le sacrum est « très cambré », le



plancher pelvien est encore plus tendu. C'est sur lui que peut agir l'ostéopathe, plutôt que sur la position du pubis, très peu modifiable. Cette manipulation est relativement facile. Pour schématiser, elle s'effectue par l'intermédiaire de la dure-mère, qui va des cervicales au sacrum. Comme cette méninge est collée au cerveau, l'ostéopathe agit sur le crâne, et tout se normalise. Et quand le sacrum va, tout va... En effet, cet « os sacré » justifie parfaitement son nom : il abrite tout le système parasympathique qui règle lui-même tout le fonctionnement physiologique.

## « La grossesse n'est pas une maladie » mais...

« La grossesse n'est pas une maladie », disent les non-concernés, des hommes en général ! Elle est à tout le moins une source de fatigue... L'organisme doit fournir un gros effort d'adaptation pour assumer les contraintes et pressions abdominales liées à ce bébé qui pousse dans le ventre, et cela ne se fait pas sans mal ! Des troubles apparaissent, peut-être mineurs, mais handicapants et douloureux, qui sont présentés comme une fatalité : douleurs au niveau du coccyx, douleurs lombaires, dorsales, cervicales, jambes lourdes, hémorroïdes (dues à une mauvaise circulation), digestion difficile, gaz, spasmes... Il n'est

évidemment pas question de se passer du suivi obstétrical habituel ! Mais parallèlement, il ne faut pas avoir peur de faire appel à son ostéopathe pendant la grossesse : il peut aisément soulager la douleur sans aucun risque pour le bébé.

## Naître, quelle galère !

La naissance est peut-être un moment merveilleux et extraordinaire pour les parents, mais on n'a pas demandé au bébé ce qu'il en pensait ! Pour lui, naître constitue souvent le premier des traumatismes de son existence d'homme « hors les murs ». Trop lent, trop rapide, l'accouchement peut perturber le fonctionnement normal des structures crâniennes. Sans parler des spatules, forceps et autres ventouses par lesquels on persuade les petits récalcitrants de venir au monde. L'emploi de ces « techniques » va influencer la bonne mobilité des jonctions des os du crâne et occasionner des troubles fonctionnels dont on s'aperçoit immédiatement, ou qui, au contraire, « couvriront » sournoisement pour se manifester plus tard.

## Agir vite

Un bébé est malléable comme du caoutchouc. Plus on intervient tôt, plus tout se remet en position facilement. Alors, qu'attendent les maternités, qu'attendez-vous pour vous adjoindre l'aide d'un ostéopathe ? Ils sont encore bien peu nombreux à être admis dans les services de néonatalité. Aux Etats-Unis, une étude a été menée par le Dr. Viola Frymann dans une maternité californienne auprès de 1200 bébés âgés de 5 jours : 12 % seulement d'entre eux avaient le crâne libre. Et 95 % des enfants dits « nerveux » avaient l'occiput bloqué. Les mamans, même novices, savent observer leur bébé tout neuf et elles ont raison de s'inquiéter s'il se cambre en arrière quand elles le prennent ou lui donnent la tétée. Il n'est pas plus anodin que le tout-petit soit raide, avec les bras et les mains crispés, qu'il sursaute au moindre bruit et montre de petits tremblements, ou qu'au contraire il soit atone et qu'il ait du mal à tenir sa tête, qu'il mette toujours un bras en arrière, qu'il dorme et tourne toujours la tête du même côté. Enfin, grâce aux travaux de Françoise Dolto, ayez toujours en mémoire que : « des atteintes organiques précoces peuvent provoquer des troubles du schéma corporel et entraîner des modifications passagères ou durables, à vie, de l'image du corps », troubles auxquels notre art pourra, dans un certain nombre de cas, apporter une réponse bienfaisante dans le seul et unique but : que l'enfant puisse être le plus beau capital du couple et qu'ils soient, ensemble, emplis de bonheur, et que la joie soit dans les cœurs. ■

## TEMOIGNAGE

Pour mon premier enfant, j'étais persuadée que je pourrais vivre ma grossesse en « montant les escaliers quatre à quatre ». Faux. Après une menace de fausse-couche et un accouchement aux forceps mon petit étant bien tête en bas, mais mal positionné, j'étais résolue à nous éviter cela à notre second enfant et à nous-mêmes. Lorsqu'à deux mois de grossesse, des saignements sont apparus, j'ai eu la chance de rencontrer un ostéopathe spécialisé dans les grossesses et les nourrissons. En une seule séance les saignements se sont arrêtés. Cet ostéopathe m'a suivie durant les 7 mois restants à raison d'une séance par mois. Il me faisait sentir la position de mon fils, m'apprenant la façon de poser mes mains sur mon ventre pour mieux le percevoir. Ultimement, il a permis au bébé de se positionner au mieux pour son arrivée,



crédit photo : Louise Le Coquil

car comme j'ai certaines tensions au niveau du bassin, j'aurais pu renouveler l'expérience « forceps » — à éviter —. Ces manipulations pourtant très douces, m'ont permis d'accoucher très rapidement une fois le travail commencé. C'était mon but car je souhaitais réussir sans péridurale. Mission accomplie. Mon fils voyait son premier ostéopathe à 7 jours chrono... dans les bras d'une maman super en forme !

Louise Le Coquil

## Le Yoga de la femme enceinte

Détente,  
confiance  
et vigueur.



### Trois trimestres pour se préparer

texte par Laurent Dauzou & Maryam Askari,  
photos par Cécile Bercegeay

VIPARITA DANDASANA sur le banc :

Une courbe en bois soutient tout le dos et favorise une ample ouverture de la poitrine. La tendance générale des corps à s'affaisser vers l'avant est ici efficacement renversée. Cette posture est un remède efficace contre la tristesse et l'état dépressif. Pour la femme enceinte, c'est un soulagement de sentir que le diaphragme s'ouvre et se détend en même temps que la poitrine remonte loin du ventre. Le bébé aussi apprécie l'espace libéré pour s'épanouir dans maman.



#### PORTRAIT

Laurent Dauzou et Maryam Askari pratiquent le Hatha Yoga du courant Iyengar depuis 15 ans.

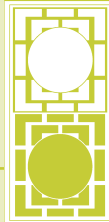
Des postures spécifiques ont ainsi été développées pour soulager la femme enceinte et participer à son épanouissement et à sa réalisation.

Ils dirigent ensemble le Centre Anjaliom à Paris, consacré à l'enseignement du Yoga Iyengar et à la danse.

Un yoga spécifique pour femmes enceintes? Merveilleux!

Pour accompagner la mère et son enfant pendant neuf mois durant, B.K.S Iyengar a mis au point un processus en trois étapes.

B.K.S Iyengar a pratiqué toute sa vie le yoga avec une rigueur et une discipline qui le porta vers la maîtrise inégalable de son art. En résultat, naquit la fameuse méthode qui porte désormais son nom. En Inde, Mr. Iyengar fut le pionnier de l'enseignement du yoga aux femmes, il fut officiellement le premier à leur enseigner des cours. Tout naturellement, durant ces années, il élaborait une pratique de postures adaptée aux femmes enceintes. Son génie fut d'inventer des séries de postures avec « supports », pour que le corps soit parfaitement maintenu (maintenant, nous parlons d'« ergonomie »). Ses séries de postures accomplissent des actions spécifiques qui produisent des effets harmonieux pour la future maman et son bébé. Aujourd'hui ce



**SALAMBA SIRSASANA dans les cordes :**

Cette posture inversée peut paraître impressionnante. Il n'en est rien. Réalisée sur la tête, elle est simplement ici aidée par des supports. Pour un élève confirmé, la posture se réalisera sur le sol. Cette posture est régénératrice de tous les systèmes de l'organisme et apporte beaucoup de calme et de paix intérieure. Elle est un excellent moyen de placer idéalement le bébé dans la matrice. Elle soulage les organes du ventre et favorise la respiration. A ne réaliser que sous l'œil averti d'un enseignant confirmé.

Le yoga pour femmes enceintes est répandu dans tous les centres Iyengar du monde, mais seuls les enseignants certifiés sont autorisés à le donner. Il est d'ailleurs conseillé d'être pratiquant de yoga depuis six mois au minimum pour suivre les cours de femmes enceintes. En effet, une relation de confiance et de compréhension de la pratique du yoga doit s'être déjà instaurée chez la maman avant que celle-ci décide de faire du yoga enceinte ; car la future maman aurait alors deux facteurs nouveaux à gérer : son bébé et le yoga, le deuxième étant de trop.

## Trois étapes pour bien arriver à terme

Le programme est différent des cours que l'on peut suivre en temps « normal » dans les classes Iyengar. Il se divise en trois phases, équivalentes chacune à un trimestre et abordées de façon différente.

### Le premier trimestre

Les trois premiers mois, le programme est basé sur la détente et la stabilisation de la gestation. Beaucoup de soins sont apportés au

calme. Il faut reposer le corps. C'est un moment important de la grossesse, la maman prend contact avec sa maternité. Par le travail des postures, on commence progressivement la détente du bassin et du périnée. La respiration par la création d'un mouvement ample d'ouverture de la poitrine est favorisée.

### Le deuxième trimestre

Au cours du deuxième trimestre, est maintenu le travail de la stabilité et la détente en suivant l'évolution semaine après semaine de la grossesse, au sens propre du terme puisque, c'est la situation du ventre que l'on observe particulièrement. Se poursuit l'ouverture et la détente du bassin. On renforce et dynamise le dos afin d'éviter qu'apparaissent les douleurs liées au poids du ventre. En même temps, on aide à créer de l'espace pour le ventre en favorisant l'ouverture de la poitrine.

### Le troisième trimestre

Arrive le troisième trimestre. La pratique se tourne maintenant vers la fin de la grossesse. Tout est en place et stable chez la future maman qui est en forme. On va maintenant dynamiser tout son corps et par conséquent sa force morale pour la phase finale, l'accouchement. Les postures sont plus dynamiques notamment pour les jambes car l'accouchement sera physiquement un défi. La maman doit se sentir solide dans ses appuis, stable dans son être, souple dans ses tissus et dans son souffle, et déterminée et heureuse dans sa structure.

Le yoga pour femme enceinte tel qu'il est conçu par B.K.S Iyengar et donné par ses enseignants est un accompagnement merveilleux pour la future maman. Il allie détente, confiance, et finalement vigueur pour l'accouchement. ☸



**PRASARITA PADOTANASANA :**

Posture du troisième trimestre, elle dynamise les jambes tout en préparant l'ouverture du bassin pour l'accouchement. Le ventre est détendu, la poitrine est soutenue et la colonne étirée, ce qui favorise l'ouverture et la circulation des réseaux d'énergie du corps. Observez la ligne du dos, elle semble indiquer la direction que la future maman se donne pour elle-même.

## TEMOIGNAGE

Il y a le 9<sup>e</sup> mois, celui où tout peut arriver... Deux jours avant la date présumée de l'accouchement, nous avons découvert que notre petite fille était positionnée en « hamac » ! Quelle déception lorsqu'on nous a annoncé : « Nous allons pratiquer une césarienne ». Alors, on a résisté, en mettant en pratique ce que l'haptonomie nous avait appris, et ça a marché, elle s'est retournée, mais, vers le haut ! Un vrai petit bouddha, assise en lotus ! Mais de nouveau, la césarienne. C'est allé très vite dans ma tête : « ça ne devait pas se passer comme ça », « accepte, c'est comme ça », « es-tu prête à tenter l'accouchement par voie basse ? ». Je n'avais pas envie que ma petite sorte avec les forceps, ou que je mette nos vies en danger. Alors, on nous a expliqué comment tout allait se dérouler. On nous a séparés, Fabien et moi. C'était la perte de nos illusions de l'accouchement fantasmé idéal ! Pourtant, on avait « travaillé » ce scénario, avec notre sage-femme. Mais Je voulais m'accrocher au cou de mon chéri pour lâcher mon bassin, attendre avant de couper le cordon, pas de médication intempestive. Tout était parfait, et puis là, tout était inversé ! Comment vous décrire que pour les chirurgiens présents j'étais inexistante en tant que personne ? Je pleurais, j'expliquais à ma fille. Une femme m'a dit : « Faut pas pleurer ! ». Et qui se préoccupait d'accompagner Fabien à ce moment-là ? Et cette petite voix dans mon cœur qui me disait « accepte », « sois présente à ce qui se vit là ». Et puis notre bébé est arrivée, elle me regarde. Je lui dis : « Bonjour ma chérie, comme tu es belle, bravo pour ton courage, bienvenue ». J'étais sereine, malgré ma déception, car je savais que ceci avait un sens, et que, tout simplement, il s'était joué des choses qui me dépassaient, et qu'il était important d'accepter.

Marine Mille

## Préparer *le périnée*

### Les trois franchissements...

texte et illustration par Blandine Calais-Germain©

Le périnée est une région du corps très sollicitée pendant la grossesse et bien sûr l'accouchement.

Le fœtus aura pendant cette phase à franchir trois étapes délicates.

Lors de l'accouchement, le fœtus passe par trois franchissements successifs.

#### La traversée du col

Il doit d'abord traverser le col de l'utérus maternel, qui à la fois s'ouvre et amincit ses bords. Ceci en même temps que l'utérus se contracte pour le faire progresser à travers ce col. C'est un franchissement musculaire, comparable à un étirement comme on en pratique dans certains assouplissements.

On peut s'y préparer en particulier en affinant sa façon de respirer pour accompagner cet étirement, ainsi qu'en ayant exploré à l'avance les positions corporelles dans lesquelles on se sent confortable pour bouger ou se détendre. Cela peut aider considérablement.

#### Le franchissement du petit bassin...

Il doit (en même temps et ensuite), cheminer à travers le bassin de la mère, en particulier à travers sa partie la plus basse, le petit bassin. Pour cela, la tête fœtale, de forme ovoïde, se faufile en tournant sur elle-même. Ce faisant, elle présente constamment son plus petit diamètre pour l'orienter vers les plus grands diamètres du bassin. En même temps, le bassin maternel, lui, connaît des mouvements entre ses os, qui basculent pour ouvrir par exemple le haut du bassin au début du franchissement, et le bas du bassin lors de l'étape finale dite d'expulsion. C'est un passage osseux et articulaire, possible en particulier grâce à la souplesse provisoire des ligaments due à la situation hormonale.

On peut s'y préparer en explorant et en développant dans les deux derniers mois de la grossesse la mobilisation du bassin par des mouvements spécifiques.

#### Et du périnée

Enfin, il doit franchir le périnée, c'est-à-dire le

*Identifier ce qui est en train de se passer.*

fond du bassin. Ce « fond » est formé à la fois d'une sorte de hamac musculaire, le plancher pelvien, doublé d'une épaisseur cutanée. Le tout est traversable car il y a dans le périnée féminin une forme de fente qui permet à la tête de passer. Ce dernier passage est à la fois musculaire et cutané. Là aussi, il s'agit d'un étirement comparable à ce qui se pratique dans certains assouplissements, particulièrement intenses.

On peut s'y préparer en pratiquant pendant la grossesse une prise de conscience de la région du périnée, où l'on pratique à la fois un travail qui a pour but d'entretenir la trophicité\* du muscle et sa souplesse.

Ces trois franchissements, on le voit, sont différents, et il est parfois important pour une femme d'avoir la connaissance de ces aspects du déroulement, pour identifier ce qui est en train de se passer. Mais ils se confondent en fait dans la pratique, et même ils sont liés. C'est ainsi que la préparation du périnée est liée à la mobilisation du bassin, et à la respiration. ■

\* la trophicité est l'ensemble des phénomènes qui conditionnent la nutrition et le développement d'un tissu (ensemble de cellules d'une partie de l'organisme ou d'un organe).

### PORTRAIT

Blandine Calais-Germain est professeur de danse, puis kinésithérapeute. Elle fonde en 1980 « Anatomie pour le mouvement », une méthode d'apprentissage de l'anatomie, en liaison constante avec le mouvement. Elle écrit, dessine et enseigne le mouvement à travers l'anatomie. Parmi ses ouvrages : Anatomie pour le mouvement, une référence en la matière, Anatomie respiratoire, Le périnée féminin et l'accouchement, parus aux Editions Désiris.

