

Le shiatsu de la femme enceinte

La grossesse est une période de grands changements accueillis avec plus ou moins d'enthousiasme. Le corps tout entier se modifie et s'adapte au développement d'une nouvelle vie. D'importantes modifications de la vie familiale, amicale et professionnelle bouleversent les habitudes.

Futur(e) maman, vous avez besoin de soutien (en plus du soutien médical indispensable évidemment) puisque, désormais, vous avez entre vos mains deux santés : la vôtre et celle de votre bébé.

Le **Shiatsu** est un moyen idéal pour vous détendre, accroître votre énergie et vous soulager des petits, ou plus gros, malaises qui peuvent vous incommoder au cours de ces neuf mois.

Le **Shiatsu** et son toucher plein de tendresse peuvent vous aider à mieux accepter votre corps en pleine transformation et à vivre, de manière positive, cette période particulière.

Faire face au stress et à la fatigue

Le changement, même souhaité, est source de stress et donc générateur de tension. Ce stress, assorti des transformations physiques conséquentes à la grossesse, peut vous « pomper » de l'énergie.

Un **Shiatsu** relaxant, apaisant, peut vous soulager physiquement et sur le plan émotionnel. Il vous aidera à mieux dormir et à rééquilibrer vos énergies.

Le **Shiatsu** relaxe les muscles et calme le système nerveux. Il stimule également la circulation des éléments nutritifs, énergie de vos cellules, au sein de votre organisme et accroît l'élimination des déchets métaboliques qui pourraient vous affaiblir.

Grâce au **Shiatsu**, vous prenez conscience de votre corps ce qui vous aide à identifier les tensions qui peuvent s'accumuler au cours de la journée et à y remédier avant d'en pâtir.

Soulager les courbatures et les douleurs

Le **Shiatsu** vous aidera en cas de courbatures et de douleurs dont vous ferez l'expérience au fur et à mesure de la transformation de votre corps.

Le **Shiatsu** vous permet de :

diminuer les douleurs musculaires et articulaires dues à la prise de poids,

gagner en souplesse et flexibilité de manière à ajuster votre tenue à vos kilos supplémentaires,

soulager l'inconfort abdominal causé par les coups de pieds d'un bébé de plus en plus actif,
limiter les problèmes de constipation, de gaz et de difficultés digestives car la relaxation générale stimule le transit intestinal,
pallier les maux de tête d'origines diverses.

Un shiatsu des plus confortables

Agréablement soutenue par des coussins, vous pourrez recevoir, les derniers mois de votre grossesse, un **Shiatsu** allongée sur le côté. Si vous préférez, la position assise est également possible.

Préparation à l'accouchement

Le **Shiatsu** fournit une excellente préparation à l'accouchement de plusieurs manières :

Un **Shiatsu** régulier du bas du dos et de l'abdomen soulage les tensions chroniques dans ces zones et limite la résistance au moment de la mise au monde.

Le **Shiatsu** vous enseigne comment relâcher consciemment vos tensions corporelles et accroît ainsi votre confiance et le contrôle que vous pourrez avoir lors de l'accouchement.

Vous pouvez donc vous préparer à l'accouchement en pratiquant, régulièrement, ces techniques de concentration, de respiration et de relaxation.

Le shiatsu postnatal

Il faudra huit semaines à votre corps pour défaire ce qu'il a mis neuf mois à créer. Pendant cette période importante, il faut prendre soin de vous-même. Le **Shiatsu** vous aidera à gérer les demandes physiques exigées par les soins d'un nouveau-né. L'allaitement est facilité par le **Shiatsu** relaxant. Psychologiquement, le **Shiatsu** vous offrira l'opportunité d'être maternée et de limiter les conséquences d'une période de dépression postnatale.

Votre enfant peut être présent pendant ces **Shiatus** postnataux mais n'hésitez pas à demander conseil à la fois à votre médecin traitant et à votre shiatsuki.

Le **Shiatsu** ne résout pas tous les désagréments causés par la grossesse. Il ne saurait empêcher la subsistance d'un poids additionnel après l'accouchement, les transformations hormonales et des situations de stress déjà présentes avant ces neuf mois. Cependant, un **Shiatsu**

régulier, pendant et après la grossesse, soulagera grandement vos symptômes physiques et vous permettra de mieux gérer le stress. En soutien évident de votre santé, il vous aidera à vous adapter avec plus de confort aux exigences de votre nouvelle condition.

Prendre du temps pour vous-même et vous détendre seront des moyens efficaces de faciliter cette période riche en transformations. Bien entendu, le **Shiatsu** ne doit être qu'un complément du suivi médical et prénatal classiques.