

Le shiatsu et la femme enceinte



femininbio.com

Article du : 13/09/2007

Réalisé par :
Clotilde Poivilliers

Clotilde Poivilliers nous explique le shiatsu : ses origines, ses bienfaits, le déroulement d'une séance et les cours auxquels on peut découvrir cette technique.

Une séance de shiatsu spécifique femme enceinte dure environ une heure et peut se pratiquer du début à la fin de la grossesse, à raison d'une séance par mois environ, plus s'il y a quelques problèmes particuliers.

Le shiatsu apporte à la future maman et au bébé, un accompagnement très bénéfique pour vivre en bonne forme les différentes phases de la grossesse. Les exercices lui permettent de stimuler toutes ses ressources internes afin d'accoucher dans les meilleures conditions physiques, émotionnelles et énergétiques.

Comment se déroule une séance ?

La maman est habillée en tenue souple, allongée sur un futon au sol et la praticienne stimule ses méridiens en exerçant des pressions des paumes ou des pouces sur les points d'acupuncture, afin de bien faire circuler l'énergie vitale et de favoriser un bon équilibre physique, émotionnel et mental.

Par un toucher doux, la praticienne peut aussi permettre des connexions entre différents organes dans des buts bien précis et établir un lien avec le bébé.



<http://www.coachminceurbio.com/paroles-dexperts/le-shiatsu-et-la-femme-enceinte/view.html>