



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

RESPIRATION – 3ème TRIMESTRE

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION DE NAISSANCE

- La respiration de naissance est utilisée pendant la dernière phase du travail pour aider le bébé à descendre. Elle est conçue pour assister le réflexe naturel d'expulsion de votre corps qui fait descendre le bébé doucement jusqu'à ce que la tête apparaisse et qu'il naisse.
 - La respiration de naissance n'appelle pas de poussée. La notion de poussée forcée n'est plus valable aujourd'hui, car elle provoque la fermeture des sphincters du vagin ralentissant la descente de bébé...
 - Grâce à cette technique, les sphincters de l'ouverture du vagin ne se contractent pas, bien au contraire ils se relâchent permettant l'ouverture toute en douceur...
 - Différentes postures sont possibles avec cette technique, pour cela proposer l'expérimentation à la femme enceinte selon sa condition physique
- Posture accroupie, qui permet la détente et l'ouverture du col, la dilation du vagin, la descente de bébé...
- À genoux en prenant appui sur le ballon ou un support

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

TECHNIQUE DE LA RESPIRATION DE NAISSANCE

- La technique repose sur la une respiration douce et profonde exclusivement concentrée dans le petit bassin en visualisant toute cette partie d'anatomie se détendre et se relâcher, favorisant l'ouverture du vagin...
 - Nous accompagnons cette respiration en y associant une visualisation sensorielle comme celle de l'Arc en Ciel, mais elle peut aussi se concentrer exclusivement avec une seule couleur qui représente pour la femme qui accouche la détente, le relâchement, l'ouverture en toute sérénité...
 - Dans la progression du training de cette pratique, nous pouvons démarrer par la technique complète de l'Arc en Ciel, puis pour le jour J ne rester que sur une seule couleur, voire y associer un mot clé correspondant aux ressenties de la personne.
- Comme pour toutes les pratiques proposées dans ce plan de formation, ces techniques de respiration sont à vivre et expérimenter en consultation afin de prendre le temps de bien l'adapter à la personne, il est ensuite possible d'en faire un enregistrement à remettre à la femme enceinte pour qu'elle puisse continuer à s'entraîner chez elle, et aussi le jour J.
- C'est pourquoi il ne vaut mieux pas faire ces enregistrements à l'avance, mais plutôt en cours de séance pour plus de sécurisation.

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

RESPIRATION VISUALISATION ARC EN CIEL PREPARATOIRE A LA NAISSANCE

Démarrer par une courte expiration afin de vider les poumons... Et demander à la personne de s'imaginer face à un Arc en Ciel... (il est possible d'afficher l'image d'un Arc en Ciel au mur pour aider la personne à l'intérioriser)

Puis procéder à une profonde expiration longue et sans contracture du corps... En imaginant respirer la couleur rouge de l'Arc en Ciel tout le temps que dure l'inspiration...

Et je diffuse partout en moi cette couleur rouge... Grâce à une expiration longue et profonde En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur rouge qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

Lorsque l'inspiration revient naturellement, c'est la couleur orange de l'arc en ciel que j'inspire... Profondément et sans contracture...

Et je diffuse partout en moi cette couleur orange... Grâce à une expiration longue et profonde... En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur orange qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

RESPIRATION VISUALISATION ARC EN CIEL PREPARATOIRE A LA NAISSANCE

Lorsque l'inspiration revient naturellement, c'est la couleur jaune de l'arc en ciel que j'inspire... Profondément et sans contracture...

Et je diffuse partout en moi cette couleur jaune... Grâce à une expiration longue et profonde... En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur jaune qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

Lorsque l'inspiration revient naturellement, c'est la couleur verte de l'arc en ciel que j'inspire... Profondément et sans contracture...

Et je diffuse partout en moi cette couleur verte... Grâce à une expiration longue et profonde... En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur verte qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

RESPIRATION VISUALISATION ARC EN CIEL PREPARATOIRE A LA NAISSANCE

Lorsque l'inspiration revient naturellement, c'est la couleur bleue de l'arc en ciel que j'inspire... Profondément et sans contracture...

Et je diffuse partout en moi cette couleur bleue... Grâce à une expiration longue et profonde... En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur bleue qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

Lorsque l'inspiration revient naturellement, c'est la couleur violette de l'arc en ciel que j'inspire... Profondément et sans contracture...

Et je diffuse partout en moi cette couleur violette... Grâce à une expiration longue et profonde... En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur violette qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

RESPIRATION VISUALISATION ARC EN CIEL PREPARATOIRE A LA NAISSANCE

Et pour terminer... lorsque l'inspiration revient naturellement, c'est la couleur blanche que j'inspire... Profondément et sans contracture...

Et je diffuse partout en moi cette couleur blanche... Grâce à une expiration longue et profonde... En démarrant par la tête... Le visage.. Le cerveau... La nuque... Le cou... Dans les épaules et le long des bras... Jusque dans les mains... Dans tout le dos... La poitrine... Le ventre ... Le bas du dos... Le bassin... L'utérus... Le périnée... Le vagin... Comme une magnifique fleur blanche qui s'ouvre et s'épanouit la tête en bas... Relâchant en douceur tout mon périnée qui s'assouplit et se détend...

Et je reste ainsi à baigner dans la couleur blanche... Pleine de douceur... En revenant à ma respiration naturelle... Dans le lien avec mon bébé... Ainsi je peux l'accompagner à naître dans la douceur... Et le plus naturellement possible...

**Cette pratique peut se continuer exclusivement par la respiration naissance du petit bassin en y ajoutant le son « O...A »
Après une profonde inspiration dans le petit bassin...**

Démarrer l'expiration par le son « O » grave en le localisant au niveau périnée/vagin (ce son peut être silencieux intérieur, ou à mi voix... Pas besoin de trop l'extérioriser pour ne pas diluer l'énergie qu'il véhicule)

A mi chemin de l'expiration... Faire évoluer le son de « O » vers « A » très ouvert... En visualisant un cercle qui s'élargit de plus en plus... En visualisant comme une fleur qui s'ouvre totalement au niveau du vagin (tête de la fleur tournée vers le bas)

SOPHRORESPIRATION ET PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

RESPIRATION VISUALISATION ARC EN CIEL PREPARATOIRE A LA NAISSANCE

En fin d'expiration reprendre une respiration complète naturelle... Et reprendre ce cycle plusieurs fois...

- En 2ème cycle de cette même pratique, nous invitons la personne à visualiser la descente de son bébé durant tout le temps de l'expiration en faisant résonner au niveau vagin le son « OU... O »
- En fin de grossesse, cette pratique de respiration permet de se préparer au moment de l'accouchement période expulsion, qui se fera toute en douceur...

