



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »

**2ème Trimestre 2ème Partie
RESPIRATION DETENTE**

PRATIQUES DE RESPIRATION PROFONDE DE DETENTE

- Grâce à l'allongement du temps de l'expiration, permettre au corps de se détendre profondément.
- Cette pratique de respiration pourra être pratiquée lors du processus d'accouchement entre chaque vague de contraction utérine...
- Pour cela, il est nécessaire de s'entraîner et le 2^{ème} trimestre est le bon moment pour cela.
- Il est tout à fait possible de s'entraîner avec son compagnon ou compagne, qui pourra aider lors de l'accouchement...
- Cette pratique peut se vivre en position semi-allongée, avec un gros coussin sous les bas de jambes, de manière à mettre au repos le bassin, le bas du dos... ou tout simplement relâcher les bas de jambes sur le ballon de grossesse...



PRATIQUES DE RESPIRATION PROFONDE DE DETENTE

- Permettez à tout votre corps de se détendre dans cette position. Si nécessaire, mettre un petit coussin pour la tête et la nuque, afin qu'aucune tension ne vienne perturber votre pratique.
- Pour aider à la détente corporelle, vous pouvez démarrer par une courte sophronisation de base.
- Afin de permettre le relâchement de vos mâchoires, placez la langue contre votre palais, derrière vos incisives du haut... jusqu'à ressentir une sensation de détente s'installer dans tout votre corps...
- Démarrez une profonde inspiration abdominale tout en décomptant mentalement sur 4 secondes... faites résonner à la fois les chiffres au niveau du mental et le visualiser s'inscrire comme sur un écran blanc... 1...2...3...4...
- Restez connectée à vos sensations corporelles durant ce temps d'inspiration...

PRATIQUES DE RESPIRATION PROFONDE DE DETENTE

- Laissez venir l'expiration naturelle et douce par le nez, en décomptant mentalement de 1 à 8 secondes... faites résonner à la fois les chiffres au niveau du mental et le visualiser s'inscrire comme sur un écran blanc... 1...2...3...4...5...6...7...8
- A chaque décompte, relâcher encore plus le corps, en commençant par la gorge et la nuque... suivi des épaules et du haut du dos... suivi du haut du ventre et le milieu du dos... suivi du bas du ventre et le bas du dos...

A vivre 3 respirations complètes puis se détendre en reprenant sa respiration naturelle dans l'écoute de ses ressentis...

- Reprendre la pratique, et cette fois-ci posez délicatement sans peser, vos deux mains sur le corps : la main droite sur la poitrine, la main gauche sur le ventre...
- Démarrez une profonde inspiration abdominale tout en décomptant mentalement sur 4 secondes... faites résonner à la fois les chiffres au niveau du mental et le visualiser s'inscrire comme sur un écran blanc... 1...2...3...4...

PRATIQUES DE RESPIRATION PROFONDE DE DETENTE

- Dans le même temps, percevez par le biais de votre main gauche, comment se dilate votre ventre, et par le biais de votre main droite, comment se soulève la poitrine...
- Laissez venir l'expiration naturelle et douce par le nez, en décomptant mentalement de 1 à 8 secondes... faites résonner à la fois les chiffres au niveau du mental et le visualiser s'inscrire comme sur un écran blanc... 1...2...3...4...5...6...7...8
- A chaque décompte, percevez comment vos deux mains se rejoignent dans le creux formé par votre poitrine et votre ventre...

A vivre 3 respirations complètes puis se détendre en reprenant sa respiration naturelle dans l'écoute de ses ressentis...

- ↪ Cette pratique est essentielle durant ce 2^{ème} trimestre car elle sera d'une grande aide durant le temps de l'accouchement...
- ↪ Vous pouvez aussi alterner cette pratique avec celles proposées pour le 1er trimestre et la 1ère partie du 2ème trimestre.