

# POLARITÉ

## ET FEMMES ENCEINTES

PAR MICHELLE GUAY  
PSYCHOTHÉRAPEUTE,  
THÉRAPEUTE EN POLARITÉ

LA GROSSESSE C'EST LA VIE QUI S'INSTALLE ET SE DÉVELOPPE. C'EST POUR CETTE RAISON QU'ON PEUT CONSIDÉRER COMME UN PRIVILÈGE LE FAIT D'ACCOMPAGNER UNE FEMME QUI PORTE CETTE ÉNERGIE DE VIE. LE FOETUS EST SENSIBLE À CE QUE VIT LA MÈRE. ON PEUT DONC COMPRENDRE QUE LE BIEN-ÊTRE DE LA FUTURE MÈRE, LE CALME, UN BON ÉQUILIBRE, SERONT BÉNÉFIQUE POUR L'ENFANT QU'ELLE PORTE.



La polarité, qui est l'harmonisation de l'énergie vitale, facilitera les transformations sur les plans physique, sexuel, psychologique, mental et spirituel. Elle permettra à la future maman de mieux vivre sa grossesse et de se préparer à vivre un bel accouchement.

On peut débuter les séances de polarité dès le début du quatrième mois de grossesse et ceci jusqu'à l'accouchement. En dehors des trois premiers mois, il n'y a pas de contre-indication à la polarité sauf que les pressions aux chevilles internes et externes sont à éviter. Le travail de polarité aux chevilles devra être léger. On s'assure toujours que la personne est confortable. En fin de grossesse, il est possible que pour certaines femmes la position la plus confortable soit une position demi-assise.

La grossesse est reliée principalement à l'élément eau dans le concept de la médecine ayurvédique. Ceci s'explique car le système génital est principalement impliqué, et il est situé dans la cavité de l'eau, région majeure du monde émotionnel. Deux autres éléments jouent un rôle central dans l'évolution de la grossesse: l'air et le feu. L'air est central car il oxygène l'eau et il stimule le feu. À titre d'exemple, sur le plan physique, l'élément air facilite la physiologie de la circulation sanguine et respiratoire, les échanges métaboliques et cellulaires. Le feu, quant à lui, permettra une bonne vitalité ainsi qu'un bon fonctionnement de tout le système hépatique et gastro-intestinal.

Voyons maintenant ce qui se passe généralement durant une grossesse. Même si ce processus est normal et physiologique, il arrive que des malaises ou des inconforts se développent au cours de la grossesse. Notons à titre d'exemples: la fatigue reliée à un feu faible, les problèmes digestifs également reliés au déséquilibre du feu, les maux de dos reliés à l'élément terre, les maux de jambes reliés à un déséquilibre de l'élément air qui rejoint la circulation sanguine, l'œdème relié à un déséquilibre de l'air et de l'eau, les problèmes de sommeil relié au système nerveux qui englobe les trois éléments l'air, le feu et l'eau, le souffle court déséquilibre de l'élément air; un désir sexuel diminué ou augmenté fera référence à une perturbation de l'élément eau, etc.

De plus, certains malaises ou problèmes ne sont pas nécessairement liés à la grossesse mais celle-ci peut les amplifier, comme par exemple, la fragilité de l'organisme, les antécédents ou encore la façon dont est vécue la grossesse. La grossesse peut devenir parfois une source d'angoisse, de stress,

d'insécurité consciente ou inconsciente et de déception pour diverses raisons. La polarité aura comme avantage de soutenir la personne au plan psycho-émotif en lui procurant une détente profonde, un sentiment de paix et de bien-être. Les impacts que nous avons observés sont d'augmenter la confiance en soi, la capacité à s'abandonner et de prendre des décisions. Sur le plan physique, la polarité donne des résultats concrets pour les différents maux énumérés.

Les sessions de polarités qui répondent le mieux pour la femme enceinte sont le système génito-urinaire, la session générale du pubis, les éléments, la périnéale, le système respiratoire et la distribution générale du feu.

On peut choisir la polarité en fonction des problèmes immédiats comme on peut opter pour des polarités spécifiques en lien avec la grossesse. Dans un cas comme dans l'autre, les bénéfices sont évidents. Il est important de dire qu'à nos connaissances s'ajoutent notre senti énergétique et notre intuition pour le choix des polarités.

Dans une perspective de prise en charge et de participation, il est important d'enseigner l'auto-polarité pour aider à soulager les différents maux s'il y a lieu, les exercices énergétiques et la position d'accroupissement. Les exercices préparent bien le corps et l'esprit pour l'accouchement et aident à maintenir un bon niveau de vitalité<sup>1</sup>. La position d'accroupissement permet aux muscles du plancher pelvien de se tonifier et de devenir plus élastiques, il soulage ou élimine les douleurs aux jambes, il restaure plus rapidement la condition physique après l'accouchement. C'est un mouvement naturel de protection et de régénération, comme la position fœtale.

Pour terminer, un petit mot pour la thérapeute en polarité qui est enceinte. La question qu'on se pose souvent: est-ce qu'on peut continuer à faire des polarités tout au long de la grossesse? La réponse est oui si nous sommes bien. Nous sommes un instrument de la vie et l'énergie passe par nos mains. Comme nous travaillons avec la santé, la vie, ce travail nous régénère. En aucun cas nous donnons notre énergie et ceci est fondamental. Toutes les consignes de bien-être et de soins s'appliquent ici comme pour toutes les femmes enceintes. <

#### NOTE

- 1 Voir *L'autopolarité, la thérapie de la polarité*, Michelle Guay, Éditions de Mortagne p. 75-91.

# Shiatsu

## de la femme enceinte

PAR STÉPHANE VIEN  
MASSOTHÉRAPEUTE, FORMATEUR EN SHIATSU

## La lecture du hara

Comme l'abdomen se transforme énormément durant la grossesse, plusieurs praticiens sont confus et appréhensifs quand vient le moment de faire une lecture du hara. Ce malaise a souvent pour origine l'idée préconçue que les zones du hara sont rigides et inflexibles et que leur lecture demande une pression pénétrante afin de pouvoir en percevoir la condition, ce qui n'est absolument pas le cas.

En réalité, les zones du hara sont des vortex d'énergie plus ou moins denses et concentrés selon la condition des méridiens leur correspondant. Saisir la condition énergétique de ces vortex fait beaucoup plus appel à un toucher délicat et attentif qu'à une pression insistante sur les tissus et fascias qui composent ces régions. Dans cette optique, la sensation qu'éprouvera le thérapeute d'être reçu par ce vortex ou d'y rencontrer une légère résistance lui suffira pour estimer quelles sont les zones de condition Kyo ou Jitsu. Ce type de lecture moins intrusive correspond parfaitement au besoin de délicatesse et de respect propre à cette condition particulière.

Le protocole suivant facilitera votre lecture de ces zones et vous permettra une perception plus directe des déséquilibres.

Divisez le hara en 5 zones égales représentant les 5 éléments. À l'aide de la paume de la main droite, prenez doucement contact avec chacune des zones alternativement et relevez quelle région éveille en vous une impression de vacuité ou, au contraire, de plénitude. En ayant en tête la région Kyo et la Jitsu, raffinez votre lecture en poursuivant votre recherche vers les zones du Masurraga appartenant à ces régions. Par exemple, si la zone du feu est la plus Kyo, déterminez par une lecture spécifique quelle zone entre le cœur, M.C., T.R., P.I. (I.G.) semble être la plus Kyo. Cette méthode de lecture, avec un peu de pratique, est plus rapide et moins intrusive que la méthode traditionnelle. <