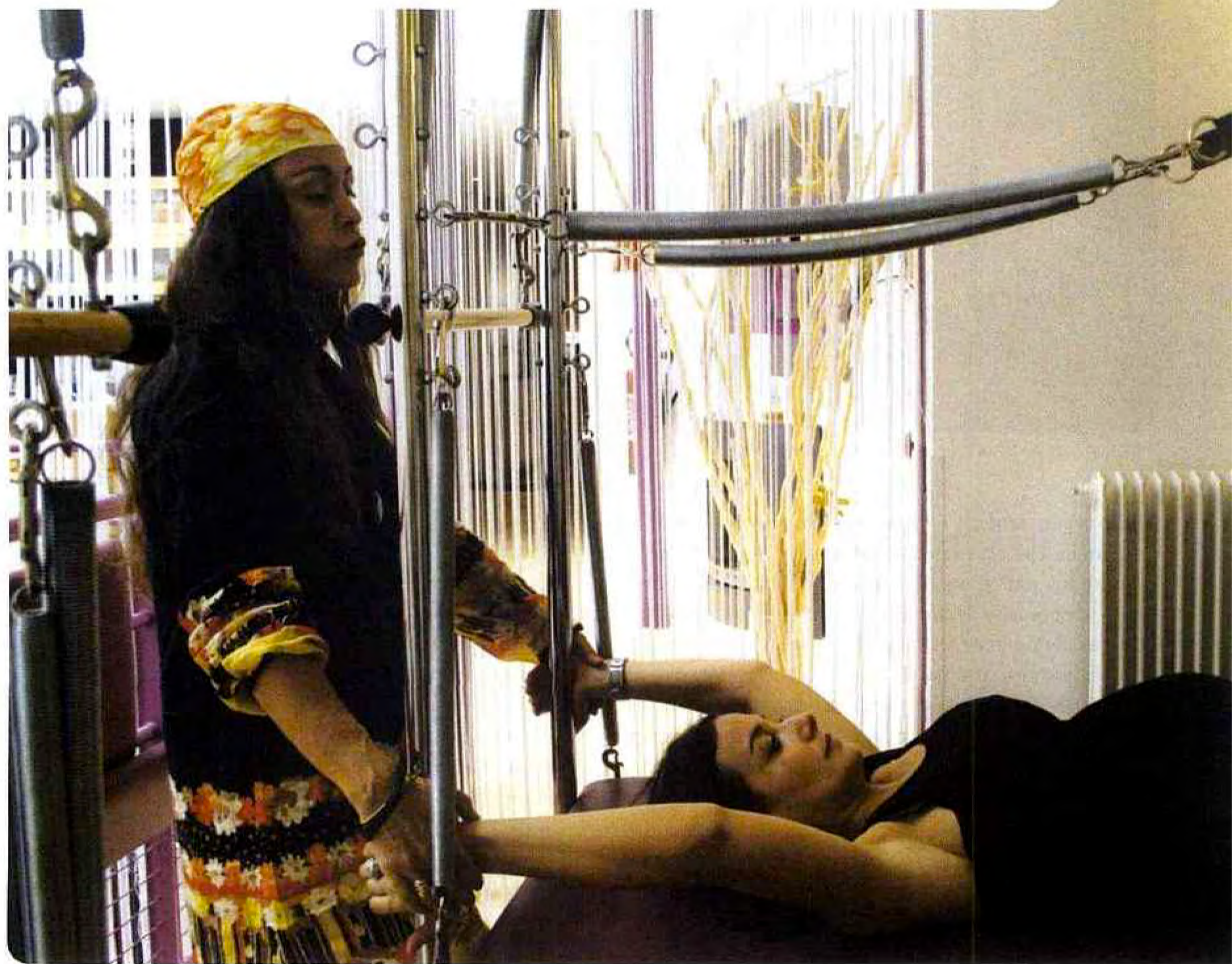




Neuf mois de médecine **douce**

Si nombre de médicaments sont à proscrire pendant la grossesse, ce n'est pas une raison pour souffrir en silence. Les médecines douces peuvent être une bonne alternative aux soins habituels. De l'acupuncture à la phytothérapie, les méthodes naturelles vous aideront à vivre au mieux votre grossesse.

Dossier coordonné par E. B.



3

La biokinergie, pour les mamans tendances !

Avec Michel Lidoreau, fondateur de la méthode.

Le site : www.ap-biokinergie.org

Pourquoi choisir la biokinergie ?

1. La biokinergie prépare le corps à l'accouchement car elle assouplit les articulations du bassin et prépare son ouverture.
2. Elle désengorge le foie et les intestins, ce qui limite les nausées.
3. Elle stimule le développement fœtal.
4. Elle favorise le bien-être, et la tonicité.
5. Elle rétablit les déséquilibres créés par l'accouchement, comme les tensions musculaires.
6. Elle permet de lutter contre le baby blues.

“ Elle a testé, elle a aimé !

“J’ai suivi ma première séance de biokinergie aux environs du 3ème mois de grossesse, parce que je souffrais de douleurs de dos. Je me suis immédiatement sentie mieux. J’ai fait une seconde séance deux mois plus tard. Je me sentais fatiguée, et la biokinergie m’a réénergisée. Je suis enfin allée à une dernière séance trois semaines avant le terme, pour préparer au jour J mon bassin, et mon mental. Je me suis sentie beaucoup plus zen après, et prête à accoucher !”
Laure, 26 ans, kinésithérapeute, maman de Margaux, 10 mois.

Tous nos stress s'inscrivent dans les tissus, en formant des enroulements, qui ressemblent à des noeuds. Par de légères pressions, la biokinergie stimule les récepteurs nerveux, qui font ensuite tout le travail ! Les tissus se déroulent, les échanges sont rééquilibrés, et les tensions disparaissent. Nous nous servons toujours des symptômes apparents, pour remonter jusqu'au point de départ de la tension. Une pathologie résulte de l'accumulation de plusieurs déséquilibres, qu'il faut tous traiter. Une tension à la cheville peut ainsi provoquer des douleurs à l'épaule. C'est pourquoi la biokinergie considère le corps dans sa globalité.

Comment se passe une séance ?

Il est recommandé d'attendre le 3^{ème} mois de grossesse avant de faire de la biokinergie. Une séance dure environ 45 mn, durant laquelle le praticien pose d'abord une série de questions pour orienter son travail, puis il cherche les enroulements tissulaires, et corrige les déséquilibres. En curatif, il est bon de suivre deux ou trois séances, espacées de trois semaines. En préventif, il est conseillé de faire 1 à 2 séances par an.

Prix : 50 à 80 € la séance, selon les praticiens.

