

Nathalie Jallot vous transmet quelques ressources :

Nathalie Jallot, thérapeute, formatrice, autrice, maman de deux enfants, a pratiqué, testé, enrichi avec bonheur cette vision d'une « hygiène de vie » à la portée de chacun.e. depuis 20 ans.

Retrouvez-la à L'Espace Condé, 9 rue de Condé 69002 Lyon

n.jallot@gmail.com

www.espace-conde.fr

le Shiatsu du Bébé

- se pratique sur les vêtements
- apporte (ré)confort et soulagement (digestion, sommeil, respiration...)
- suit des zones plutôt que des points
- insister et détailler sur les mains et les pieds (zones réflexes)

Disponibilité et intériorité...

- s'offrir un moment de calme et d'intimité : je me détends avec mon bébé et je prends plaisir à être en relation sans y mettre d'enjeu d'efficacité, de productivité...
- toucher avec le cœur (intention, respect, douceur) - je fais confiance à mon ressenti
- mouvements et vibrations - j'explore le souffle, le son, le bercement, le murmure, les fredonnements...
- moments « poupées russes » avec papa - je me laisse envelopper, en confiance et je transmets ce bien-être directement à mon bébé

le massage

- veiller au confort (disponibilité, chaleur, lumière douce, calme ou musique ?)
- peau à peau? utilisation d'huile végétale (amande douce) ou féculé de pomme de terre
- partir du centre ("rayonnement du nombril") et masser ensemble les bras, puis les jambes, sur le devant du corps puis l'arrière
- insister et détailler sur les mains et les pieds

gestes, rythme et durée

- Effleurage / lissage : réunifier, faire pénétrer l'huile ou autre produit
 - Étirement : détendre, assouplir
 - Pétrissage : disperser les tensions/blocages
 - Percussions : dynamiser, tonifier
 - Frictions : réchauffer, faire circuler
 - Balayage : chasser les tensions superficielles (si chatouilleux par ex)
 - Pression : renforcer la conscience du corps
- Lent et appuyé : calme, favorise la détente
 - Rapide et en surface : tonifie, mobilise
 - Entre les 2 : harmonise, équilibre

Quelques minutes suffisent souvent pour apporter soulagement et détente.
On adapte la durée à l'âge, la disponibilité et les réactions de l'enfant...

quelques propositions...

- Axe central : "Étoile de mer" (partir du nombril et "rayonner" vers l'extérieur : partie supérieure (tête, puis les bras), partie inférieure (jambes))
- Mouvement "amphibien" : les mains de Bébé se rencontrent, idem pour les pieds (masser les 2 mains ensemble, puis les 2 pieds ensemble)
- Mouvement "reptilien" : connexion haut/bas du même côté (masser le bras et la jambe du même côté)
- Mouvement "mammifère" : Bébé connecte sa main et son pied opposés, il commence à ramper (masser bras et jambe opposés, en prenant soin de toujours "intégrer" le centre)

pour aller plus loin...

quelques infos

- un classique intemporel, un bijou de poésie : **Shantala - Frédéric Leboyer** (éd. Seuil)
- **Massages pour les bébés et les enfants - Jacques Choque** (éd. Albin Michel)
- **Mon bébé mois par mois - Dr Christine Coquart** (éd. Nathan)
- **Relaxations créatives pour les enfants - Nathalie Peretti** (éd. Le Souffle d'Or)
- **Informations et soutien en parentalité :**
 - le site de Isabelle Filliozat <https://www.filliozat.net/>
 - le site de Ma Famille Comme Unique à Lyon <http://www.mafamillecommeunique.org/>