



HypnoNaissance

Marie Mongan, une Hypnothérapeute américaine, ex institutrice, ayant eu 4 enfants a mis en place dans les années 90 une méthode ingénieuse pour la naissance de son petit-fils Kyle.

Elle créa l' 'HypnoNaissance.

Sa méthode est enseignée maintenant dans 46 pays et elle est de plus en plus choisie en France par les couples désireux d'offrir à leur bébé une naissance douce, joyeuse et sans stress. Les jeunes couples qui suivent ces cours veulent être actifs pendant ce moment si spécial, ils veulent transmettre une belle empreinte de naissance à leur bébé.

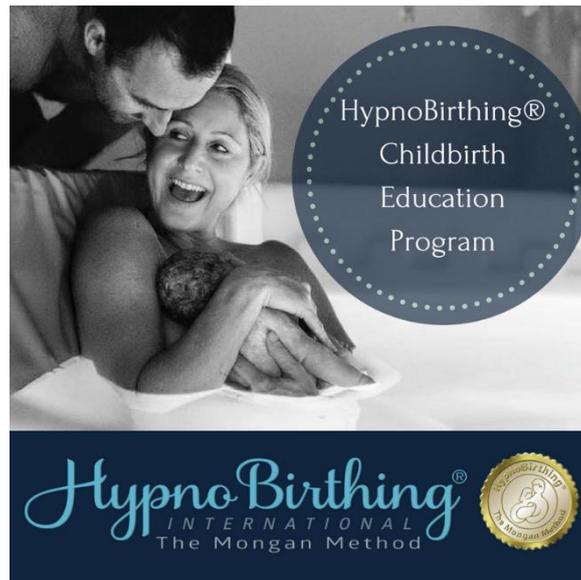
Les cours d'HypnoNaissance leur permettent de se rapprocher, de prendre conscience de ce qu'ils veulent ou non et de se sentir plus forts. Cette méthode par le biais d'exercices d'hypnose leur permet de maîtriser et de comprendre l'état d'hypnose et de pouvoir ainsi relâcher leurs peurs et leurs pensées limitatives.

Elle donne des outils au papa pour approfondir l'hypnose nécessaire à un relâchement total de la maman. La maman apprend la respiration de la vague pour couvrir les vagues de travail et elle apprend aussi la respiration de naissance pour pouvoir ainsi souffler son bébé et non le pousser.

Quand une maman est dans des conditions de calme et d'intimité elle peut se connecter à ses ressources innées et quand le papa sait comment faire pour l'y aider la connexion entre eux se renforce.

Quand un couple suit les cours et fait bien les exercices à la maison ils expérimentent des naissances magiques, intense et font de leur moment un souvenir inoubliable pour eux et leur bébé.

Les mamans de nos jours sont rarement dans un milieu calme et encore moins dans un endroit intime lors de la naissance de leurs bébés et le papa est souvent démuné. Certains d'entre eux ont l'impression qu'on leur vole leur naissance ou qu'ils la subissent. Suivre des cours d'HypnoNaissance leur permettront d'en être acteurs.



Les cours d'HypnoNaissance

En tant que future maman vous retrouvez votre instinct naturel pour enfanter.

En tant que futur papa, une place et un rôle prépondérant.

En tant que famille, une connexion à trois.

« Je ne pensais pas que Dieu qui avait créé le corps si parfait pouvait avoir conçu un système de reproduction déficient » phrase mythique de Marie Mongan, Hypnothérapeute américaine qui en 1990 en s'appuyant sur les recherches du Dr Dick Read, pour sa fille enceinte, a mis au point cette méthode fabuleuse pour enfanter en toute conscience avec un minimum d'inconfort voir pas du tout.

Utilisée couramment comme préparation à la naissance dans les pays anglo-saxons, elle commence tout doucement à s'implanter en France.

Le papa y apprend à renforcer et à approfondir l'état d'hypnose de la maman.

Ensemble ils apprennent à se libérer des programmations antérieures, des pensées limitatives et des émotions menant à la peur causant de la douleur et de la résistance musculaire. Ils apprennent à maîtriser l'auto-hypnose, les respirations, les visualisations qui permettent à leur bébé de venir au monde d'une manière douce et avec leur pleine conscience.

Leur bébé est soufflé et non poussé, il arrive dans le monde en étant accompagné par les voix douces et rassurantes de ses parents, porté par leur amour et leur énergie de confiance en eux et en lui.

L'enfant en naissant se crée une très belle empreinte qui influencera sa personnalité ainsi que ses rapports avec sa famille et aux autres.

Au fur et à mesure des exercices, les peurs disparaissent, la confiance en eux des futurs parents se développe davantage et ils ne peuvent concevoir la naissance autrement que positive, naturelle, joyeuse pouvant se vivre avec un minimum l'inconfort.



De l'importance de la position du bébé dans une naissance facile et agréable.

La position de votre bébé détermine le confort que vous expérimenterez lors de sa naissance

Apprendre à respirer profondément et à se relâcher complètement se fait progressivement et lui offre plus de place dans l'utérus. Il peut donc adopter une meilleure position.

Plus sa position sera parfaite et plus la dilatation du col de sa maman se fera rapidement et efficacement.

Lors des cours d'HypnoNaissance nous apprenons aux parents les techniques utiles pour ce relâchement total de la maman.

Nous leur apprenons aussi à visualiser la position optimale de leur bébé pendant le travail

La position parfaite ne veut pas forcément dire qu'il ait la tête en bas. Pour que sa tête ou ses fesses puissent correctement appuyer sur le col de sa maman il doit adopter la position idéale et ses parents doivent la visualiser régulièrement.

Pendant leurs visualisations ils doivent bien entendu visualiser leur enfant mais surtout ressentir les émotions les plus intenses et les plus belles qu'ils souhaitent expérimenter pendant le travail et lors de la naissance de leur bébé.

Ils peuvent également remercier leur enfant de son rôle si important et réitérer la confiance qu'ils portent en lui pour tout ce qu'il va accomplir.

L'utérus qui le porte ne doit pas non plus être oublié, ni le placenta. Ils doivent être remerciés également et encouragés car ils ont une importance capitale pour aider le bébé à adopter cette position optimale. Parler à son utérus pour aider le bébé à se lover parfaitement est crucial.

Lors de leurs visualisations les parents se doivent de ressentir de la joie, du bien-être, imaginent le contact des draps, de leur peau et de celle de leur bébé, des odeurs, de la chaleur, visualisent ce qu'ils porteront.

Vivent intensément le regard de leur bébé croisant le leur pour la première fois.

Tous les sens des parents sont en éveil pour un meilleur conditionnement inconscient.