

C. LA RELAXATION

MODULE 6

La relaxation est la recherche de la détente complète. Lorsque vous relaxez, vous libérez la tension de vos muscles et de votre esprit.

La relaxation permet d'économiser de l'énergie et de créer un sentiment de bien-être. Apprendre les techniques de relaxation est l'une des meilleures manières de rendre le travail et l'accouchement plus confortables.

Les exercices décrits dans cette section correspondent à une technique de relaxation. Ce n'est pas la seule qui soit possible. Si vous avez vous-même une méthode qui vous convient, utilisez-la.

Quand vous pratiquez la relaxation,

- assurez-vous que chaque partie de votre corps est soutenue et en position confortable;
- efforcez-vous d'évacuer toute tension musculaire;
- libérez votre esprit;
- respirez lentement et régulièrement.

La relaxation est une technique générale. Apprenez-la maintenant et vous trouverez de nombreuses occasions de l'utiliser au cours de la grossesse, de l'accouchement et pendant le reste de votre vie.

