

GUIDE SENTIER DES 1000 PAS

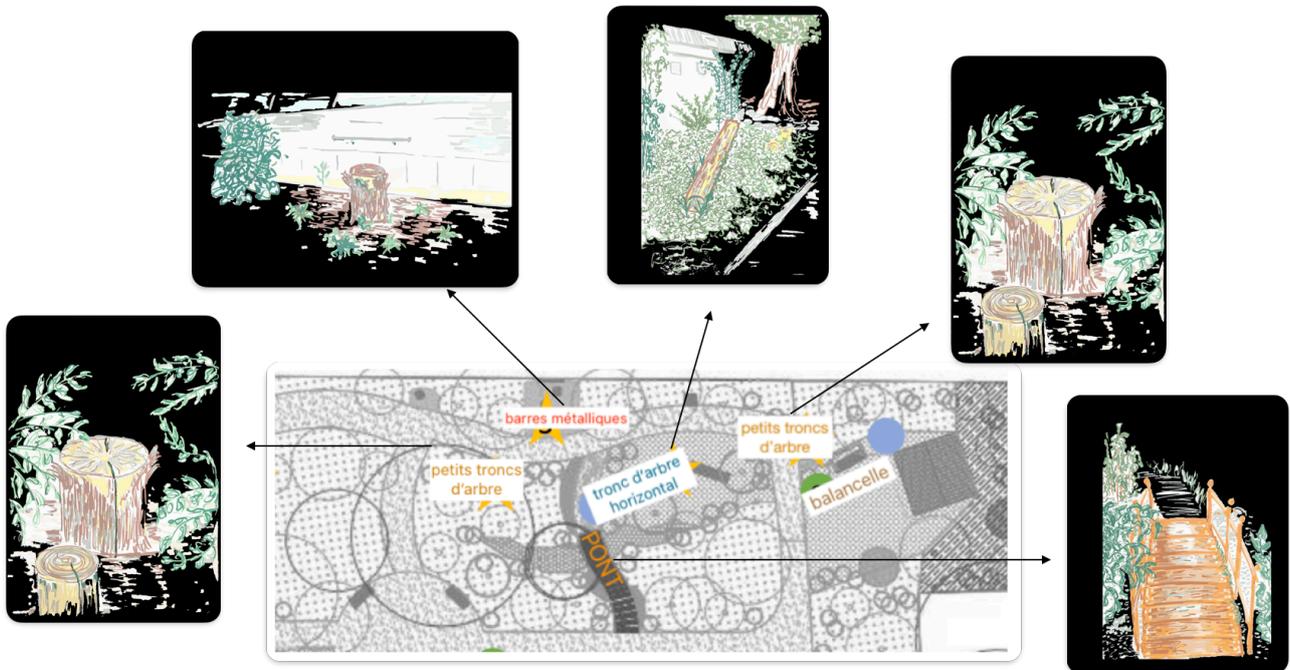
Vous cherchez un espace dans la maternité pour déambuler pendant vos contractions ? Le Sentier des 1000 pas, niché dans notre jardin à l'abri des regards, a été conçu pour vous offrir une balade dans un environnement naturel avec des installations pour accompagner un pré-travail physiologique. Cette balade vous permet de bénéficier d'une alternative non médicamenteuse pour soulager vos contractions, à votre rythme et selon vos envies.

Ici, seule ou accompagnée, on se reconnecte à la nature, on profite du calme sous les feuillages, on essaye différentes postures pour soulager les douleurs, ou on se repose selon ses besoins sous les arbres. Le sentier reste à quelques pas de votre chambre et à portée de main du personnel de la maternité si besoin.

Dans cet article, vous trouverez des idées de positions, inspirées des différentes installations que nous avons pensées pour vous le long du Sentier des 1000 pas. Et surtout, n'oubliez pas : le plus important est d'écouter ce que vous dicte votre corps et d'avancer à votre façon. Ce sentier, c'est avant tout votre espace de liberté, pour vivre ce moment précieux comme vous le souhaitez.



Plan du sentier :



L'entrée du sentier des milles pas se situe au niveau du **pont de couleur orange**. Ce pont est une jolie métaphore de votre contraction. Lorsque la contraction débute, vous montez sur le pont; Vous soufflez au sommet du pont en vous appuyant sur la rambarde; Puis vous redescendez pour rejoindre le chemin pendant que la contraction s'éloigne.

Le jardin vous offre ensuite deux agrès à proximité de la descente du pont. En face de vous, des **barres métalliques** sont accrochées au mur, et sur votre droite, un **tronc d'arbre** est **posé horizontalement au sol**. De part et d'autre du chemin, des **petits troncs d'arbre verticaux** de différentes tailles sont positionnés. Et finalement, au fond du jardin, vers la tonnelle, une **balancelle** est à votre disposition; Asseyez-vous et laissez-vous bercer tout en vous relaxant...



Le tronc d'arbre horizontal

À califourchon vers l'avant, la position est idéale pour souffler lors des contractions tout en recevant des massages dans le dos pour vous soulager. Entre les contractions, vous pouvez profiter d'un moment d'intimité, de détente et de relaxation en vous blottissant dans les bras de la personne accompagnante.



Les barres métalliques suspendues au mur

En vous aidant des barres ou du mur, vous pourrez étirer votre dos en effectuant des fentes avec le poids du corps dirigé vers l'avant. N'oubliez pas que vous pouvez changer le pied placé à l'avant, ou bien rapprocher les pieds l'un de l'autre et créer du mouvement avec vos pointes de pieds en les tournant vers l'intérieur ou l'extérieur. Si votre taille vous le permet, vous pouvez même utiliser le tronc d'arbre coupé pour vous asseoir dessus et vous étirer vers l'avant en saisissant la barre.

Alternativement, à l'aide d'un drap ou directement avec vos mains, vous pouvez vous étirer vers l'arrière ou bien vous positionner accroupie.





Les troncs d'arbres verticaux



Les troncs se situent dans différents espaces du jardin, disposés en paires de tailles différentes.

Dans un premier temps, vous pouvez vous asseoir sur un tronc de petite taille : cette position permet d'écarter le bassin et de soulager le poids du ventre. Profitez-en pour vous concentrer sur votre respiration, et contempler le jardin.

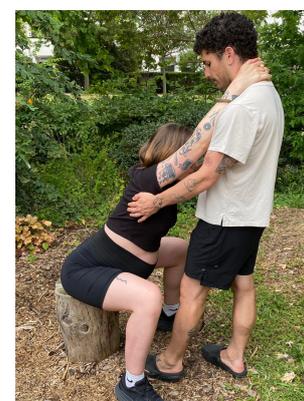
Ensuite, vous pouvez étirer votre dos en positionnant l'avant du corps sur le tronc de plus grande taille qui vous fait face, ou bien en vous accrochant au cou de votre accompagnant.e. Cette position peut être inversée à votre guise, en étirant votre dos vers l'arrière tout en vous accrochant au bras ou au cou de votre accompagnant.e.



Si votre taille vous le permet, en étant assise sur le petit tronc, vous pouvez positionner vos cuisses sur celles de votre accompagnant.e assis.e en face de vous et vous détendre dans ses bras.

Si la position assise ne vous convient pas, l'alternative s'offre à vous de vous positionner debout en posant le haut du corps sur le tronc de grande taille. Ainsi, vous pouvez balancer votre bassin de gauche à droite afin de créer de la mobilité.

Le dos étant accessible dans ces positions, les massages et pression dans le bas du dos sont les bienvenus.



De la même manière, toujours en jouant sur l'asymétrie, vous pouvez surélever votre pied sur un tronc de petite taille et effectuer une fente en balançant le poids de votre corps vers l'avant, en vous appuyant sur votre cuisse.

En cas de grande affluence, pas de panique, vous pouvez reproduire les positions à l'aide des chaises positionnées dans le jardin.



Le contact avec la nature (par exemple, toucher l'écorce avec les mains ou marcher pieds nus dans l'herbe) active vos sens, favorise la concentration et contribue à réguler votre humeur.

En vous souhaitant une belle ballade ! :)

Merci à Johanna et Vince, nos supers modèles !



***POV tu fais ton début de
travail dans le jardin des
Diaconesses***

(+ vidéo insta ou lien)