

Dix Règles d'Or des futurs parents



OMAEP

Organisation Mondiale des Associations
pour l'Éducation Prénatale

Chères Amies et Amis

En unissant vos pas, guidés par l'amour, vous souhaitez sans doute que cet amour vous conduise au bonheur et à la création d'une famille aux enfants sains, joyeux, généreux, créatifs, sensibles à la beauté, et même charismatiques.

Vous vous demandez....

- Quand devons-nous commencer l'éducation de notre enfant ?
 - Quand devons-nous commencer à nous occuper de sa santé, de son bon caractère, de son intelligence ?
 - A partir de quand pourrons-nous lui transmettre optimisme, joie de vivre et les valeurs de la vie ?
 - Neuf mois avant la naissance répondent à la fois Socrate et la science moderne !
- Après la naissance il est déjà trop tard ! L'enfant, avec tous ses organes est déjà formé...

L'enfant qui naît est âgé de neuf mois !

De par le monde, nombre de recherches en médecine, biochimie, physiologie, génétique et en psychologie ont apporté une nouvelle lumière sur la vie prénatale depuis la conception jusqu'à la naissance. Toutes mettent l'accent sur la suprême importance de cette période pour la santé, l'équilibre psychique et le potentiel créatif de l'enfant à naître, l'adulte de demain.

Dans cet univers qu'est le ventre maternel, le bébé reçoit les matériaux physiques, psychiques et spirituels qui forment – au même titre que le matériel génétique reçu des deux parents au moment de la conception – l'humain qu'il est en train de devenir. De ces mois de gestation dépendent sa santé future, son équilibre, sa joie de vivre, l'aptitude de son âme à donner et à recevoir l'amour, ainsi que son intelligence, ses talents, ses dons et ses vertus, ou leur absence. Une fois né, toute sa vie il puisera inconsciemment dans les informations moléculaires reçues durant ces neuf mois ! Même la capacité de s'aimer, celle d'aimer son prochain, la nature et la vie, prennent racine dans cette période initiale.

– Et pourquoi cette période prénatale de la vie influence-t-elle autant la santé, l'intelligence émotionnelle et l'intelligence sociale de l'individu ?

– Parce que dans cette courte période s'établissent les bases de l'organisme, la formation et programmation des systèmes circulatoire, nerveux, glandulaire, immunitaire, digestif, musculaire et osseux. Après la naissance, il est difficile de faire face aux éventuels défauts de leur génération*.

Le sang de la mère enceinte transporte les matières premières des structures de l'enfant et doit pouvoir lui offrir les éléments nécessaires à leur bon développement. La qualité de sa nutrition est donc d'une importance primordiale, ainsi que sa paix intérieure et sa joie. Car lorsque nous sommes joyeux, optimistes et heureux, nous sécrétons des hormones bénéfiques – endorphines, ocytocine et son cortège d'hormones du bien-être* –, et lorsque nous sommes tristes, angoissés ou pessimistes nous sécrétons des d'hormones du mal être – catécholamines, adrénaline et leur cortège. Dans le sang de la mère, ces hormones et leurs messages

biochimiques traversent le placenta et répliquent chez l'enfant les mêmes conditions psychiques, lui laissant des empreintes, une prédisposition à des états similaires dans le futur. Tristesses et angoisses chez la mère non seulement influencent négativement la formation des organes de l'enfant, mais encore rendent le goût du liquide amniotique amer ; et cette amertume, fait que le bébé boive bien moins qu'il ne devrait. Tandis que joie, paix, amour, espoir et optimisme constituent une matière première idéale pour la formation du cerveau et du système nerveux ; et comme l'ocytocine donne un goût sucré au liquide amniotique, le bébé boit de façon optimale.

Le bébé se forme également grâce aux apports bioénergétiques de sa mère : ses pensées, ses émotions et le vécu de ses expériences, sont constamment traduits dans la biochimie de son courant sanguin et constituent des informations.

Pendant leur développement prénatal, les cellules des organes du bébé enregistrent tout dans leur mémoire et sont constamment informées de tout. Ces enregistrements, ces empreintes deviennent en quelque sorte des programmes pour la vie qui influenceront psychisme et caractère.

Un cadre de pensées pessimistes, de stress ou de tristesse chez une mère enceinte inclinera son enfant à développer, plus tard, un tempérament nerveux, triste et pessimiste, réduisant son envie de vivre et de communiquer avec autrui. Là est très souvent l'origine d'une agressivité, d'une anti-sociabilité et d'un comportement autodestructeur chez l'adulte. Tandis qu'optimisme, espoir, amour, bonne humeur chez une mère enceinte qui mène une existence harmonieuse produisent les enregistrements à l'origine d'un tempérament optimiste, joyeux, altruiste et créatif grâce auquel l'individu développe une attitude pacifique, sociable et réussit à exprimer ses dons et ses inclinations profondes.

Le bébé entend la voix de sa mère et toutes sortes de sons provenant du corps de celle-ci et de l'extérieur, comme la musique et la voix de son père ; il réagit aux caresses des mains posées sur le ventre de sa mère.* Maintes recherches en psychologie transpersonnelle ont montré qu'il existe un état de conscience cellulaire lors de la fécondation, déjà sensible à ce que la mère pense, sent et reçoit de ceux qui l'entourent et de son environnement.* Jour après jour, le bébé ressent l'amour de ses parents envers lui et en est heureux, mais par contre, leur indifférence, leur manque de désir envers lui est une expérience des plus tragiques qui lui rendra sa vie d'enfant et d'adulte plus difficile.*

Neuf mois suffisent pour changer le monde, pour que vous changiez le monde ! Telle est votre puissance, confirme l'épigénétique – science des origines fœtales de la santé et des maladies – qui explique comment la femme enceinte et, par extension, son compagnon participent à l'élaboration de l'ADN de leur enfant, tels des ingénieurs génétiques.* Cette connaissance est d'une suprême importance et implique un rôle puissant des parents dans la formation de leurs enfants. ¹

¹ Voir les ouvrages suivants :
Ioanna Mari, « Education prénatale- L'éducation de l'enfant commence à la conception » Ed. Pyrinos Kosmos, Athenes 2004.
M.A.Bertin « L'éducation prénatale naturelle, un espoir pour l'enfant, la famille et la société »

« Corps et psychisme étant interdépendants, le vécu de la mère devient la biologie du fœtus. »*

Ainsi, lorsque les parents offrent à leurs enfants les meilleures conditions possibles pour une harmonieuse formation prénatale, ils contribuent non seulement à la santé de leurs bébés mais aussi à la santé des adultes de demain. Ils pratiquent l'essence même d'une éducation à la santé, dès le tout début de la vie.

Le but de cette brochure est d'offrir aux couples des informations primordiales ! Les parents étant les tout premiers et les plus puissants éducateurs de leurs enfants, à eux de leur transmettre une manière de vivre édifiante et emplie d'amour. C'est là le cadeau le plus précieux et à la fois des moins coûteux qu'ils peuvent offrir à leurs enfants.

Le vrai éducateur, tel un jardinier, fait en sorte que l'arbre s'enracine bien dès le début, car il lui sera ensuite bien plus facile de croître et donner ses fruits.

Voilà ce qu'est l'Education Prénatale : une éducation bénéfique pour chaque nouvelle génération.

Pensez-vous que cette connaissance soit nouvelle ? Elle est nouvelle pour la science contemporaine, mais diverses anciennes traditions de par le monde, comme celles de l'Inde, de l'Égypte et de la Grèce ont enseigné ce savoir dans leurs écoles initiatiques.

et aussi les comptes rendus des congrès mondiaux et des séminaires d'éducation prénatale.

Ath. Kafkalides «Le savoir de l'utérus », Ed. Olkos, Athènes 1980. Du même auteur l'article suivant : «La puissance de l'utérus et la vérité subjective » Eleytheros Typos, Athènes ,1987.

Gerald Hüther et Inge Wesser :

Dr A. Tomatis, « Neuf mois au paradis »

Dr M. Odent «La renaissance » Et aussi du même auteur «The scientification of love»

Dr Th. Verny, and J. Kelly « The secret life of the unborn child » New York, 1981

Pr. J.P.Relier, "L'aimer avant qu'il naisse" Ed. Laffont, Paris,
1993 Claude Imbert, « L'avenir se joue avant la naissance»

Le scientifique Japonais Masaru Emoto («Le Message Secret de l'Eau») explique l'attribut qu'a l'eau de réagir aux sons, à la musique, aux images, aux sentiments, aux paroles et aux mots écrits ; et une fois congelée elle forme ces cristaux en conséquence. Ce scientifique a photographié les cristaux d'une eau qui avaient été exposée à la musique magnifique de Mozart (symphonie numéro 40) ou à des mots comme Amour, Merci, Gratitude, a vu (avec l'aide d'un microscope) des cristaux qui avaient des formes harmonieuses et de belles couleurs !

Par contre, quand l'eau fut exposée à de la musique Heavy Metal et des mots tels que « haine » «stupide » etc., les cristaux créés avaient des formes disharmonieuses. Peut être que cela constitue une explication supplémentaire quand à l'impact sur le fœtus des pensées et des sentiments de la mère, du père et de leur environnement ? Le fœtus est composé d'eau à plus de 90%. Mais nous aussi adultes, nous sommes eau à 70% voir 75%. Voilà pourquoi nous sommes influencés nous aussi physiquement et psychiquement par la beauté environnante et aussi par l'amour, l'harmonie, la joie et inversement de manière négative par tout ce qui est laid, triste et chaotique.

Les femmes prenaient conscience de leur responsabilité, de leur pouvoir de tisser durant leur grossesse santé et vertu pour leur enfant, adulte de demain !

Pythagore disait : « Il n'est pas juste que ceux qui aiment les chiens, les chevaux et les oiseaux fassent tout pour que leur progéniture soit saine mais que pour leurs propres descendants les humains ne prennent aucune précaution. »*

Selon Platon, « Les jeunes, surtout pendant la période de gestation, doivent faire attention à ne rien faire qui puisse nuire à leur santé, et rien de violent ou d'injuste... car cela s'enregistre dans le corps et l'âme de leurs enfants »* et « Les femmes enceintes ne doivent pas vivre dans les passions et la tristesse mais avec honneur, joie, calme et bonne humeur »*

Aristote enseignait que « L'intellect la femme enceinte doit être calme, car ses enfants absorbent la vie à travers elle, comme les plantes le font par la terre »*

Pour le couple, cette prise de conscience d'un objectif commun si important enrichit et approfondit leur amour.



1. La Conception est le Début de la Vie !

« Dans tous les arts, le début est extrêmement important pour l'ensemble de l'œuvre, dans la construction des bâtiments, l'importance est dans les fondations, dans la construction navale, l'importance est dans la coque...

Ainsi, dans une société, la façon dont les couples s'unissent et le début de la vie sont très importants pour sa prospérité ».

(Ocelle de Lephkade, Pythagoricien)

– Quel est en vérité le secret du bonheur pour un couple ?

– L'amour entre eux et un but commun.

Ce secret est simple : essayer de rendre l'autre heureux, penser à lui avec désintéressement, sans attendre un retour, offrir son amour en pensant au bien-être de sa compagne ou son compagnon. Il s'agit d'exprimer votre amour par un bon repas, une sortie qu'il aime ou qu'elle aime, un billet doux, une bonne parole, une douce caresse, garder le silence quand l'autre est fatigué, un regard rempli d'admiration ici et là, encourager, faire un pas en arrière en cas de conflit, communiquer avec tendresse...

Et il est bon de savoir préserver un peu de temps et d'espace, pour réfléchir et approfondir le contact avec soi-même, se ressourcer, se reposer et s'occuper de ce qui vous passionne. Vous réussirez ainsi à jouir pleinement de ce lien qui vous unit, tout en restant intérieurement libres.

Bien avant la conception d'un enfant, décidez de ne plus fumer et de ne plus boire d'alcool, de vous nourrir sainement, de vous promener dans la nature en prenant le temps de respirer profondément, et surtout cultivez entre vous un amour profond et spirituel. Communiquez avec compréhension, admiration et joie. Préparez la venue de votre enfant en cultivant un état de plénitude, prenez conscience que votre organisme et votre psychisme ont besoin d'un temps pour s'apprêter à accueillir une nouvelle vie. Puis, laissez à votre enfant le temps de venir à vous.

Ne soyez pas impatients, il viendra.

Des bains de soleil matinaux pour le bas du ventre aident à rendre les trompes plus saines et rendent la femme plus fertile. L'abstinence et la retenue durant une période renforcent le sperme de l'homme.

Une nourriture saine composée de fruits frais, secs (amandes, raisins, noix), de blé germé dans les salades. Prendre uniquement des jus de fruits et légumes pendant deux ou trois jours, élimine des toxines, purifie le sang et vous rend tous deux plus fertiles.

Vivez votre union, en admirant chez votre partenaire ses plus beaux cotés, ses qualités les meilleures, ses dons, sa grandeur d'âme et laissez ses défauts. Aimez corps et âme la vie qui jaillit au cœur de votre partenaire, partagez vos plus hautes aspirations.

Les sentiments et les pensées du couple pendant son union s'inscrivent sur l'ADN de l'enfant qu'ils conçoivent et en constituent la pierre angulaire. Au moment de votre union sexuelle, souhaitez qu'un être de paix et d'amour, rempli de dons et de santé vienne vous réjouir...

La conception est le début de la vie, que l'amour y préside !

« Les enfants des amoureux sont beaux et intelligents », rapporte la tradition.

Désirez votre enfant de tout votre être, déjà père et mère en cœur et en esprit.

Cette attitude d'admiration, d'estime et d'amour dans le couple crée un filtre qui favorise un encodage génétique porteur de vigueur et de santé, quelques soient les tares héréditaires des dernières générations dans les lignées maternelle et paternelle. L'épigénétique nous démontre la suprématie du vécu sur l'héréditaire, particulièrement structurante à la conception et pendant la grossesse. Oui, la belle qualité de vie du couple et la profondeur de leurs échanges influencent la biologie de leur enfant en agençant pour lui, une génétique qui répond à leur vécu.



2. Réjouissez-vous de votre nouveau travail :

Neuf mois... pour engendrer un nouveau monde !

*« Il ne peut y avoir de respect envers la nature
et l'homme s'il n'y a pas d'abord un respect
envers l'enfant dans le sein de sa mère.
L'écologie dans le ventre maternel assure
l'écologie dans le monde » Dr T. Verny*

Vous venez d'apprendre que vous attendez un enfant ? Vous êtes déjà Parents !

Soyez remplis de joie, d'enthousiasme, de gratitude, de fierté : c'est un grand honneur de pouvoir apporter au monde une vie nouvelle. Vivez l'attente de la naissance de votre enfant comme une fête à laquelle il est votre invité d'honneur !

Vos autres occupations, les problèmes auxquels vous devez faire face, vos difficultés, tout cela est secondaire devant ce travail formateur et pédagogique que la nature vous confie !

Mère, autant que tu le peux, vis ta grossesse dans la joie, l'élévation, la gratitude et l'émerveillement. Chante, lis, marche, fais tout ce qui t'inspire et te réjouit, pour que les hormones de la joie circulent dans ton sang et que le corps de ton enfant se développe harmonieusement. Son cerveau se construira alors correctement et plus tard, il sera intelligent, attentif, plein de santé, dynamique, stable, sociable, patient, psychologiquement résilient, bon et joyeux ! Les états supérieurs de ton âme de mère sont des matériaux de qualité pour de robustes fondations de la santé, de l'intelligence et des dons de ce futur adulte!

Parents, même dans les difficultés, dans les moments imprévus de deuil, de problèmes divers, parlez à votre enfant. Dites-lui que la vie est aussi faite de difficultés, mais que votre amour pour lui est inaltérable et que la vie est avant tout un grand cadeau, rempli aussi de joies.

« Votre amour est son bouclier, il le protégera quoi qu'il arrive. » Dr Thomas Verny.

C'est ainsi que tu le prépares à faire face aux difficultés qu'il rencontrera, avec dynamisme, optimisme et espoir pour en sortir toujours gagnant !

Tu es la Mère, tu es le Père de l'Humanité de demain !

Souvenez-vous : votre vie de couple harmonieuse et noble pendant la grossesse neutralise même des aspects négatifs de votre héritage génétique et favorise l'expression et le renforcement des aspects positifs. C'est en cela que consiste la grande force de la femme enceinte, du couple qui attend un enfant.

Au moment de la conception, l'homme et la femme apportent le plan d'un nouvel être :

La femme est la terre-mère : celle qui pendant neuf mois donne les matières premières pour l'accomplissement de ce plan ! Dans la nuit de son corps, elle forme un nouvel être humain en chair et en os, avec un caractère, des talents et même le génie inscrit dans son potentiel. Tout comme pendant la construction d'une maison, le bâtisseur peut rectifier les dimensions d'une chambre, décider de faire des fenêtres plus grandes, choisir des matériaux plus solides et améliorer les plans, la femme enceinte a reçu de la nature le pouvoir de collaborer avec la vie. Son pouvoir de formatrice pendant la gestation est spectaculaire. Elle peut construire ce qu'il y a de meilleur, de plus formidable, tout en corrigeant des éventuels défauts du plan, du matériel génétique donné au moment de la conception.

L'homme est l'oxygène de cette terre-mère. Il doit devenir enceint de sa femme, et tel un ouvrier infatigable, l'embrasser de ses pensées, de son amour, de ses attentions et créer les ambiances les plus inspirantes pour son travail de formatrice. Sa vocation est d'offrir à sa compagne les valeurs qu'il souhaite qu'elle fasse naître dans leur famille.



3. Repose-toi, vis et nourris-toi sainement !

« Il ne suffit pas que les familles aient beaucoup de descendants... le plus important c'est que naissent de beaux êtres humains. Grâce à cela les villes auront la paix et les maisons seront gouvernées avec sagesse. »

Ocelle de Lefkade, Pythagoricien

Tu as a besoin de repos. De préférence essaie de te coucher tôt afin que ton corps puisse mieux se régénérer. Assures-toi d'éteindre les appareils électroniques – même les portables – proches de ton lit, afin d'éviter leurs ions positifs, car ils défavorisent ton organisme.

Juste avant de t'endormir, pose tes mains sur les zones tendues et rassure-les. Apaise ton corps, dialogue avec tes cellules, écoute-les et remercie-les pour leur travail. Demande-leur de restaurer l'harmonie entre tous les organes. Ton bébé profite de ce profond moment de détente.

C'est au début du jour que les forces de la nature sont les plus bénéfiques et dynamisantes pour ta santé et ton psychisme. Lorsque tu te lèves de bonne heure, tu profites du maximum des énergies vivifiantes de la nature. Quand tu en as l'occasion, fais une promenade au petit matin, en ville ou dans la nature, ou baigne-toi dans la mer, une rivière ou un lac lorsque les rayons du soleil t'offrent leurs éléments les plus précieux. Profite de la neige en hiver et de la pluie au printemps, marche nu pieds dans la rosée, ton corps s'en réjouira.

Ton bébé a le sens du goût ! Plus tard il aimera ce que tu avais l'habitude de manger pendant ta grossesse ! Nourris-toi d'aliments frais qui ont accumulé les rayons bénéfiques du soleil : fruits et légumes en abondance, légumineuses, céréales (blé complet, orge, quinoa, millet, avoine, riz complet), huile d'olive pressée à froid, fruits secs et noix, pain demi-complet au levain, miel et sucres peu raffinés. Choisis autant que possible les aliments provenant d'une agriculture saine et respectueuse.

Essaie de manger du poisson deux à trois fois par semaine à la place de la viande. Le poisson est riche en acides gras bénéfiques à la formation du cerveau de ton enfant. Il y a aussi les algues, elles favorisent la teneur d'antioxydants dans ton sang, sont riches en acides aminés de qualité et apportent des oligo-éléments et des minéraux essentiels à la santé et à la digestion.

Un à deux petits jus de pousses d'herbes vertes par jour, au céleri, à la carotte ou à la betterave sont des élixirs de vitalité pour ton organisme. Elimine, autant que possible, l'alcool, le tabac et les boissons excitantes ou chimiques. Tâche d'éviter les aliments contenant de la margarine, du sucre blanc, de la farine blanche et des édulcorants artificiels, car ils sont toxiques et surchargent le travail de tes cellules et celles de to bébé.

Chaque repas est un rendez-vous d'amour avec la vie. Assieds toi à table calme, joyeuse et avec gratitude. Pense au chemin parcouru de la graine à l'aliment que tu manges, aux soins que la nature lui a prodigués et aux vertus qu'il te transmet. Jusqu'à te laisser envahir par un sentiment de reconnaissance envers cette offrande si pleine. Mâche complètement chaque

bouchée tout en respirant, ta digestion en sera facilitée et l'aliment te nourrira davantage. Savourer ce que tu manges harmonise ton cerveau émotionnel. Tu en retires sagesse et santé pour toi et ton enfant. En te nourrissant bien, tu lui formes un corps sain et lui inculques des bonnes habitudes alimentaires à vie!



4. La respiration profonde

Où que tu sois, respire profondément. Les respirations profondes oxygènent ton sang, ton cerveau, et aident à la formation harmonieuse des organes de ton enfant. Trois minutes de respirations longues, quelques fois par jour, mettent ton cœur et ton cerveau en cohérence, ce qui optimise ta santé.

Chaque jour, pense à prendre un bol d'ions négatifs. Tu les trouves en abondance dans les parcs et les forêts, auprès des pins et des eucalyptus, au bord de la mer et proche d'une eau qui coule – même celle du robinet ! Et ils sont innombrables à l'aurore.

Respire le parfum des fleurs et les senteurs naturelles que tu aimes. Ton bébé les reçoit ! L'odorat lui aussi est un sens qui équilibre directement le cerveau émotionnel. Pour lui, la senteur d'une plante est une transfusion d'énergie.

Le chant, la marche à pied, la danse douce, la natation et toute activité physique harmonieuse qui te demande du souffle sont un trésor pour ta grossesse. La lecture de beaux textes à voix haute et la récitation de poèmes sont aussi d'excellents exercices pour ton corps et ton âme. Tu te sentiras inspirée.



5. Vis dans la beauté

Ton bébé sent tout! Tes pensées, tes sentiments, tes impressions, ton vécu! Chaque pensée poétique ou vulgaire, chaque son, chaque image belle ou laide, son, chaque geste tendre ou violent sont des informations qui s'inscrivent dans son inconscient et influenceront ses choix. C'est à toi de choisir à quoi tu l'exposes. Veille à fermer tes portes intérieures, à ne pas être réceptive à ce qui est désharmonieux autour de toi comme la médisance, le cynisme, l'indifférence et la mauvaise foi et toutes formes de violence sociale. Ecarte tranquillement pensées et sentiments négatifs issus des soucis de la vie quotidienne. Dis-toi, en affrontant ces difficultés avec patience, que c'est passager, que tout cela va disparaître comme les brouillards ou les nuages que le soleil dissipe.

Pour former un enfant beau de corps et d'esprit, cultive des émotions heureuses. Apprends à transformer ton angoisse, tes peurs, tes tristesses, ta colère et tes amertumes. Pendant la grossesse, la peur de l'inconnu est souvent source d'anxiété. Prends refuge dans le présent en offrant en ton sein un nid tendre et chaleureux à ce trésor qui grandit en toi.

Occupe ton regard, ton imagination, ton intelligence et ton âme, de grandeur, de beauté et de vérité! Admire l'art, l'histoire de personnages bons et sages, leurs plus grandes qualités et leurs idéaux. Prends rendez-vous avec ton compagnon, pour partager poèmes et textes qui inspirent, invitent à la joie, à la beauté, aux grandes valeurs humaines et de la vie ! Puisez dans la beauté de la nature, célébrez sa vie, sa force, lumière, vitalité et puissance: un soleil levant, un ciel étoilé, la splendeur des fleurs, des arbres et des montagnes. Ce que vous admirez ensemble aide à former un enfant sain, beau et lui inculque une sensibilité artistique et morale. A vous, cela vous apporte sérénité.



6. Puissance des couleurs de la lumière

« La seule vraie naissance est la naissance de ce qui est beau », disait Platon dans *Symposium*.

La nature est resplendissante, remplie de couleurs. Celles-ci ont le pouvoir de renforcer notre système immunitaire. La science des couleurs a des applications en photothérapie et en chromothérapie, qui utilisent la lumière blanche intense ainsi que des lumières aux couleurs de l'arc en ciel à des fins thérapeutiques. Chacune des sept couleurs agit sur notre corps et notre psychisme – elles sont visibles à travers un cristal qui laisse passer un rayon de soleil. Lorsque ton regard intercepte une de ces couleurs, que tu es émue de sa beauté, que tu l'invites en toi, de grands effets bénéfiques en découlent pour ton enfant.

Le rouge apporte force et dynamisme à tes muscles

L'orange harmonise ton système circulatoire et tes sentiments

Le jaune épanouit ton système nerveux et ton intelligence

Le vert tonifie ton système digestif et te nourrit d'espoir

Le bleu apaise et amplifie la puissance de tes poumons, il t'apporte sérénité

L'indigo soutient et nourrit ta structure osseuse, il t'inspire justice et

stabilité **Le violet réjouit ton système hormonal et inspire ta spiritualité**

Imagine ton enfant baignant dans la lumière de ces couleurs solaires. Pense qu'il a toutes leurs qualités, qu'il exprime leurs vertus. Ses cellules absorbent cette lumière bénéfique et l'utilisent dans la formation des organes, les rendant sains et lumineux.

Lie ton enfant aux puissances de la vie. Admire les couleurs du prisme et leurs nuances dans les fleurs, les fruits et les légumes, dans le ciel, les prairies, les clairières, la mer et la montagne. Porte chaque jour des couleurs claires et lumineuses! Décore ta maison avec des coussins, des couvre-lits, des rideaux aux couleurs chatoyantes.

Contemple l'aube sereinement, en souhaitant de tout cœur les meilleures qualités pour l'aube de vie que tu portes en toi !

*En admirant la lumière du soleil levant, demande pour ton
enfant une intelligence lumineuse et un cœur rempli
de douceur, de bonté et d'amour.
Souhaite lui une volonté forte et
créatrice, un corps sain et vigoureux.
Tu es formatrice, ne l'oublie pas !*

Fais des marches au soleil matinal, ouvre ta maison à sa lumière, elle possède des pouvoirs antidépresseurs et vitalisants, promus par la science. Le soir, promène ton regard sur la voûte céleste parsemée de soleils lointains, laisse-toi inonder de son infini, tes soucis te paraîtront moins lourds... Choisis une étoile, demande-lui son amitié et sa bienveillance, confie-lui tes rêves, écoute les siens.



7. Ecoute et joue de la musique, chante !

«Les arbres, les fleurs, les montagnes, les forêts, les eaux et le ciel... tout chante.»

Pythagore

« Dès le moment de la conception, le fœtus entend de toutes ces cellules. »

Pr. Alfred Tomatis

« L'éducation musicale commence avant la naissance. » Yehudi Menuhin

Offre de la musique radieuse à ton enfant. *L'effet Mozart* est bien connu, mais sais-tu combien Vivaldi, Haydn, Rossini, Puccini et tant de compositeurs classiques et romantiques peuvent vous réjouir, toi et ton bébé ? Leur musique aide à la formation harmonieuse de ses organes, active son cerveau et te relie à ton âme. Les chants traditionnels de chaque pays célèbrent une richesse de notre humanité, puise dans ce grand trésor pour y choisir ce qui te plait d'offrir à ton enfant. Pour toujours, il aura l'amour de la musique.

Des études étonnantes ont démontré l'effet déstructurant des musiques aux rythmes hachés et syncopés sur les organismes vivants. Or, elles représentent la majorité des musiques qui nous environnent et dont nous avons même pris le goût depuis notre enfance. Il n'est donc pas naturel pour la plupart des couples de réussir à se sevrer de ce type de musique dissonante. Mais les bébés y réagissent, et il est commun que des femmes enceintes soient obligées de quitter un concert trop intense, à cause des coups de pied qu'elles reçoivent de leurs bébés. Il est donc important de protéger la formation de ton enfant en sélectionnant avec soin les sons qui lui parviennent. Rappelle-toi que la musique édifie la matière.

Chantez lui, toi et son père. Fredonnez lui votre joie. Bercez-le de la musique de votre cœur, ses cellules en bénéficieront de manière inimaginable. Une fois né, il se souviendra de vos voix, de leur musicalité. Et vous aurez contribué à ce que plus tard, il ait une pensée claire, et sache bien l'exprimer.



8. Imagine ton enfant créatif et semeur de paix !

Imagine ton enfant déjà adulte, un être sain, serein, beau, créatif, entrepreneur, juste, honnête, sage, heureux d'aider autrui...

Inspire-toi des qualités que tu admires profondément chez ceux qui t'entourent et aussi chez les héros et les bienfaiteurs qui peuplent les contes et les légendes que tu aimes. Puise dans les livres, les films, les pièces de théâtre et les spectacles des richesses de caractère qui te bouleversent et souhaite-les pour ton enfant.

Sur l'île grecque de Karpathos il est conseillé à la femme enceinte de contempler le soleil levant en souhaitant que sa lumière pénètre l'intelligence de son enfant, que sa chaleur imprègne son cœur afin qu'amour et bonté y règnent, et qu'une telle vigueur vivifie son corps physique. Quel exemple ! Ton enfant serait ravi d'un tel cadeau.

Et en regardant des hautes montagnes, en marchant parmi les grands arbres d'une forêt, lie ton enfant à leur majesté, habitue le déjà à élever son regard vers ce qui nous dépasse et nous inspire. Tu inscriras le réconfort en lui et le protégera de l'orgueil.

Devant une mer calme et tranquille souhaite à ton enfant sérénité ! Lorsque les vagues sont fortes, empli-toi de leur puissance et souhaite à ton enfant dynamisme !

En regardant des fleurs, en sentant leur parfum, offre à l'âme de ton enfant leur beauté, leur magnétisme, et leur pureté. Les roses et le jasmin, souverains des fleurs t'inspireront à demander pour ton enfant leurs plus grandes et nobles qualités !

Sous un ciel étoilé souhaite que ton enfant soit béni par cette grandeur et cette sagesse infinies !

En unissant ainsi pensée et amour, tu multiplies la puissance de ce que tu imagines et qui s'inscrit dans la mémoire des cellules de ton bébé. Plus tard, ces magnifiques souhaits le guideront dans sa vie. Ton imagination est formatrice !

Ce pouvoir formateur de la femme influence le développement physique et psychique du fœtus, comme plusieurs branches naissantes de la science commencent à le démonter.

Invite le père à imaginer, car ses visions, ses souhaits magnifient la synergie entre vous trois. La richesse de la vie intérieure du père génère l'ambiance dans laquelle la famille s'épanouit.

Soyez ambitieux et demandez les plus hautes vertus pour votre enfant. Vous le préparez non seulement pour vous mais pour tous, pour le monde dans lequel il vivra.

Souviens-toi : Tu es mère de l'humanité de demain !

*« Tout est mémoire. L'entité vivante sent, enregistre;
l'organisme n'oublie jamais rien. » Dr Debré*



9. Aime le ! et il s'aimera, il aimera les autres et la Vie !

*« Le monde que demain nous laisserons à nos enfants
dépend des enfants que nous mettons au monde »*

F.M. Zaragoza

Engage toutes les ressources qui te permettent d'accueillir cette grossesse, d'accepter et d'aimer ce bébé. Il souffre lorsque tu rencontres des difficultés pour accepter ta grossesse. Si c'est un garçon et que tu désires une fille il s'en rend compte et ses circuits hormonaux s'en trouvent perturbés... de même si c'est une fille et que tu désires un garçon. Mieux vaut ne pas avoir d'attente sur son genre, et souhaiter un être humain beau, sain et fort.

Ton enfant est un être unique, honore le !

Communique avec lui, parle lui, il t'entend... il te comprend... écoute ses messages ! Aime le pour lui offrir la joie de venir au monde, d'aimer communiquer et de se réjouir de la vie. Caressez le, toi et son père à travers le ventre. Il se sentira désiré et tressaillira de joie ! Le pédiatre néonatalogue J. P. Relier explique que « L'amour pour le futur-né est l'excitation la plus propice à la création des synapses de son cerveau. »

Lorsque quelque chose va de travers, tu peux parler à ton bébé et lui expliquer avec amour que même si la situation est difficile, vous l'aimez, vous le respectez, vous le considérez un être merveilleux porteur de tous les possibles!

L'amour inconditionnel envers ce bébé que tu attends façonne ses bases neurophysiologiques pour qu'il devienne un être serein, capable de créer autour de lui des situations de réconciliation et de paix, de trouver des solutions innovatrices et de communiquer avec tous. Lorsque tu traverses des difficultés, prends refuge dans l'amour que tu portes à ton enfant, le fondateur de la psychologie prénatale, le Dr. Thomas Verny, professe que « *Votre amour est son bouclier contre les difficultés de la vie !* »

Ton bébé se nourrit de ce que tu manges, de l'air que tu respires, des images, de la lumière et des couleurs que tu admires, de la musique que tu écoutes et des senteurs que tu apprécies. Les paroles que tu lui adresses, tes caresses, l'amour que tu lui portes, les images et visions que tu crées pour lui, ce que tu lui souhaites et tes idéaux de vie sont pour lui des aliments essentiels ! Ta vie intérieure, ce que tu penses à propos de toi-même, des autres et de l'univers se transforment en informations biochimiques que ses organes en formation assimilent fidèlement.

Et toi, cher père, tu es le pilier de ta compagne enceinte, apporte lui tout ton soutien, élève ton amour envers elle, calme certains de tes désirs afin d'ennoblir votre relation. Parle à ton enfant, offre lui ta protection et ton amour. Tu es père, pierre angulaire de votre bonheur familial !

« Que le père ait la mère et l'enfant dans sa pensée et dans son cœur ! »

Proverbe Chinois

Ensemble, vous travaillez pour le futur de votre enfant, et en même temps pour le futur de votre nation. Vous êtes bâtisseurs des citoyens de demain, travaillez de tout cœur pour une société de paix, de créativité et de valeurs élevées. Votre œuvre est grandiose... vous le verrez bientôt.



10. Naissance : une rencontre d'âmes

Allaitement : un grand mystère

Quand arrive le moment béni où l'enfant naît, offrez lui son premier regard. Yeux dans les yeux, la mère, ou le père, ont le pouvoir unique d'activer le cerveau du nouveau né dans les hormones du bonheur.

Pose le sur ton corps chère maman, donne lui ta chaleur et offre lui ton sein.

«Le bébé doit commencer à allaiter dans la première demi-heure après la naissance. A ce moment là il sait, d'instinct ce qu'il a à faire. Plus tard, il doit apprendre.»

Dr. Michel Odent

Le premier regard, la première tétée et ta chaleur sont la meilleure des bienvenues ; elle assure un sentiment de sécurité, base de l'intelligence sociale ! De plus, ce contact peau à peau garantit une bonne colonisation microbienne de ton enfant, microbes si importants dans la construction de son système immunitaire.

Allaite, ton bébé avec la même attitude intérieure que pendant ta grossesse. Comme ton sang, ton lait est imprégné de tes sentiments, de ton amour et de tes pensées.

Lorsque tu allaites ton enfant avec cette attention, la puissance de votre lien en est renforcée.



Chers parents,

Appliquez, à votre manière, ces dix règles d'or et vous obtiendrez de grands résultats !

Avec de telles bases, éduquer vos enfants vous apportera un grand épanouissement, vous les verrez grandir heureux et progresser !

Pendant son enfance, vous pouvez aussi vous inspirer de ces règles d'or et lui parler pendant son sommeil, lui raconter votre amour, votre joie d'être son parent. Vos paroles atteignent son subconscient et sont très efficaces.

Vos enfants vous en seront reconnaissants plus tard.

La société vous sera en reconnaissante, vous lui aurez donné des ouvriers de première qualité pour bâtir un futur meilleur !



Chers Amis,

Notre pays et le monde ont grand besoin du message simple et puissant de l'éducation prénatale. Transmettez-le à votre famille, à vos amis et à vos collègues. Il s'agit d'un travail d'intérêt général de la plus haute importance, et des plus bénéfiques !

En divulguant ces informations, vous travaillez pour un monde meilleur, et devenez des bienfaiteurs de l'humanité!

Nos vœux les plus sincères sont avec vous,



Illustrations : Matthias Zaeslin





OMAEP

**Organisation Mondiale des Associations
pour l'Education Périnatale**

www.omaep.com