

Le massage abdominal chinois

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le ventre est désigné comme le second cerveau tandis que les taoïstes considèrent qu'il est le siège de nos émotions. Technique issue de l'ancienne Chine taoïste, le Chi Nei Tsang, dérivé du Qi Gong et du Tui Na, est à première vue un massage en profondeur centré sur le ventre qui va travailler et agir directement sur les organes internes. Pour des avantages aussi nombreux, que variés...

Bien que l'Occident ait découvert les bienfaits du Chi Nei Tsang (littéralement, l'« énergie des organes internes ») au début du XX^e siècle, il connaît aujourd'hui un regain d'intérêt au sein de notre civilisation chez bon nombre d'individus souffrant du ventre et de diverses colopathies fonctionnelles. Importé en Europe par un mystérieux lama tibétain, le Dr Kô, qui aurait transmis son savoir ancestral durant des années à Felix Kersten. Ce masseur estonien installé aux Pays-Bas soulageait avec des massages de l'abdomen les tensions atroces que pouvait ressentir Heinrich Himmler, alors chef de la Gestapo. En contrepartie, Himmler libéra des milliers de prisonniers des camps de la mort. Un contrat énigmatique s'instaura alors entre ces deux individus.

À l'instar du macrocosme, l'humain est un microcosme où l'on retrouve les éléments comme le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Chaque élément correspond aussi à un organe (Bois/Foie, Feu/Cœur, Métal/Poumons, Terre/Rate, Eau/Reins) qui engendre un autre élément, et entre eux ils s'équilibrent. Une véritable loi d'homéostasie tente de s'instaurer au sein de notre organisme pour peu que l'on prenne soin de notre chaudron magique... Le Chi Nei Tsang saura réinstaurer l'équilibre des énergies perturbé par le désordre émotionnel.

Un boost d'énergie

Lorsque l'on découvre ce soin abdominal, on s'aperçoit rapidement qu'il y a un avant et après le Chi Nei Tsang. De nombreuses personnes ont pu témoigner qu'après ce soin, le fonctionnement de leur système digestif (digestion, transit, ballonnement) s'était nettement amélioré dans les jours suivants. Mais pas seulement : un regain d'énergie apparaît, un



Le Chi Nei Tsang : une technique de massage du ventre destinée à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à réharmoniser ses émotions.

meilleur sommeil, des pensées plus claires et positives se manifestent et, pour les personnes les plus réceptives, une sensation de circulation optimale d'énergie depuis l'abdomen jusqu'aux extrémités du corps.

Sans respiration, pas de Chi !

Le Chi Nei Tsang, développé par le maître taoïste Mantak Chia, est un puissant outil de mutation des énergies dites « négatives » (telles la colère, la tristesse, l'angoisse, la haine, la peur...) et de profonde transformation de soi. Un des objectifs du Chi Nei Tsang est d'éviter la stagnation. Dès les premiers soins, la respiration diaphragmatique s'améliore. Lorsque la respiration est plus ample, l'énergie (Qi), le sang et la lymphe circulent mieux et les organes peuvent se détoxiner...

Un massage qui libère les énergies bloquées

Les émotions, le stress, les tensions et les conflits génèrent des nœuds (comme sur une corde) constituant de véritables déchets. L'être humain a la fâcheuse tendance à stocker ces déchets, comme de vieux cartons, en les empilant à la cave, cette cave qui se trouve être le deuxième cerveau, l'abdomen. Il est

bon de trier régulièrement ces vieux cartons, ces déchets, afin de recycler l'énergie et d'éviter que celle-ci ne stagne et n'affaiblisse le système immunitaire. Il s'agit là d'une véritable opération de compostage afin d'obtenir un délicat substrat d'où pourront germer de beaux, bons et nouveaux paradigmes.

Si le nettoyage ne se fait pas régulièrement, les fermentations engendrent des « vents » perturbateurs pour l'organisme. Ces vents vont ensuite créer des pathologies, et c'est la raison pour laquelle il faut absolument

les chasser pour retrouver un niveau d'énergie optimal au centre du nombril, cette zone où se concentre la force vitale que les taoïstes nomment le Tan Tien (zone péri-ombilicale).

Maître Mantak Chia précise que l'esprit met le Chi en mouvement, le Chi met le sang en mouvement, le sang met la lymphe en mouvement... Il était connu, il y a encore quelques années, que la circulation des informations allait et venait comme sur une autoroute, du système nerveux entérique au cerveau central et vice versa, via le nerf vague de façon équitable (50/50). Or, suite aux récents travaux de l'équipe de neuro-gastroentérologues de Nantes, la donne a changé. En effet, elle démontre que 80 % des informations échangées remontent du système nerveux entérique vers le cerveau central via le nerf vague. Effectivement, le centre vital du nombril envoie le maximum d'informations au cerveau supérieur ! D'ailleurs, au cœur de ce système entérique, se trouvent 80 % de notre système immunitaire situé au niveau des ganglions lymphatiques de la citerne de Pecquet et des plaques de Peyer. Ces ganglions vont générer des lymphocytes T, catalogués dans la catégorie des globules blancs, qui jouent un

rôle prépondérant dans la réponse immunitaire.

Détoxifier les psoas, « muscle de l'âme »

Pour revenir aux vents perturbateurs, les émotions perturbatrices et conflits psychiques refoulés sont stockés au niveau de l'abdomen au sein des organes et tout particulièrement au cœur des psoas. Les psoas sont de puissants muscles que Mantak Chia nomme les « portes de l'âme ». Il pourrait paraître quelque peu ésotérique de parler des portes de l'âme, or lorsqu'on se penche sur ce fameux axe cœur-diaphragme-psoas, tout devient plus limpide. Les événements perturbateurs affectent le cœur, chacun le sait, cependant le cœur, considéré comme l'empereur de l'organisme, est protégé par un fascia nommé péricarde. Le

péricarde est la garde rapprochée du cœur. C'est surtout le péricarde qui se spasme en cas d'émotions violentes, tout en protégeant le cœur. Le péricarde est posé sur le diaphragme et les psoas s'insèrent au niveau des piliers du diaphragme (plexus solaire). C'est la raison pour laquelle les psoas sont nommés poubelles de l'âme ou muscles de l'âme, car dès que le péricarde est impacté, la tension se fait ressentir jusque dans les deux psoas, générant des douleurs de hanches, voire de genoux...

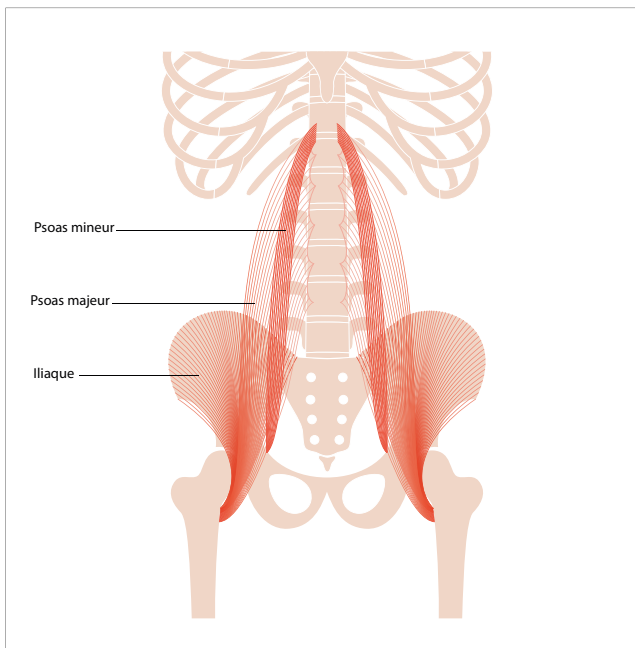
C'est comme si l'émotion et le trauma se répartissaient l'espace pour ne pas rester bloqués au niveau du cœur en se dispersant dans les psoas, qui sont de puissants muscles capables d'encaisser la charge émotionnelle.

Une approche thérapeutique psychocorporelle

Le Chi Nei Tsang est un soin holistique qui prend en compte la dimension globale de l'être : psychique, émotionnel, corporel, spirituel.

La pratique du Chi Nei Tsang va libérer doucement les blocages dans tout le corps en apportant un regain d'énergie (Qi). Plus nous remontons à la source du conflit intrapsychique, plus nous accédons à la libération du symptôme et nous retrouvons par conséquent un excellent débit d'énergie au sein de notre structure.

Le conflit originel crée un barrage comme le ferait un rocher au milieu d'un torrent,



Les psoas, considérés à la fois comme « muscles de l'âme » ou « muscles poubelles », sont de grands réservoirs à émotions. Les masser et les étirer aide à les détoxifier.

conférant une rupture d'énergie et un affaiblissement. C'est la raison fondamentale pour laquelle nous ne devons jamais oublier que nous sommes des êtres d'énergie. L'énergie libérée aide l'intelligence du corps à rétablir l'homéostasie en maintenant l'équilibre et le mieux-être au quotidien.

Notre vie durant, nous devons nous donner les moyens d'accéder à notre potentiel énergétique optimal tout en accroissant notre niveau de conscience.

Comment se déroule une séance ?

Différentes phases sont proposées, comme le placement du corps, la respiration, les oscillations et les ondulations, qui procurent un bercement bienfaisant à la personne, différents étirements, ainsi que le drainage du système lymphatique.

Le patient et le thérapeute se mettent en corégulation dès qu'ils entrent en contact, en se transférant leur propre état émotionnel. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de rencontrer un thérapeute ayant d'une part une certaine qualification et expérience, et d'autre part une réelle éthique professionnelle et pratique personnelle pour éviter finalement de récupérer ses propres problèmes...

Enfin, il faut savoir que les praticiens certifiés en Chi Nei Tsang sont formés principalement avec le Qi Gong et ont reçu eux-mêmes un nombre important de soins leur permettant de

comprendre exactement la signification du Chi Nei Tsang.

Les thérapeutes expérimentés œuvrent forcément sur les fascias. Cette dimension ne doit absolument pas être omise, car le travail sur les fascias libère en profondeur les organes et relance surtout le mouvement respiratoire primaire, bien connu des ostéopathes... La plupart des Chi Nei Tsang proposés en soin-cabine (instituts esthétiques, centres de bien-être...) n'abordent malheureusement pas cette dimension, et les personnes ne peuvent pas bénéficier, par conséquent, de la puissance d'un authentique Chi Nei Tsang !

Ces divers touchers permettent aux organes d'être stimulés, d'avoir un meilleur fonctionnement et ainsi d'être plus efficaces. Mais il ne faut pas se limiter à penser que le Chi Nei

Tsang est un simple massage du ventre, non... ce serait une erreur. Le Chi Nei Tsang est bien plus que cela ! ■



› Tifen.

Psychanalyste, instructeur, praticien et formateur certifié du Tao de la Santé de l'école UHTS de Mantak Chia.

Tifen a déposé la marque Stac® (Soin thérapeutique abdominal complet). Consultations individuelles à Pessac (Gironde).

› Formation

Du 25 au 28 avril 2024 (les bases du Chi Nei Tsang) à Pessac (Gironde) – Module avancé du 24 au 26 octobre 2024 (avec pour prérequis les bases).

› Livre

Paru aux éditions Libre Label : L'Éveil du ventre, approche psycho-corporelle par le Chi Nei Tsang.

Nouvelle édition 2023 revue et argumentée disponible sur <https://www.terre-d-aveil.fr/shop>

› Contact

Tél. : 05.56.42.23.94

Site Internet : www.terre-d-aveil.fr

Site Internet officiel des instructeurs certifiés du Tao de la Santé : www.taofrance.fr