



Massage du ventre : Le Chi Nei Tsang

Fiche technique :

- **Origine :** Taoïste, philosophie et religion chinoise.
- **Durée :** 30 à 60 min
- **Tenue :** Habillé, seul le ventre est découvert
- **Produit :** Aucun
- **Lieu :** Sur table ou futon
- **Bienfaits :**
Détoxiquer, fortifier, affiner le corps
Régénérer l'énergie des organes internes
Libérer les tensions et émotions négatives
Traiter les perturbations d'ordre psychique ou émotionnel
Fluidifier la circulation de l'énergie dans l'abdomen et l'ensemble de l'organisme
Centrer le corps avec l'esprit, se libérer pour rester disponible aux perceptions.
- **Particulièrement recommandé en cas de :**
constipation, crampes abdominales, problèmes de digestion, d'élimination, surpoids, dû à une mauvaise alimentation, douleurs dorsales dues à une mauvaise position, raideur de la nuque et du cou, douleurs articulaires, douleurs au niveau du plexus, oppressions de la poitrine états de stress, d'angoisse et d'anxiété, états dépressifs, mauvaise humeur, idées noires, hypertension artérielle, migraines, insomnies, allergies
manque d'énergie, fatigue chronique
- **Contre-indications :** Maladies infectieuses avec fièvre, ou grave (cancer, sida), grossesse.
- **Conseil :** La durée de traitement peut être de 2 à 10 séances ou plus, en fonction des tensions relâchées à chaque séance. Séparer chaque séance d'une à deux semaines.

Déroulement du massage Chi Nei Tsang :

Allongé sur le dos, vous vous détendez par une série de respirations profondes, de haut en bas, afin de préparer le ventre au massage. Ce dernier peut être doux aux pressions parfois fermes, ou très toniques, en fonction des besoins repérés. Des étirements profonds des organes accompagnent des palper-rouler et des glissés intenses, visant à décharger le ventre des énergies stagnantes et négatives. Si la douleur se fait trop ressentir, ne pas oublier de respirer profondément, afin de faciliter la circulation de l'Énergie et de détendre les muscles. Ce massage peut surprendre car il nous fait prendre conscience de ce ventre, que nous assimilons trop à la fonction digestive, pour mieux l'oublier. Vous serez étonné par tout ce qu'il a à vous dire, à vous faire ressentir! La confiance est alors primordiale avec le masseur qui, au grès de son pétrissage, mettra en évidence vos blocages et sentiments refoulés. Le massage peut avoir lieu à différents endroits : l'abdomen, le thorax, le diaphragme, les zones latérales du ventre (zones dorsolombaire et rénale). Votre ventre réagira aux différents stimuli, se raidira, se laissera faire, se gonflera, pour au final, se libérer totalement dans une sensation de profond soulagement. Parfois, vous serez surpris par des larmes versées, comme un flot apaisant et salvateur!





Massage du ventre : Le Chi Nei Tsang

Introduction au massage :

Le Chi Nei Tsang est un art de santé holistique d'origine taoïste, traduire : « travailler l'énergie des organes internes ». Il intervient à la source des troubles de santé, par un toucher d'écoute, défaisant les blocages ou noeuds énergétiques. Ces noeuds sont identifiés sous forme d'irrégularités sous-cutanées, d'enchevêtrements de nerfs, de vaisseaux sanguins, ganglions lymphatiques plus ou moins durcis. Parce que notre ventre est un "deuxième cerveau", il convient d'en prendre soin. Siège de nos émotions, réceptacle de nos souvenirs (notamment d'enfance), mais aussi organe au fonctionnement indépendant, notre ventre est le reflet de notre état psychique.

Les Anciens, Taoïstes, Chinois et Indiens l'avaient déjà compris, attribuant au ventre des zones réflexes spécifiques et le statut de siège de la Vie. Par un massage précis de ces zones, les troubles physiques et dysfonctionnements nerveux se résorbaient. Le Chi Nei Tsang était né. Son but thérapeutique est de dissoudre les points de tension, les énergies négatives qui se manifestent sous forme de sentiments comme la peur, l'angoisse, la colère, et autres tristesse, pouvant engendrer un état dépressif.

Fonctionnement du ventre :

La médecine moderne a récemment approfondi ses connaissances sur le fonctionnement du ventre, foyer de nombreux organes (rate, pancréas, vésicule biliaire, foie, gros intestin, intestin grêle, vessie, organes reproducteurs, etc). Pas moins de 100 millions de neurones logent dans le ventre, mais aussi des neuro-transmetteurs, (dopamine, la sérotonine, la mélatonine, etc), des cellules du système immunitaire, et autres agents psycho-actifs endogènes. Véritable miroir de notre cerveau "d'en haut", le ventre concentre tous les éléments chimiques, naturels, utiles à notre bonheur. Cette nouvelle discipline s'intitule : la neuro-gastroentérologie. Ainsi, en fonction de la zone du ventre massée, on agit sur des symptômes. Par exemple, si l'on masse la rate, on combat la fatigue et la dépression, si on veut réduire l'anxiété, il faut s'attarder sur le foie et la vésicule biliaire.

Le simple massage ne suffit pourtant pas à retrouver une réharmonisation psycho-corporelle. Des gestes au quotidien doivent accompagner cette démarche :

- la pratique du yoga ou d'un art énergétique
- une activité physique régulière
- une alimentation saine, équilibrée, Bio; et l'adoption d'aliments et produits protecteurs de la flore intestinale, qui, déséquilibrée, favorise la contraction de bactéries et autres virus. Il importe de sauvegarder les défenses immunitaires logées dans notre ventre.

En auto-massage :

Vous souhaitez **faciliter l'endormissement** : faire des petits cercles avec l'index et le majeur autour du nombril en respirant profondément.

Vous souhaitez **arrêter l'activité incessante de votre mental** : allongez vous, yeux fermés, l'index et le majeur pressés sous le nombril, en inspirant comme si l'air remontait la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, il est possible de visualiser un mouvement d'eau fraîche. Expirez en repoussant la pression des doigts en imaginant l'air glissant vers le coccyx et les jambes. Répétez l'exercice plusieurs fois, 5 fois minimum.

