

Massage du ventre

La solution de la médecine chinoise pour un ventre en pleine forme

Qualifié de deuxième cerveau, le ventre mérite toute notre attention et pas seulement quand il nous fait souffrir !

On découvre une manière très naturelle de le chouchouter.

Selon la tradition taoïste chinoise, le ventre est l'épicentre de l'être. Non seulement, il est le lieu où se situe la mémoire de toutes nos émotions, mais, situé au centre de notre corps, il est aussi le siège de notre énergie vitale. Pour prendre soin de lui, car il le mérite, cette philosophie ancestrale mise sur un massage inédit. En Chine, on l'appelle Chi Nei Tsang. Ce massage, localisé sur le ventre, se compose de mouvements doux, légers ou profonds. Et comme la zone est très sensible, intime et trop rarement touchée, tout commence par une prise de contact légère, du bout des doigts.

« CHAQUE MASSAGE EST ADAPTÉ À LA PERSONNE QUI LE REÇOIT », précise Nadia di Pasquale, massothérapeute depuis 22 ans et spécialisée en massage du ventre depuis 2009. Pas question de faire mal, d'appuyer trop fort, ce serait contre-productif et ne ferait que stresser davantage cette zone délicate. « C'est une technique dont l'objectif principal est de relaxer la personne, de détendre l'abdomen en relâchant les contractions, les nœuds et les tensions qui se logent dans cette partie du corps ». En une seule séance, il procure une détente profonde, un sentiment de bien-être. En cas de problèmes digestifs, plusieurs séances permettent de réduire les douleurs, les ballonnements, la constipation... « Le massage seul peut



aider », précise Nadia. « Mais pour un réel effet, il faut un investissement personnel minimum. Avant tout, bouger, car notre système digestif aime le mouvement. Cela ne veut pas dire s'astreindre à des séances de sport quotidiennes, cela peut signifier tout simplement marcher un peu plus. Il est également important de revoir son alimentation : mange-t-on assez de fruits ? Assez de légumes ? Des protéines de qualité ? Boit-on suffisamment d'eau ? La respiration a aussi son importance. Nous oublions trop souvent de bien respirer, en gonflant le ventre lors de l'inspiration et en le rentrant lors de l'expiration. Rien que le fait de se concentrer sur la respiration abdominale quelques minutes dans la journée permet de déstresser et de rétablir le bien être dans le ventre. On peut le faire n'importe où : chez soi, dans le tram ou en voiture et ça en vaut la peine parce que, en apaisant le mental,

ça change véritablement la vie. Et puis, il faut apprendre à prendre du temps pour soi, à lâcher-prise. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est indispensable pour rétablir un équilibre et aller mieux. »

LE CONSEIL DE LA PROFESSIONNELLE ?

Un exercice à pratiquer au quotidien : allongé, on met en contact majeur et index avec les points qui se situent tout autour du nombril. On appuie délicatement sur chaque zone en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et on recommence à côté. Le matin, ça permet de réguler le transit ; le soir, ça favorise l'endormissement.

Par Laurence Descamps

Pour plus d'infos :

Nadia di Pasquale
www.shenkimassage.be
 T. +32 (0)2 347 72 12