

# Le Chi Nei Tsang

Le Chi Nei Tsang, massage du ventre ou massage régénérateur des organes internes, est une approche holistique issue de la plus ancienne tradition taoïste chinoise. Tout à la fois puissant, profond et subtil, ce massage vise à rétablir le bien-être et l'équilibre corps/esprit en détendant notre ventre, mémoire de toutes nos émotions. Pour avoir du cœur au ventre.



entre notre cerveau et notre abdomen, à tel point que l'on qualifie ce dernier de 'second cerveau', fait remarquer Nadia di Pasquale. Le Chi Nei Tsang travaille sur ce centre stratégique et sur l'énergie (Chi) des organes internes. C'est une application des principes du Qi Gong. « Le Chi Nei Tsang s'appuie sur les cinq systèmes majeurs du corps : vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique. Ces systèmes sont connectés au centre abdominal où le stress, les tensions et les émotions contenues peuvent obstruer la libre circulation de l'énergie vitale (Chi) dans tout le corps », éclaire Nadia di Pasquale. Par des massages spécifiques sur toute la région du ventre, on parvient à relâcher les résistances physiques, émotionnelles ou mentales qui génèrent les maladies, les perturbations psychiques et émotionnelles. Un rééquilibrage global, où chacun va prendre ce qui est bon et juste pour lui.

## L'appel du ventre

Cette pratique taoïste, issue de la Chine millénaire, était notamment utilisée par les moines dans les monastères en tant qu'outil de détox et de renforcement du corps, afin de maintenir le niveau d'énergie élevé nécessaire à leur pratique spirituelle. La technique s'était quelque peu perdue et a été redécouverte par Mantak Chia (2), qui en a reçu la transmission par un guérisseur (ayant soigné un de ses oncles par cette technique secrète), avant de la diffuser à son tour de par le monde. Gilles Marin et sa collaboratrice Francesca Fasano (San Fransisco), autres figures ayant contribué à répandre cet art, ont eux développé une approche plus occidentale qui, à l'aspect énergétique, joint un travail davantage psychologique, axé sur le ressenti et les émotions. « Avec cette approche, on ne sépare pas les choses : le corporel et l'émotionnel. Sinon, on serait dans du malaxage musculaire ! Je trouve que c'est le massage qui se marie le mieux avec la psychothérapie. Le Chi Nei Tsang, par cette reliance à soi, par cette libération et ce renforcement, va booster le processus psychothérapeutique. Lorsqu'on parvient à se 'ressentir' dans la profondeur, cela crée des changements à tous les niveaux de l'existence. Face au mode de vie actuel, dispersé, où chacun court dans tous les sens, il y a cet 'appel du ventre' à la profondeur », témoigne Nadia di Pasquale.



**B**ercée, apaisée, recentrée, reliée, libérée... Telles sont mes impressions à chaud après avoir vécu une séance de Chi Nei Tsang. Dans un premier temps, il n'est pas évident de se laisser toucher le ventre, cette partie intime, secrète de notre être... Avec des trésors de délicatesse, Nadia di Pasquale, massothérapeute - qui propose entre autres techniques le Chi Nei Tsang <sup>(1)</sup>, prend contact avec l'abdomen et la respiration. Je la sens se mettre à l'écoute... Une écoute subtile, profonde, qui guidera tout le massage, habité de mouvements tantôt doux, amples, légers, superficiels, tantôt précis et allant dans la profondeur. Car, s'il existe bien une technique éprouvée et des gestuelles associées, afin que le massage soit le plus complet possible, il n'y a pas d'approche systématique : chaque séance est unique et dépend de l'état d'être, des attentes et des freins de chacun(e). Le ressenti y est tout aussi important que le travail de la partie physique et énergétique des organes. « Je viens de découvrir qu'il y a une porte d'accès à moi », a confié un patient. Le Chi Nei Tsang permet de se relier à son centre, à sa force intérieure. Voyage au centre de soi...

## Le second cerveau

Le ventre, siège de nos émotions, est au cœur de la tourmente. Ne dit-on pas : « la peur au ventre »?... « Des études très sérieuses démontrent l'étroite liaison



permet donc un accès rapide à l'être intérieur. Par sa dimension incarnée, corporelle, il permet au mental de lâcher prise. « On contacte la conscience dans le corps. J'aime cette dimension, où il n'y a pas besoin de longs discours. Avec cette méthode, on est directement au cœur des choses. C'est la voie rapide d'évolution ! Les choses émergent, le travail se fait », conclut Nadia di Pasquale.

Les bienfaits, eux, sont nombreux et sont aussi bien fonctionnels que subtils : ré-harmonisation de tous les systèmes de l'organisme (respiratoire, circulatoire, nerveux, digestif, excréteur) ; profonde ré-oxygénation des tissus et détoxification des organes vitaux ; détente profonde permettant à l'énergie de circuler librement, revitalisant tout l'abdomen et l'ensemble de l'organisme ; élimination de nombreux blocages et crispations parfois anciens ; diminution

des émotions négatives, de l'anxiété et de l'anxiété, faisant renaître une joie de vivre ; développement de la conscience et connaissance de soi ; apprentissage de la respiration profonde à travers divers exercices. Le but étant de devenir autonome, pour adopter une hygiène de vie globale qui entretienne cette harmonie (re)trouvée. Seul le Chi Nei Tsang ne peut pas tout...

Carine Anselme

## EN PRATIQUE

- (1) **Chi Nei Tsang**, Massage du ventre ou massage régénérateur des organes internes, Nadia di Pasquale, Shenki, rue Michiels 50, 1180 Uccle. Infos & rendez-vous : 02 347 72 12 - [www.shenkimassage.be](http://www.shenkimassage.be) - Le nombre de séances est variable en fonction de la problématique traitée. Contre-indications : grossesse, maladies inflammatoires de l'intestin en crise (colites, maladie de Crohn...), cancers déclarés, greffes d'organes.
- (2) **À lire** : « *Massage Chi des organes internes* », Chi Nei Tsang, Mantak Chia & Maneewan Chia, éd Guy Trédaniel (à trouver sur Internet).

## Au cœur des choses

En nous reliant au tan tien ou hara, centre énergétique situé dans l'abdomen, le Chi Nei Tsang