

Testé pour vous: le massage du ventre

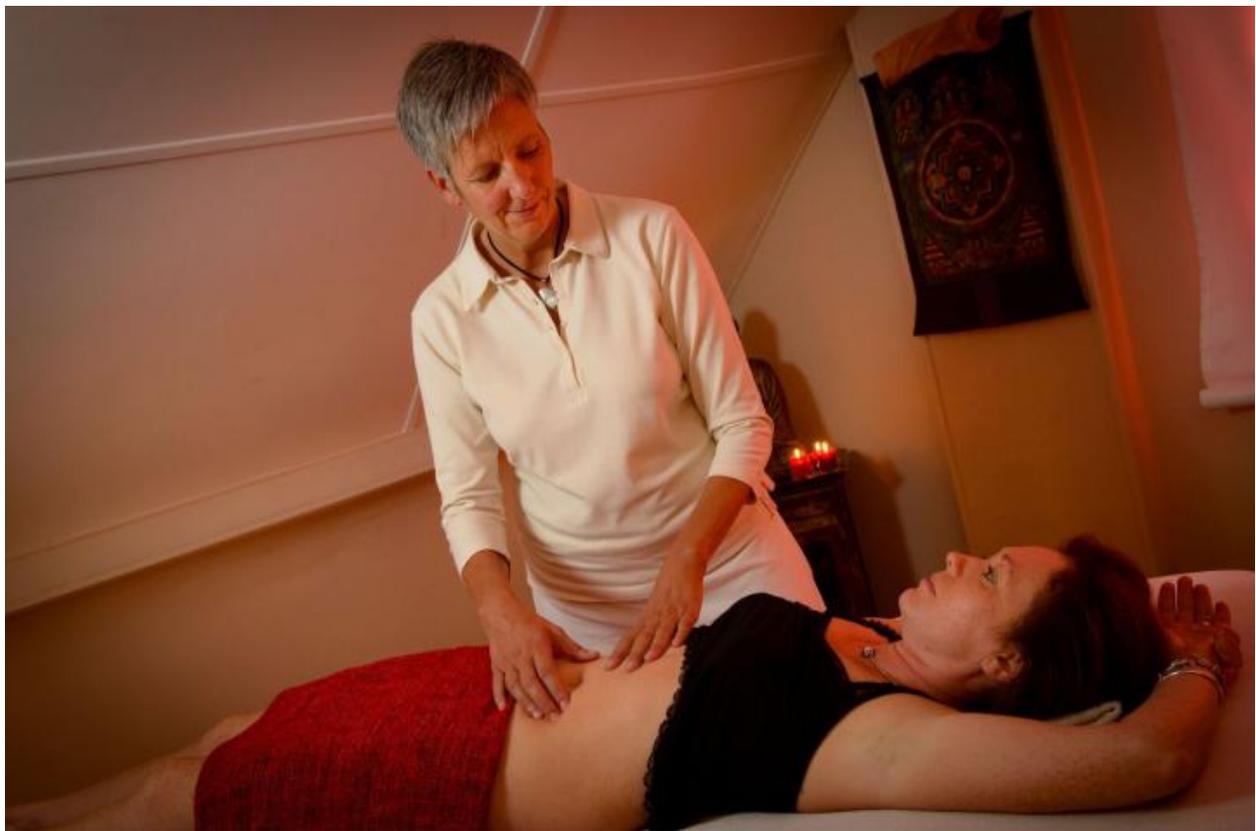
flair.be/fr/lifestyle/sante/teste-pour-vous-le-massage-du-ventre

March 8, 2018



Vous vous sentez stressée, fatiguée ou ballonnée? Tentez le Chi Nei Tsang! Ce massage du ventre issu de la médecine chinoise permet une bonne santé intestinale et émotionnelle.

Saviez-vous que le ventre était qualifié de « deuxième cerveau »? Il est le siège de nos émotions et le réservoir de notre énergie. Source de nombreux bienfaits, le Chi Nei Tsang permet, notamment, de favoriser le bon fonctionnement des organes vitaux, améliorer la digestion mais aussi apaiser l'esprit et augmenter la vitalité. J'ai eu l'occasion de participer à une séance avec [Nadia di Pasquale](#), massothérapeute depuis plus de 21 ans.



Testé pour vous

Pudique, j'étais un peu réticente au départ à l'idée de me faire tripoter le ventre, une partie du corps beaucoup plus intime que le dos. Mais Nadia m'a tout de suite mise en confiance.

À la première séance, on commence en douceur pour apprivoiser le ventre »

m'a-t-elle expliqué. Je me suis fait masser pendant 45 minutes, allongée sur le dos. Grâce à ses techniques, Nadia élimine les tensions et nœuds de l'abdomen. Les gargouillements semblent prouver que ça bouge en effet pas mal là-dedans! La thérapeute m'a raconté qu'elle assistait parfois à une véritable cacophonie. Le massage ne fait pas mal du tout, c'est même très agréable. Je me serais sûrement endormie si je n'avais pas été trop occupée à lui poser mille questions. Passionnante, Nadia m'a expliqué qu'elle pouvait lire en ses patients comme dans un livre ouvert grâce au massage, le ventre étant le siège de toutes les émotions.

Un jour, une patiente s'est mise tout d'un coup à pleurer. J'avais touché son colon, l'organe relié au deuil. Je lui ai posé quelques questions et elle m'a confirmé qu'elle venait de perdre un proche »

m'a-t-elle raconté. Grâce à sa formation en coaching et en psychologie chinoise, la massothérapeute sait comment réagir face à ce genre de démonstration. En partant, la thérapeute m'a conseillé de bien m'hydrater et de manger léger pendant le reste de la journée.

Si vous chargez trop votre foie après un massage du ventre, vous aurez la gueule de bois le lendemain »

m'a-t-elle prévenue. Le soir-même, j'ai craqué le gros plat de pâtes et un verre de vin avec

des copines. Oups, j'ai eu un peu mal à la tête le jour suivant. C'était donc vrai!

Verdict

Difficile de remarquer de réels bienfaits en seulement une séance mais j'ai passé un moment agréable et je suis ressortie détendue de chez Nadia. Je ne sais pas si c'est le fait d'être allongée pendant près d'une heure dans une atmosphère zen ou le massage en lui-même mais cette parenthèse m'a permis de lâcher-prise complètement et déstresser. Je retiendrai surtout une bonne leçon de cette séance. La massothérapeute m'a fait prendre conscience de l'importance de bichonner son ventre pour se reconnecter avec soi-même et se sentir bien dans son corps et son esprit. Si vous voulez, vous aussi, tenter l'expérience, toutes les infos se trouvent sur [ce site](#).



On a aussi testé:

- [Le yoga bébé](#)
- [Le nouveau massage Zensa du Martin's Spa](#)
- [Les petits-déjeuners « Little Morning »](#)

