

lalibre.be

Reportage vidéo  
Retrouvez l'interview  
de la massothérapeute  
et le reportage vidéo  
sur notre site, lalibre.be.



D. R. "Le nombril est notre petite forteresse émotionnelle, un endroit où l'on somatise", dit la massothérapeute.



D. R. Siège de nos émotions, notre ventre est aussi le réservoir de l'énergie et de la force vitale.



D. R. Ce massage abdominal taoïste utilise tous les principes des mouvements énergétiques.

# Et si l'on massait notre deuxième cerveau ?

Expérience Laurence Dardenne

Un doigt appuyé sur le nombril : comme entrée en matière, même après avoir délicatement répandu tout autour quelques gouttes d'huile végétale et d'huiles essentielles bio, il y a plus agréable pour un massage, fût-il exclusivement dédié au ventre. Les premières manœuvres, qui suivent aussitôt, se font légères, lentes, circulaires. Douces aussi. Avant de devenir plus profondes.

"Dans un premier temps, il s'agit d'apprivoiser le ventre, de prendre contact, nous explique Nadia di Pasquale, massothérapeute depuis bientôt 25 ans, spécialisée dans le massage du ventre depuis une dizaine d'années. Ensuite, je passe à des manœuvres plus profondes, plus techniques afin de dynamiser, mettre du mouvement et éliminer un maximum de nœuds de l'abdomen et de tensions viscérales. Je masse tous les viscères de l'abdomen et les fascias, qui sont les très fines enveloppes dans lesquelles se trouvent les viscères. Le système lymphatique est activé."

Les bienfaits du Chi Nei Tsang

Ce massage abdominal est le Chi Nei Tsang, qui signifie littéralement "travailler l'énergie des organes internes". Il est issu de la médecine taoïste chinoise,

pratiquée depuis des millénaires par les moines et reconnue pour ses multiples bienfaits. "C'est un massage extrêmement puissant, qui permet de détendre très fort les viscères et le ventre. Beaucoup de personnes viennent me voir parce qu'elles ont des soucis digestifs, des douleurs abdominales, des ballonnements, le côlon irritable, des spasmes au niveau de la vésicule, des problèmes de constipation, de surpoids, voire de migraines ou des lombalgies... D'autres viennent parce qu'elles manquent d'énergie, souffrent de tensions, de stress, d'anxiété, d'avoir subi de fortes émotions... Certains souhaitent simplement se recentrer, se détendre et retrouver un plus grand équilibre. Le Chi Nei Tsang permet de retrouver la paix dans son ventre, une bonne santé intestinale et émotionnelle. Pour moi, le massage du ventre, c'est le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir."

Nadia di Pasquale  
Massothérapeute

en douceur permet de rétablir un authentique dialogue avec soi et d'accéder à la pleine conscience de son corps."

Une rencontre, une révélation, une vocation

Son aventure, c'est en 1993, à San Francisco qu'elle a commencée. C'est là que Nadia di Pasquale, alors âgée de 31 ans, a étudié le massage et l'importance du toucher. De cette rencontre est née sa vocation. De retour en Belgique, elle approfondit

l'étude de diverses techniques se formant notamment au massage harmonisant, à la réflexologie plantaire, au massage traditionnel thaï, au drainage lymphatique, au shiatsu...

Mais son truc à elle, son kif, son élément, c'est le massage du ventre, le Chi Nei Tsang, plus particulièrement, qu'elle découvre en 2009, et pour lequel elle se formera principalement avec un maître thaï. "Quand je faisais des massages du corps, je sentais qu'énormément de choses se passaient au niveau du ventre, nous confie-t-elle. À l'époque, mes profs me décourageaient dans cette voie, me disant que c'était le lieu de toutes les mauvaises énergies. Alors que moi, j'y voyais surtout beaucoup d'émotions. C'est en effet dans le ventre qu'elles se digèrent. Prendre conscience que vivre une émotion négative crée une mini-crispation dans certains viscères est important, car la répétition peut entraîner un blocage du mouvement des viscères. C'est dire l'importance de masser le ventre."

Réparer les dégâts d'un choc émotionnel

Suite à un choc émotionnel, par exemple, on va bloquer la respiration, le diaphragme, pour ne plus sentir. "C'est un mécanisme de défense. Le premier à digérer un choc est l'estomac, que l'on bloque donc aussi. Si c'est un choc qui amène de la colère, c'est le foie qui va trinquer. S'il s'agit d'un choc qui nous amène énormément de tristesse, ce sont le côlon et les poumons qui vont encaisser. On travaille alors sur tous ces organes pour laisser circuler à nouveau les émotions qui ont été bloquées. Mais on n'est rarement que dans une seule



D. R. "Aussi remarquable soit-il, le massage du ventre ne saurait être une clé de santé à lui tout seul", dit Nadia di Pasquale.

émotion... Elles sont liées et vont traverser tout le système digestif. Le massage va remettre du mouvement dans tout ce qui a été figé et de l'énergie dans le viscère."

Le massage du ventre, qui représente aujourd'hui 80 pourcents de la pratique de cette massothérapeute, "permet de nombreuses choses, au-delà du travail physiologique qui consiste à masser les viscères qui ne bougent pas suffisamment dans le ventre. Il vise à rétablir bien-être et joie de vivre, en détendant notre ventre, mémoire de nos émotions. C'est aussi un massage de guérison puissant, issu de la plus ancienne tradition taoïste chinoise. Il repose sur des milliers d'années d'expérience et nous offre des techniques pour désintoxiquer, revitaliser nos organes vitaux, harmoniser nos émotions et libérer nos énergies négatives qui sont enkystées depuis des années parfois."

Pas de miracles pour autant

Si certains gastro-entérologues ne sont pas totalement convaincus des vertus thérapeutiques réelles de ce type de massage, ils le conçoivent davantage comme une médecine complémentaire, capable d'apporter détente et bien-être. Nadia di Pasquale ne prétend pas faire des miracles : "Le Chi Nei Tsang n'est pas une panacée universelle. Croire que le massage du ventre va résoudre tous les problèmes de notre vie, c'est être dans l'utopie. C'est un engagement, une prise de conscience, le début d'un changement, une reliance à soi... Nous sommes dans le centre, au cœur des choses. Le massage du ventre ne fait pas de miracle. Il s'inscrit dans une politique globale de santé. C'est important de le dire et le souligner."

## À savoir

### Sur le Chi Nei Tsang

**Les bienfaits.** Le Chi Nei Tsang détend profondément le ventre, soulage ses maux et inconforts, favorise le bon fonctionnement des organes vitaux, améliore la digestion, remédie à la constipation, atténue les lombalgies, réduit le stress et les émotions négatives, amplifie la respiration consciente, apaise l'esprit, augmente l'énergie, la vitalité et l'immunité...

**Pour qui ?** Ce massage s'adresse à tout le monde, du bébé au vieillard, à tous les âges de la vie. "Il se destine avant tout aux personnes qui ont envie de faire ce chemin vers elles-mêmes. À celles qui subissent beaucoup d'émotions ou de perturbations dans leur quotidien et qui ont envie de les lâcher par le massage. Pour moi, c'est un chemin de retour à soi", explique Nadia di Pasquale.

**En complément.** Le Chi Nei Tsang se combine harmonieusement à d'autres disciplines comme l'ostéopathie, le shiatsu, l'acupuncture, la thérapie verbale... et en optimise les résultats.

**Plus d'infos :** Tél : 02.347.72.12  
Mail : info@shenkimassage.be  
Site : www.shenkimassage.be

## EN BREF

Santé

### Le CHU de Liège identifie quatre bio-marqueurs de l'asthme

Les résultats d'une étude sur l'asthme menée par le CHU de Liège viennent d'être publiés dans la revue de référence en matière de pneumologie l'*American Respiratory Critical Care Medicine*, annonce mardi le CHU à l'occasion de la journée mondiale de l'asthme. L'étude, longue de huit ans et portant sur 521 patients asthmatiques, a permis de mettre en évidence quatre bio-marqueurs qui pourraient révolutionner la prise en charge de la maladie. Concrètement, le CHU de Liège a développé depuis les années 90 une technique d'expectorations par l'inhalation par le patient d'un liquide salé durant une vingtaine de minutes. L'analyse des cellules présentes dans les échantillons d'expectorations permet d'identifier le phénotype asthmatique et d'ainsi mieux identifier le type d'asthme. Cette technique du "sputum" exige toutefois du temps. D'où l'intérêt de chercher une autre méthode plus rapide et moins coûteuse pour caractériser les différents asthmes, expliquent le CHU qui a découvert de nouveaux biomarqueurs associés à chaque phénotype de la maladie.

Région wallonne

### Appel à mettre un terme aux dérives de la chasse

Dénonçant les dérives d'une partie du monde de la chasse, l'inaction du politique et les positions défendues par les représentants des chasseurs, un collectif de plus de 35 associations d'horizon varié (IEW, Natagora, Cercle des naturalistes de Belgique, WWF, Ligue royale belge de protection des oiseaux, Gaia, Veeweyde, Les Scouts...) a lancé mardi un appel pour réclamer une révision de la politique de la chasse, pour plus de biodiversité, d'éthique et d'attention aux multiples usages de nos forêts. Ces associations dénoncent notamment les pratiques de nourrissage en forêt ou les lâchers de gibier d'élevage. Les citoyens sont invités à signer une pétition accessible en ligne via le site "Stop dérives chasse".

Climat

### Le climatocriticisme américain fracture le Conseil de l'Arctique

Pour la première fois en deux décennies, les pays membres du Conseil de l'Arctique, réunis à Rovaniemi (Finlande), ont échoué à rédiger leur traditionnelle déclaration finale à cause, selon plusieurs délégués, du refus des États-Unis d'y mentionner le changement climatique. Premières concernées par le réchauffement qui bouleverse leurs modes de vie ancestraux, les populations indigènes représentées au sein de l'instance de coopération régionale ont fustigé cet échec. Une majorité des États participant à cette réunion a aussi "salué" le programme de travail arrêté pour mettre en œuvre l'Accord de Paris sur le climat, dont les États-Unis sont en train de se retirer. (AFP)