



Chi Nei Tsang, la joie au ventre

Dans notre société hyperconnectée, nous sommes interrompus au travail en moyenne toutes les trois minutes. Sous pression constante, notre vie professionnelle devient de plus en plus stressante. Pour l'oxygéner, rien de tel que méditer... sans devoir pour autant transformer le bureau en dojo !



mais aussi à l'école thaïlandaise, aux approches complémentaires.

De l'enracinement au détachement

Pour l'heure, je rayonne à partir du ventre, à la fois centrée et reliée à tous les pans de mon corps, de mon esprit. Un ventre vivant, souple et... apaisé. Ce qui n'est pas une mince affaire, quand on sait à quel point on y emmagasine stress, tensions et contractions, au diapason de nos émotions ! Ne dit-on pas : avoir la peur au ventre, un poids sur l'estomac... ou ne rien avoir dans le ventre ? Sous les mains attentives et délicates de Nadia di Pasquale, mon ventre, centre de l'être selon la vision orientale, s'est éveillé : des nœuds se sont déliés, des émotions se sont libérées. Par des massages légers, doux et profonds, je veille à éliminer les tensions de l'abdomen, afin de restaurer la vitalité physique et psychique. Il faut savoir que le Chi Nei Tsang s'appuie sur les cinq systèmes majeurs du corps : vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique. Ces systèmes sont connectés à l'abdomen où le stress, les nœuds et les émotions contenues peuvent obstruer la libre circulation de l'énergie vitale (chi) dans tout le corps, éclaire Nadia di Pasquale, soulignant que masser cette zone permet donc au corps, et au-delà à la personne tout entière, d'en bénéficier. Profondément à l'écoute, Nadia di Pasquale adapte le toucher à chaque personne, sans rien brusquer. Qu'est-ce qui manque le plus à l'homme actuel ? C'est le calme intérieur, la sérénité et la joie de vivre. Ces trois qualités ont leur source dans le Hara (centre de gravité, situé dans l'abdomen, NDLR), qui n'est pas le privilège des Japonais, soulignait le célèbre thérapeute Karlfried Graf Dürc-

Mémoire de nos émotions, le ventre, notre « deuxième cerveau », incarne notre centre de gravité. Garant de notre harmonie, il est le berceau de l'énergie, de l'immunité, de l'équilibre nerveux... de la vie même. Issu de la tradition taoïste, le Chi Nei Tsang apaise cette zone sensible par de subtils massages.

Rencontre avec une approche qui nous donne du cœur au ventre... Allongée sur la table de massage, je viens de vivre un merveilleux voyage au centre de ma terre intérieure, au fil d'une séance de Chi Nei Tsang. Le ventre, c'est mon univers ! Ce massage de l'abdomen a été une découverte bouleversante qui a profondément modifié ma pratique. Comme le ventre est un carrefour entre les différents plans de l'être, cette approche nous remet

Des études scientifiques récentes démontrent l'étroite liaison entre notre cerveau et notre abdomen.

en contact avec notre centre, terreau intime de notre histoire et de nos émotions. Plus qu'une technique, le Chi Nei Tsang, dans le lien subtil qu'il opère entre corps et esprit, est un chemin vers Soi, partage Nadia di Pasquale¹, avec qui j'ai goûté à ce savoir-faire, pertinent complément à d'autres thérapies (verbale, corporelles...). Ce massage, issu de la plus ancienne tradition taoïste chinoise - les moines pratiquaient cet art pour entretenir et affiner leurs énergies subtiles - est à la fois puissant et délicat. Redécouvert par le maître taoïste Mantak Chia, il a été popularisé en Occident par Gilles Marin². Le Chi Nei Tsang 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, précise Nadia di Pasquale, formée à l'école américaine de Gilles Marin