

kheim. Trois vertus auxquelles s'attelle tout l'art du Chi Nei Tsang... avec bonheur ! Notez que, paradoxalement, cet enracinement au centre de soi confère un détachement bienvenu pour faire face sereinement aux événements de la vie.

Penser avec sa pause

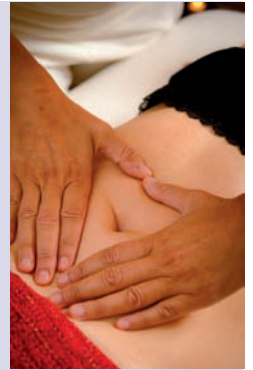
Le ventre, un organe pensant... Quelle drôle d'idée ?? Pourtant, des études scientifiques récentes démontrent l'étroite liaison entre notre cerveau et notre abdomen – lien opéré de longue date par les médecines traditionnelles. Notre « deuxième cerveau », ainsi qu'on le désigne, compte ainsi deux cents millions de neurones, secrète au moins vingt neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau, produit 70 à 85 % des cellules immunitaires de l'organisme et héberge des centaines de milliards de bactéries qui

influencent en secret nos audaces et notre personnalité, dit celui que l'on surnomme le *Léonard de Vinci des entrailles*, Michael D. Gershon, de l'université de Columbia (New York). Connectés par le nerf vague, nos deux systèmes nerveux - système nerveux central et système nerveux entérique (du ventre) - conversent non-stop, en secret. Ainsi, a-t-on découvert que le ventre produit près de 95 % de la sérotonine qui, une fois libérée dans le sang, va agir dans le cerveau, en particulier l'hypothalamus, qui participe à la gestion des émotions. On sait depuis longtemps que nos émotions influencent notre ventre... et voilà que l'on constate que notre ventre est aussi capable d'influer sur nos émotions. De l'importance d'en prendre soin, grâce au Chi Nei Tsang, mais aussi via une saine hygiène de vie. Ainsi être enraciné dans le ventre, libre dans la tête, habité dans le cœur. ●

Carine Anselme

Tourner autour du nombril

Si le Chi Nei Tsang nécessite un praticien expérimenté, Nadia di Pasquale suggère, en exercice quotidien de reliance à soi, de se masser autour du nombril (à l'extérieur, sur les fascias qui l'entourent). Allongé, on met en contact index et majeur avec les différents points tout autour du nombril. On appuie délicatement sur chaque zone en tournant, puis on lève les doigts et on recommence à côté. En 2 à 5 minutes, c'est une des plus belles pratiques de détox ! Ce toucher permet aux émotions de se « décrystalliser », de rentrer en contact avec sa profondeur, sans provoquer de tsunami émotionnel », dit-elle. Idéal le matin pour se centrer et réguler le transit, le soir pour s'endormir.



Carnet pratique

1. **ShenKi, Nadia di Pasquale, Chi Nei Tsang**, www.shenkimassage.be - + 32 2 347 72 12.

2. **À lire : Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang**, Gilles Marin (Trédaniel, 2008).

À voir : Le documentaire, *Le ventre, notre deuxième cerveau*, de Cécile Denjean, Arte.



Gaiia

VÉRITABLE SAVON À FROID

SURGRAS . GLYCÉRINE & DOUCEUR

Le savon Gaiia est un véritable soin cosmétique lavant surgras et hydratant. Riche en glycérine naturelle grâce à sa méthode de fabrication à froid unique et artisanale.

100% naturel il est enrichi aux huiles et beurres végétaux précieux. Pur ou parfumé, ce savon 100% bio-dégradable respecte votre corps tout comme la planète.

14 savons différents disponibles en magasins bio et herboristeries.
Distributeur : Solal sprl - 0476 853 410 - info@solal.be / www.gaiia.be

