

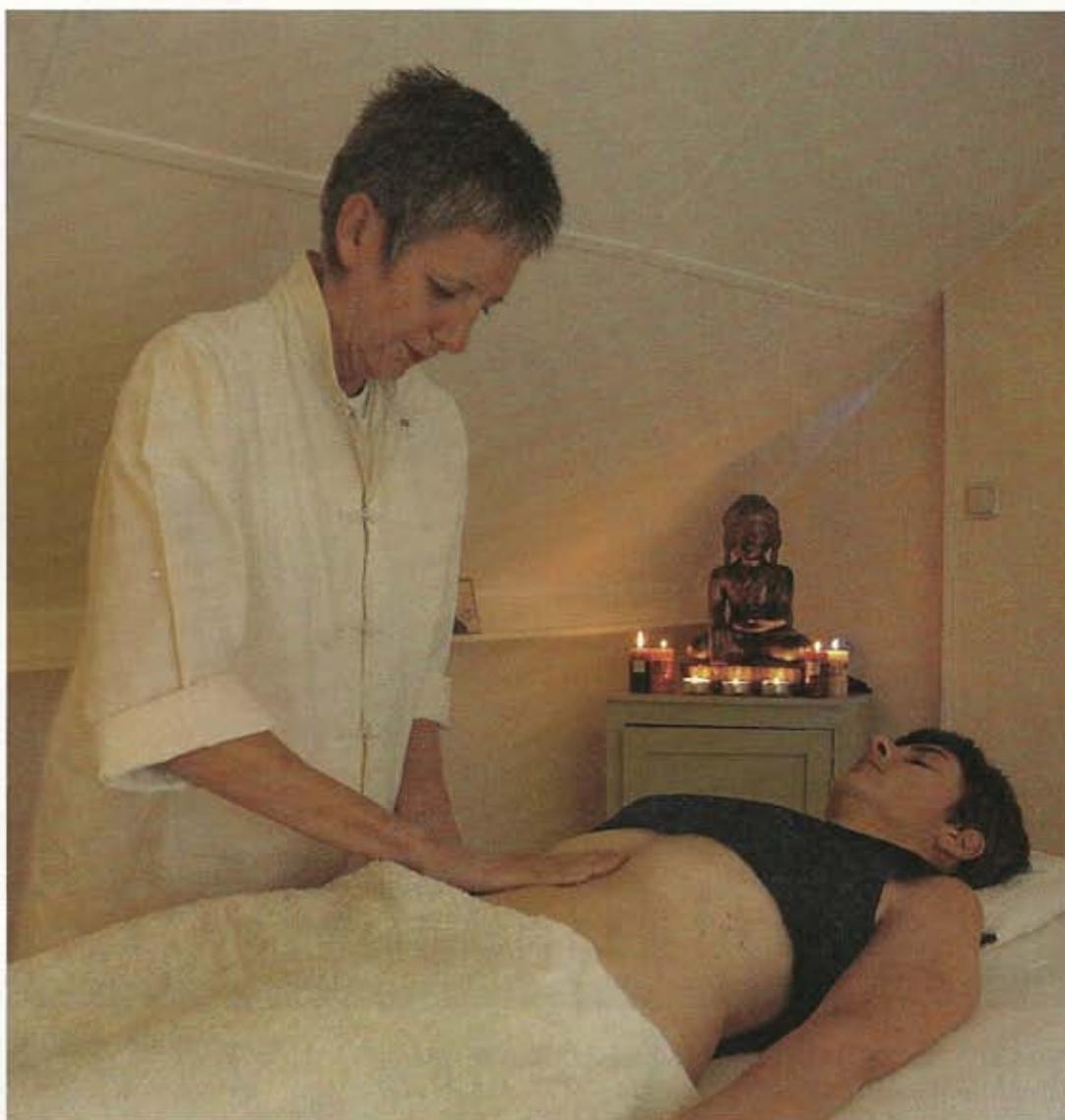
## LE CHI NEI TSANG, UN MASSAGE MÉCONNU

Le Chi Nei Tsang est un massage du ventre issu de la plus ancienne tradition taoïste chinoise. Il a pour but d'établir un réel bien-être tant physique que mental. Il s'appuie sur les cinq systèmes majeurs du corps : vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique. Massothérapeute professionnelle depuis 1996, Nadia Pasquale pratique à Uccle massage harmonisant, réflexologie causale et Chi Nei Tsang.

### La technique

Le ventre est une partie très « intime », la plus « yin », du corps. Ce qui explique la réticence de certaines personnes à accepter le toucher de cet endroit. Pourtant, des études très sérieuses démontrent l'étroite liaison entre notre cerveau et notre abdomen, à tel point que l'on qualifie parfois ce dernier de « second cerveau ».

Les systèmes majeurs du corps (vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique) 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. Par des massages simples sur toute la région du ventre, on parvient à relâcher les résistances physiques, émotionnelles ou mentales qui génèrent les maladies, les perturbations psychiques ou émotionnelles. La séance débute par une prise de conscience de la région abdominale (respiration profonde, relaxation). Ensuite, en fonction de la demande ou des besoins, la massothérapeute travaille sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps. Les charges émotionnelles sont aussi abordées de cette manière. Le nombril, ses racines et sa périphérie, reflètent toutes les tensions internes et externes du corps. La masseuse apprend également à libérer les tensions qui y sont ancrées.



### Les bienfaits

- harmonisation de tous les systèmes de l'organisme (respiratoire, circulatoire, nerveux, digestif, excréteur)
- profonde oxygénation des tissus et détoxification des organes vitaux
- détente profonde permettant à l'énergie de couler librement, vitalisant tout l'abdomen et l'ensemble de l'organisme
- élimination de nombreux blocages et crispations parfois très anciennes
- diminution des émotions négatives, de l'angoisse, de l'anxiété et des états dépressifs faisant renaître une joie de vivre
- développement de la conscience et connaissance de soi
- apprentissage de la respiration profonde à travers divers exercices

Attention toutefois : le massage du ventre est à éviter en cas de grossesse, de greffe ou de certaines maladies graves (Crohn).

### Nadia di Pasquale

Tout a débuté à San Francisco où elle étudie le massage et l'importance du toucher. De retour en Belgique, elle approfondit l'étude de diverses techniques en thérapie corporelle et en relation d'aide. Parmi elles : le massage harmonisant, la réflexologie plantaire, la réflexologie causale, le drainage lymphatique, le massage assis, le massage traditionnel thaï, la programmation neuro linguistique, l'aromathérapie, le Chi Nei Tsang. Aujourd'hui, elle concentre sa pratique sur trois techniques de massage : le massage harmonisant, la

réflexologie causale et le Chi Nei Tsang ou massage du ventre.

Ses différentes sources de formation l'amènent à une pratique individualisée, tenant compte des demandes et besoins de chacun. Selon Nadia, le corps, l'esprit et l'âme ne font qu'un et font partie intégrante de tout notre être. Dans cet esprit, et dans le respect, elle permet à tout un chacun d'approcher un bien-être global.

**Nadia di Pasquale**  
Rue Edouard Michiels 50  
1180 Uccle  
02/347 72 12  
[www.shenkimassage.be](http://www.shenkimassage.be)