

que, par l'alimentation: quand on a la chance de ne pas en manquer, il est important d'opter pour des aliments sains, mangés lentement, en pleine conscience. C'est le premier pas, indispensable, pour harmoniser le ventre et les fonctions digestives. Plus largement, porter son attention sur l'abdomen, via des techniques spécifiques, permet de se réunifier et de se recentrer. De déployer une force intérieure. «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, qui n'est pas le privilège des Japonais», faisait remarquer Karlfried Graf Dürckheim⁽¹⁾. Paradoxalement, cet enracinement au centre de soi confère un certain détachement, en tout cas un recul salutaire par rapport aux événements. Pas question pour autant de tout ramener au ventre: «C'est en mettant le centre de gravité dans le Hara que le cœur peut s'ouvrir comme une fleur», disait encore Dürckheim.

Voici **TROIS APPROCHES** pour, selon les mots de Philippe Maillard, «être enraciné dans le ventre, libre dans la tête, habité dans le cœur». En paix avec ses tripes.

“ SANTÉ DU VENTRE
égale SANTÉ TOUT
COURT. ”

CONTEMPLER SON NOMBRIL

Pour pratiquer cet automassage ayurvédique, prenez un peu d'huile de moutarde (ou de sésame) dans la main gauche, trempez l'annuaire droit dans cette huile et faites douze petits cercles dans le nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Après cette stimulation du centre de gravité, vous pouvez poursuivre votre automassage en rayonnant sur tout le corps. Pour la tradition indienne, un chakra important se trouve au niveau du nombril: Manipura, symbolisant la force et le pouvoir. Ce qui vient corroborer les traditions d'Extrême-Orient (et les récentes découvertes scientifiques occidentales) qui considèrent l'abdomen comme une importante réserve d'énergie. Masser ce centre névralgique réorganise et gère les énergies du corps.

OÙ S'ADRESSER: Life Care Centre, chaussée de Charleroi 279, 1060 Bruxelles, 02/649.62.37 ou 0476/49.62.94, www.lifecarecentre.be.

2 APAISER

Comme vu plus haut, le ventre est la mémoire vive de nos émotions. Par un massage spécifique de l'abdomen, le Chi Nei Tsang vise à rétablir le bien-être et l'équilibre corps/esprit en détendant le ventre. Ce massage, qui travaille sur l'énergie (Chi) des organes internes, est une approche holistique issue de la tradition taoïste, utilisée autrefois comme outil de détox et de renforcement par les moines. Le Chi Nei Tsang s'appuie sur les cinq systèmes

1 FAIRE CIRCULER

A la différence de la gymnastique occidentale, le Qi Gong fait travailler notre énergie intérieure en la faisant circuler dans le corps naturellement depuis sa source, le dan tien. Par des exercices lents et simples (mais précis), accompagnés d'une respiration adaptée, on capte l'énergie de l'air et du sol et on la fait circuler dans le corps en suivant les méridiens d'acupuncture. A l'issue d'une session, on a toujours plus d'énergie qu'en commençant! Plus d'énergie... mais aussi plus de présence, de concentration et d'ancrage, avec pourtant une sensation de légèreté.

CHEZ VOUS: Testez cette posture qui améliore la digestion: mains jointes au niveau du pubis; en inspirant, monter les deux mains jointes à hauteur des yeux, tourner les mains toujours jointes (vers l'extérieur); en expirant, monter les mains au-dessus de la tête en extension (mains jointes, paumes vers le ciel), monter sur la pointe des pieds, séparer les mains et former un grand cercle pour rejoindre les mains au niveau du pubis. Assurez une présence sans tension.