

majeurs du corps -vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique-, 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 zone du ventre, on parvient à relâcher les tensions physiques, émotionnelles ou mentales à même de générer les maladies, les perturbations psychiques ou émotionnelles.

**CHEZ VOUS:** Cette approche globale se base sur des mouvements spécifiques, nécessitant un thérapeute expérimenté. Par contre, le matin vous pouvez vous en inspirer en effectuant des massages superficiels tout autour du nombril. Non seulement, ils relanceront l'énergie, mais ils vous feront prendre conscience de ce centre stratégique.

**OÙ S'ADRESSER:** Shenki, Nadia di Pasquale, rue Michiels 50, 1180 Bruxelles, 02/347.72.12, [www.shenkimassage.be](http://www.shenkimassage.be).

## 3 S'ENRACINER

Pour être bien dans son assiette, c'est-à-dire le bassin, rien de tel que la méditation: Zazen, Vipassana, etcetera. L'assise méditative (juste!) est une voie royale pour atteindre la paix du ventre et la liberté de l'esprit. En se déposant dans le hara, comme une montagne, et en se concentrant sur le présent, on agit tant sur la santé que sur la sérénité. Dôgen disait: «Si les postures sont correctes, le corps et l'esprit retrouvent leur condition normale».

**CHEZ VOUS:** Idéalement assis en tailleur sur un zafu (coussin de méditation), ou plus simplement assis sur une chaise, le dos bien droit, commencez votre méditation en portant votre attention sur la respiration abdominale, «la» clé d'un ventre et d'un esprit apaisés. Laissez venir tranquillement l'inspiration en gonflant d'abord le ventre, puis le thorax et les épaules. Expirez tout aussi lentement en commençant par le haut et en allant bien jusqu'au bout de l'expiration. Une respiration abdominale profonde absorbe le Chi contenu dans l'air: accompagnez cette énergie vitale (Chi) tout le long du trajet des méridiens, en imagination grâce à la visualisation.

**OÙ S'ADRESSER:** Les Voies de l'Orient (méditation Zen, Vipassana...), 02/511.79.60, [www.voiesorient.be](http://www.voiesorient.be).

Photos: Corbis, Getty Images.



“ Paradoxalement, CET ENRACINEMENT AU CENTRE DE SOI confère un REcul SALUTAIRE par rapport aux événements. ”

## LES YEUX PLUS GRANDS QUE LE VENTRE

A lire pour savoir ce que vous avez réellement dans le ventre:

### ■ (1) ET SI ÇA VENAIT DU VENTRE?

Pierre Pallardy, éd. Pocket. Un grand classique où l'auteur propose une méthode globale pour rétablir une communication entre nos deux cerveaux: celui de la tête et celui de l'abdomen. En sept étapes: alimentation, respiration, méditation, sport...

### ■ (2) TOUT VIENT DU VENTRE (OU PRESQUE),

Danièle Festy, éd. Leduc.S. Dans son officine, cette pharmacienne a recueilli les questions relatives à la santé de ses

clients...qui ramenaient finalement tout (ou presque) au ventre. Elle y apporte ici les réponses pratiques, assorties de remèdes naturels (huiles essentielles, probiotiques, enzymes, plantes, minéraux...).  
**■ (3) LE CENTRE DE L'ETRE,** Karlfried Graf Dürckheim, éd. Albin Michel (coll. Spiritualités vivantes). Pour une approche pratique et symbolique de la quête du hara.

**■ MASSAGE CHI DES ORGANES INTERNES,** Chi Nei Tsang, Mantak & Maneewan Shia, éd. Guy Trédaniel (à se procurer via Internet).