

# RENCONTRE AVEC LE DEUXIÈME CERVEAU

Berceau secret et mémoire vive de nos émotions, le ventre est notre second cerveau, preuves scientifiques à l'appui. Issu de la tradition taoïste chinoise, **le Chi Nei Tsang**, subtil massage de l'abdomen, nous reconnecte à notre centre et nous libère. Voilà comment j'ai fait la paix avec mon ventre...

PAR **CARINE ANSELME** - PHOTOS **PHILIPPE GEENEN**



En ce jour gris, j'ai la boule au ventre. Trop de stress, manque de sommeil et des ressacs de vague à l'âme. Et si le ventre était le nombril du monde, de *notre* monde ? Soit le centre de l'être, pour rejoindre la vision orientale qui fait du *tan tien* ou du *hara*, le siège de l'énergie vitale, les archives de nos émotions, le laboratoire de notre transformation. Notre centre de gravité. Intimement, nous avons conscience que le ventre est bien plus qu'une (formidable) usine à digérer les aliments. Au quotidien, il absorbe, mijote et assimile nos états émotionnels. Au point, parfois, d'avoir du mal à les digérer ! Alors, il encaisse, il se tord, il se noue, il somatise et influe sur notre qualité de vie. Nous sentons bien que notre cerveau n'est pas le seul maître à bord... Nos états d'âme se lisent dans les entrailles : les amoureux ont des papillons dans le ventre, les timorés manquent de tripes et, face à une épreuve, nous avons la peur au ventre.

## LE VENTRE, ORGANE DU BONHEUR

Extravagant ? Pas tant que ça... et de moins en moins, comme le démontre la recherche de pointe. En qualifiant notre ventre de « deuxième cerveau », les scientifiques corroborent les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui, depuis des millénaires, attestent de ce lien complexe entre viscères et cerveau, entre abdomen et émotions. Un documentaire passion-



nant, diffusé récemment sur Arte, a fait le point sur cette question<sup>1</sup>. On y apprend, entre autres, que notre ventre contient pas moins de deux cents millions de neurones. Cet « organe intelligent », comme le qualifie Michael D. Gershon de l'université de Columbia (surnommé le « Léonard de Vinci des entrailles »!), veille à notre digestion et échange des informations avec notre cerveau. Se ressemblant jusque dans leurs circonvolutions, le système nerveux central et le système nerveux entérique (du ventre), connectés par le nerf vague, « discutent » donc en permanence. Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils ont découvert, avec étonnement, que notre ventre produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. « On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre ventre est aussi capable d'influencer nos émotions », pointe Michel Neunlist, directeur de recherche à l'INSERM de Nantes.

#### DU CŒUR AU VENTRE

Les messages que notre ventre adresse à notre cerveau n'atteignent pas notre conscience, mais peuvent changer la manière dont notre esprit perçoit le monde et influencer sur notre capacité à penser de manière positive, à résister au stress, à l'anxiété. « C'est dans ce sens que

notre ventre contribue à notre inconscient », souligne Michael D. Gershon. Dès lors, quand le ventre va, tout va, serait-on tenté de dire... « Il n'y a rien de plus important que d'être en paix avec son ventre », clame en tout cas l'écrivain Driss Chraïbi. Apaiser le ventre, harmoniser les émotions, dissoudre les nœuds, libérer les énergies négatives, c'est le travail tout en subtilité que propose Nadia di Pasquale, avec le Chi Nei Tsang. Après s'être formée à l'école américaine (de Gilles Marin, lui-même initié par le maître taoïste Mantak Chia), cette massothérapeute a suivi la formation de l'école thaïlandaise. Ce massage du ventre, issu de la plus ancienne tradition taoïste chinoise (les moines le pratiquaient en détox et en renforcement pour préserver leur niveau d'énergie subtile), s'appuie sur les cinq systèmes majeurs du corps : vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique. « Ces systèmes 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 une qualité de toucher particulière, le Chi Nei Tsang permet de traverser, tout en douceur, nos émotions et souffrances enfouies. Dénouer le ventre, c'est changer en profondeur, au rythme propre de la personne », éclaire Nadia di Pasquale, qui enrichit sa pratique par d'autres approches telles que le Qi Gong et la méditation. >>>

>>> VOYAGE AU CENTRE DE L'ÊTRE

Ce massage m'a prise aux tripes... Si j'avais déjà eu l'occasion de goûter au Chi Nei Tsang avec Nadia di Pasquale, son toucher, doublé d'une écoute subtile, s'est encore affiné au fil de sa pratique et de son cheminement personnel. Lorsqu'elle prend contact, délicatement, avec cette partie intime de l'être qu'est le ventre, les émotions affleurent. Instinctivement, la respiration s'amplifie. Je me dépose. Des images passent comme des nuages. En écho à ce que communique ici et maintenant mon ventre, les mouvements de massage se font tantôt légers, doux et superficiels, tantôt précis et profonds. Nadia di Pasquale insiste sur certaines zones. « Chaque séance est unique et dépend de l'état d'être, des besoins et des freins de chaque personne. Cette fois, vous avez beaucoup d'émotion dans le foie. Or, toute émotion non digérée est toxique pour les organes, créant des contractions. » Au diapason des tensions qui se dénouent, le temps se dissout... Incroyable sensation de sentir son ventre vivant ! Une « porte » s'ouvre au niveau du plexus, quelque chose se libère, qui se matérialise par un profond soupir. Au final, je me sens intensément apaisée, avec la curieuse impression d'être à la fois centrée et reliée à toutes les parties de mon corps, de mon être. « L'abdomen est le centre principal du Chi. Le Chi Nei Tsang se concentre sur l'abdomen et tout le corps, la personne tout entière, en bénéficient. » Plus qu'un massage, le Chi Nei Tsang est un chemin vers Soi. S'il est recommandé en cas de stress, d'anxiété, de manque d'énergie, de fatigue chronique, de douleurs dorsales, de colon irritable, de constipation et autres ballonnements, cet art de la reliance à soi se combine à merveille avec d'autres approches, comme la thérapie verbale, dont il booste les effets. « (C'est) donner la chance à la grande Vie de couler dans notre petite vie, et ainsi d'être rendu à soi-même et à son être », conclut Nadia di Pasquale, en citant Karlfried G. Dürckheim. Mes deux cerveaux, celui du haut et celui du bas, acquiescent en chœur.

1. *Le ventre, notre deuxième cerveau*, documentaire de Cécile Denjean, à retrouver sur le site d'Arte.



## EN PRATIQUE

**SHENKI MASSAGE :**

**Nadia di Pasquale,**  
massothérapeute, séances  
individuelles de Chi Nei

Tsang, [www.shenkimassage.com](http://www.shenkimassage.com)  
+32 2 347 72 12.

**À LIRE :**

**Guérir à partir de l'intérieur  
avec le Chi Nei Tsang,**

Gilles Marin (Trédaniel, 2008)