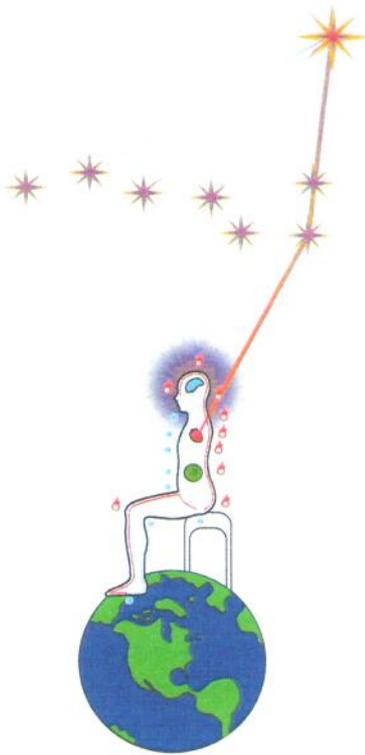




Chi Nei Tsang

Un massage pour se reconnecter à notre Deuxième Cerveau



Le ventre ne ment jamais. Quand quelque chose ne va pas, il nous le fait savoir : une boule à l'estomac lorsque l'on est angoissé ou que l'on a de la peine à digérer un événement, des ballonnements lorsque quelqu'un nous « gonfle », des gargouillis lorsque l'on est agité. Quand tout va bien, il nous donne aussi des confirmations, on le sait « dans ses tripes » et lorsque l'on est amoureux, on y ressent des papillons.

Le Chi Nei Tsang est un merveilleux moyen de se reconnecter à notre ventre et à ses messages. Dérivé de la Médecine traditionnelle chinoise, ce massage été développé par le maître taoïste Mantak Chia, dont le centre de formation est situé dans les rizières du Nord de la Thaïlande. « Chi Nei Tsang » signifie littéralement « massage chi (énergétique) des organes internes ». A la fois doux et profond, il part du nombril – notre centre, notre origine, notre première cellule, là où tout a commencé et où, au fil des mois et des années, les tensions se sont accumulées. Lorsque cet important centre énergétique est ouvert, le chi (ou énergie vitale) peut à nouveau circuler librement dans le reste du corps et le pouls de nos organes est réactivé.

Puis vient la phase de nettoyage, ou de détoxification des organes. Chaque organe reçoit une attention particulière, avec des techniques propres : les intestins, le foie, la vésicule biliaire, l'estomac, la rate, le pancréas, les poumons, le cœur, et toujours plus profondément, jusqu'aux reins, vessie, utérus, ovaires et prostate. Pour ce grand nettoyage, il est recommandé de faire cinq séances, cinq comme les cinq organes vitaux, ou systèmes, retenus par la Médecine traditionnelle chinoise. Les résultats que l'on peut en attendre, ce sont entre autres : une meilleure digestion et un meilleur transit avec le soulagement de la constipation, de la diarrhée, des ballonnements, des remontées acides ou encore des crampes ; pour les femmes, une diminution des symptômes prémenstruels et gynécologiques.

Un ventre léger et détendu. Plus généralement, le Chi Nei Tsang permet de trouver une nouvelle vitalité et un état de santé supérieur.

Avoir le ventre libre facilite la concentration, nous permet d'y voir plus clair et de renouer avec notre intuition : ne dit-on pas qu'on le sait « dans nos tripes » quand quelque chose est juste et que le choix que l'on fait est le bon ? Le Chi Nei Tsang est aussi un excellent moyen de réduire notre stress.

A DÉCOUVRIR



« Nos deux cerveaux, celui dans notre tête et celui dans nos entrailles, doivent coopérer. Sinon c'est le chaos dans notre ventre et la misère dans notre tête. » La citation est de Michael Gershon, professeur au Département d'anatomie et de biologie cellulaire de l'université de Columbia, New York et auteur du livre « Le Deuxième Cerveau ». Les chercheurs désormais le confirment : notre ventre est notre « deuxième cerveau », il contient même plus de neurones que notre premier cerveau (plus de 200 millions de neurones dans ce SNE, système nerveux entérique).

« Le processus de digestion est si complexe que vous avez besoin d'un système nerveux très important pour le contrôler et le faire fonctionner », explique Michael Gershon.

La science occidentale reconnaît aussi aujourd'hui que notre ventre a un impact fondamental sur nos humeurs : « Lorsque j'ai écrit mon livre « Le Deuxième Cerveau » il y a 14 ans, je ne me doutais pas de l'importance de la sérotonine dans le système digestif. Or maintenant on sait que 95% de la sérotonine est produite dans l'intestin ! Dans le système nerveux central, ce neuromédiateur est impliqué dans la régulation de l'humeur, de l'appétit, le sommeil etc... » (Michael Gershon).

En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), le cerveau – le premier – a une place secondaire : les fonctions psychologiques et émotionnelles dépendent des organes. La tradition chinoise distingue cinq entités viscérales et psychiques. Par exemple le *hun* appartient au foie, il dirige les rêves et son émotion est la colère ; le *zhé* appartient au rein, il régit la volonté et son émotion est la peur. En MTC le déséquilibre d'un organe peut donc correspondre à un trouble émotionnel ou psychique et inversement. « Notre intestin est comme un visage. Il fait la tête, il est heureux... il a des états d'âmes » commente Emeran Mayer, professeur de médecine, directeur du Centre de neurobiologie du stress à l'université de Californie, Los Angeles.



“ Nos deux cerveaux, celui dans notre tête et celui dans nos entrailles, doivent coopérer.

Sinon c'est le chaos dans notre ventre et la misère dans notre tête

Michael Gershon

Les émotions sont l'une des principales causes de toxicité dans notre corps. C'est pour cette raison que le Chi Nei Tsang s'accompagne d'outil d'auto-guérison. Au cours de la séance, le praticien recommande des exercices d'automassage, de respiration ou encore des méditations énergétiques centrées sur les organes telles que les « Six Sons de Guérison » (voir le livre « Transformez votre stress en vitalité », Mantak Chia). Cette pratique, simple mais extrêmement puissante, associe à chaque organe un mouvement et un son. La vibration de ce son permet de transformer une émotion négative en une émotion positive ou vertu. Par exemple la tristesse peut être transformée en courage (poumon), la colère en générosité (foie) et la peur en sérénité (rein). Cette méditation énergétique simple peut facilement être intégrée dans notre mode de vie occidental et procure une sensation de profonde harmonie. Pratiquée avant d'aller se coucher, elle permet de retrouver un sommeil récupérateur.

Les Six Sons de Guérison nous apprennent aussi à ne plus déverser nos émotions sur autrui – ce qui pourrait être comparé à vider notre poubelle sur la tête des passants- et à commencer à trier comme on trie son verre et son papier, à recycler et à faire son compost puisque dans ces pratiques, l'émotion



Mantak Chia

« négative » n'est pas considérée comme « mauvaise » mais comme une énergie que l'on peut transformer, stocker et utiliser comme un bon compost dans notre alchimie interne, alchimie activée grâce au Qi Gong et au Tai Chi (pour plus de détails sur ces pratiques de l'Universal Healing Tao de Mantak Chia : www.universal-healing-tao.ch).

Le Chi Nei Tsang est donc inséparable des pratiques taoïstes : les Six Sons de Guérison soutiennent par exemple les effets du massage et permettent d'éviter de répéter les mêmes symptômes – ou d'en créer de nouveaux – grâce à une transformation en profondeur. Inversement, les pratiques taoïstes telles que le Qi Gong ou le Tai Chi sont soutenues par le Chi Nei Tsang : en libérant l'abdomen de ses tensions, le massage facilite la localisation et le ressenti de notre centre, appelé Tan Tien (ou Hara en Japonais). Situé sous notre nombril, le Tan Tien est notre centre de gravité : c'est de là que les praticiens d'arts martiaux initient leurs mouvements. C'est là aussi qu'est stockée l'énergie originelle et que l'on peut se reconnecter et retrouver cette sensation d'être un et en lien : « C'est comme de rentrer à la maison » témoigne un étudiant, les mains posées sur son Tan Tien.

Le Chi Nei Tsang est donc plus qu'un simple massage. Accompagné de ces outils d'auto guérison, il nous reconnecte avec notre propre pouvoir de guérison : après tout, il n'y a pas de meilleur guérisseur que nous-même. Pratiquer le Chi Nei Tsang, c'est prendre sa santé en main. Devenir responsable. Et créer notre réalité.

Veetao Hogan

*Chi Nei Tsang teacher
and UHT instructor*

Tél. 076 525 52 92
www.chi-nei-tsang-switzerland.ch

*Photographies:
©Universal Healing
Tao Switzerland*