

Chi-nei-tsang : soin-massage énergétique

Voie d'auto-guérison somato-émotionnelle



Notre ventre : deuxième cerveau	2
Auto-guérison activée en mode "détente"	2
Notre ventre : siège de nos émotions	3
Microbiote : des bactéries qui nous veulent du bien	3
Notre ventre : siège symbolique de notre identité ?	3
Le Chi nei tsang : tao de guérison émotionnelle	4
La guérison vient de l'intérieur	4
Le Chi nei tsang : soin holistique	5
Le Chi nei tsang en pratique	5
Déroulement d'une séance	6
Pour aller plus loin	7

Chi-nei-tsang : soin-massage énergétique

Voie d'auto-guérison somato-émotionnelle

"J'ai l'estomac noué, la peur au ventre", "je me fais de la bile", autant d'expressions populaires qui expriment une vérité profonde.

Aujourd'hui de nombreuses études montrent que le ventre a une influence importante sur l'esprit. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau impacte nos émotions ; ce que les taoïstes avaient postulé depuis longtemps !

Par un subtil travail de l'énergie interne du ventre et des organes, le Chi nei tsang libère les tensions profondément ancrées, rééquilibre et facilite la digestion émotionnelle. Digestion émotionnelle qui stimule notre potentiel d'auto guérison, permet le développement de notre maturité et une réelle évolution vers Soi.

Notre ventre : deuxième cerveau

Dire que le ventre est le deuxième cerveau du corps humain n'est pas qu'une expression. **Notre système digestif compte en effet 200 millions de neurones.** Ce "deuxième cerveau" - dit "**cerveau entérique**" - a une constitution semblable à celle de la moelle épinière et du (premier) cerveau, avec lequel il entretient de nombreuses interactions.

Il est parfaitement autonome et contrôle le système digestif (sécrétions, vascularisation, mouvements péristaltiques).

Une majorité des messages et signaux de notre corps, tels que la faim ou la douleur sont générés dans notre ventre avant de se propager jusqu'au cerveau.

Auto-guérison activée en mode "détente"

Le ventre et le cerveau sont notamment en communication constante grâce au **nerf vague**.

Le nerf vague, le plus long du corps humain, est aussi dénommé nerf pneumogastrique, **nerf cardio-pneumo-entérique** et nerf parasympathique. Il s'agit d'un nerf qui part du système nerveux du cerveau et se dirige vers le système digestif. Au sein du système parasympathique, il constitue la principale innervation efférente du cœur (agissant sur le cœur).

Notre système nerveux autonome (non soumis au contrôle volontaire) fonctionne selon deux modes principaux :

- le mode "combat ou fuite"¹ (yang) : le système sympathique, système nerveux orthosympathique ou **adrénergique**, agit comme un "accélérateur"
- le mode "détente" (yin) : le système parasympathique ou **vagal** agit comme un "frein"

¹ Les travaux de Levine ont montré qu'en cas de choc/agression qui dépasse les capacités de notre cerveau, le corps pouvait aussi se figer. L'émotion/énergie restant alors engrammée dans le corps, en attente d'être libérée.

Comme son nom l'indique, le système nerveux parasympathique est associé au nerf vague. Ainsi dans notre corps, le nerf vague gère et active la digestion et ralentit l'activité cardiaque dans les moments de détente et de relaxation.

Dans notre compréhension de la santé, l'auto-guérison du corps est largement favorisée quand on est en mode "détente", en "vagotonie". Nous parlons volontiers de "convalescence" pour qualifier cette phase où le corps se répare dans le repos.

Notre ventre : siège de nos émotions

Le sang assure également un rôle majeur car il permet d'envoyer l'information du ventre jusqu'au cerveau.

Notre cerveau entérique, celui du ventre, produit 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur, «**hormone de la sérénité** », qui joue un rôle important dans la régulation de nos émotions, de nos comportements alimentaires ainsi que de notre sommeil.

Microbiote : des bactéries qui nous veulent du bien

Le système digestif contient 100 milliards de bactéries (et autres virus, levures et champignons) - soit autour de 1 kg, et jusqu'à 5 kg ! - qui, loin d'être néfastes pour l'organisme, contribuent au contraire au maintien et à la bonne santé de celui-ci.

Depuis une dizaine d'années, leur rôle bénéfique a été identifié : elles aident à la digestion, à la bonne absorption des nutriments par les organes vitaux, apportent de l'énergie et luttent contre les virus et les mauvaises bactéries. C'est ce qu'on appelle le microbiote ou la flore intestinale.

Le système digestif joue un rôle clé dans notre immunité. C'est lui qui produit le plus de lymphocytes, et de macrophages, également appelés leucocytes ou globules blancs : ils servent à protéger notre organisme contre des ennemis potentiels (bactéries, virus). Il sécrète également les immunoglobulines, appelés aussi anticorps, qui ont la même fonction que les leucocytes.

Notre deuxième cerveau nous protège ainsi des infections et participe au bon fonctionnement de notre immunité.

Plus étonnant encore, des études récentes montrent que l'activité de notre microbiote influence notre personnalité et nos choix, nous rend timides ou, au contraire, téméraires

Notre ventre : siège symbolique de notre identité ?

Des études ont été menées afin d'étudier la composante génétique du système digestif. A ce jour, 3,3 millions de gènes bactériens (bonnes bactéries) ont été identifiés.

Chaque individu renferme au sein de son système digestif 500 000 gènes bactériens *versus* 22 000 pour notre ADN. Ces bactéries sont propres à chacun, contrairement à l'ADN dont on retrouve une partie commune entre les membres d'une même famille.

Ce microbiote qui est constitué essentiellement de bactéries est capable d'échanger ses informations géniques et d'évoluer constamment en s'adaptant au milieu dans lequel il se trouve. Chaque composante de cette diversité biologique est continuellement en train d'évoluer et s'adapte à l'état de son hôte et c'est pour cela qu'on parle de symbiote. Il y a une interdépendance entre l'homme et son microbiote à tel point qu'on se sait plus qui est la cause et qui est la conséquence dans ce couple. **C'est une véritable symbiose. La modification de l'un à un impact sur la « santé » de l'autre.**

Selon la Compensation Symbolique Inconsciente, **l'abdomen est le siège de l'identité, c'est en effet le lieu où le non-moi (les nutriments) est transformé en moi (absorption).**

Quoi qu'il en soit, pour les traditions orientales, le ventre est considéré comme un centre de notre équilibre non seulement physique (centre de gravité) mais aussi psychique. **Être dans son "hara", dans son "dantien inférieur", dans son centre vitale, "dans son assiette", est une clé**, certes dans les arts martiaux, mais plus généralement dans la vie, pour oser être soi-même, y compris face à l'adversité.

Or, comment être dans son centre, si celui-ci est douloureux, encombré de résidus émotionnels ?

Le Chi nei tsang : tao de guérison émotionnelle

Les Taoïstes n'ont pas attendu les plus récentes études de la médecine occidentale pour postuler que notre conscience ne siège pas seulement dans notre cerveau mais aussi au cœur de nos organes vitaux.

La médecine traditionnelle chinoise associe en effet à chaque organe une émotion positive et négative : peur pour les reins, colère pour le foie, tristesse pour les poumons, ruminations ou soucis pour la rate, joie, créativité pour le cœur.

Elle ajoute aussi que **80% de nos maladies sont d'origine émotionnelle.**

La guérison vient de l'intérieur

Ce massage subtil propose de dissoudre les énergies négatives bloquées dans ces organes et les désordres physiques associés, pour rétablir une bonne circulation d'énergie et laisser place à des émotions plus positives (courage, calme, intégrité, créativité.).

En fonction de la zone du ventre massée, on agit sur des symptômes. Par exemple, si l'on masse la rate, on combat les ruminations, si on veut agir sur la colère, il faut s'attarder sur le foie et la vésicule biliaire.

Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Le toucher subtil du Chi nei tsang permet de révéler des tensions profondément ancrées, il aide les consultants à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires.

Le Chi Nei Tsang détoxifie, fortifie le corps et aide à devenir plus conscient de la vie de nos émotions. Il harmonise la circulation de notre énergie vitale.

Travail de l'énergie interne des organes, le Chi nei tsang libère les tensions profondément ancrées, équilibre les charges émotionnelles qui sont ainsi approchées et progressivement digérées.

Digestion émotionnelle qui stimule notre potentiel d'auto guérison, permet le développement de notre maturité et une réelle évolution vers Soi.

Le Chi nei tsang : soin holistique

Avec un toucher attentif, reconnecter et réintégrer le corps, prendre conscience de la présence des charges émotionnelles, aide à mieux se connaître. Nous guérissons et nous évoluons au-delà des conflits internes en « digérant » nos émotions. Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir et nourrir notre élan de vie.

Faire confiance au corps et laisser émerger ce qu'il doit être dans cet instant.

Ainsi associé à une bonne hygiène de vie, le Chi nei tsang vise à assouplir et détendre toutes les tensions de la zone abdominale, libérant les toxines apportées par les troubles émotionnels et physiques (suite à une opération, un accident, une altercation, un excès de stress, une alimentation déséquilibrée, de mauvaises postures).

Il est avant tout conçu dans une démarche préventive qui s'inscrit dans une hygiène de vie (alimentation, activité physique, respirations...).

Le Chi Nei Tsang reconnecte aux sources vitales d'autorégulation du corps en profondeur et harmonise l'énergie interne des organes. Bien plus qu'un simple travail sur la digestion et la détente du ventre, il est une approche complète et puissante pour réveiller les processus d'auto-guérison sur le plan global de l'être.

Chi nei tsang, soin ancestral taoïste, signifie littéralement “ travail de l'énergie interne des organes “

Bien plus qu'un simple massage abdominal, il participe d'une approche holistique de la santé qui, en visant à (ré-)activer ses forces d'auto-guérison, implique la personne dans sa globalité. Une approche qui intègre les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels.

Le Chi nei tsang en pratique

En pratique, le Chi nei tsang utilise les techniques du Qi gong et **consiste en une série de mouvements légers ou profonds de la région abdominale.** Outre les organes, il stimule aussi les systèmes vasculaires, lymphatiques, nerveux, musculaires et énergétiques du corps.

Ce massage s'adresse à tout le monde, sauf aux femmes enceintes, jeunes enfants ou en cas de pathologies lourdes (abdominale notamment) ou de chirurgie récente.

Il facilite la résorption des blocages, nœuds, crispations et congestions abdominales et l'amélioration des troubles intestinaux divers (constipation, diarrhées, douleurs, crampes...). Il contribue à atténuer l'anxiété, l'angoisse ou d'autres émotions négatives.

Ce massage énergétique vous invite à vivre un moment de détente dans un véritable voyage intérieur. Il déttoxine, libère les tensions, revitalise les organes et harmonise le corps, le cœur et l'esprit.

Déroulement d'une séance



La séance commence par une série de questions sur l'état général et/ou les douleurs chroniques du consultant.

Allongé·e sur le dos, les jambes pliées sont soutenues par un coussin ce qui facilite la détente des muscles abdominaux. En général, et surtout lors de la première séance, ce massage taoïste est centré en priorité sur le ventre.

La séance commence avec une respiration guidée qui prépare le corps au langage de détente, au retour aux rythmes naturels. Car effectivement se mettre en contact avec son propre rythme respiratoire apporte une sensation de confort et de soutien nécessaire au bon déroulement du soin. La respiration profonde est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience, elle accompagne tous les fonctionnements vitaux.

C'est essentiel pour bien digérer, gérer, éliminer, transformer, composter ;)

Le praticien écoute l'abdomen et établit la mise en relation, il fait connaissance avec la personne qu'il a sous les mains. Le soin, le toucher, peut prendre différentes formes, selon le but recherché et la physiologie de la personne.

Un massage général puis latéral englobant tout l'abdomen peut commencer. Des spirales autour du nombril et différentes secousses ou vibration sont effectués sur des points précis.

S'alternent des touchers à la fois profonds et légers :

Toucher avec la pulpe des doigts et au besoin envoi d'énergie de manière consciente.

Avec une main ou les deux une pression plus ou moins forte se succède

Les organes sont visités.

Diverses techniques (appui, étirement, pompage, vibration, son...) vise avant tout à désamorcer les tensions viscérales et à relancer les différents circuits (intestinal, lymphatique, sanguin, nerveux, musculaire, énergétique), ce qui occasionne le plus souvent une libération émotionnelle.

Des impositions immobiles des mains soit directement sur la peau soit par rayonnement énergétique peuvent également être réalisées.

Les charges émotionnelles, les tensions internes et externes, les nœuds, cristallisations sont ainsi approchées. La prise de conscience de ces charges est encouragée, la digestion émotionnelle peut alors s'opérer, le système immunitaire est renforcé, le corps renforcé. Une aide précieuse pour que notre élan vital puisse enfin se déployer.

Le protocole type préconise 5 séances espacées de huit à quinze jours pour ancrer un processus de transformation. Une seule séance permet déjà de ressentir un réel apaisement des tensions physiques et mentales.

Comme nous sommes des êtres uniques, la séance sera adaptée pour chaque personne considérée dans sa globalité ; sur la base des techniques principales, bien des variantes sont possibles...

Pour aller plus loin

Documentaire : Le ventre, notre 2ème cerveau - Réal. : Cécile Denjean - Prod. : ARTE, Inserm, Scientifilms

Livre : Chi Nei Tsang - Massage Chi des organes internes - Mantak et Maneewan Chia

Livre : Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang - Gilles Marin

Livre : Le Tao de la guérison émotionnelle - Gilles Marin

[Prendre RdV](#)

[Pratiquer/se former](#)



Institut-LITAO.com

Arts énergétiques taoïstes | Tao de l'Être :)

Accompagnements | Stages

Isabelle & Laurent

Fondateurs - Instructeurs certifiés UHTS