

J'ai envie d'une cure détox : le chi nei tsang

Issu des temples des montagnes de la Chine taoïste, le chi nei tsang (littéralement « travailler l'énergie des organes internes ») est une pratique de massage du ventre (siège du stress et des émotions négatives) et des organes internes. Ce massage très rare consiste à habituer ces organes, et tous les systèmes vitaux du corps (digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, urinaire, musculaire), à travailler plus efficacement.

- **Tenue correcte** : T-shirt, culotte (il faut évidemment que l'abdomen soit dégagé).
- **Comme si vous y étiez** : grâce à la respiration guidée et à un toucher très minutieux dans la zone du nombril, le praticien encourage les tissus à se détendre (attention aux gargouillis !) et à libérer les toxines et les émotions bloquées. Très vite, les réactions « épidermiques » inévitables (sourires, rires ou larmes...) font place à une sensation inattendue de relaxation et de profond bien-être.
- **L'effet que ça fait** : ça commence avec un ventre gonflé, raidi, douloureux... Et puis soudain, c'est comme si toute la tuyauterie du corps se remettait en marche après une panne.
- **L'adresse à refiler aux copines** : **Génération Tao**. Dans ce dojo proche des Buttes-Chaumont, situé au premier étage d'un bâtiment sur cour, on pratique qi gong, tai chi chuan (style chen) et yoga du son. Mais

qui peut imaginer (peu de publicité) que dans une petite pièce solaire et joliment mansardée on peut recevoir un chi nei tsang si délicat et si rare ?

➔ 144, bd de la Villette (19^e), M^o Jaurès, 01 42 40 48 30, www.generation-tao.com. 80 €/h.



Grâce à un toucher autour du nombril, le praticien aide le corps à libérer les toxines.

ET AUSSI...

La Salle à Paris. Formée aux massages énergétiques et aux techniques japonaises et coréennes de gestion du stress, Brigitte Guillome s'est fait une petite place dans cet espace dédié au yoga et au Pilates. Elle donne un massage de l'abdomen (généreux et maternel) et toutes les explications qui vont avec.

➔ 3, rue de la Pierre-Levée (11^e), M^o République, 01 43 38 14 52, 50 €/h.

➔ MASSAGE MODE D'EMPLOI

Six petits conseils pas inutiles avant de vous jeter à l'eau :

1 Vous avez les jambes lourdes ou le dos fragile ? Au téléphone, indiquez clairement vos attentes. Le praticien pourra vous proposer le type de massage qui vous convient.

2 Arrivez un quart d'heure avant votre soin : ce sas de décompression est essentiel avant et après le massage.

3 Buvez très peu avant le massage (pour ne pas être gênée pendant) et beaucoup après (un litre d'eau) : c'est en buvant qu'on élimine les toxines libérées par le massage.

4 Évitez de vous faire masser juste après déjeuner : le corps a besoin de toute son énergie pour enclencher la digestion, et les manœuvres sur le plexus et les zones digestives risquent de ralentir le processus.

5 Réclamez qu'on vous couvre les pieds pendant le massage : une fois qu'une zone du corps a été pétrie, on a souvent froid.

6 Exprimez vos besoins et vos appréhensions. Trop de pression ou pas assez ? Trop de lumière ? Trop de clim' ? Un malaise, quel qu'il soit, empêche de profiter au maximum des bienfaits du massage.