



crédit photo: Matéo Magariños

Chi Nei Tsang

Le massage des organes internes

par Matéo Magariños, Dr. en biologie appliquée,
conseiller en diététique et nutrition, instructeur associé en bioénergétique taoïste

Le Chi Nei Tsang (CNT), ou Massage Régénérateur des Organes Internes, est issu de l'ancienne tradition chinoise et a été proposé à l'Occident depuis peu par Mantak Chia⁽¹⁾. Il est avant tout un moyen extrêmement efficace pour dissoudre des énergies négatives accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent — à terme — sous la forme d'innombrables pathologies somatiques, ou de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel, non moins nombreuses. Des émotions négatives telles que la peur, la colère, l'anxiété, la tristesse ou le découragement — si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques — engendrent des obstructions énergétiques très dommageables pour la santé. Le même préjudice peut-être provoqué par des causes matérielles comme les interventions chirurgicales, des accidents physiques, la prise de drogue ou de certains médicaments, le stress dû à une surcharge permanente de travail, un choc affectif soudain ou brutal, une alimentation médiocre, ou une mauvaise posture. Intégré dans une hygiène de vie globale quotidienne, le CNT soulage, assouplit, détend, libère toutes sortes de tensions et de toxines et «remet à neuf» au sens large du terme, neutralisant en tout ou partie ces agents délétères.

Les 5 unités organo-énergétiques doubles

A la différence du shiatsu, venu jusqu'à nous du Japon, qui agit sur les organes majeurs par acupression digitale sur le parcours des grands méridiens corporels⁽²⁾, le CNT œuvre en prise directe sur chaque organe, ou plus exactement sur chacune des cinq grandes unités organo-énergétiques doubles de la médecine chinoise : poumons / gros intestin (archétype «métal»), reins / vessie (archétype «eau»), foie / vésicule biliaire (archétype «bois»), cœur / intestin grêle (archétype «feu») et le couple rate-pancréas / estomac

(archétype «terre»)⁽³⁾. En pratique, il intervient par zones du corps : abdomen, diaphragme, thorax, aine, zones latérales du ventre, zone dorso-lombaire ou rénale du dos.

Le ventre, au centre des tensions

Les agents perturbateurs cités plus haut — qu'ils se soient déjà manifestés comme pathologies confirmées ou pas encore — se matérialisent toujours sur (et dans !) le ventre, et peuvent être identifiés aisément sous la forme d'irrégularités sous-cutanées variées, d'enchevêtrements et même de véritables «nœuds» de nerfs, vaisseaux sanguins ou ganglions lymphatiques plus ou moins durcis, sans parler des amas irréguliers de cellulite et les «poignées d'amour» à hauteur de la sangle abdominale, ou plus bas, qui trahissent — entre autres facteurs — une vie trop sédentaire et un manque d'exercice, une alimentation trop riche et abondante, une absence souvent absolue de tonicité musculaire. Tôt ou tard viendront s'inscrire et se cristalliser sur l'abdomen les contradictions, tensions et conflits de toute nature que nous cumulons au fil de notre vie.

La CNT est le massage régénérateur des organes internes.

Les bienfaits du massage

Les techniques que le CNT met en œuvre peuvent dissoudre ces blocages, défaire ces nœuds et enchevêtrements congestifs, éliminer ces crispations parfois très anciennes, réduire de beaucoup le fardeau adipeux, détendre intégralement et permettre à l'énergie de couler à nouveau librement, vitalisant tout l'abdomen et, au-delà, l'ensemble de l'organisme. Elles peuvent en outre atténuer ou faire d'emblée disparaître les émotions négatives, l'anxiété, l'angoisse et les états dépressifs, faisant renaître une joie de vivre, longtemps ternie, qui ira souvent de pair avec des résultats physiologiques spectaculaires : disparition de troubles fonctionnels et neurovégétatifs localisés tels que la constipation, la diarrhée, les colo-

crédit photo: Matéo Magariños



pathies spasmodiques et ulcéreuses, les gastralgies, les crampes abdominales et les points douloureux sur tous les plexus de la face antérieure. Ce massage agit aussi en améliorant les systèmes cardio-vasculaire et pulmonaire dans leur ensemble ainsi que les fonctionnalités sexuelles, en régularisant efficacement la tension artérielle et le poids corporel, en réduisant ou faisant disparaître des souffrances articulaires, l'insomnie, la fatigue chronique, certaines allergies et des migraines tenaces, les rhumatismes, des douleurs musculaires et des névralgies diverses, le diabète et jusqu'au «mauvais» cholestérol, sans parler des excellents résultats obtenus sur les maux de dos tels que sciatiques et lombalgies, même chroniques, et des raideurs et douleurs de la nuque et du cou.

Le cerveau «d'en bas»

La science a récemment découvert que nos intestins constituent un 2^e cerveau, très similaire à celui logé dans la tête. Les anciens taoïstes et indiens le savaient, eux pour qui le ventre était les «racines de la vie», le siège de l'âme, et qui comparaient la structure du cerveau à celle, en particulier, de l'intestin grêle, l'un comme l'autre doté de circonvolutions étonnément ressemblantes. Mais le parallèle morphologique se double par ailleurs d'un incroyable faisceau de similitudes: ce véritable 2^e cerveau inséré au sein de notre corps, appelé le système nerveux entérique, est situé dans une gaine tissulaire revêtant l'œsophage, l'estomac et surtout l'intestin grêle et le côlon. Parfaite unité fonctionnelle intégrée, il est composé de neurones, de protéines et de neuro-transmetteurs qui renvoient en tout point au cerveau «d'en haut» et interagissent de façon tout à fait autonome; capable d'apprendre, se souvenir et

Nos intestins constituent un 2^e cerveau.

engendrer émotions et sentiments. Ce 2^e cerveau — affirme le Pr. Michael Gershon de l'Université Columbia de New York, qui l'étudie depuis trois décennies — joue un rôle crucial dans les misères et le bonheur des Hommes. Ce faisant, ce chercheur consacre scientifiquement, comme d'autres l'ont fait avant lui dans des domaines différents, le lien indissoluble qui existe entre le corps et l'esprit, le soma et la psyché. La neuro-gastroentérologie était née...

La main plurielle

Il dépend de la nature du problème à résoudre ou plus largement du but recherché, et donc aussi de la profondeur que l'on veut atteindre (pression digitale plus ou moins forte). Les techniques manuelles employées sont donc très diverses:

. Massage avec le(s) pouce(s) en position verticale ou horizontale, en glissement vers l'avant ou l'arrière afin d'ouvrir, selon la terminologie imagée employée par les Chinois, les «portails du vent», préalable indispensable à toute séance de CNT.

. Massage avec le coude (très délicat), en cas de forte corpulence du sujet traité, et face à un ventre plutôt volumineux, enrobé, raide et crispé, ou très musclé. Egalement si le praticien n'a pas (encore) assez de tonicité dans les mains et doigts.

. Massage avec le tranchant de la main, droite ou recourbée, perpendiculairement au ventre. Technique souvent employée d'abord en périphérie de l'abdomen — au voisinage du diaphragme, de l'os de la hanche et de la zone pelvienne — en variant au besoin l'inclinaison des mains et leur degré de courbure. Action de drainage, d'écopage ou de balayage-ramassage très efficace; il est possible de lui imprimer dans certains cas un va-et-vient qui rappelle l'action de scier.

. Massage par pétrissage ou malaxage. Lorsqu'il est fait adroitement, avec sensibilité et souplesse, c'est l'une des techniques les plus belles, efficaces et agréables du Chi Nei Tsang abdominal. Avec elle on accomplit la «petite vague» sur l'ensemble du ventre (en aller et retour), massage latéral, général, assouplissant et détendant, qui intervient presque toujours en début de séance. On peut compléter au besoin par un palpé-roulé, excellent pour freiner, voire dissoudre, la prolifération cellulitique dans le tissu conjonctif.

. Massage avec la base charnue de la main et les 4 doigts d'en face, en alternance. Cette technique sert notamment pour accomplir la «grande vague» en faisant le tour du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, ou dextrogyre. Cette «vague» ample, qui accompagne le sens d'enroulement du côlon et le transit intestinal en opérant une

action de drainage et décongestion, est l'un des modes opératoires caractéristiques du CNT ventral.

. Massage avec le bout des doigts, ensemble ou séparément. Ici le praticien agit par pressions soutenues ou successives, par secousses ou à l'aide de vibrations sur des points déterminés du ventre pour «brûler ou dissoudre un vent malade». C'est précisément avec le bout des doigts, pouces compris, que l'on effectue le massage par spirallage ou rotation ponctuelles. C'est un procédé très efficace de détoxification, qui dissout les impuretés véhiculées par, et accumulées dans, la lymphe.

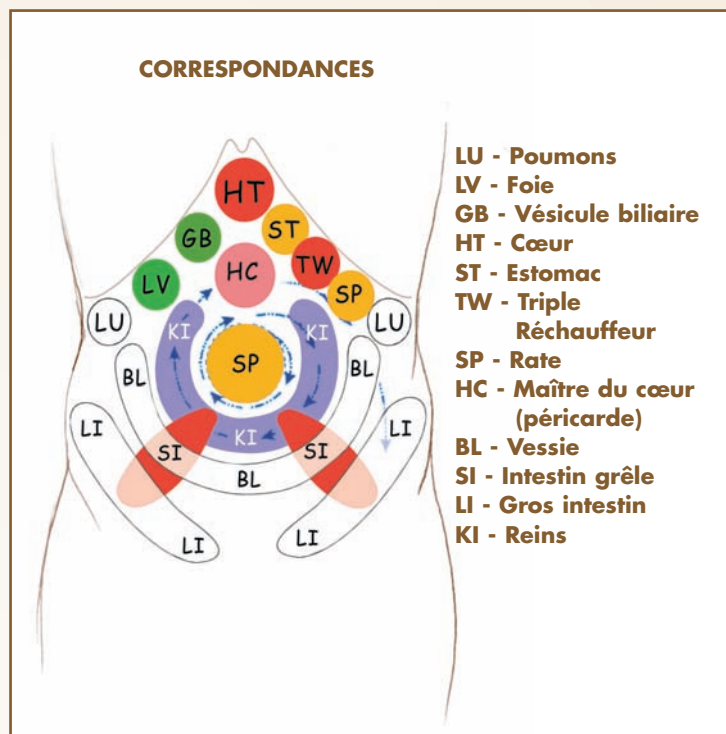
. Avec la main tout entière, soit en massant, soit en imposition immobile sur la peau du ventre ou au-dessus.

CNT et art de vivre

Certes, aussi remarquable soit-il, le CNT abdominal, à lui tout seul, ne saurait être une clé unique de santé, ou une panacée universelle. Partir à la reconquête de sa santé implique qu'on l'associe avec une alimentation biologique à dominante végétarienne,; avec une activité physique réelle, régulière, soutenue et adaptée à notre âge et à nos capacités; avec l'adoption — et ceci est capital — de postures et d'exercices quotidiens de gymnastique respiratoire à répercussion (voire à visée) abdominale. La bioénergétique taoïste, le qi gong ou le yoga, seul ou par le biais du pranayama en proposent d'excellents. Parachevant ces mesures, j'ajouterais des exercices abdominaux réguliers le port d'une ceinture protectrice de flanelle laine-coton pendant la nuit et, par temps froid, de jour également, et enfin, la prise à intervalles plus ou moins espacés, d'un excellent adjuvant alimentaire, que l'on qualifie de «probiotique». Grand protecteur intestinal, il s'agit d'une préparation de lactobacilles sélectionnés qui régénèrent la flore et la faune de notre long «2e cerveau», empêche la prolifération de bactéries pathogènes en son sein, facilite grandement la digestion, aide à la synthèse de certaines vitamines essentielles et améliore beaucoup les défenses immunitaires que notre système entérique engendre en grand nombre.

Autant que notre structure mentale, sinon plus — et en tout cas en liaison intime avec elle — notre ensemble abdominal dans sa riche complexité non encore entièrement explorée par la science, détermine profondément notre vie affective, modèle et façonne nos émotions et à son tour se voit affecté par elles; par sa batterie de neurotransmetteurs et autres substances psycho-actives endogènes, il a le pouvoir de faire naître vague à l'âme ou joie de vivre, désarroi ou plaisir, mal de vivre ou plénitude. Doué de mémoire, il est, en outre, l'archive de nos souvenirs émotionnels depuis la plus tendre enfance... Les Taoïstes savaient tout cela, eux qui associaient la colère, l'anxiété, la préoccupation, la tristesse et la peur avec différents secteurs ou zones de l'intestin. *L'automassage du ventre a le pouvoir de créer un bien-être immédiat au niveau du cerveau supérieur, à travers les endorphines — ou hormones du bien-être — qui, dans la lutte contre les douleurs, sont beaucoup plus efficaces que*

Notre ensemble abdominal détermine notre vie affective.



tous les médicaments calmants nous dit encore Pierre Pallardy (4). Il ajoute: *En massant l'estomac, vous agissez sur la concentration; en massant le gros intestin, sur la résistance aux émotions (négatives); en massant la zone de la rate, on combat fatigue et dépression; en massant foie et vésicule biliaire, on chasse l'anxiété...* Puisse le Chi Nei Tsang devenir, pour chacun d'entre nous, un outil de santé, de longévité et d'épanouissement global à la portée de nos mains bienveillantes.

⁽¹⁾ Né en Thaïlande, Mantak Chia a rassemblé de vieilles traditions de santé sous le nom d'Universal (ou Healing) Tao, mieux connu dans les pays francophones sous le nom de Bioénergétique taoïste. Le Chi Nei Tsang en fait partie.

⁽²⁾ in *Et si ça venait du ventre?* éd. Robert Laffont - Paris 2002. Pierre Pallardy est un ostéopathe et un diététicien avec une vaste expérience de terrain.

SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens au parcours très varié, et plusieurs écoles qui proposent des formations avec un cursus planifié généralement sur plusieurs week-end dans l'année.

Consultez notre annuaire sur : www.generation-tao.com. Et retrouvez les coordonnées des rédacteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.