



crédit photo: Fabienne Flamand

Chi Nei Tsang

L'automassage par le Qi

par Fabienne Flamand et l'aimable coopération d'Universal Tao

Après avoir lu cet article, vous serez convaincu(e) de consacrer 10 minutes par jour à votre ventre... Pour votre plus grand bonheur!



PORTRAIT

Fabienne Flamand est Instructrice Senior de L'Universal Healing Tao System de Maître Mantak Chia et praticienne en Chi Nei Tsang. Passionnée de nature, de surf et d'océan, elle vit aujourd'hui à Tahiti où elle a installé son « Ecole du Tao Vivant ».
fabienne@taovivant.net
www.taovivant.net

Le Chi Nei Tsang est un art venu de la nuit des temps Taoïstes. Il semblerait que cette technique ancestrale ait été utilisée, aux racines de la Médecine Traditionnelle Chinoise, par les paysans et les moines: les uns parce qu'ils n'avaient pas de médicaments et que masser son ventre demeurait l'un des moyens les plus efficaces et le moins onéreux pour ne pas tomber malade en Chine ancienne, les autres, pour l'ouverture de la zone abdominale à l'énergie vitale et le développement du corps énergétique sur le chemin de l'Immortalité. Praticué au 21e siècle, le Chi Nei Tsang réalisé au quotidien sur soi-même préserve bel et bien notre santé et ouvre la voie des pratiques énergétiques les plus subtiles.

L'automassage du ventre

Nos propres mains nous apportent de la chaleur dès que nous les posons sur notre ventre. Elles apportent tout de suite du réconfort et du lâcher-prise. Le Chi Nei Tsang n'est pas

seulement une technique de massage, mais bien un « Qi gong appliqué » à son propre corps d'abord, pour l'appliquer ensuite au corps de l'autre. Le principe du massage du ventre est de remettre en circulation les substances énergétiques apparentées à la phase essentiellement Yin de notre énergie vitale: la digestion, le transport et la transformation lente de la nourriture et des boissons que nous ingérons. Une fois que l'on a accumulé, il faut transformer, recycler ou éliminer. Nos organes digestifs et leurs sécrétions de substances jouent alors un rôle important dans notre santé physique et psychique. Si nous commençons à mal transformer ce que nous mangeons, nous commençons aussi à mal digérer ce que nous ressentons. Et là, il faut agir en prévention de blocages beaucoup plus sérieux où la stagnation, les engorgements, les surpressions s'installent. Là où l'énergie Yin domine, nous devons stimuler le Yang, remettre du mouvement, aider le processus de transformation. Notre ventre a besoin de nous! Alors que le reste de notre corps s'agite, notre ventre est beaucoup plus discret. Il digère le travail des autres et essaie de le transformer en énergie... Dur, dur! Là où le rythme des autres ne cesse de s'accélérer, le sien ralentit jusqu'à la stagnation totale quand il n'en peut plus. A ce moment-là, on dit que l'on est en excès d'énergie Yang, ou, selon les cas, en vide d'énergie Yin.

10 minutes par jour!

Dès que nous ressentons la moindre tension au niveau du diaphragme, nous devrions masser notre ventre. Dix minutes accordées à un petit massage en spirale dans le creux de l'estomac allié à une respiration ample et profonde peuvent nous changer littéralement la vie. Le ventre ne devrait jamais avoir à stocker de tensions ou à emmagasiner de la douleur. Nous tolérons pour notre ventre des états de pression beaucoup trop élevés. Il a besoin de notre pleine conscience pour l'aider à se défaire de l'accumulation des stress de la vie contemporaine. Le nombril, par exemple, est à la source de toute notre histoire.

Et en tant que tel, il engrange aussi depuis notre naissance et bien avant, durant la gestation, notre « curriculum vitae » émotionnel. Posez vos doigts sur la margelle du puits du nombril. Essayez de localiser le petit anneau qui entoure le nombril. Cette zone est-elle dure? douloureuse? sensible? Prenez le temps de lui accorder 5 mn de votre temps tous les jours! Et vous verrez qu'elle va devenir plus souple et plus agréablement réceptive.

Un Qi Gong appliqué à notre propre corps.

Notre ventre a besoin de repos...

Le corps reçoit habituellement beaucoup d'informations qui le brusquent, le contraignent, l'asservissent. Il a finalement peu l'occasion de s'exprimer librement. Le ventre est peut-être

la zone de notre corps qui a le plus besoin de liberté. Il a besoin d'être souple, fluide. Les sécrétions biliaires ou gastriques naturelles, le péristaltisme intestinal, le sang du foie ou les liquides organiques de la rate ne supportent pas très longtemps les blocages ou les accumulations de tensions. D'ailleurs, on ne tarde pas à en être informé. On a l'impression d'avoir le ventre gonflé, ballonné. On mange normalement et pourtant le ventre a tendance à grossir, on perd l'appétit ou on développe des compulsions alimentaires, on se sent facilement irritable ou on a facilement les larmes aux yeux. C'est une accumulation de petits signes qui nous montrent que notre ventre a besoin de repos. Qu'il a besoin qu'on l'aide à faire tranquillement son travail de transformation. L'Elixir du Sourire Intérieur est basé sur ce principe tout simple: détendre son système nerveux en transformant l'information qu'on lui donne. On apprend à sourire à tout son corps, et à son ventre en particulier, notre centre d'énergie vitale.

Souriez à votre ventre

Le ventre, et en particulier la région de l'estomac, est directement relié au cerveau par le nerf vague. Le nerf vague est le nerf crânien dont le territoire est le plus étendu à travers le corps humain. Il est précieux pour le bon fonctionnement de notre cœur, de nos poumons, de notre système digestif. Il assure aussi la régulation des sécrétions des glandes surrénales, du pancréas, de la thyroïde, des glandes endocrines et du système digestif et gouverne la pression sanguine de l'aorte. C'est un élément fondateur de l'équilibre de nos fonctions vitales et de la relation que nous avons avec notre ventre qui en est pour ainsi dire la pure expression. C'est le long de ce « conduit » du nerf vague que l'on sourit à son ventre.

Si vous choisissez la position allongée, relaxez votre ventre en installant vos jambes sur un coussin que vous calez en dessous de vos genoux ou posez vos jambes sur votre lit tandis que vous êtes allongé sur un tapis au sol. Le ventre est alors libre de toute pression et subit moins l'attraction de la gravité terrestre. Prenez contact avec votre ventre avec douceur, respect, dans une attitude d'écoute intérieure. Que ressentez-vous? Votre ventre est-il froid? dur? gonflé? de quoi avez-vous envie pour votre ventre? Il est important de bien valider son ressenti pour accéder à la transformation. Mettez vos mains sur votre ventre pour ressentir son état. Laissez votre regard bienveillant lui sourire en douceur en prenant conscience de votre respiration abdominale: vous transformez l'information que vous donnez à tout votre corps: vous envoyez au centre de toutes vos cellules un délicieux flot d'énergie positive! ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

AUTOMASSAGE DE L'INTESTIN GRÊLE

Passez dans tous les petits méandres de l'intestin grêle en décrivant de petites spirales avec le bout de vos doigts: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur votre intestin grêle et souriez lui en discernant ce qui est bon pour vous.



crédit photos: Fabienne Flamand

DÉTENDEZ VOTRE NOMBRIL

Faites le tour de votre nombril en appuyant sur tout le pourtour de l'anneau du nombril: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Une grande sensation de soulagement intérieur intervient à la fin de cet automassage, comme si votre nombril respirait!

AUTOMASSAGE DU FOIE

Appuyez doucement sur votre Foie (sous la cage thoracique, à droite) avec le bout de vos doigts: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur votre Foie en le laissant s'emplier de la générosité de l'élément végétal. Souriez à votre Foie en appréciant sa capacité à pardonner.



AUTOMASSAGE DE LA RATE

Appuyez doucement en direction de votre Rate (sous la cage thoracique, très à gauche) avec le bout de vos doigts: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur la zone de la Rate en la laissant s'emplier de l'élément Terre, dorée par le soleil et rayonnante de sérénité. Souriez à votre Rate en appréciant votre capacité à vous recentrer.



RELÂCHEZ VOTRE PLEXUS SOLAIRE

Pour harmoniser votre cœur et votre ventre, posez simplement une main sur le plexus et l'autre en dessous du nombril. Respirez agréablement en ressentant la douce tiédeur qui se répand à l'intérieur de votre ventre et la relaxation de votre plexus solaire qui vous permet d'accepter votre transformation.