

LE MASSAGE DU VENTRE

Des études sérieuses démontrent l'étroite liaison entre notre cerveau et notre abdomen, à tel point que l'on peut qualifier ce dernier de « second cerveau » (ou cerveau entérique). Le Chi-Nei-Tsang, technique de massage chinoise, vise rien de moins, que de rétablir bien-être et joie de vivre, en détendant notre ventre, qui est mémoire de toutes nos émotions.

Le Chi-Nei-Tsang (CNT) ou massage régénérateur des organes internes, issu de la plus ancienne tradition chinoise, a été proposé depuis peu en Occident par Mantak Chia (1) et ses disciples. 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 bien se tenir habituellement dans 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, et constituant ainsi une magnifique thérapie de contact, à la fois préventive et curative, à pratiquer sur soi-même ou sur autrui.

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 **oeuvre 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 »), coeur / intestin grêle (archétype « feu ») et le couple rate pancréas / estomac (archétype « terre ») (3).

En pratique il interviendra par zones du corps : abdomen, diaphragme, thorax, aine, zones latérales du ventre, zone dorsolombaire ou rénale du dos. La première se révèle être la plus importante, celle qui de tous temps fit l'extrême popularité du CNT dans son

pays d'origine, et hissa ce massage au rang de technique maîtresse de santé, là comme ailleurs.

Quelle incomparable source de mieux-être, de décrispation, d'apaisement, de relaxation bienfaisante (quand ce n'est pas de libération émotionnelle parfois soudaine, voire poignante, accompagnée ou non de larmes), qu'une séance bien conduite de Chi-Nei-Tsang sur un ventre, qui se dévoile au toucher, gonflé, convulsif, raidi, douloureux ! Ici (peut-être même plus qu'ailleurs) le massage doit se muer en geste de tendresse et d'amour pour tenir toutes ses promesses.

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 pourront être identifiés aisément sous la forme d'irrégularités sous-cutanées variées, d'enchevêtrements et même de véritables « noeuds » de nerfs, vaisseaux sanguins, ou ganglions lymphatiques, plus ou moins durcis, sans parler des amas irréguliers de cellulite, et des plis de lard à hauteur de la sangle abdominale, ou plus bas, qui trahissent (entre autres facteurs) une vie trop sédentaire, et en manque d'exercice, une alimentation trop riche et abondante, une absence souvent absolue de tonicité musculaire. Tôt ou tard viendront s'inscrire et cristalliser sur l'abdomen, (notre grande zone molle et vulnérable, intime et donc protégée, d'ordinaire occultée), les contradictions, tensions et conflits de toute nature que nous cumulons au fil de notre vie... Nulle part, en vérité, plus clairement et nettement qu'ici.

De nombreux bienfaits

Les techniques que le CNT met en œuvre, peuvent dissoudre ces blocages, défaire ces noeuds et enchevêtrements congestifs (bien réels), 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 colopathies spasmodiques et ulcéreuses, les gastralgies, les crampes abdominales et les points douloureux sur tous les plexus de la face antérieure.

Mais au-delà du ventre, ce massage agit aussi (et c'est remarquable) en améliorant les systèmes cardiovasculaire 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 à l'autre bout du corps, 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.

Une découverte scientifique

Comment de tels résultats sont-ils possibles ? Comment un ensemble de techniques de massage, précises et délicates, certes, mais au demeurant accessibles à tous, peuvent ainsi ouvrir la voie à une régénération intégrale et soigner, voire aider à guérir, le corps et l'esprit ?

Même s'il doit être complété, naturellement, par diverses mesures judicieuses d'accompagnement, le Chi-Nei-Tsang (et d'autres approches de contact analogues) affichent une efficacité étonnante sur ces deux registres. Nous avons la clé pour la réponse dans une découverte scientifique récente, extraordinaire : **nos intestins constituent un deuxième cerveau, très similaire à celui logé dans la tête.**

Les Anciens, taoïstes et indiens (des Indes, d'Amérique ou d'ailleurs) 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 étonnamment ressemblantes. Mais le parallèle morphologique se double par ailleurs d'un incroyable faisceau de similitudes : ce véritable deuxième 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 neurotransmetteurs** qui renvoient en tous points au cerveau « d'en haut » et interagissent de façon tout à fait autonome ; capable d'apprendre, se souvenir, et engendrer émotions et sentiments.

Ce second cerveau « d'en bas », affirme le Pr Michael Gershon, de l'Université Columbia de New York, et 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...

Le système nerveux entérique se reflète en miroir dans le système nerveux central, et vice-versa, et les deux communiquent constamment par le biais du nerf dit vague, mais sans perdre leur indépendance.

Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau encéphalique se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinéphrine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'oxyde nitrique et - notamment-la sérotonine sont là (au total, une vingtaine). Deux douzaines de petites protéines cérébrales, les neuropeptides, y sont logées, comme le sont les principales cellules du système immunitaire, engendrées sur place en très grande quantité (70 à 80 % du total de l'organisme !). Plus stupéfiant encore : une catégorie très importante de substances opiacées endogènes, les enképhalines, résident ou prennent naissance dans la zone abdominale, tout comme les benzodiazépines, puissantes drogues psycho actives qui soulagent l'anxiété et l'angoisse et sont le principe actif essentiel du Valium bien connu. Jusqu'à assez récemment, on estimait que les intestins étaient un tube « branché » sur le cerveau, (plutôt neutre et docile), qu'il agissait sur commande. Erreur ! Personne, jusqu'aux travaux de Gershon et du Dr David Wingate, de l'Université de Londres, n'avait pris la peine de compter **les neurones du ventre** : ils sont cent millions, davantage que dans la moëlle épinière ! Or, le nerf vague ne relie ce cerveau entérique à celui de la tête que par un faisceau d'environ 2 000 neurones... Les autres, tous les autres, se consacrent à des tâches spécifiques et autonomes ne dépendant pas directement du cerveau supérieur ! Peu à peu, ce nouvel éclairage anatomophysiologique permet de mieux comprendre pourquoi les gens agissent, réagissent et ressentent comme ils le font ; pourquoi des antidépresseurs comme le dangereux Prozac - pourtant si répandu - tendent à bouleverser et à dégrader d'une façon ou d'une autre la fonction intestinale, car ils « confisquent » la sérotonine, « arbitre secret de nos états d'âme », selon la très heureuse formule de Pierre Pallardy (4) - et la mettent à la disposition du système nerveux central,

artificiellement, **au détriment de système entérique.** C'est jouer avec le feu...

Nous avons dans le ventre, pour peu que nous le laissions bien fonctionner, **toute la pharmacopée biochimique nécessaire à notre détente, à notre joie de vivre et à notre épanouissement...** ne vaut-il pas mieux le masser amoureusement, pour l'assainir, le tonifier et le stimuler, que l'empoisonner à petit feu avec des drogues ?

Toute altération d'un système nerveux se répercute inmanquablement sur l'autre ; cette correspondance semble même particulièrement frappante dans le cas des maladies auto-immunes, telles que les colites ulcéreuses, la maladie de John ou la redoutable maladie d'Alzheimer. Les victimes de cette dernière, par exemple, ainsi que celles atteintes de Parkinson, souffrent de constipation. Leurs nerfs entériques sont aussi malades que ceux de leur premier cerveau, et des plaques amyloïdes véritable signature de l'Alzheimer et d'autres encéphalopathies (que l'on appellera à l'avenir entéro-encéphalopathies ?)- apparaissent en même temps dans la tête et dans les intestins !

L'une des conditions cruciales de la santé est, vraiment, le fonctionnement coordonné et harmonieux, la coopération constante des deux cerveaux de l'être humain. Le second cerveau, abdominal, est (ne l'oublions pas) le gardien principal de notre immunité, fonction primordiale de survie et de longévité. Si le pacte est rompu, nous avertit le Pr Gershon, « il y aura chaos dans notre ventre (et ailleurs dans notre corps) et misère dans notre tête... ».

A la lumière de tout ce que nous venons de voir, le Chi-Nei-Tsang de l'abdomen peut devenir, en effet, un gardien authentique du bien-être au quotidien, protégeant notre santé sur tous les plans. Mais finalement en quoi consiste-t-il ?

Les techniques

Une description de chacune de ses techniques, et de chacun de ses objectifs, aussi sommaire soit-elle, dépasserait notre propos dans le cadre de cet article. En annexe nous donnerons quelques pistes pour se renseigner plus avant (5) et, si on le désire, apprendre le CNT, ce qui dans tous les cas doit se faire - du moins au début - avec un instructeur compétent. Sur le ventre, ce massage chinois dépendra de la forme, la taille et l'état de celui-ci, ainsi que 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 seront donc très

diverses, avec toutes les variantes liées également à la taille, et à la morphologie des mains du sujet traitant (soi-même, si on exerce en automassage), à son expérience, à son adresse, à sa sensibilité et - in fine, élément essentiel - à sa perception directe, charnelle, intuitive, des besoins du sujet traité. Voici, d'une façon très générale, les principales :

- **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.

Technique importante, utilisable dans de nombreux autres contextes. Possibilité de masser avec les deux pouces, l'un face à l'autre, l'un devant l'autre ou bien l'un sur l'autre, afin d'accroître la pression digitale et creuser plus profondément dans le ventre.

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

- **Massage avec le tranchant de la main, droite ou recourbée, perpendiculairement au ventre.** Agir avec une ou les deux mains en même temps, en position symétrique. 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 ; possibilité 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. Les mains agissent parallèlement. On peut compléter au besoin par un palpé roulé, excellent pour freiner, voire dissoudre, la prolifération cellulitique dans le tissu conjonctif (saisir la peau, la décoller et la faire rouler entre le pouce et les autres doigts).

- **Massage avec la base charnue de la main et les quatre doigts d'en face, en alternance.** Ici les mains travaillent indépendamment l'une de l'autre, le cas échéant, ensemble. Cette technique, variante de l'antérieure, est d'un usage très diversifié et adaptable

; 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. Avec ce massage on peut agir sur - outre les intestins - le foie, l'estomac et le tandem rate pancréas, organes situés en périphérie de la zone abdominale.

- **Massage avec le bout des doigts, ensemble ou séparément.** Ici on agira par pressions soutenues ou successives, par secousses ou à l'aide de vibrations sur des points déterminés du ventre que l'on voudra traiter, au besoin en envoyant de l'énergie de manière consciente. Cette projection énergétique - ou, au contraire, sa dispersion - est une pratique constante en CNT abdominal, mais cette technique-ci est particulièrement appropriée pour cela. Un appel délibéré à l'énergie, véhiculée par un ou deux doigts, a lieu notamment pour « brûler ou dissoudre un vent malade ».

- **Massage par spirales ou rotation ponctuelles.** C'est encore l'une des techniques emblématiques du CNT ventral. Elle se fait avec un ou deux doigts, sur une zone très localisée, dans le sens des aiguilles d'une montre ou inversement, en surface ou bien en profondeur, par une pression digitale plus forte. C'est un procédé très efficace de détoxification, qui dissout des « grains de sable » ou impuretés véhiculées par, et accumulées dans, la lymphe. Il est aussi employé pour traiter la vésicule biliaire, notamment, et les autres organes périphériques majeurs.

- **Travail avec la main tout entière (l'une d'elles ou les deux),** soit en massant, soit en imposition immobile sur la peau du ventre ou au-dessus - hors contact- par rayonnement énergétique. C'est la technique la plus souple, où la part de sensibilité et d'intuition du pratiquant s'exercera le plus librement et directement, sans contraintes. Par ce travail, le CNT rejoint bien d'autres massages dont le but - soulager, aider, guérir - est le même que le sien (6).

Mais le CNT ne fait pas tout

Certes, aussi remarquable soit-il, le Chi-Nei-Tsang abdominal, à lui tout seul, ne saurait être une clé unique de santé, ou une panacée universelle : celle-ci, ne nous en déplaît, n'existe pas. Sans un environnement favorable et une politique globale et cohérente de santé, ce magnifique (auto) massage restera un atout appréciable, bénéfique dans tous les cas, mais palliatif, partiellement amputé de son réel pouvoir de guérison.

Partir à la reconquête de sa santé implique qu'on l'associe avec une alimentation biologique, naturelle, variée et pleine de vitalité, équilibrée, à dominante végétarienne, volontiers et d'ordinaire frugale et prise à bon escient, avec une activité physique réelle, régulière, soutenue et adaptée à notre âge et à nos capacités, et avec l'adoption - ceci est capital - de postures et d'exercices quotidiens de gymnastique respiratoire à répercussion (voire à visée) abdominale, dont la synergie avec les soins manuels apportés au ventre peut être extraordinairement bénéfique.

La Bioénergétique taoïste (1) et le Yoga, seul ou par le biais du Pranayama (7) en proposent d'excellents ; ils constituent un bienfait incomparable pour tous les organes, sans exception, logés sous le diaphragme. Parachevant ces mesures, j'ajouterai des exercices abdominaux réguliers pour tonifier et dynamiser la charpente musculaire qui soutient le ventre (et lutter contre le manteau adipeux qui tend à l'enrober avec l'âge), le port d'une ceinture protectrice de flanelle laine coton pendant la nuit et, par temps froid, de jour également (8) 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 « second 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 - nous le savons déjà - notre système entérique engendre en grand nombre.

Le ventre, organe du bonheur...

Ce raccourci, à première vue exagéré, n'est en rien une outrance ! 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 psychoactives endogènes, 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 Chinois savaient tout cela. Ils 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 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.

Matéo Magarinos.

Dr en biologie appliquée, conseiller en diététique et nutrition, instructeur associé en Bioénergétique taoïste.

Article paru dans le mensuel BIOCONTACT n° 134 de mars 2004.

- (1) Maître chinois né en Thaïlande, compilateur et rassembleur de vieilles traditions taoïstes de santé d'une grande richesse - alors en voie de disparition - qu'il appela 'Universal (ou Healing) Tao', mieux connues dans les pays francophones sous le nom, très précis, de Bioénergétique taoïste. Le Chi-Nei-Tsang en fait partie.
- (2) Canaux énergétiques qui, selon la médecine d'Orient, sillonnent le corps humain et conditionnent la circulation de l'énergie - ou chi - en périphérie et à l'intérieur de celui-ci.
- (3) Engendrés par l'action de la célèbre polarité Yin - Yang, ces cinq archétypes de tout ce qui existe dans le monde forment un canevas fondamental - dit système des cinq éléments - pour tous les aspects de la médecine chinoise.
- (4) in « Et si ça venait du ventre ? », Ed. Robert Laffont, 2002. Pierre Pallardy est un ostéopathe et un diététicien avec une vaste expérience de terrain.
- (5) Fondateur et Directeur de l'Institut de Chi Nei Tsang de Berkeley en Californie : <http://www.chineitsang.com> Gilles Marin est l'auteur de « Guérir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang » (bientôt édité en Français).
- (6) Répétons que cette énumération des techniques du CNT ventral ne vise nullement à remplacer l'instructeur ou le thérapeute - au début irremplaçables - mais cherche simplement à en informer le lecteur.
- (7) Véritable science du respir forgée en Inde dans le sillage du Hatha-yoga, mais se distinguant de lui.
- (8) Des dangereux refroidissements sont fréquemment subis par les organes vitaux du pourtour abdominal (foie et vésicule, estomac, rate-pancréas et, par derrière, les reins). Tous - on ne le dira jamais assez - aiment la chaleur et en ont besoin pour bien fonctionner !

LIRE

- « Le Chi-Nei-Tsang, massage des organes internes », Mantak Chia, Ed. Trédaniel.
- « Chi-Nei-Tsang II », Mantak Chia, (vient de paraître), Ed. Trédaniel.
- « Et si ça venait du ventre ? », Pierre Pallardy, Ed. Robert Laffont.
- « Les chemins du bien-être », Pierre Pallardy, Ed. Fixot.
- « The second brain », Michael D. Gershon, Ed. Harper Perennial (en anglais).
- « Les mains du miracle », Joseph Kessel (de l'Académie française), Ed. Plan.