

# Libérez vos émotions avec le Chi Nei Tsang

HEALTHY

17.01.2018

Par [Paulina Jonquères d'Oriola](#)



Encore peu connue en France, cette approche Taoïste basée sur l'équilibre énergétique appréhende l'homme dans sa dimension corporelle, émotionnelle et psychique. Considéré comme notre second cerveau, le ventre fait l'objet de massages visant à libérer les émotions restées emprisonnées dans le corps et qui perturbent la circulation de l'énergie vitale, le « Chi ».

## **Une technique ancestrale**

« J'ai l'estomac noué », « la peur au ventre »... Nombreuses sont les expressions qui témoignent de la centralité du ventre dans la gestion de nos émotions. En médecine traditionnelle chinoise, le ventre est tout bonnement considéré comme notre second cerveau. Il contient environ 200 millions de neurones ! Avec le succès retentissant d'ouvrages comme « Le charme discret de l'intestin » de Giulia Enders, l'Occident a depuis quelques années commencé lui-aussi à prendre la mesure de son importance.

En Chine, le Chi Nei Tsang (ou Qi Nei Tsang) est apparu dans les monastères Taoïstes environ 2500 ans avant JC. Les moines y pratiquaient des arts martiaux traditionnels dont le kung fu. « *Pour exceller dans leurs disciplines, ils avaient recours à ces massages en profondeur de l'abdomen dans le but d'éliminer les énergies perverses prisonnières dans le corps* », nous explique Yvan Wemaëre, praticien certifié à Bordeaux et Arcachon. Le Chi Nei Tsang agit sur tous les systèmes vitaux dont le respiratoire, le cardio-vasculaire, le digestif, l'endocrinien, le lymphatique et le musculaire. « *Le praticien libère des tensions tissulaires, mais*

*c'est le corps qui fait lui-même le travail car cette technique est basée sur le principe de l'auto-régulation », précise Christine Juncker, praticienne à Lyon.*

### **A chaque organe ses émotions**

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les différents organes de l'abdomen sont liés à des émotions, positives et négatives, une couleur, un élément et des saisons.

–**Le foie et la vésicule biliaire** sont liés à la **gentillesse, la générosité, la colère, la frustration, l'angoisse**, la couleur verte, le printemps, et l'élément bois.

–**Le cœur et l'intestin grêle** sont liés à **la joie, l'amour, la haine, l'impatience, l'agressivité**, la couleur rouge, l'été et l'élément feu.

–**L'estomac et la rate/ pancreas** sont liés à la **confiance, l'ouverture, la rumination, l'anxiété, les soucis**, la couleur jaune, la 5<sup>ème</sup> saison (intersaison), et l'élément terre.

–**Les poumons et le gros intestin** sont liés **au courage, la droiture, la tristesse, la mélancolie**, la couleur grise, l'automne et l'élément métal.

–**Les reins et la vessie** sont liée à **la douceur, au calme, à la peur, les craintes**, la couleur bleu marine, l'hiver et l'élément eau.

*« L'objectif du Chi Nei Tsang est de réguler l'énergie de ces organes. Il peut il y avoir autant de déficits que d'excès, ce qui provoque des problématiques plus ou moins prononcées tant sur le plan physique que psychologique », affirme Yvan Wemaëre. Une dysfonctionnement énergétique entraîne également une émotion négative. Beaucoup de problèmes physiques ont une origine psycho-émotionnelle. « Il peut s'agir d'émotions qui ont été mal vécues, ou non vécues, donc mal gérées et parfois même depuis l'enfance. Le Chi Nei Tsang aide à libérer et digérer ces émotions », analyse Christine Juncker.*

### **De nombreuses vertus**

En boostant le fonctionnement des organes, le Chi Nei Tsang va entraîner une amélioration métabolique (processus de transformation interne). Dans la philosophie Taoïste, on invite effectivement le corps à recycler ses déchets afin qu'ils ne polluent pas le cerveau.

Les bienfaits du Chi Nei Tsang sont nombreux.

#### Sur le plan physique :

–**Diminution voire disparition de troubles** fonctionnels (constipation, diarrhées, colon irritable, spasmes abdominaux...)

–**Diminution de maux de dos** tels que lombalgies, sciatique, douleurs dorsales

–**Diminution de douleurs chroniques**, tensions, fatigue...

–**Renforcement du système immunitaire**

#### Sur le plan psychique et émotionnel :

–**Meilleure gestion et digestion des émotions**

–**Dissipation du mal-être**, des états anxieux et dépressifs

–**Profonde détente** de la personne

**-Optimisation du potentiel** de la personne

### **« J'ai testé pour vous » : mon retour d'expérience**

Christine Juncker m'a reçue pour une séance de Chi Nei Tsang d'environ 1H30. La séance débute par un petit questionnaire pour savoir si je souffre de pathologies particulières. Rien à signaler pour ma part si ce n'est justement une tendance aux maux de ventre en période de stress. (CQFD). La praticienne me questionne ensuite sur mes émotions récurrentes, et je lui indique pouvoir souffrir parfois d'anxiété et de manque de confiance en moi, et gérer en revanche plutôt bien la colère et l'impatience.

Christine m'invite ensuite à m'allonger et fait un premier bilan en me touchant doucement le ventre. Elle m'indique ressentir une certaine tendance à la mentalisation, des peurs, et un peu de colère. Tiens donc ! Une colère peut-être due à des pensées ou des non-dits restés enfouis. La séance se poursuit par un massage de différents points dans le ventre. Certains mouvements sont particulièrement agréables, et d'autres le sont moins sans être toutefois douloureux. Je me détends au fur et à mesure et essaie de me concentrer au maximum sur mes sensations et émotions. Il arrive que certains patients se mettent à pleurer, ou à rire. Pour ma part, je me suis surtout sentie plonger dans une profonde détente. Christine vient ensuite me demander de mettre chacun de mes organes dans une couleur pour potentialiser le travail spécifique de chacun d'eux. En pratiquant cette focalisation, je sombre encore plus dans une relaxation profonde. Puis la praticienne stimule certains méridiens passant par le pied. J'ai l'impression de m'endormir, jusqu'à ce qu'un point me réveille ! Apparemment, mon énergie circule bien dans tous les organes, mais elle est un peu faible. Fort heureusement, j'ai déjà opté au préalable pour une cure intensive de Berocca. La séance se termine par un échange et Christine me conseille de prendre bien soin de mes reins en buvant régulièrement tout au long de la journée et de rester attentive aux sensations physiques et émotionnelles pendant quelques jours. Cela est particulièrement important après la séance puisque des déchets vont être éliminés par le corps. Verdict : je ressors de la séance avec une agréable sensation de détente, et passe une nuit paisible. Mais je ne sais pas forcément quel a été l'impact d'une seule séance sur moi. Le Chi Nei Tsang est à la fois une technique curative et préventive. « *Les ressentis de changement se font sentir dans les semaines qui suivent une séance. 3 séances à au moins 3 semaines d'intervalle, peuvent favoriser de belles évolutions* », précise Yvan Wemaëre. A chacun de se faire sa propre opinion et surtout d'y mettre de l'intention