



J'ai fait la paix avec mon (deuxième) cerveau

Deux cents millions de neurones : voilà ce que nous avons dans le ventre ! Pour apaiser cette **zone en lien étroit avec nos émotions**, notre journaliste a goûté au "chi nei tsang", délicat massage taoïste de l'abdomen.

Par **Carine Anselme** - Illustration **Martin Jarrie**

Pourquoi donc le ventre se prend-il brusquement pour le nombril du monde ? *Le Charme discret de l'intestin*¹, qui nous dit « tout sur un organe mal-aimé », caracole en tête des ventes, narguant les romans les plus en vue. La jeune doctorante en médecine Giulia Enders, passionnée de gastro-entérologie, n'a pas de bile à se faire : plus d'un million d'exemplaires de son ouvrage, au contenu éclairant et à l'humour pétaradant, ont été dévorés en Allemagne en quelques mois, et le livre poursuit sa conquête du monde, ventre à terre... J'ai, moi aussi, mordu à belles dents dans ce phénomène éditorial, consacré à « cet organe connu pour produire des petits tas nauséabonds et émettre des prouts dignes d'une corne de brume » (*sic*). Ce succès fait bruyamment écho aux toutes dernières recherches sur le rôle clé du « deuxième cerveau » dans notre bien-être. Alors que jusque-là nous préférons laisser cette authentique « usine à gaz » vaquer secrètement à sa digestion.

Nouée par le stress

Les médecines traditionnelles orientales considèrent de toute éternité le ventre comme l'épicentre de l'être. Selon cette vision, le *hara* (ou *tan tien*), situé au cœur de l'abdomen, constitue le berceau de notre énergie vitale. Énergie qui, optimisée, nous permet de réaliser notre plein potentiel. La recherche actuelle vient, d'une certaine manière, >>

>> corroborer cette intuition millénaire. Le ventre prenant donc la tête des zones du corps en vue, découvrir le *chi nei tsang* s'impose! Ce massage subtil – issu de la tradition taoïste chinoise et réinterprété par le spécialiste du tao Mantak Chia² – est précisément centré sur l'abdomen. Ce qui ne l'empêche pas de rayonner sur l'être tout entier. Le *chi nei tsang*, qui signifie « énergie des organes internes », désintoxique et revitalise les organes vitaux via une gestuelle aussi délicate que profonde. Ainsi, il équilibre les émotions et nous libère de nos blocages énergétiques.

« Ce soin abdominal s'appuie sur les cinq systèmes majeurs du corps : vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et énergétique. Ils sont connectés à l'abdomen, où le stress, les nœuds et les émotions contenues peuvent obstruer la libre circulation de l'énergie vitale (*chi*) dans tout le corps », explique Nadia di Pasquale, praticienne en *chi nei tsang* (lire encadré p. 178). Ce toucher holistique promet d'être enraciné dans le ventre, libre dans la tête, habité dans le cœur... Voilà qui, déjà, me fait rêver! Noué par le stress et autres repas sur le pouce, mon bidon gargouille d'impatience.

Des émotions mal digérées

Cet océan de l'énergie renvoie à notre ancrage, mais il archive aussi nos émotions, qu'il a parfois du mal à digérer. Le ventre est donc notre centre de gravité...

À LIRE

L'Éveil du ventre, et si vous communiquiez avec votre ventre? de Tifen (Éditions Libre Label).
Guérir à partir de l'intérieur avec le chi nei tsang de Gilles Marin (Guy Trédaniel éditeur).

JE PENSE AUSSI AVEC MA PANSE. DE LÀ À IMAGINER QUE JE PEUX PANSER MES ÉMOTIONS PERTURBATRICES À PARTIR DU VENTRE, IL N'Y A QU'UN PAS, QUE JE FRANCHIS !

au propre comme au figuré! Il souffre de vague(s) à l'âme et a la langue bien pendue pour en parler : du coup, il nous arrive d'avoir la peur au ventre et autre poids sur l'estomac. « Les êtres humains savent depuis longtemps ce que la recherche découvre et confirme peu à peu : nous sommes aussi ce que nous avons dans le ventre. Notre moi est une alliance de notre tête et de notre ventre », souligne Giulia Enders. On assiste, de ce fait, à une remise en cause de la suprématie du cerveau. Les nerfs de l'intestin, par exemple, ont de quoi impressionner, tant par leur nombre que par leur singularité. Cet organe « a, à sa disposition, toute une cohorte de messagers chimiques, de matériaux d'isolation cellulaire et de types de connexion. Un seul autre offre une telle diversité : le cerveau », précise encore l'auteure. D'où le surnom de « deuxième cerveau »! L'intestin dispose en outre d'une surface si vaste qu'il est le représentant sensoriel le plus étendu du corps.

Un documentaire passionnant³, coproduit par Arte, nous apprend ainsi que cet « organe intelligent » contient deux cents millions de neurones, secrète pas moins de vingt neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau, produit 70 à 85 % des cellules immunitaires de l'organisme et héberge des centaines de milliards de bactéries qui « influencent en secret nos audaces et notre personnalité », dicit le « Léonard de Vinci des entrailles », Michael D. Gershon, de l'université Columbia (New York). Connectés par le nerf vague, notre système nerveux central et notre système nerveux enté-

rique – qui se ressemblent jusque dans leurs circonvolutions – conversent non-stop, en secret. Les chercheurs ont également découvert que le ventre produit 95 % de la sérotonine, qui, une fois libérée dans le sang, agit dans le cerveau, en particulier l'hypothalamus, qui participe à la gestion des émotions. Giulia Enders complète : « Les signaux en provenance de l'intestin arrivent dans différentes régions du cerveau – ils se rendent dans le cortex insulaire, dans le système limbique, dans le cortex préfrontal, dans le complexe amygdalien, dans l'hippocampe ou dans le cortex cingulaire antérieur. Grosso modo, on peut résumer le rôle de ces régions comme suit : perception du moi, gestion des sentiments, moralité, peur, mémoire et motivation. Cela ne veut pas dire que l'intestin commande notre sens moral – mais cela élargit le champ des possibles quant à sa faculté à influencer de tels paramètres. » On savait depuis longtemps que nos émotions agissaient sur notre ventre... et voilà que l'on constate que ce dernier est aussi « capable d'influer sur nos émotions », relève Michel Neunlist, directeur de recherche à l'Inserm.

À l'écoute de sa tuyauterie

Estomaquée, je découvre que je pense aussi avec ma panse. De là à imaginer que je peux panser mes pensées et émotions perturbatrices à partir du ventre, il n'y a qu'un pas! Je le franchis avec Danielle Escoula, qui pratique le *chi nei tsang* dans la lignée de l'enseignement de Mantak Chia. « Masser cette zone éminemment intime, où >>

>> l'on n'a pas l'habitude d'aller, permet de se réapproprier son corps », assure-t-elle. Cette dernière a longtemps souffert d'un manque de confiance en soi, avec sa cohorte de « nœuds dans le ventre ». Outre la détente, une meilleure digestion et plus d'énergie (effets unanimement partagés), ce massage lui offre une plus grande ouverture et une reconnexion au corps, par le biais notamment d'une respiration libérée. « Mon existence est plus fluide. Cela m'aide à entrer dans l'action, à aller dans la vie », confie-t-elle.

En ce qui me concerne, ce n'est pas la première fois que j'expérimente ce soin global, mais le ressenti est chaque fois unique. Car ce que j'ai dans les entrailles l'est aussi. Aujourd'hui, tracassés divers à l'appui, je suis amère, et cet acide me ronge les entrailles. Je me sens... enchevêtrée, le ventre en vrac. Cette séance permet d'en prendre conscience – c'est incroyable comme, au quotidien, on peut voisiner en silence avec l'inconfort ! Allongé, mon corps se « re-pose ». Le mental se désembrouille. Suffisamment pour me mettre à l'écoute de cette tuyauterie interne qui relie intimement corps et esprit. Je perçois que des « bouchons » font barrage à la fluidité.

Les sons de guérison

L'émotion monte quand Danielle Escoula pose délicatement ses mains sur mon abdomen. Elle perçoit une boule, amas de tensions, qui roule et se délite peu à peu sous ses doigts. Entre autres zones chargées par des émotions cristallisées, mon foie semble avoir les foies ! « Des colères rentrées ? » Tiens, tiens... mon foie acquiesce. La praticienne se met alors à le « pomper », littéralement – par des gestes puissants, pour le désengorger – puis elle le « cuit » (!), selon la terminologie du *chi nei tsang*. « Je le connecte à l'énergie positive qui recharge l'organe. »

Petit exercice nombriliste

« Creuse au fond de ton nombril, un jour tu y trouveras un trésor », proclame une maxime taoïste... Inspirez-vous du *chi nei tsang* pour vous masser, au quotidien, tout autour de ce centre névralgique. En position allongée, appuyez délicatement avec l'index et le majeur sur les différents points situés sur le pourtour du nombril. Levez délicatement les doigts chaque fois et recommencez à côté. En moins de cinq minutes, ce soin circulaire est « une des plus belles pratiques de détox », selon Nadia di Pasquale¹, praticienne en *chi nei tsang*. Ce toucher subtil relance l'énergie et décristallise les émotions, évitant qu'elles ne nous submergent. À pratiquer le matin pour se centrer et réguler le transit, le soir pour s'endormir.

1. Son site : shenkimassage.be.

Cette opération s'accompagne de « sons de guérison » correspondant à la zone incriminée. En l'occurrence, je suis invitée à produire le son « chu », en lien avec le foie et la vésicule biliaire. De quoi me reconnecter aussi à la bienveillance, à la bonté et la générosité – des émotions positives associées par la médecine traditionnelle chinoise à ces organes, qui peuvent se déployer quand l'énergie y est fluide. Ces sons de guérison, popularisés par Mantak Chia, sont au nombre de six⁴. Au gré de ce voyage tourné symboliquement et concrètement autour de mon « nombril », j'en expérimenterai d'autres. Comme ce « rhô » (raclant presque la gorge, à l'image de la jota en espagnol), qui libère le pancréas, en lien avec la rate et l'estomac, en médecine traditionnelle chinoise. Ce qui dessert, au passage, l'étau de l'anxiété et de la rumination mentale.

Tout au long du soin, je ressens à quel point la zone du ventre est explosive... et (volontairement) ignorée, d'ordinaire. Sur le plan émotionnel, je patauge dans mes marécages intérieurs – des images affluent et me relient au fleuve des souvenirs, proches et lointains. Cette remontée, accompagnée du toucher précis, étonnamment aérien mais profond du *chi nei tsang*, me libère... Mon abdomen réagit, palpète, vibre, chuinte, bruisse, bouillonne... Il vit. Et se détend. Et cela retentit sur d'autres zones du corps et de la conscience. Les connexions sont évidentes, « palpables » même ! Ce soin fait des ronds dans l'eau de l'être. Paradoxe : l'enracinement ressenti à l'issue de la séance – qui se traduit par plus de stabilité, de confiance, de détermination – s'accompagne d'un certain détachement, synonyme d'un recul bienvenu face aux événements. Morphée, aussi, a eu l'air d'apprécier... Plus de sommeil me permet plus d'éveil.

1. *Le Charme discret de l'intestin, tout sur un organe mal-aimé...* de Giulia Enders (Actes Sud).
2. Mantak Chia, auteur avec Maneewan Chia, de *Chi Nei Tsang, massage chi des organes internes* (Guy Trédaniel éditeur).
3. *Le Ventre, notre deuxième cerveau* de Cécile Denjean, disponible en VOD et DVD sur boutique.arte.tv.
4. Des démonstrations de ces six « sons de guérison » sont disponibles sur YouTube.

CARNET PRATIQUE

Chi nei tsang par Danielle Escoula (Éclorre à la joie, à Toulouse).
Son site: eclorealajoie.fr.
Formation, ateliers et praticiens certifiés: [The Chi Nei Tsang Institute, chineitsang.marin.free.fr](http://TheChiNeiTsangInstitute.chineitsang.marin.free.fr).