



Extrait du Vivre en Comminges

<https://vivreencomminges.org/Chi-Nei-Tsang-massage-abdominal.html>

Chi Nei Tsang (massage abdominal) :: AURIGNAC

- Répertoires du Comminges - Médecines naturelles, santé et bien-être -

Date de mise en ligne : lundi 20 septembre 2010

Description :

Christelle ZENTZ

rue du barry 31420 Aurignac

Autres lieux de consultation :

- ▶ 78 allée Jean Jaurès à Toulouse
- ▶ 9 rue Charles Peguy à Blagnac

Tel. : 06.20.12.82.26 - Courriel : chris.4 (@) gmx.fr

Site internet : reflexologie31.canalblog.com

**La détente abdominale est une technique permettant de rétablir tous les troubles digestifs, mais pas seulement digestifs, mais bien d'autres.
Alors qu'est-ce que c'est et comment ça fonctionne ?**

Chi Nei Tsang

Le chi nei tsang est une technique très ancienne de détente du ventre et plus précisément des organes internes.

Le ventre est souvent le siège de tensions, où viennent se stocker toutes nos charges émotionnelles.

Le chi nei tsang soulage de façon très efficace, tous les troubles fonctionnels, problème de ventre (digestif, ballonnement, constipation, gastralgie, règles douloureuses, brûlure d'estomac, noeud au niveau du plexus solaire, etc) les migraines, problème de stress, dépression, de sommeil, maux de tête et bien d'autre encore.

Ce travail va permettre de libérer les tensions pour mieux désintoxiquer et restructurer le corps.

Descriptif des méthodes de travail :

Le travail s'effectue par un "massage " de l'abdomen avec les mains, afin de trouver les tensions et les détendre. Les personnes sont allongées sur un tapis au sol et reste habillées (le haut est juste relevé).

Horaires d'ouverture :

- ▶ sur rendez-vous

N'hésitez pas à appeler pour plus d'information.

Christelle ZENTZ

rue du barry 31420 Aurignac

Autres lieux de consultation :

- ▶ 78 allée Jean Jaurès à Toulouse
- ▶ 9 rue Charles Peguy à Blagnac

Tel. :05.61.98.59.44/ 06.20.12.82.26 - Courriel : chris.4 (@) gmx.fr

Site internet : reflexologie31.canalblog.com

Comment fonctionne le Chi nei tsang ?

Pour que vous compreniez mieux comment le massage du ventre peut être si efficace , je vais vous expliquer comment fonctionnent les massages thérapeutique puisque le Chi nei stang en fait parti.

Tous les massages thérapeutiques sont pratiqués depuis des millénaires , fonctionnent très bien et sont même prescrit par des médecins, alors pourquoi ?

Parce que les massages sont non seulement physiologiques mais également psychologiques.

En exerçant à la surface de la peau toute une gamme de pressions et de manipulations , on peut stimuler un nombre important d'éléments douloureux ou en phase de dysfonctionnement à l'interne.

Les muscles , les vaisseaux sanguins , le systèmes lymphatiques et neurologiques ainsi que quelques organes internes sont des éléments qui répondent le mieux aux traitements par le massage.

Pourquoi ?

Parce sous la peau se trouve de nombreuses terminaisons nerveuses sensorielles.

Ce sont comme des minis récepteurs qui réagissent considérablement aux manifestations tactiles.

Une fois stimulés , ces récepteurs envoient des impulsions nerveuses à la moëlle épinière , laquelle les acheminent ensuite en un message de bien être au cerveau .

Par ailleurs , l'exercice d'un massage a pour effet de libérer des endorphines chez le sujet.

Les endorphines sécrétées par le cerveau , notamment l'hypophyse et l'hypothalamus , possèdent des propriétés analgésiques contre la douleur.

Le massage est donc une stimulation de l'organisme afin que ce dernier rétablisse l'homéostasie dans tout le corps.

Le chi nei tsang fait parti de ces massages thérapeutique avec comme spécificité de masser que le ventre.

Pourquoi le massage abdominal est-il si efficace ?

Le ventre est une zone particulièrement innervée où l'on trouve également une grande concentration de vaisseaux sanguins , de ganglions lymphatiques.

Tous ces éléments répondent très bien aux stimulations par le massage , c'est pourquoi le chi nei tsang a une si grande efficacité .

Tous ces systèmes permettent une bonne circulation des énergies , et si il y a une obstruction de l'un d'eux , cela engendre un dysfonctionnement de l'organisme.

Pourquoi y a-t-il des dysfonctionnements dans

l'organisme ?

Les principales causes des dysfonctionnements , provoquant ainsi des obstructions ,sont les événements quotidien et passé.

Toutes les émotions comme la peur , la colère , le stress , mais aussi les personnes très introvertis , prenant trop sur elles , ou trop émotives...etc provoquent des émotions qui viennent se stocker au niveau du ventre , créant ainsi des obstructions , engendrant un mauvais fonctionnement de l'organisme qui se manifeste par : des douleurs abdominales , des problèmes digestifs en tout genre , des migraines , des insomnies , des règles douloureuses , des maux de dos, de la dépression....etc.

Comme vous l'aurez compris , si ces émotions ne trouvent pas de sorties , elles couvent dans les organes de l'abdomen qui joue un rôle de dépotoir du corps.

Les taoïstes ont fait un rapprochement entre les émotions et les organes (que l'on appelle la théorie des 5 éléments) qui peut être schématisée ainsi :

Et l'on retrouve les émotions négatives emmagasinées à des endroits spécifiques dans le ventre ce qui correspond à cette carte :

Lorsque je masse les personnes je retrouve ainsi les différentes émotions des gens qui viennent se stocker à des endroits bien précis.

Vous pouvez être sûr qu'en fonction des émotions que votre corps n'a pas pu évacuer , que je retrouverai toutes ces émotions dans votre ventre.

Il est également intéressant de pouvoir extérioriser ces émotions , "de prendre conscience" de votre fonctionnement afin de pouvoir "libérer" ces tensions qui se sont accumulées et qui créent tous ces dysfonctionnements dans votre corps , afin que les tensions puissent disparaître complètement et ne plus revenir.

Comment tout cela fonctionne ?

Des recherches scientifiques ont été menées pour expliquer tout le fonctionnement des bienfaits de ce massage.

Le ventre est appelé notre second cerveau.
Pourquoi ?

Vous allez mieux comprendre grâce aux recherches menées par le Docteur devroede gislain , chirurgien colotéral , et le Professeur Gershon mickäel (Professeur au département d'anatomie et de biologie cellulaire de l'université de colombia).

Ils sont se sont aperçu dans un premier temps que bon nombre de maladie disparaissaient en trouvant la cause psychologique mais aussi en détendant l'abdomen , ce qui leur a ainsi évité beaucoup d'opérations.

C'est le Professeur Gershon qui a poussé plus loin ses recherches afin de mieux comprendre la relation entre " le

ventre et la tête " .

Parmi les organes que nous avons dans le ventre certains ont un rôle important dans le système immunitaire (la rate , le foie , les ganglions lymphatiques , la plaque de peyer).

Maintenant , nous savons également que dans le ventre nous avons plus de 100 millions de neurones , que notre ventre sécrète au moins 20 neuro_transmetteurs identiques à ceux de notre cerveaux et qu'il produit 70 à 85 % des cellules immunitaires et qu'il contient plus de 100 000 milliards de bactéries !!!!!!!!!!!!!

Alors en quoi on consistait ces recherches scientifiques ?

Le Dr Devroede s'est penché sur l'organisation anatomique et cellulaire du ventre qu'il a appelé : "cerveau abdominal ou système nerveux entérique(SNE)".

C'est la partie du système nerveux autonome qui contrôle le système digestif.

Le SNE est composé de protéines et de neurotransmetteurs.

On trouve dans ce SNE 2 plexus formés de ganglions reliés par des fibres nerveuses réalisant ainsi un cerveau en réseau , le rendant autonome mais aussi en connexion avec le système nerveux par le nerf vague.

Ces 2 plexus sont :

- ▶ Le plexus myométrique : c'est ce que l'on trouve entre les 2 couches musculaire de l'intestin et qui commande les contractions.
- ▶ Le plexus submuqueux : surtout présent dans l'intestin grêle entre les muscles et la muqueuse , il contrôle les sécrétions.

Maintenant voyons comment s'établit la connexion entre le ventre et le cerveau.

Ils sont reliés par le nerf vague.

C'est un nerf (comme vous l'avez vu sur la photo) qui assure une fonction sensorielle , et le principal neuro-transmetteur est la sérotonine.

Cette molécule n'est pas le seul neuromessager produit et utilisé par l'appareil digestif. On en trouve une vingtaine , les même que ceux du cerveau comme : la dopamine , la mélatonine...etc.

Mais plus stupéfiant encore , on trouve une substance comme les enképhalines qui prennent naissance dans la zone abdominale et qui est une puissante drogue psycho_active , qui soulage l'anxiété et l'angoisse et sont le principe du valium !!

Maintenant je vais en venir au rôle du SNE.

Il contrôle les principales fonctions du système digestif.

Le SNE contrôle :

- ▶ le péristaltisme , c'est à dire les contractions musculaires permettant la progressions des aliments allant de la bouche au rectum.
- ▶ Les sécrétions hydro-électrolytique de la muqueuse (suc produit par le pancréas)

► la circulation sanguine.

La connexion entre le SNE et le système nerveux cérébral se fait par le biais du nerf vague.

Une fois activé , il envoie un courant permanent de message allant du cerveau au ventre.

On estime que le nombre de message allant du cerveau au ventre surpasse celui allant de l'intestin au cerveau !!!

Vous comprendrez maintenant sans aucun doute pourquoi le chi nei tsang est un massage aussi efficace et pourquoi il agit sur tous les niveaux (physique , psychologique , émotionnelle et énergétique).

C'est une technique globale et appropriée pour relancer tout le système nerveux , lymphatique , sanguin , digestif....etc.