

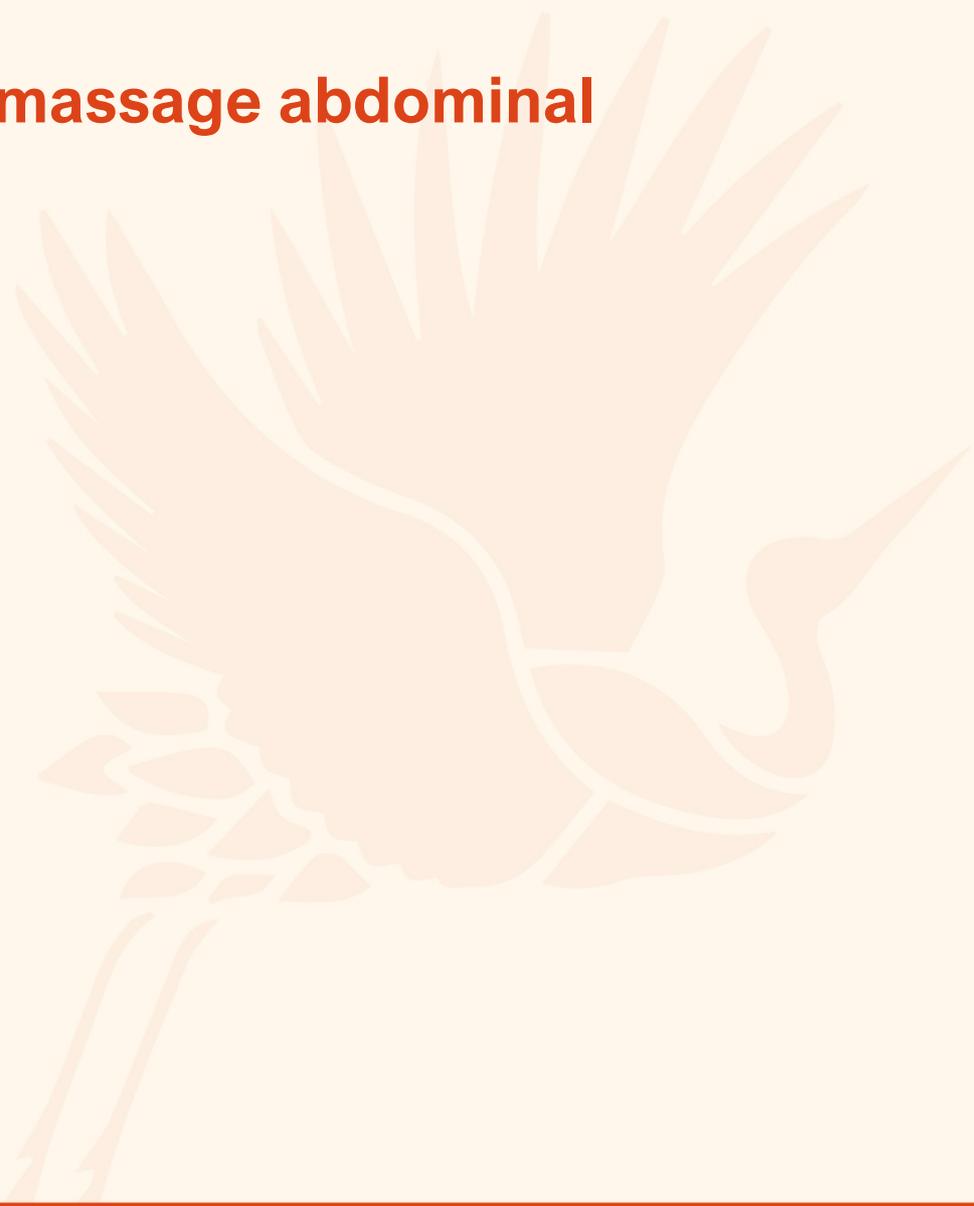


# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

**Les massages chinois :**

**le massage abdominal**



## Les massages chinois :

### le massage abdominal

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo, dans laquelle on va continuer les massages locaux régionaux. On va parler d'un massage très important : **le massage du ventre**. D'ailleurs, l'avantage de ce massage est qu'on peut le pratiquer sur soi !

#### Un massage aux nombreuses vertus

Le massage abdominal en médecine chinoise est souvent appelé **Tui Na abdominal** ou **Chi Nei Tsang**. Il présente de très nombreux avantages en raison de la centralité de l'abdomen dans la régulation de l'énergie vitale. Comme il stimule les méridiens de l'Estomac et de la Rate, **il favorise la circulation du Qi et du sang dans les organes digestifs**. Il aide ainsi à soulager les ballonnements, la constipation et d'autres troubles digestifs.

- En médecine chinoise, l'abdomen est souvent appelé « **le deuxième cerveau** » et des émotions comme l'anxiété et la peur peuvent y être stockées. Le massage abdominal libère ces blocages émotionnels en procurant un effet relaxant et apaisant.



# Nouveau printemps

- En stimulant les organes que sont la rate, l'estomac, le foie et les intestins, ce massage aide à **harmoniser la circulation du Qi dans le corps entier**, ce qui peut prévenir les stagnations énergétiques responsables de très nombreuses pathologies, y compris les cancers.

## À retenir

**À partir du moment où vous sentez qu'il y a une petite masse et donc une stagnation, il faut faire circuler. Vous allez justement pouvoir agir sur ces différentes masses grâce à ce massage !**

- Ce massage permet d'activer le système lymphatique et de **favoriser l'élimination des toxines**, renforçant ainsi les défenses naturelles de l'organisme.

## Rappel

**Les méridiens de la Rate et des Reins sont associés à l'immunité en médecine chinoise.**

- En stimulant certains points autour du bas-ventre, le massage peut **soulager les douleurs liées aux règles, harmoniser les cycles menstruels et améliorer la fonction reproductive**.

# Nouveau printemps

- En massant l'agent diaphragmatique, le massage abdominal permet d'approfondir la respiration, ce qui **améliore la vitalité générale et réduit la fatigue chronique.**

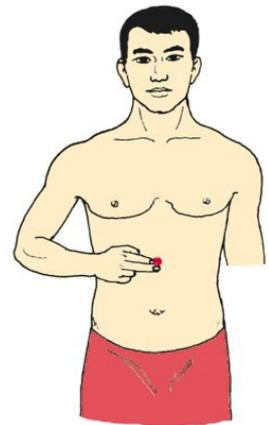
## Les points importants de l'abdomen

### Point 12 Ren Mai ou Zhong Wan

Ce point est situé au centre de l'abdomen, à mi-chemin entre le nombril et le sternum.

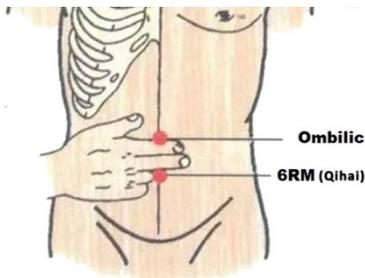
C'est un point clé pour :

- **Harmoniser l'Estomac et la Rate ;**
- **Traiter les troubles digestifs** comme les ballonnements et les nausées ;
- **Renforcer l'énergie vitale (Qi).**



# 春 Nouveau printemps

## Point 6 Ren Mai ou Qi Hai



Ce point est situé 2 ou 3 cm en-dessous du nombril.

C'est un point crucial pour **renforcer l'énergie vitale et le Yang du corps**. On l'utilise pour traiter la fatigue, renforcer le système immunitaire, et équilibrer les déséquilibres énergétiques.

## Point 4 Ren Mai ou Guan Yuan

Ce point est situé 3 à 4 cm en-dessous du nombril.

Ses grandes fonctions sont de :

- **Nourrir le Yin et le sang ;**
- **Tonifier les Reins ;**
- **Réguler le Qi.**

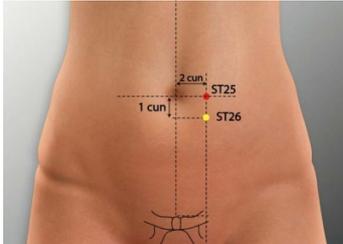


On l'utilise pour **traiter les troubles menstruels, renforcer l'énergie vitale et soutenir la fonction reproductrice**.

# 春 Nouveau printemps

## Point 25 de l'Estomac ou Tian Shu

Ce point se trouve à deux doigts de chaque côté du nombril.

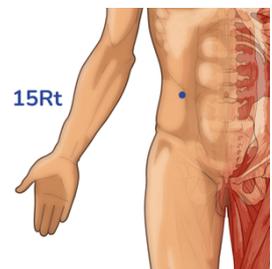


C'est un **point de régulation de l'intestin**. Il est très efficace pour traiter les diarrhées, les constipations et autres troubles intestinaux. En d'autres termes, il aide à **équilibrer les fonctions digestives**.

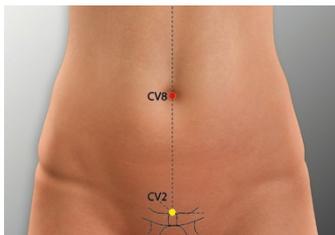
## Point 15 de la Rate ou Da Heng

Ce point est situé à environ 4 doigts à côté du nombril.

Il permet de **stimuler les fonctions digestives, de traiter les douleurs abdominales et de réguler le Gros Intestin**. On l'utilise souvent pour les problèmes de constipation ou diarrhée.



## Point 8 Ren Mai ou Shen Que



Ce point est situé directement sur le nombril.

On l'utilise principalement pour **renforcer le Qi et le Yang**. Il est également efficace pour réchauffer le corps, et traiter les douleurs abdominales froides ou les indigestions.



# Nouveau printemps

**Il est évidemment utile de connaître les points au niveau du ventre car, quand vous sentez qu'un point est douloureux, il peut aussi faire office de point-diagnostic. En travaillant sur ce point-diagnostic, vous allez libérer les stagnations.**

## Techniques de massage

On peut faire dans cette région :

### Tui Fa (Poussée)

**Description** : Le praticien utilise la paume de la main ou les pouces pour effectuer des mouvements de poussée le long des méridiens.

**Utilisation** : Pour faire circuler le **Qi** le long des méridiens, stimuler la circulation sanguine et soulager les tensions.

### Rou Fa (Pétrissage)

**Description** : Cette technique implique de pétrir les muscles avec les doigts ou les paumes en effectuant des mouvements circulaires.

**Utilisation** : Pour relâcher les tensions musculaires, améliorer la circulation sanguine et activer l'énergie bloquée.



# Nouveau printemps

## An Fa (Pression fixe)

**Description :** Le praticien applique une pression ferme avec les doigts ou les paumes sur des points d'acupuncture spécifiques.

**Utilisation :** Pour **stimuler les points d'acupuncture, équilibrer le flux de Qi et soulager la douleur.**

## Na Fa (Saisie et pincement)

**Description :** Le praticien prend et soulève légèrement la peau ou les muscles.

**Utilisation :** Pour **soulager les tensions, activer la circulation et harmoniser les flux d'énergie dans les tissus.**

## Gun Fa (Roulage)

**Description :** Cette technique consiste à rouler rapidement la main sur les muscles pour les détendre.

**Utilisation :** Pour **apaiser les muscles et stimuler la circulation sanguine.**



# Nouveau printemps

## Mo Fa (Frottement)

**Description :** Cette technique consiste à frotter la zone ciblée avec la paume ou les doigts, généralement de manière circulaire.

**Utilisation :** Pour **apaiser la zone, détendre les muscles et améliorer la circulation du Qi.**

## Pai Fa (Tapotement)

**Description :** Le praticien tapote la zone à l'aide des paumes ou des poings pour stimuler les muscles et les méridiens.

**Utilisation :** Pour **soulager les tensions musculaires et stimuler l'énergie.**

## Cuo Fa (Friction rapide)

**Description :** Le praticien frotte rapidement la surface de la peau avec les deux mains.

**Utilisation :** Pour **stimuler la circulation du sang et du Qi, et réchauffer la zone.**



# Nouveau printemps

## Zhen Fa (Vibration)

**Description :** Le praticien exerce des vibrations légères rapides avec la paume ou les doigts.

**Utilisation :** Pour **relâcher les tensions profondes et harmoniser le Qi.**

## Dou Fa (Secousse)

**Description :** Le praticien secoue doucement ou vigoureusement une partie du corps pour libérer les tensions musculaires.

**Utilisation :** Pour **détendre les muscles profonds et améliorer la circulation.**

## Kou Fa (Percussion douce)

**Description :** Le praticien fait des frappes légères et rapides sur la cuisse avec les bouts des doigts ou les paumes.

**Objectif :** **Stimuler les méridiens, activer le Qi et le sang et réduire la douleur.**

## Démonstration vidéo

Pour mémoire, vous avez notamment dans l'abdomen 6,20 mètres d'intestin grêle et le gros intestin. Comme l'intestin grêle fait partie du logiciel Cœur-Intestin Grêle, à chaque fois qu'il y a des émotions excessives, cela génère tout de suite des blocages et des stagnations dans le ventre.

On commence toujours par palper l'intégralité de l'abdomen. À force de palper et masser des ventres, vous sentirez s'il y a des masses indurées. En connaissant la localisation des organes, vous serez notamment à même de constater si le foie ne déborde pas trop du grill costal.

Après, toutes les techniques de **Tui Na** peuvent être mises en œuvre. Vous allez donc pouvoir décoller, masser ou encore tapoter à certains endroits. Mais je voudrais vous apprendre une technique particulièrement intéressante.

- Commencez par chauffer vos mains devant le Cœur, afin d'avoir le point 8 du Péricarde bien ouvert.
- Plaquez votre main sur le nombril et, à partir de là, sans frotter la peau, tracez des cercles de plus en plus grands.
- Une fois arrivé au plus éloigné du nombril, revenez vers le centre. Là, je suis dans le sens des aiguilles d'une montre, c'est-à-dire dans le sens du péristaltisme intestinal. Par conséquent, au travers de ce massage énergétique, on peut faciliter l'avancée des matières vers le rectum.



# Nouveau printemps

- Une fois que vous êtes revenu au centre, repartez de nouveau dans l'autre sens.

**Cette technique fonctionne grâce à l'énergie de votre main.** Si vous frottez une règle en plastique avec votre main et que vous l'approchez de morceaux de papier, ces derniers vont se coller à la règle. C'est la même chose : **c'est l'énergie que dégage votre main qui va permettre les bienfaits du massage.**

D'ailleurs, vous pouvez vous livrer à une petite expérience. Si vous la main sèche, chaude et un peu énergétisée avec le point 8 du Péricarde ouvert, vous pouvez tout simplement poser votre main sur le bas de l'abdomen et demander à la personne de ressentir tranquillement la chaleur qui se diffuse de votre main. Tranquillement, vous soulevez votre main mais la personne aura l'impression qu'elle est toujours sur son ventre ! Là, vous lui donnez de l'énergie sur la zone la plus importante, c'est-à-dire tous les points qui se trouvent entre le pubis et le nombril : les **points Tan Tien**. Notamment, **les points 4, 5, 6, 7 et 8 Ren Mai** sont fondamentaux pour booster la batterie des Reins.

Encore une fois, bien d'autres techniques sont possibles, mais je tenais à vous montrer ce massage circulaire au niveau du ventre.



# Nouveau printemps

## À suivre...

Dans la prochaine vidéo, on va aborder un nouveau cas : **la déficience du Yang de la Rate et des Reins.**