



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.**

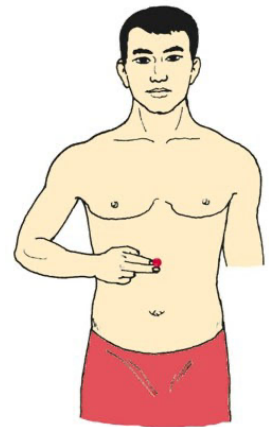
Les points importants de l'abdomen

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.

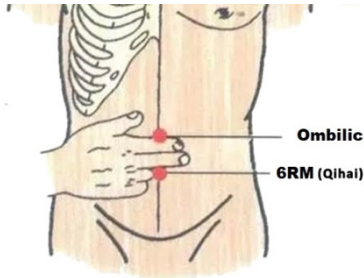
C'est un point clé pour :

- **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.

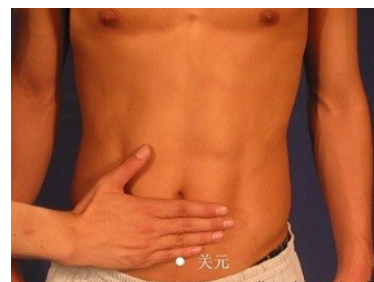
C'est un point crucial pour **renforcer l'énergie vitale et le Yang du corps**. On l'utilise pour traiter la fatigue, renforcer le système immunitaire, et équilibrer les déséquilibres énergétiques.

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.**

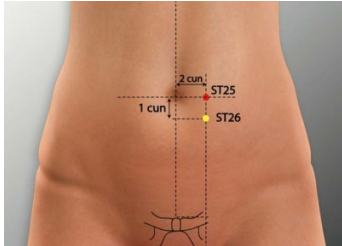


On l'utilise pour **traiter les troubles menstruels, renforcer l'énergie vitale et soutenir la fonction reproductrice**.

春 Nouveau printemps

Point 25 de l'Estomac ou Tian Shu

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

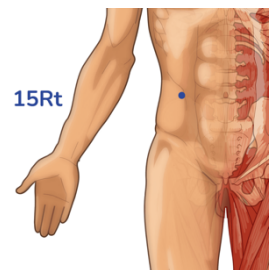


C'est un **point de régulation de l'intestin**. Il est très efficace pour traiter les diarrhées, les constipations et autres troubles intestinaux. En d'autres termes, il aide à **équilibrer les fonctions digestives**.

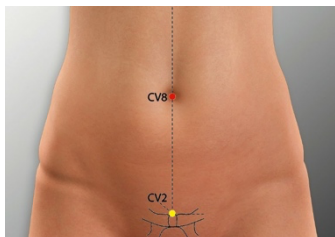
Point 15 de la Rate ou Da Heng

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.**