

Chi Nei Tsang

La mémoire organique des émotions

par Martine Scrive

Les émotions enfermées sont comme des prisonniers dans une cellule : elles cherchent sans cesse à en sortir. Martine Scrive explique comment le Chi Nei Tsang — massage des organes internes — peut être cette clé qui libère.

« C'est quoi le Chi Nei Tsang ? » demande ma mère lorsque je prononce ce nom barbare pour nos oreilles occidentales. Ce n'est pas grand-chose, juste des yeux et des oreilles au bout des doigts qui se posent sur un nœud du ventre ; alors la personne perçoit une tension, parfois une douleur. Aider à re-sentir = sentir ce que l'on ne voulait plus sentir, tout est là. Gilles Marin, écrit : « Tout le monde voudrait vivre avec plaisir. Le problème est que des événements peuvent avoir provoqué des émotions insupportables, des colères immenses, des sentiments d'abandon, des peurs violentes. L'enfant a donc cherché à ne plus les sentir pour que la vie ne soit pas insupportable. Pour survivre, il a mis ses émotions dans un placard, fermé le placard et perdu la clé. Et ça marche. Il peut vivre. Devenu grand, il continue à agir pour que l'émotion ne ressorte pas du placard. Il l'a tellement oubliée qu'il la nie ; moi colérique, Non ! ». Mantak Chia explique : « Chi Nei Tsang signifie littéralement « travailler l'énergie des organes internes » ou « transformation du Chi des organes internes ». L'ennui est que les émotions enfermées sont comme les prisonniers dans une cellule. Elles cherchent sans cesse à en sortir et hurlent si fort, qu'à un moment, on a envie d'ouvrir le placard. Le rôle du praticien est de mettre le doigt sur la cache, et d'aider à respirer là, juste là. Si la personne a envie de lâcher, la cache s'ouvre, lentement, ou bien brusquement, comme un coup de vent. C'est une question de confiance, de laisser aller, d'envie de changer.

Le Chin Nei Tsang, un massage ?

Est-ce un massage ? Oui, si on appelle massage toute action qui passe par la peau et que l'on considère le diagnostic par palpation comme un massage. Non, pour ceux qui espèrent se

laisser triturer lascivement ou vigoureusement. Est-ce une thérapie ? Non, si on considère qu'un thérapeute soigne une maladie ou un symptôme. Ici, on aide seulement la personne à basculer vers son meilleur état de santé. On ne traite ni les émotions, ni les maladies. « On n'est pas nos émotions, on n'est pas nos pensées. On est. C'est tout. Les émotions nous traversent, comme les pensées », disait Gilles Marin.

La mémoire corporelle des émotions

Le Chi Nei Tsang a été mis au point par le professeur de Tao chinois-thaï, Mantak Chia, qui a rassemblé des pratiques ancestrales et les a combinées avec les notions d'anatomie. Je suis « tombée dedans » au Tao Garden de Mantak Chia, pour me soigner d'une rechute grave de polyarthrite rhumatoïde que je croyais définitivement guérie. La relation entre les organes et les émotions s'est imposée lorsqu'un Australien expérimenté a posé ses doigts à la sortie de mon gros intestin avec pour consigne « Ton travail, à toi, est de respirer sous mes doigts ». Ses doigts bougeaient à peine, et pourtant, des larmes sont montées à mes yeux, des larmes sans tristesse. Le soir, une diarrhée a remplacé la constipation habituelle des premiers jours de voyage. Les liens étaient évidents entre le gros intestin, la constipation, et la rétention des émotions. J'étais redevenue un gros bébé qui parle avec ses tripes et reliait. Le Chi Nei Tsang c'était donc cela : revisiter ses émotions enfantines. Plus tard, Gilles Marin — qui pendant 25 ans a amélioré cette pratique par une analyse fine des processus de guérison dans son Institut de Chi Nei Tsang californien (cf Génération Tao n°39) et qui est mon professeur — a posé ses doigts sur le foie et la vésicule biliaire, puis sur la jonction entre le gros intestin et l'intestin grêle. Des « glous-glous »

**Revisiter
ses émotions
enfantines.**

ont précédé de nouveaux pleurs et mon épaule, habituellement relevée, est descendue. Mon corps s'était aligné! Cette épaule droite s'était relevée et figée 8 ans auparavant, un jour de grande frustration mêlée de colère. Les colères, les frustrations, le foie et une tension sur l'épaule droite étaient donc liés. De pratiques en pratiques, les formules chocs de Mantak Chia ont pris sens: « les émotions s'impriment dans les viscères et se stockent dans les os », et « les émotions non exprimées rendent difformes ».

*Emotion = et-motion
& et-mouvement = énergie*

« Les émotions sont le ferment de la vie » déclare souvent Mantak Chia, en ajoutant aussitôt: « Comme les aliments, il est nécessaire de les digérer au fur et à mesure et de composter celles qui nous encombrant et nous font souffrir ». Facile à dire, difficile à faire, car celles qui nous encombrant furent également celles qui nous ont protégés et permis de survivre: les pleurs sont un appel à l'aide, une demande d'amour et de reconnaissance; la colère est une immense énergie de survie, et permet d'éloigner l'agresseur; la peur aide à fuir le danger. Mais lorsque ces émotions mettent l'enfant en danger de ne pas être aimé ou d'être tué, il les ravale silencieusement. Alors, l'émotion retenue par le corps devient souffrance: les pleurs s'accumulent en tristesse et dépression dans les poumons et le ventre; on « pleure dans son ventre ». Les colères bloquées par le foie se transforment en frustration, en rage, voire en haine. La peur imprimée dans les reins fait fuir ou, à l'inverse, entraîne l'adulte vers tous les dangers... sans comprendre que son corps recherche ce qu'il désire résoudre. C'est bien connu, on réalise toujours ses peurs fondamentales. Le Chi Nei Tsang est une manière d'aider une personne (ou soi-même) à libérer ces émotions retenues par le corps depuis trop longtemps. Comment? En l'aidant à percevoir des tensions qu'elles produisent dans les organes et en la guidant pour les dénouer. Cela marche si la personne a envie de changer, pour ne plus être malade ou pour avancer libre dans sa vie. L'atelier hebdomadaire de Chi Nei Tsang créé il y a un an et demi dans le centre de Génération Tao est l'exemple de son efficacité.

L'atelier de Chi Nei Tsang

L'atelier commence toujours par une mise en condition du corps, au sol, allongé ou bien dans la position assise, par des mouvements de Qi Gong ou Feldenkrais. C'est une préparation du corps à dénouer d'abord lui-même les parties à travailler et pour que la personne ressente les tensions. Je fais donc procéder à des exercices très lents, des micro mouvements. Ensuite je

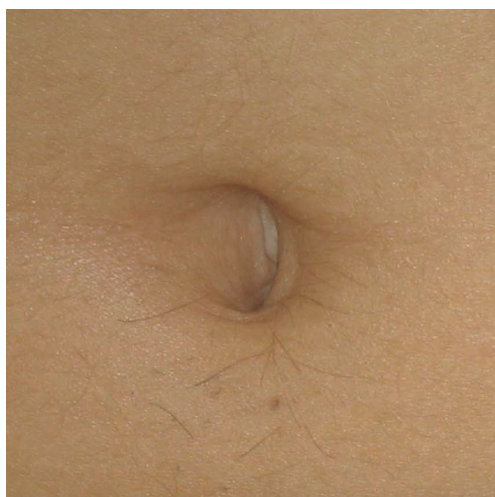
fais un peu de « théorie » où j'explique l'importance de travailler ceci ou cela, à l'aide de documents de référence taoïste, de médecine taoïste, ainsi que des éléments de physiologie anatomique. La troisième partie de l'atelier est consacrée au massage, automassage ou bi-massage (si l'on travaille à deux) et — bien que généralement je n'aie le temps que de travailler un seul sens! — nous explorons un sens puis l'autre du massage. Pour finir chaque personne dit ce qu'elle a ressenti: la personne qui donne le Chi Nei Tsang aussi bien que celle qui le reçoit. Je décrypte alors ces sensations afin que chacun puisse comprendre à quoi cela est relié. Nous terminons par un exercice de QiGong, comme les Six Sons, pour évacuer et nettoyer le corps.

Le processus de libération

Ce déroulement d'atelier, qui engage les personnes sur une année, implique une progression. Le groupe est très important, et d'ailleurs au fur et à mesure des micro groupes d'échange se sont formés en dehors de l'atelier: tous redonnent le Chi Nei Tsang. Il faut savoir que je fais ressentir en premier tout ce qui se passe autour du gros intestin, véritable foyer émotionnel, là où les émotions sont contenues, et de là où elles sortent. Les émotions libérées sont alors fortes, et le groupe par la parole dédramatise ces émotions et donne de la confiance à tous pour pouvoir explorer. Ceux qui sont habitués à percevoir, à ressentir leur corps peuvent arriver très rapidement à sortir ces émotions, et souvent les autres personnes du groupe se demandent: « Pourquoi pas moi? J'ai fait exactement la même chose pourtant ». Petit à petit ils vont donc s'autoriser à percevoir et quand la tension lâche et que l'émotion arrive, ils s'étonnent de pleurer sans tristesse, ou bien de sentir la colère sans colère! Puis par la respiration, je leur apprend à laisser passer ces émotions. Le groupe est mis en confiance grâce à la conscience collective. C'est comme cela que j'ai pu voir de nombreux changements chez les personnes qui reçoivent le Chi Nei Tsang, avec plus de confiance en elles. L'une d'entre elles m'a dit qu'elle laissait son corps faire pendant qu'elle massait, qu'elle n'essayait pas de faire quelque chose: elle a tout compris. Et lorsqu'ils ont compris que ces émotions n'étaient pas dangereuses, qu'ils n'avaient pas à en avoir peur, les pratiquants s'autorisent alors à travailler ensemble, les uns avec les autres. C'est une pratique qui ne peut pas être sans être reçue, et qui permet de sentir dans son corps, et de voir sur le corps de l'autre. Dans cet atelier, il y a déjà la moitié des personnes qui pratique le massage. Le Chi Nei Tsang est un outil qui permet de relier d'autres pratiques entre elles et qui les éclaire différemment. Souvent les

**Les émotions
sont le
ferment de
la vie.**

photos : Sandrine Toutard



pratiquants sentent alors ce qui n'était que théorie, comme les méridiens par exemple : par le Chi Nei Tsang, il est possible de mieux ressentir le trajet des méridiens, du gros intestin, des reins, du foie... Et de pouvoir mieux comprendre ce qui est lié.

« Je suis allégé »

La phrase que j'entends le plus après un atelier, ou un massage est : « Je suis, je me sens, allégé ». Par mon parcours personnel j'ai une expérience des processus de guérison, et du chemin de libération émotionnel que ce processus emprunte. J'essaie de faire en sorte que les personnes qui s'engagent dans ce processus de guérison se prennent en charge de manière autonome. En réalité, je n'enseigne pas une technique, mais j'initie les pratiquants à cette autonomie, à un mouvement libérateur. La technique est là pour aider, mais elle n'est pas là en soi. Quand les personnes s'autorisent enfin à ressentir et à se guider dans le ressenti, les émotions qui sortent s'en vont de manière irréversible, car la tension physique qui tenait, la mémoire corporelle a lâché, elle s'est libérée de sa charge émotionnelle. Une fois que c'est lâché, c'est terminé. Brigitte qui a suivi l'atelier

Les tensions de tout le corps se répercutent sur le nombril, ce centre, notre nœud primordial, notre première cicatrice. Tous les nombrils sourient. Lorsque je m'exclame dans l'atelier du soir : « Oh le beau nombril ! », chacun redevient bébé, retourne vers ce moment d'avant, avant les histoires qui ont déformé leur nombril et leur corps.

Certains nombrils sont déprimés, avec les coins en bas ; d'autres ont un rictus tendu sur les deux côtés ; font des zigzags ; forment des « Y » tête en bas ou en haut ; en fente verticale comme les sourires des clowns, etc. Le nombril parfait tout rond existe-t-il ? Je ne l'ai rencontré qu'une fois, chez une petite fille de 2 ans, souriante, dont le corps n'avait encore encaissé aucune grosse émotion.

toute l'année écrit : « Très sportive, une blessure à l'épaule m'obligea à arrêter le tennis et les compétitions. Kinésithérapeute, désemparée au départ, j'ai rebondi en me tournant vers un autre univers : danse orientale, Reiki, Zazen, Tao curatif. Après avoir lu un article sur le Chi Nei Tsang dans Génération Tao, j'ai fait deux stages au Temps du Corps avec Saumya Comer et Wilbert Wils puis un stage avec Martine dont la personnalité m'a beaucoup plu et j'ai suivi régulièrement les cours hebdomadaires. Le Reiki et Zazen ont amorcé un changement : plus sereine, moins dans le conflit mais avec cependant des retours en arrière sur mon ancienne personnalité. Le Chi Nei Tsang a poursuivi ce travail, mais d'une manière profonde ; j'ai éliminé ce qui me dérangeait en moi et d'une manière douce, simple, voire évidente. J'aborde tout de manière positive, je réussis ce que je décide d'entreprendre, et me sens très sereine et très forte, en paix. Tout autour de moi rayonne et c'est vraiment très agréable. J'ai éliminé beaucoup de contraintes et vis ma vie de façon très harmonieuse. Le Chi Nei Tsang permet d'éliminer le négatif qui sort de moi et tranquillement je le remplace par du positif. J'ai réellement pris conscience que j'étais responsable de ce qui m'arrivait et j'ai fait un choix a priori irréversible : être en paix, vivre sereinement et sans aucun jugement ».

Se libérer des souffrances, c'est changer en profondeur

Pascal m'a également témoigné : « J'ai connu le Chi Nei Tsang par une amie qui suivait l'atelier hebdomadaire et m'avait massé autour du nombril. Ses gestes étaient très doux, très agréables, et j'ai immédiatement eu une réaction tout le long de la colonne jusqu'au périnée. J'ai donc suivi un stage sur les 8 portes du nombril, puis le cours hebdomadaire. Cela m'a apporté une détente certaine et la disparition d'une douleur quasi permanente au niveau de la valve iléo-sécale. Sans perdre de poids, j'ai donné également à la nature au moins 6 cm de tour de taille de mon ventre bien rond. Récemment ma tante de 77 ans allait mal, restait au lit, et était constipée depuis 2 jours. Son teint m'a fait peur, je lui ai massé le gros intestin et elle s'est levée, elle allait bien, elle s'est occupée du jardin. ».

Pour Fanny, thérapeute psycho corporelle : « Le Chi Nei Tsang permet de traverser nos souffrances enfouies assez rapidement. Comme on ne raconte pas d'histoire et que l'on va directement dans le corps, il n'y a pas de barrières, et l'émotion peut se libérer très vite, dès le second cours pour certains. Le corps libère de l'énergie et un autre espace se crée. De toute manière les personnes n'y vont que si elles sont prêtes. ».

En effet, certains étaient prêts. D'autres percevaient leur enfermement avant de dégager

leurs colères. Des colères qui sortaient sans colère, en glou-glous, en agitant les jambes et les pieds, en filant comme de l'électricité le long des méridiens du foie et de la vésicule biliaire. Parfois l'énergie dégagée par le foie montait vers le cœur, son chemin naturel, et se libérait par les bras et les mains, le long du méridien de cet organe. Avec le Chi Nei Tsang on sent ses méridiens ! Souvent des pleurs ont surgi après la libération d'un flot de colère. Toujours, sans la tristesse. C'est normal, la colère protège de la dépression et lorsqu'elle disparaît les pleurs remontent. Pour certains, l'agitation des bras et jambes a duré des mois. C'est fou les colères que l'on peut accumuler. « Les colères sont additives » répète Gilles Marin. Ainsi, après plusieurs mois de tam-tam, un jour où l'exercice consistait à faire descendre l'énergie du cœur vers l'intestin grêle, un membre de l'orchestre des colères enfouies a arrêté de jouer des pieds et des mains sur le parquet, l'énergie descendait doucement sans que son plexus se ferme. Elle s'est sentie en paix, une

paix immense. La semaine suivante, elle a déclaré : « Je touche une dépression profonde ». Accompagnée par l'atelier, elle a osé observer cette dépression sans s'affoler et, rapidement, la tristesse a disparu pour laisser la place à la joie. En un an, son visage est passé du rouge vif, au blanc gris, puis au rose. Car se libérer des souffrances, c'est changer en

profondeur. D'autres se sont arrêtés au milieu du chemin : cela remettait en question leurs relations affectives, avec leurs parents, leur épouse. Ils n'étaient pas encore prêts. Parfois un conflit s'est installé entre une partie du corps qui désire maintenir caché les émotions insoutenables et l'autre partie qui désire s'en libérer. Alors, qu'au final, elles veulent toutes deux la même chose, ne plus souffrir. La personne ne respirait plus, ou ressentait une douleur violente, pointue comme des aiguilles de feu. Rapidement, la douleur s'évaporait, tandis que la souffrance se libérait. Au début, beaucoup désiraient recevoir et perdaient confiance lorsque leur tour d'aider l'autre arrivait. Puis un jour, la confiance était là. Ils avaient compris. Compris quoi ? Qu'il fallait juste suivre le corps de l'autre, lui laisser le temps de s'écouter, avoir confiance en soi pour donner confiance à l'autre, souhaiter l'aider, l'aimer. Semaine après semaine, l'atelier a été un lieu de découverte de son corps, de ses tensions, de ses émotions, un apprentissage de la gestion de ses émotions par l'observation et la respiration. Le Chi Nei Tsang c'est aussi cela, une école de patience et d'écoute respectueuse de son corps et de celui de l'autre.

Une école de patience et d'écoute.



PORTRAIT

Martine Scrive est chercheuse et enseignante en Biologie, professeure diplômée de Qi Gong par Maître Mantak Chia. Elle a été formée par Gilles Marin au « Chi Nei Tsang fondamental autoguérison » et « Chi Nei Tsang somato-émotionnel » qu'elle enseigne aujourd'hui.