Noémie Gélinas

MASSAGE DU VENTRE

ET PHILOSOPHIE ORIENTALE POUR TOUS

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

MASSAGE DU VENTRE

ET PHILOSOPHIE ORIENTALE POUR TOUS

Édition : Pascale Mongeon
Design graphique : François Daxhelet
Infographie : Chantal Landry
Traitement des images : Johanne Lemay
Révision : Ginette Choinière
Correction : Odile Dallaserra et Lucie Desaulniers

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr
Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch
Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

03-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4585-1

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du

Conseil des Arts du Canada **Canada Council for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Noémie Gélinas

MASSAGE DU VENTRE

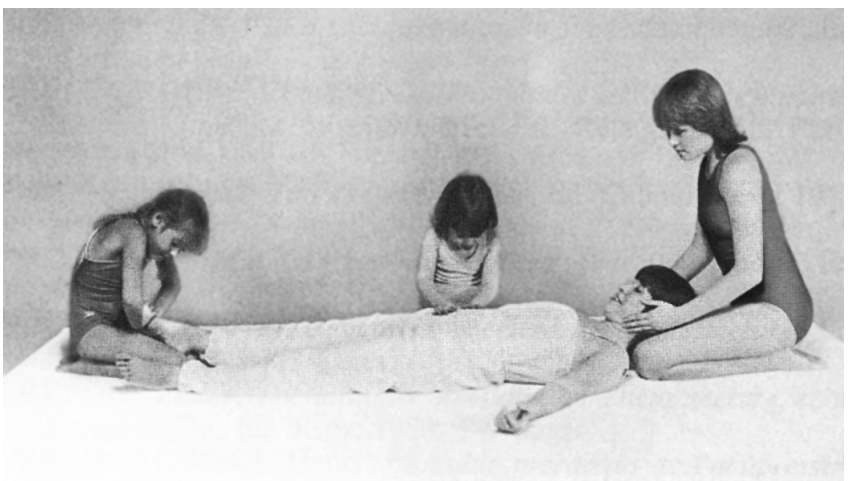
ET PHILOSOPHIE ORIENTALE POUR TOUS

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

À Yuki, à qui je dois ma passion pour la santé du corps et de l'esprit.
Tu m'as guidée dans ma démarche avec toute l'attention
et le dévouement d'une thérapeute qui adore son métier.
Merci pour cet héritage de vie !

Par ton enseignement, tes mains et ton cœur, tu as touché
tant de gens… Je suis très fière de toi et de tes accomplissements.

Ton amour inconditionnel pour tes enfants a fait
de moi une fille comblée.



Yuki et ses trois filles : Noémie, Abeille, Mitsou, 1982

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 11
Devenez complice de votre organisme par le massage de l'abdomen 12
Mon parcours et mon approche 12
Le ventre, en lien direct avec vos émotions 14
Une invitation à découvrir la vision orientale de la santé 15

PARTIE 1 UNE VISION ORIENTALE DE LA SANTÉ 17

CHAPITRE 1 LE KI, FORCE VITALE 18
La santé, un état d'équilibre 18
Différentes sources de déséquilibre 24

CHAPITRE 2 LE YIN ET LE YANG 29
La philosophie du yin et du yang 31
Le kyo et le jitsu 32

CHAPITRE 3 UN SURVOL DES CINQ ÉLÉMENTS 35
Les liens entre les organes et les émotions 44

PARTIE 2 AU CŒUR DE VOTRE VENTRE 48

CHAPITRE 4 LE MASSAGE DE L'ABDOMEN 49
Le massage lomi-atsu 50

CHAPITRE 5 FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE VENTRE .. 55
Les cinq zones de l'abdomen 56
Visualisez votre abdomen 63

CHAPITRE 6 LES TECHNIQUES
DE MASSAGE DE L'ABDOMEN 64
Quelques conseils essentiels 64
Où s'installer ? 65
De quel matériel a-t-on besoin ? 65
Combien de temps doit-on prévoir pour
une séance de massage de l'abdomen ? 66
Comment se positionner ? 66
Consignes pour effectuer les manœuvres 67
Les manœuvres 70
Y a-t-il des effets secondaires possibles
au massage de l'abdomen ? 82

CHAPITRE 7 L'AUTOMASSAGE DU VENTRE 83
De quel matériel a-t-on besoin ? 84
Comment se positionner ? 84
Techniques d'automassage 85
Pour conclure 90

CHAPITRE 8 LA RESPIRATION ET
SES BIENFAITS SUR L'ABDOMEN 91
La respiration abdominale méditative 93
La respiration abdominale à pleine capacité 94
Pour conclure 95

CHAPITRE 9 LA CORRESPONDANCE ENTRE
LES ORGANES ET LES ZONES DU DOS 96
Pour conclure 98

PARTIE 3 POUR ALLER PLUS LOIN 99

CHAPITRE 10 LES CINQ ÉLÉMENTS 100
Eau 102
Les organes associés : le Rein et la Vessie 103
L'émotion principale : la peur 104
La saison : l'hiver 105
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Eau 105
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Eau 108
Bois 110
Les organes associés : le Foie et la Vésicule biliaire 111
L'émotion principale : la colère 112
La saison : le printemps 113
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Bois 114
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Bois 117
Feu 119
Les organes associés : le Cœur et l'Intestin grêle 120
L'émotion principale : la joie 122
La saison : l'été 122
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Feu 123
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Feu 125

Terre **127**
Les organes associés : la Rate, le Pancréas et l'Estomac 128
L'émotion principale : les soucis 129
La saison : l'intersaison 129
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Terre 130
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Terre 132

Métal **135**
Les organes associés : le Poumon et le Gros intestin 136
L'émotion principale : la tristesse 137
La saison : l'automne 137
Les signes d'un déséquilibre de l'élément Métal 138
Conseils pour favoriser l'équilibre de l'élément Métal 140
Pour conclure 141

CONCLUSION 143

REMERCIEMENTS 144

LEXIQUE 146

BIBLIOGRAPHIE 148

INTRODUCTION

Ce livre vous invite à porter votre attention sur le centre de votre corps, sur cette partie souvent considérée comme intime et où la majeure partie de vos organes vitaux se trouve, c'est-à-dire l'abdomen. Pour certains, il n'est qu'une partie de leur anatomie ; pour d'autres, il est le lieu par où passent toutes les émotions. Pour les femmes, il est le nid où le miracle de la vie se produit ; pour de plus en plus de scientifiques, il constitue « le deuxième cerveau ». Pourtant, qu'il soit rond, mince, silencieux ou bruyant, son contenu reste le même.

À tout lecteur curieux de la vie à l'intérieur de son propre corps et désireux de connaître les différents facteurs pouvant affecter ses organes, cet ouvrage permettra de mieux comprendre la dynamique complexe de son corps. Voilà la démarche de découverte de soi que je vous propose.

La lecture de ce livre devrait vous permettre de repérer efficacement l'emplacement de vos organes vitaux, de connaître leurs principales fonctions et, surtout, d'effectuer des manœuvres simples et efficaces qui vous procureront un grand bien-être. Mon but est que vous puissiez apprendre à connaître votre ventre dans toutes ses richesses !

Vous apprendrez à mieux comprendre votre ventre par un type de massage adapté à cette partie du corps et accessible à tous. Pourquoi pratiquer le massage de l'abdomen ? Les raisons peuvent varier d'une personne à l'autre. Pour certains, le but sera de s'apaiser, de réduire le stress, l'anxiété, les angoisses ou de libérer diverses émotions. Pour d'autres, il s'agira de soulager certains troubles digestifs et d'élimination. Le massage de l'abdomen est utilisé en Orient depuis des siècles pour ces mêmes raisons.

DEVENEZ COMPLICE DE VOTRE ORGANISME PAR LE MASSAGE DE L'ABDOMEN

Les bienfaits du massage de l'abdomen sont nombreux. Il procure aux organes un effet décongestionnant et vivifiant. Ce massage spécifique est particulièrement recommandé à ceux qui souffrent de malaises gastriques ainsi que pour soulager les ballonnements et la constipation. Vous pouvez le pratiquer sur autrui, comme vous pouvez vous le prodiguer à vous-même.

Ce massage thérapeutique, si on peut le qualifier ainsi, a une valeur préventive. Il contribue certainement à atténuer les malaises, mais il ne prétend pas guérir. Dans la mesure du possible, il aide plutôt l'organisme à retrouver son équilibre.

Les techniques que je vous propose s'appuient sur une approche orientale de la santé. Elles sont issues de connaissances ancestrales et d'une pratique qui est devenue pour moi, au fil du temps, une véritable passion !

MON PARCOURS ET MON APPROCHE

Parmi les différentes techniques que j'ai explorées en massothérapie, l'approche orientale est celle qui a le plus suscité mon intérêt. Je suis habitée par la même passion que celle de ma mère, Yuki Rioux, pour la culture japonaise et, en particulier, pour le shiatsu. En effet, ma mère est une pionnière dans cet art en Amérique du Nord. Au début des années 1980, elle a fondé l'une des premières écoles de shiatsu au Québec. Elle a été à l'avant-garde d'un courant qui allait se populariser au cours des décennies suivantes.

Dans mon enfance, après l'école, je me rendais souvent au centre de shiatsu de ma mère pour faire mes devoirs. Je servais parfois de cobaye à ses étudiants. J'ai donc appris très jeune à évaluer la qualité du toucher. J'ai vite mis cet apprentissage en pratique en suivant une formation en shiatsu à l'âge de 17 ans.

Par la suite, j'ai travaillé dans un Club Med où j'ai dû adapter ma technique pour répondre aux besoins d'une clientèle surtout habituée aux massages à l'huile. C'est là que j'ai appris les bases du lomi lomi, ou massage hawaïen. Charmée, je me suis par la suite rendue au pays du surf et du soleil pour en étudier les techniques traditionnelles et m'imprégner de cette essence.

Quelques années plus tard, j'ai renoué avec le shiatsu traditionnel et j'ai poursuivi ma formation en shiatsu avec Stéphane Vien, à l'institut Kiné-Concept de Montréal. J'ai également été l'assistante de ma mère, dans son cours de shiatsu d'inspiration Namikoshi, enseigné à ce même institut. Ces transmissions d'un savoir enrichissant m'ont permis de développer un intérêt marqué pour la conception orientale de la santé. Je me sens privilégiée d'avoir reçu autant de ces deux maîtres.

Sur les traces de ma mère, je perpétue cet art à travers le lomi-atsu, une approche thérapeutique que j'ai mise au point en jumelant différentes techniques de shiatsu et la technique hawaïenne lomi lomi. J'enseigne le lomi-atsu depuis 2009 à l'institut Kiné-Concept.

J'ai un intérêt particulier pour les techniques propres au massage abdominal appelé « ampuku[1] », en japonais. J'ai puisé ces connaissances dans le shiatsu des maîtres Namikoshi et Massunaga. De plus, mes lectures sur le chi nei tsang et les techniques de massage viscéral, comme elles sont pratiquées en ostéopathie, m'ont également inspirée. Les techniques de massage de l'abdomen proposées dans ce livre sont donc un composé de ces différentes approches et de mes expériences.

À force d'observer le langage corporel au moyen de mes mains, d'évaluer l'état des organes en massant l'abdomen, cet intérêt est devenu le fil conducteur de ma perception de la santé. Ce fut une révélation pour moi de réaliser l'impact positif que l'on peut avoir en intervenant adéquatement sur les organes de l'abdomen.

Motivée par les bienfaits exprimés par ma clientèle, l'enthousiasme de mes étudiants et de leurs propres clients, je partage avec vous, par ce livre, mes connaissances et mes découvertes. C'est pour moi un travail de recherche et d'approfondissement sans fin…

> **L'abdomen, c'est la vitalité, c'est le siège des émotions et de nombreux organes vitaux qui assurent le bon fonctionnement de tout l'organisme !**

1. L'ampuku et le chi nei tsang sont des techniques de massage de l'abdomen se basant sur les cinq éléments de la médecine chinoise.

LE VENTRE, EN LIEN DIRECT AVEC VOS ÉMOTIONS

De nombreux écrits confirment le lien étroit entre la dimension émotionnelle et la dimension physique de l'être humain. S'occuper de la dimension physique permet de rejoindre le psychique. Par le massage abdominal, la réaction du corps nous parle ouvertement. Cette réaction traduit différentes émotions, comme l'angoisse et diverses formes de stress. Ces manifestations du corps sont également le reflet de l'état de santé de nos organes, et chacune correspond à un symptôme ou à un malaise qui s'exprime.

Au fil des consultations, en prêtant attention au langage du corps, j'ai fait certaines observations qui m'ont guidée vers un enrichissement personnel et une meilleure compréhension de la force, mais aussi de la vulnérabilité de l'être humain.

Bien que les émotions soient une piste d'investigation possible, mon but, en tant que thérapeute, n'est pas de chercher à atteindre l'intimité du receveur (personne qui reçoit le traitement), mais de mieux comprendre la manifestation de ses symptômes et de le guider vers des changements souhaitables.

Cela dit, il n'existe pas de recommandations convenant à tous, car les chemins vers la santé globale sont multiples. Chacun doit trouver la voie vers le calme naturel du corps et de l'esprit. Le parcours emprunté peut dépendre de chacun, que ce soit l'exercice physique, l'alimentation, la psychothérapie, le massage ou tout changement d'attitude ou d'habitude de vie qui peut éliminer ou prévenir l'apparition de malaises physiques ou psychiques.

Il est intéressant de considérer les symptômes concernant la santé comme étant des mécanismes naturels de défense que le corps utilise pour nous avertir d'un état de déséquilibre, pouvant être engendré par nos comportements quotidiens. Cette prise de conscience nous amène à identifier, dans notre vie, les facteurs de stress provenant autant de l'intérieur que de l'extérieur. Afin de mieux apprivoiser ces facteurs, de mieux les comprendre et de les modifier, il importe d'être authentique et honnête par rapport à ce que l'on ressent intérieurement.

Dans ce livre, vous découvrirez des liens établis par la philosophie orientale entre le corps et l'esprit. Cela vous aidera à mieux comprendre la nature profonde de certains malaises en vous invitant à revoir certains aspects de votre mode de vie, dans le but d'effectuer des changements durables et profonds.

UNE INVITATION À DÉCOUVRIR LA VISION ORIENTALE DE LA SANTÉ

Avant d'aborder le massage abdominal, je vous propose de plonger dans l'univers de la médecine traditionnelle chinoise, car certains concepts sont essentiels pour qui veut s'initier à cette technique de massage.

Aussi appelée MTC, la médecine traditionnelle chinoise repose sur l'idée que le corps est un système d'énergie. L'acupuncture et les différents types de massages orientaux stimulent ce flux d'énergie afin de rétablir l'équilibre optimal et de maintenir le corps en santé.

La vision orientale nous offre un regard complémentaire sur notre santé. Elle ouvre des pistes vers une compréhension plus subtile de notre corps et du bien-être par les interrelations entre nos organes, nos émotions et notre environnement.

Dans cet ouvrage, j'ai tenté de rendre accessibles aux lecteurs d'aujourd'hui des théories philosophiques et énergétiques ancestrales qui ne sont pas toujours évidentes à comprendre. Dans le modèle classique oriental, on décrit les facteurs de déséquilibres de façon très imagée et parfois abstraite pour certains. Cette philosophie fait souvent référence à ce qu'on peut observer dans la nature, en se servant de termes comme *énergies perverses*, *vent froid, sec ou humide*, *excès de chaleur, humidité interne*, etc. On y explique les manifestations des symptômes en utilisant des expressions comme *insuffisance de yang, excès de yin*. Ces descriptions peuvent parfois rebuter certains lecteurs par leur complexité et les différentes interprétations que l'on peut en tirer. Pour vous aider à mieux comprendre ces concepts et à les rendre accessibles, j'ai aussi choisi d'utiliser un vocabulaire adapté au monde moderne et j'y ai intégré certaines notions occidentales quant à la physiologie.

Effectivement, la médecine chinoise ne considère pas les organes uniquement d'un point de vue biologique. Elle juge qu'ils font partie d'un système global que l'on appelle « physiologie énergétique chinoise ». **Les fonctions attribuées aux organes dans leur sphère énergétique diffèrent de la conception occidentale du corps humain. C'est pourquoi, dans les écrits, on utilise une lettre majuscule lorsqu'on désigne la sphère énergétique d'un organe (*Estomac*). Quand il est question de l'organe comme tel, la minuscule est utilisée (*estomac*).**

Cet ouvrage tente donc de relier notre conception moderne du corps à la conception énergétique et imagée de la MTC. Un beau défi ! En vulgarisant les grandes lignes théoriques de l'approche énergétique orientale, je souhaite vous fournir des pistes pour que vous puissiez en appliquer les principes essentiels dans votre vie.

En effet, cette philosophie de la santé est décrite ici de façon que vous puissiez l'utiliser pour améliorer votre mode de vie, en fonction des différents maux courants. Elle vous permet de comprendre comment divers facteurs influent sur le métabolisme.

Je vous souhaite une bonne lecture, une bonne pratique et de belles découvertes, au cœur de cette vision orientale de la santé et du bien-être.

PARTIE 1
UNE VISION ORIENTALE DE LA SANTÉ

CHAPITRE 1
LE KI, FORCE VITALE

Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le corps est parcouru par de l'énergie. Le mot « énergie » en chinois est appelé le **qi,** ou le **chi** (qui se prononce « tchi »). En japonais, l'énergie est appelée le **ki.** Dans les textes qui suivent, le terme « ki » est utilisé pour décrire le mot « énergie ».

Le concept d'énergie peut sembler vague. Il se manifeste effectivement sous différentes formes. Il est présent partout, que ce soit dans l'environnement (le ki de l'air), dans l'alimentation (le ki des aliments) ou dans le corps sous la forme d'énergie vitale. Le ki est donc en quelque sorte la « force » de tout ce qui compose l'univers. Cette notion revient constamment dans les théories de la philosophie orientale.

LA SANTÉ, UN ÉTAT D'ÉQUILIBRE

En MTC, la santé est déterminée par l'équilibre de l'énergie et sa bonne circulation dans le corps. Lorsque cet équilibre est perturbé, certains symptômes peuvent apparaître et affecter notre santé. La méthode thérapeutique orientale consiste donc à redonner la fluidité au ki afin d'aider la personne à retrouver ou à maintenir son équilibre. Elle permet ainsi à l'organisme de renforcer ses défenses naturelles. Plus précisément, l'approche orientale consiste à rétablir la circulation du ki des organes qui présentent certains symptômes.

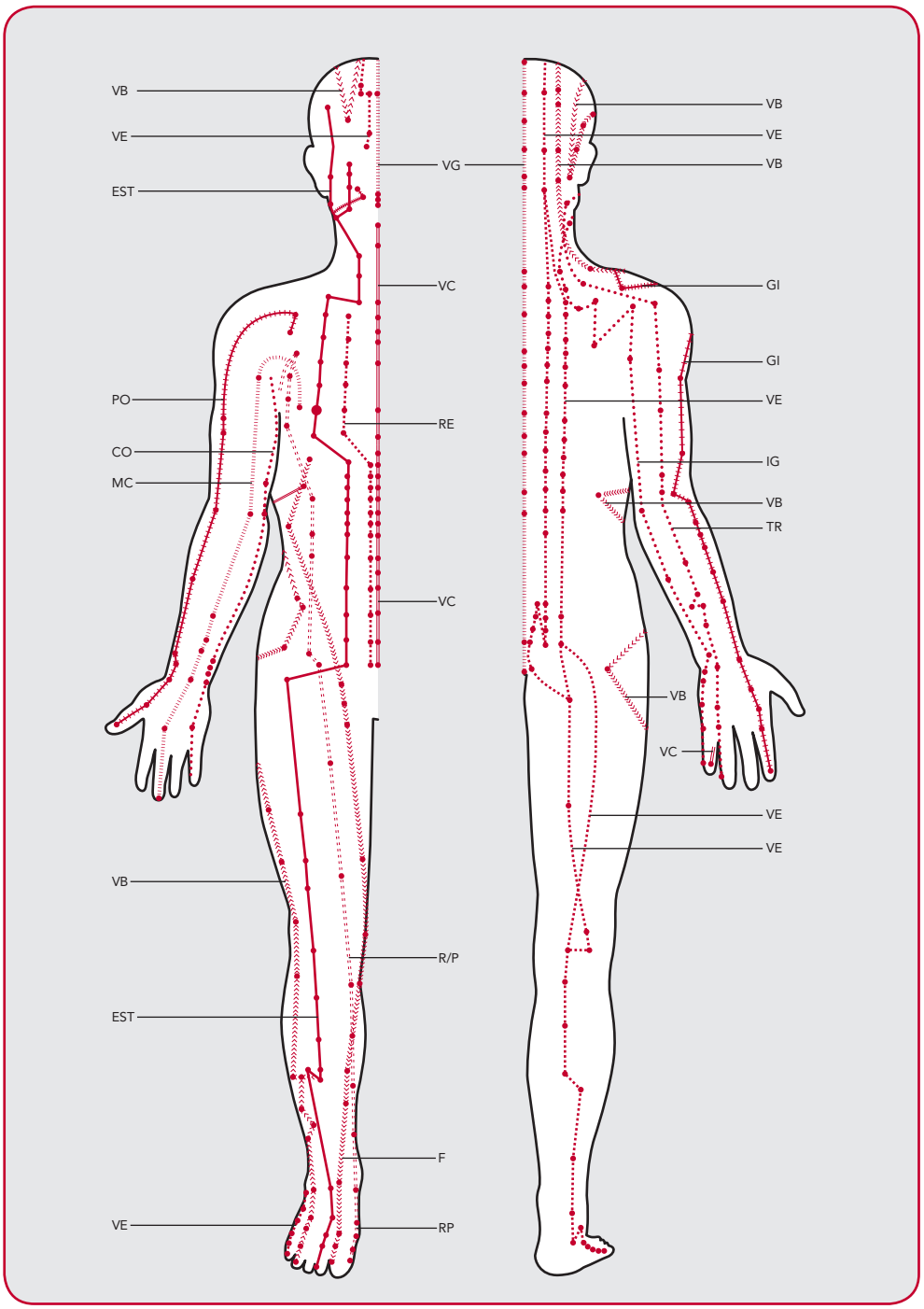
Le ki circule dans l'organisme par des circuits que l'on appelle **méridiens.** Un méridien, c'est une voie de passage de l'énergie d'un organe qui reflète sa force et sa vigueur. Les méridiens ne représentent pas que l'organe lui-même, mais, plus largement, les états intérieur (émotion) et extérieur (environnement, alimentation, mode de vie) qui influent sur lui. La source du déséquilibre peut provenir de ces différents facteurs.

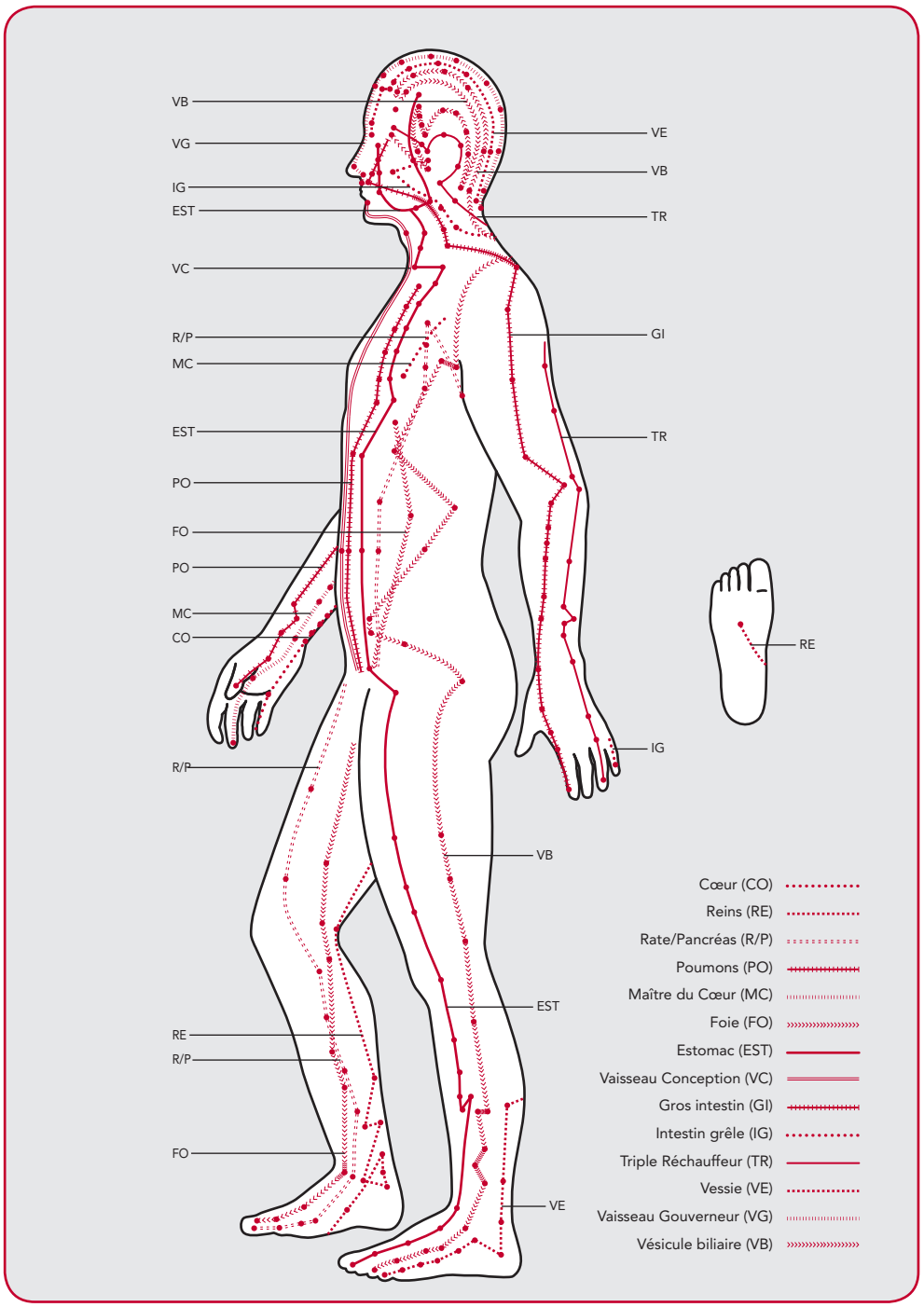
Sans prétendre établir un diagnostic médical, un thérapeute d'expérience peut déceler les zones du corps qui sont déséquilibrées. Par exemple, lorsque l'énergie du Foie ou du Rein est dite « faible », cela n'indique pas nécessairement que l'organe a un trouble métabolique, mais plutôt qu'il y a un déséquilibre de sa vigueur dans sa sphère énergétique. Ce déséquilibre peut être causé par le surmenage, par exemple.

Il existe plusieurs types de méridiens. Pour les besoins de cet ouvrage, seuls les douze méridiens principaux seront présentés. Les méridiens d'organes sont : le Rein, la Vessie, le Foie, la Vésicule biliaire, le Cœur, l'Intestin grêle, l'Estomac, la Rate/Pancréas, le Poumon et le Gros intestin. Les deux autres méridiens sont le Maître du Cœur et le Triple Réchauffeur. Ces derniers ne représentent pas un organe, mais une fonction énergétique.

Les douze méridiens principaux sont bilatéraux ; leurs trajets sont symétriques sur les deux côtés du corps.

LES MÉRIDIENS




VB
VG
IG
EST
VC
R/P
MC
EST
PO
FO
PO
MC
CO
R/P
RE
R/P
FO
VE
VB
TR
GI
TR
IG
VB
EST
VE
RE
Cœur (CO)
Reins (RE)
Rate/Pancréas (R/P)
Poumons (PO)
Maître du Cœur (MC)
Foie (FO)
Estomac (EST)
Vaisseau Conception (VC)
Gros intestin (GI)
Intestin grêle (IG)
Triple Réchauffeur (TR)
Vessie (VE)
Vaisseau Gouverneur (VG)
Vésicule biliaire (VB)

Un corps en harmonie et énergisé

Faites connaissance avec votre ventre dans toute sa richesse ! S'inspirant de la médecine traditionnelle chinoise, qui conçoit le corps comme un « système d'énergie », ce livre vous fera découvrir les liens insoupçonnés qui existent entre vos organes, vos émotions et votre environnement. Grâce à des techniques de massage accessibles à tous, vous apprendrez à démystifier votre abdomen pour établir une connexion profonde avec vous-même. Que ce soit pour réduire le stress et apaiser l'esprit, améliorer la digestion, favoriser le bon fonctionnement des organes vitaux ou encore détendre les muscles abdominaux, les techniques de massage du ventre deviendront un ajout indispensable à votre mode de vie. Enfin, en vous familiarisant avec le principe oriental des cinq éléments, vous apprendrez à reconnaître les signes et les symptômes par lesquels le corps manifeste ses déséquilibres, et vous saurez apporter de petits changements au quotidien pour rétablir en vous l'harmonie, corps et esprit.

Photo : © Tango

Noémie Gélinas est une massothérapeute réputée, spécialisée dans les techniques orientales. Ancienne acrobate du Cirque du Soleil, elle accorde une grande importance à la condition physique et psychologique de l'être humain, et croit au fameux adage un esprit sain dans un corps sain. En s'inspirant de différentes techniques de massage, dont celles du lomi-lomi et du shiatsu, elle a conçu sa propre méthode, le lomi-atsu, à travers laquelle elle transmet sa philosophie de la santé. Elle enseigne cette approche depuis 2009 à l'Institut Kiné-Concept, à Montréal.

Design de la couverture : François Daxhelet. Photo de la couverture : © Shutterstock

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4585-1