



©karelinoppe/istockphoto

MASSAGE ABDOMINAL “À L’ASIATIQUE”, C’EST ENCORE MIEUX !

Depuis que les scientifiques occidentaux ont (il n’y a pas si longtemps, une vingtaine d’années à peine) pénétré plus avant l’univers infiniment complexe du microbiote intestinal, le ventre a enfin acquis ses lettres de noblesse. Le voici identifié comme notre “deuxième cerveau”, en lien permanent avec celui dans notre tête. Les deux s’influencent mutuellement et, pour faire simple, doivent coopérer pour notre bonne santé : physique, mentale voire spirituelle. Impossible donc d’aller bien sans des intestins qui tournent rond [1] ! **L’importance du rôle révélé de ce cerveau entérique est telle qu’elle n’a pas tardé à donner naissance à une toute nouvelle discipline médicale : la neuro-gastro-entérologie. Sans aucun doute, la kinésithérapie peut y trouver sa place. Une place de choix, même !** PAR CLAUDE ROULLET*

Les kinésithérapeutes, les ostéopathes ou les psychologues n’ont pas attendu les années 2000 pour s’intéresser à l’abdomen ou faire le lien entre psyché et soma : la mobilité normale ou pathologique de tous les organes de la digestion est chose connue de tous les ostéopathes depuis longtemps [2]. C’est probablement grâce à une jeune docto-

rante allemande, Giulia Enders, que tous les médias se passionnent pour le deuxième cerveau et que parler de “ses affaires de ventre” n’est plus indécent : la fin d’un tabou. Son ouvrage, *Le charme discret de l’intestin*, publié en avril 2015, est encore aujourd’hui un véritable best-seller. Grande avancée mais léger inconvénient de cette vulgarisation du savoir : il

est probable que beaucoup de patients en connaissent maintenant plus sur la question que la plupart des professionnels de santé. Ainsi donc le ventre est à la mode et devient un marché considérable qui attire beaucoup de monde. Les nutritionnistes et naturopathes nous assaillent de conseils sur les bons et mauvais aliments, sur l'intérêt des pré et probiotiques ; les psychothérapeutes vantent leurs approches contre le stress tant il est maintenant évident qu'il est déclencheur ou activateur de nombre de symptômes impliquant notre sphère digestive ; certains psychiatres commencent à soigner le ventre de leurs déprimés : la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur, serait produite à 90 % par l'intestin. Sans parler des récents travaux sur les affections neurologiques dont certaines seraient en lien direct avec la qualité du microbiote.

En plus, depuis que l'on sait que 80 % de notre système immunitaire dépend de la qualité de la muqueuse de l'intestin grêle, comment rester indifférent à ce phénomène.

Que pouvons-nous proposer, nous, les kinésithérapeutes ?

Notre panoplie est large et bien reconnue : gymnastiques spécifiques, massages suédois divers enseignés depuis toujours dans les IFMK. Certes, nous partageons plusieurs de ces techniques avec d'autres professions nouvellement arrivées sur le marché du bien-être. Mais ce qui nous différencie, c'est sans aucun doute notre compétence de la sphère respiratoire : or, l'incidence du diaphragme sur la motilité intestinale est fondamentale. Combien de nos congénères savent-ils vraiment respirer ? Qui est mieux placé que le kinésithérapeute pour le vérifier, pour éventuellement corriger puis enseigner le bon savoir-faire ? Autre domaine où nous étions jusqu'à peu les seuls vrais professionnels : le massage. Mais là il faut bien reconnaître que notre compétence n'est pas toujours au top. Combien de confrères se limitent à la seule constipation comme indication du massage abdominal. Et encore, combien le pratiquent vraiment avec conviction ?

C'est tout l'intérêt de l'approche asiatique du massage du ventre. Il appartient à la culture orientale depuis... des millénaires !

Il y a plus d'une quarantaine d'années, Mantak Chia [3] nous a révélé des pratiques taoïstes traditionnelles centrées sur l'abdomen, et notamment sur le nombril. Ainsi est né le Chi Nei Tsang, un terme chinois qui signifie "travail sur les organes internes" : tout s'orga-

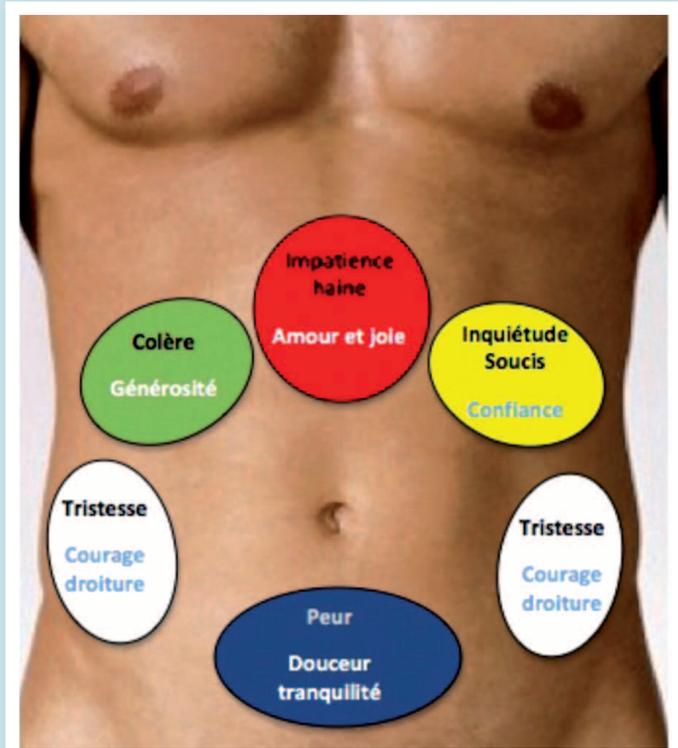


Schéma 1 : Émotions et tensions au niveau de l'intestin grêle. Chaque zone est en relation avec une fonction organique.

nise autour du ventre considéré comme le centre de nos émotions, de leur gestion (Cf. schéma 1).

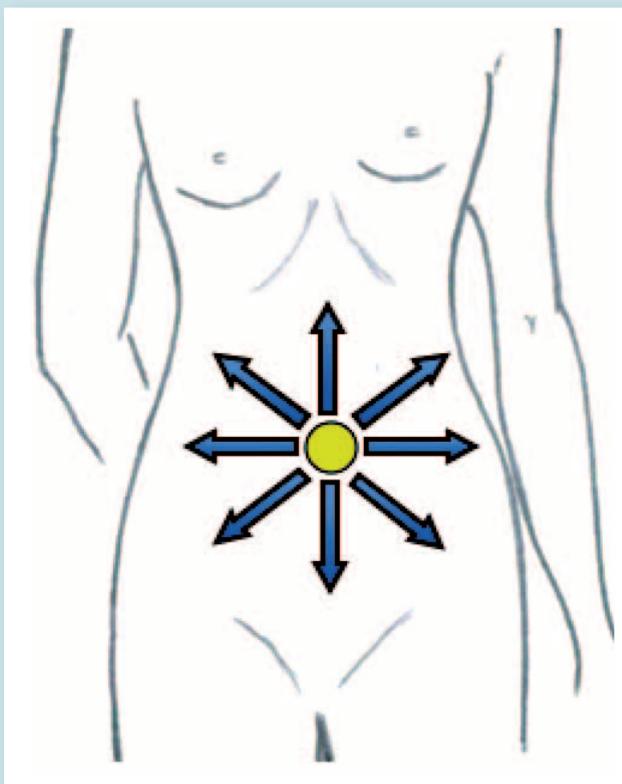
L'initiation à ces soins traditionnels d'une culture qui n'est pas la nôtre demande beaucoup de temps : au minimum trois ou quatre ans. Évidemment, tout le monde n'a pas le goût de se plonger si pleinement dans une philosophie de vie et de santé différente. Heureusement, il est tout à fait possible d'utiliser certaines de ces techniques asiatiques en complément de nos approches habituelles. En conservant notre propre système de pensée, en somme.

Au préalable, quelques données générales

1 - Il existe une multitude de langages différents au sein des médecines asiatiques. Même si elles ont chacune leur identité, il n'y a pas de cloisons étanches entre ces différentes médecines, les unes ayant influencé les autres, à une époque ou à une autre. Ainsi, on rencontre dans la médecine thaï beaucoup de noms sanscrits tirés de la médecine ayurvédique (de l'Inde traditionnelle) et nombre de traitements s'apparentent à la tradition chinoise.

2 - Le paradoxe est partout présent en Asie : ne vous étonnez donc jamais qu'une vérité soit démentie plus tard. Le juste n'est pas universel





D.R.

Schéma 2 : Le nombril. Le pivot de l'abdomen. Au centre. Mais pas toujours. Nom en chinois : “Portail de l'esprit”.

mais seulement celui d'une référence. Changez de référence et vous obtiendrez une autre vérité [4].

Un exemple : en Thaïlande, si vous allez vous faire masser une heure, jamais le masseur ne vous touchera le ventre. Une heure et demie, non plus. Deux heures, pas toujours. Deux heures et demie, bien sûr. Il est vrai que là-bas, un bon massage traditionnel se doit de durer au moins deux heures et demi. Voire plus !

Le paradoxe : en Thaïlande, lors de certaines approches tout aussi traditionnelles (Padung Khan, Chi Nei Tsang), on se focalise presque tout de suite sur le ventre !

3 - Corollaire du paradoxe ci-dessus : avant de toucher le ventre, il est excessivement important de préparer la main afin d'avoir un toucher le plus “juste” possible. Pour cela, l'idéal est de pouvoir prendre son temps et d'effectuer plusieurs manœuvres à distance de l'abdomen : aux pieds et au niveau des membres inférieurs et/ou du dos. Ensuite seulement on pose les mains sur le ventre. Ce temps de préparation peut durer de deux à quinze minutes. Le plus long est le mieux.

4 - En Asie, sans doute pour des raisons de respect et de pudeur, le patient reste habillé

pendant toute la consultation. Dans nos cabinets, autre culture, le patient est en sous-vêtements.

Le bilan

Les manœuvres de massages que nous allons décrire ne sont guère originales. La plupart sont enseignées en massage suédois. Une spécificité malgré tout : les pressions perpendiculaires avec la pulpe d'un ou de plusieurs doigts, avec la paume de la main ou encore avec le coude. Elles ne doivent jamais entraîner de douleur, surtout au niveau du ventre. Les Thaïlandais disent **que toute pression doit être Nac Num, c'est à dire “profonde et confortable”**.

Lors d'une première séance, avant de masser le patient, il est primordial d'examiner son ventre et de faire un bilan. Deux étapes : l'une visuelle et l'autre palpatoire.

L'examen visuel

Plutôt que de longs descriptifs, il est souhaitable d'effectuer une photo numérique. Prendre soin de noter les repères afin de pouvoir comparer avec des clichés postérieurs.

Debout, d'abord :

De face et de profil, il vise à apprécier l'attitude générale du corps, puis la forme globale de l'abdomen (noter les creux et les bosses les plus évidents).

De face, la forme et la position du nombril.

Montre-moi ton nombril, je te dirai comment tu es !

Le ventre a bien une position centrale : passage entre le haut et le bas du corps. Au centre du centre, le nombril est le vrai pivot du système. Toutes les cultures, occidentales et orientales, le reconnaissent.

En acupuncture, le point 8 Ren Mai est situé au centre du nombril et porte le nom chinois de Shenque. Il signifie “Portail de l'esprit”. Une raison supplémentaire d'associer cerveau entérique avec celui de la tête (Cf. schéma 2).

Couché sur le dos :

Examen des creux et des bosses et établir une “cartographie globale” des zones les plus marquées.

Le nombril : sa forme et sa position.

Comparatif “debout-couché” :

Recherche d'une disharmonie éventuelle.

L'examen palpatoire

Rappelons qu'il est toujours précédé d'un temps plus ou moins long de préparation.

Palpation superficielle

En plusieurs temps :

- Poser la paume de la main sur le nombril et laisser en place le temps de trois cycles respiratoires. Recherche de modification de sensations au niveau de la paume : chaleur, picotements...

- Faire glisser la paume largement autour du nombril en mobilisant les plans superficiels sur les plans profonds en rotations lentes sur quatre points cardinaux : en haut, à gauche, en bas, à droite.

- Détoxiner la peau. Avec la pulpe de trois doigts, faire cinq ou six rotations assez rapides et de faible amplitude sur chaque point. Mouvement de spirale dans le sens des aiguilles d’une montre en commençant au nombril et en élargissant progressivement jusque sous la poitrine et jusqu’au pubis. Ensuite, revenir en sens inverse et laisser la paume sur le nombril le temps de trois cycles respiratoires.

- Le nombril. Normalement, l’ombilic a une forme circulaire. En fait, c’est rarement le cas. Faites un triangle avec vos deux index et vos deux pouces, le nombril étant positionné au milieu. Avec une pression superficielle, faites glisser les tissus mous sur le plan plus profond jusqu’à lui redonner une forme circulaire. La direction obtenue détermine une zone de tension. Cette dernière est à rapporter à la somatotopie abdominale (“organique” de Masunaga, par exemple ou/et “psychique” de Mantak Chia) (Cf. schéma 1) et donne l’indication d’un possible travail réharmonisateur sur tel ou tel organe.

Palpation profonde

Normalement, le ventre devrait être souple sur toute sa surface. Des pressions perpendiculaires avec la pulpe de deux ou trois doigts, associées à des rotations de faible amplitude vont confirmer ou infirmer cette relative souplesse des tissus.

Mouvement de spirale en commençant au niveau du nombril. Sens de rotation indifférent. Lorsque vous rencontrez une zone de tension profonde :

- Notez sa localisation (à rapporter à la somatotopie)

- Est-elle douloureuse ou pas ?

Si oui, relâcher légèrement la pression jusqu’à faire cesser la sensation douloureuse. Rester en place sur plusieurs cycles respiratoires en demandant au patient de prendre conscience de cette tension.

Si non, essayer de pénétrer plus profondément les tissus, très progressivement en suivant la

respiration du patient et en lui faisant prendre conscience de l’état de sa tension.

Pratiquement tout le monde a des zones de tension. Parfois elles ne sont pas douloureuses. De toute façon, elles sont le signe d’une disharmonie de l’abdomen.

Face à cette disharmonie, deux attitudes possibles :

- Essayer de corriger afin de rétablir une normalité de la mobilité. Plusieurs techniques possibles, notamment toutes celles issues de l’ostéopathie viscérale.

- Sur la prise de conscience de la tension, inciter le patient à l’accepter. C’est généralement cette option qui est de mise en Asie. Beaucoup de psychothérapeutes la partagent également. Tout le travail de massage et de mobilisation abdominale qui suivra aidera le patient à s’organiser au mieux avec son éventuel problème. À lui alors de changer quand il le pourra ou... le voudra.

Les massages

Dans ma pratique, j’utilise trois protocoles de massage abdominal qui sont choisis en fonction de l’effet désiré ou/et du temps dont on dispose. Plus le massage est court, plus il est facile de l’intégrer dans une séance de kiné “classique”. C’est particulièrement le cas du premier qui dure à peine dix minutes. Les deux autres sont plus adaptés à une pratique thérapeutique alternative ou à un exercice hors convention.

Le massage abdominal des méridiens

Il stimule les différentes lignes d’énergie décrites par les Chinois sur le ventre : quatre méridiens principaux (rein, estomac, pancréas et foie) et éventuellement trois méridiens curieux [5]. En massage linéaire d’abord, puis en massage punctiforme sur les points d’acupuncture éventuellement révélés au moment de la séance. Les points dits “révélés” sont des points qui attirent l’attention soit visuellement soit par la palpation. C’est dire combien chaque massage sera ainsi individualisé (Cf. schéma 3). Sa courte durée (souvent moins de dix minutes) permet une utilisation au quotidien, tant il est facile et utile de l’associer à nos traitements habituels. Une indication parmi les plus intéressantes : les douleurs lombaires, aiguës ou chroniques.

En insistant plutôt sur l’un des méridiens curieux, vous ciblez les pathologies périménales et permettez d’augmenter l’efficacité de vos pratiques classiques.

En somme, en kinésithérapie ou en ostéopathie,



MASSAGE ABDOMINAL “À L’ASIATIQUE”, C’EST ENCORE MIEUX !

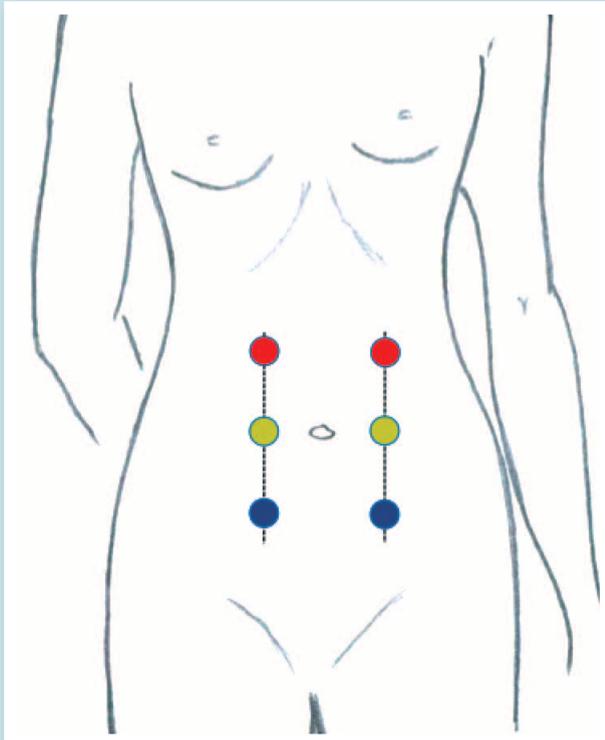


Schéma 3 : Six points majeurs sur le méridien Zu Yang Ming Estomac. Un ou plusieurs peuvent être utilisés sur une lombalgie.

c’est de loin celui que vous pratiquerez le plus souvent.

Le massage abdominal Nuad Bo Lann

Il est directement adapté de la médecine thaï. Pour les Thaïlandais, il existe dix lignes d’énergie, les “sensip”, qui se concentrent au niveau du nombril pour ensuite se distribuer dans tout le corps. Vous comprenez ainsi combien un blocage au niveau du ventre peut parasiter tout l’organisme.

Chaque mouvement (ou pression) est combiné à un ou plusieurs cycles respiratoires. Même si le ventre est privilégié dans ce massage, il est important à la fin d’inciter l’énergie à se distribuer correctement vers le haut et vers le bas du corps. D’où la stimulation de points de passage au niveau de la clavicule et de l’aîne [6]. Sa durée d’environ 25 minutes le réserve en thérapeutique à une pratique alternative, toutes les quatre ou cinq séances. Ses indications principales : toutes les affections chroniques, le post-partum et les affections psycho-émotionnelles. En mode hors convention : le recentrage, la relaxation et la remise en forme.

Le massage abdominal des organes

C’est celui qui s’apparente le plus au Chi Nei Tsang. Il s’en différencie par la relative facilité

de son approche (du moins pour un kinésithérapeute rompu au massage) et par le fait qu’il n’impose pas de pratiquer le Qi Gong. Des trois, c’est le plus complet, mais aussi le plus long : comptez au moins une heure.

Les zones de tension rencontrées, selon leur localisation, orientent vers tel ou tel problème émotionnel.

Le temps de préparation prend ici une place primordiale : la séance commence en procubitus, membres inférieurs et dos sont longuement stimulés. Une technique est particulièrement valorisée : le “poisson d’or”, sorte d’ébranlement de toutes les structures rencontrées. Un mouvement excessivement détendant que l’on utilisera aussi lorsque les mains contacteront l’abdomen.

Sur le ventre, le nombril fait l’objet d’une attention toute particulière avec des pressions *Nac Num* sur huit points de ses berges : les “Portes du vent”. Pour être efficace, le toucher doit atteindre une profondeur optimale, bien entendu sans douleur. L’objectif est de faire prendre conscience au patient des tensions détectées, puis de l’aider à les accepter en associant sur chacune d’elles plusieurs cycles respiratoires.

En fonction du bilan visuel et palpatoire, certaines zones du ventre seront éventuellement privilégiées mais habituellement plusieurs organes sont travaillés en douceur : le gros intestin (le plus aisé à repérer sous les doigts), le foie, le diaphragme, la rate et l’intestin grêle.

Encore une fois, l’idée n’est pas de corriger, seulement de révéler.

Comme pour les deux autres approches, mais avec encore plus d’efficacité, ce massage des organes permet d’induire en douceur un mouvement d’énergie colossal de l’extérieur du corps vers l’intérieur. Les Chinois diraient du Yang vers le Yin. Sans vouloir détailler, retenir seulement que le Yang c’est le mouvement et la chaleur. Deux qualités ô combien atténuées chez les personnes les plus affaiblies et gravement malades [7].

Importance de la fin

Les trois massages sont exécutés en position couchée, habituellement sur une table ou parfois sur un tapis au sol.

À la fin du massage proprement dit, le patient est harmonisé. Du moins en position couchée. Les mouvements du “final” vont permettre de s’assurer que cette harmonie perdure lors du passage à la position verticale. Ce passage s’opère naturellement chez la plupart des patients mais pas toujours, et notamment chez

les patients les plus fragiles. Un peu comme quelques mouvements d’éveil terminent une séance de relaxation, il importe de vérifier que, à la fin du massage, la personne massée soit apte à reprendre une activité [8]. Sauf bien sûr dans les cas où elle restera alitée, le massage se termine donc debout, en position Yang de fonction.

Conclusion

Bien peu de techniques arrivent à induire de tels mouvements d’énergie. Le masseur-kinésithérapeute, avec le massage du ventre, peut grâce à son efficacité trouver sa place au sein d’une équipe multidisciplinaire où il est généralement peu convié, notamment en gastro-entérologie, en psychiatrie ou même en soins palliatifs.

Dans un cabinet libéral ces techniques trouvent leur place en thérapeutique en complément des traitements habituels mais aussi en pratique hors-convention. Reste à entreprendre et à multiplier les études qui permettront scientifiquement d’asseoir l’intérêt de ce type de massage abdominal. À bon entendeur... ■

*MKDE, DU de soins palliatifs, diplômé en acupuncture de l’IMTC de Shanghai (Chine), directeur de Massages Energy Training.

[1] Dans le parler populaire, de nombreuses expressions témoignent de cette connexion entre tête et intestins : la peur au ventre, ventre affamé n’a pas d’oreilles, se faire de la bile, mettre du cœur au ventre... En novembre 1999, le chercheur américain Michaël Gershon, reprenant d’autres travaux anglo-saxons, publie un ouvrage : *The second brain*. Le terme de “deuxième cerveau” fait son apparition dans le monde universitaire.

[2] Jean Pierre Barral est sans nul doute le kinési-

thérapeute français le plus novateur dans le monde de l’ostéopathie viscérale. Ses très nombreux ouvrages, dont les premiers datent d’une trentaine d’années, sont régulièrement réédités et augmentés. Gerda Boyesen, psychologue et psychothérapeute norvégienne, fonde dans les années 50 la psychologie biodynamique. Le massage dit “biodynamique” tient une place de choix dans son ouvrage *Entre psyché et soma*.

[3] Maître taoïste thaïlandais, il est l’initiateur du Chi Nei Tsang. Ses publications sont très nombreuses.

[4] Dans le *Tao Te King (Livre de la Voie et de la Vertu)*, Lao Tseu, philosophe initiateur du mouvement taoïste écrit que “les paroles vraies sonnent souvent comme un paradoxe”.

[5] Les trois méridiens curieux : Ren Mai, Chong Mai et Dai Mai, le vaisseau ceinture. Seul le Ren Mai est systématiquement stimulé, les deux autres seulement lorsque certains symptômes se manifestent.

[6] Au niveau de la clavicule : 27 Rein Shufu “Résidence des points shu” et 2 Poumon Yunmen “Porte des nuages”. Au niveau de l’aîne : 30 Estomac Qichong “Qui se précipite”.

[7] Lors d’un massage un peu long, plus la personne se détend, plus elle a froid et frissonne : le “Yang-chaud” quitte la surface pour se diriger en profondeur. C’est pourquoi il importe de couvrir d’un drap ou d’une couverture les zones non massées.

[8] À la fin du massage, le Yang qui avait pénétré la profondeur remonte en surface et assure ainsi à nouveau la vigilance : on dit qu’il réintègre le grand manteau. Chez certains malades le risque est que le “Yang-chaud-protecteur” reste bloqué à l’intérieur. Énergétiquement, le patient est nu, sans protection contre les énergies perverses qui peuvent l’assaillir. Il faut impérativement aider le Yang à remonter et vérifier qu’il l’a bien fait !

BIBLIOGRAPHIE

- Michaël Gershon, **The second brain**, éd. Harper Perennial, 1999.
- Pr Emeran Mayer, **The Mind-Gut connection : how the hidden conversation within our bodies impacts our mood, our choices and our overall health**, éd. Harper Wave, Kindle, 2016.
- Jean-Pierre Barral, **Manipulations viscérales**, Tome 1, éd. Elsevier Masson, 2004.
- J. Weischenck, **Traité d’ostéopathie viscérale**, éd. Maloine, 1981.
- Gerda Boyesen, **Entre psyché et soma : introduction à la psychologie biodynamique**, éd. Payot, 1990.
- Giulia Enders, **Le charme discret de l’intestin**, éd. Actes Sud, 2015.
- Pr Francisca Joly Gomez, **L’intestin, notre deuxième cerveau**, éd. Marabout, 2016.
- Mantak Chia, **Chi Nei Tsang, massage chi des organes internes**, éd. Guy Trédaniel, 2014.
- Gilles Marin, **Guérir à partir de l’intérieur avec le Chi Nei Tsang**, éd. Guy Trédaniel, 2008.
- Tifen, **L’éveil du ventre, approche psycho-corporelle par le Chi Nei Tsang**, éd. Libre Label, 2015.