

# 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.



photo : Jean-Marc Lefèvre

« Les émotions sont le ferment de la vie. 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 » dit Mantak Chia. Facile à dire, difficile à faire, car celles qui nous encombrant sont 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, une immense énergie de survie qui permet aussi 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. 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... 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 les 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.

Le déroulement de l'atelier de Chi Nei Tsang que j'anime<sup>(1)</sup> engage les personnes sur une année et implique une progression. J'invite d'abord le praticien à ressentir tout ce qui se passe autour du gros intestin, véritable foyer émotionnel. Les émotions y sont contenues et en émergent. Lorsqu'elles sont libérées, le groupe, par la parole, dédramatise ces émotions et donne de la confiance à chacun pour pouvoir prolonger l'exploration. La phrase que j'entends le plus après un atelier ou une séance est : « Je me sens allégé ». Par mon parcours personnel, j'ai une expérience des processus de guérison et du chemin de libération émotion-

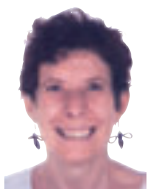
nelle que ce processus emprunte. J'essaie de faire en sorte que les personnes qui s'engagent dans ce processus de guérison se prennent en charge de manière autonome. Quand les personnes s'autorisent enfin à ressentir et à se guider dans le ressenti, les émotions qui sortent s'en vont de manière irréversible, car la tension physique qui tenait la mémoire corporelle s'est libérée de sa charge émotionnelle. Brigitte, qui a suivi l'atelier toute l'année, écrit : « Très sportive, une blessure à l'épaule m'obligea à arrêter le tennis et les compétitions. (...) Le Reiki et le Zazen ont amorcé un changement : j'étais plus sereine, moins dans le conflit. Le Chi Nei Tsang a poursuivi ce travail, mais d'une manière profonde ; j'ai éliminé ce qui en moi me dérangeait, et d'une manière douce, simple, voire évidente. Tout autour de moi rayonne et c'est vraiment très agréable. 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. ».

### Changer en profondeur

Pour Fanny, thérapeute psycho corporelle, le « Chi Nei Tsang permet assez rapidement de traverser nos souffrances enfouies.

On ne raconte pas d'histoire, on va directement dans le corps. 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. ». Et en effet, certains étaient prêts. D'autres percevaient leur enfermement avant de dégager leurs colères. Des colères qui — paradoxalement ! — sortaient sans colère. A la place, des glouglous rumaient dans le ventre, les jambes et les pieds s'agitaient, l'énergie filant comme de l'électricité le long des méridiens du foie et de la vésicule biliaire — avec le Chi Nei Tsang, on sent ses méridiens ! —. Souvent des pleurs surgissaient. Pour certains, l'agitation des bras et des 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

**Avec le Chi Nei Tsang, on sent ses méridiens !**



### PORTRAIT

Martine Scrive est chercheuse et enseignante en Biologie, professeur 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.

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 céder place à la joie. En un an, le teint de 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. Ils n'étaient pas encore prêts. Parfois un conflit s'installait entre une partie du corps qui désirait maintenir cachées les émotions insoutenables et l'autre partie qui désirait s'en libérer. Alors, qu'au final, elles voulaient toutes deux la même chose : ne plus souffrir. Au début, beaucoup désiraient recevoir et

photos : Sandrine Toutard



Les tensions de tout le corps se répercutent sur le nombril, notre nœud primordial. Certains sont déprimés, avec les coins en bas, d'autres ont un rictus tendu sur les deux côtés, forment des zigzags, des « Y » tête en bas ou en haut, etc.

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. 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.

(1) Martine Scrive anime des ateliers hebdomadaires de Chi Nei Tsang au Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## LA NOURRITURE DE L'ÂME

Les émotions font partie de ces endroits de nous-même que l'on n'a pas l'habitude de comprendre. Elles ne sont pas rationnelles. Nous n'agissons pas d'après ce que nous pensons, (mais) d'après ce que nous ressentons. On ressent avec tout notre être. (Ainsi) quand nous sommes tristes, notre corps entier est triste. La seule chose possible pour changer nos émotions est de les surmonter. En les surmontant on acquiert ce qu'on appelle maturité. C'est un processus d'évolution physique autant que mental. Les émotions sont littéralement « digérées », c'est-à-dire que nous différencions ce dont nous avons besoin de ce que nous devons éliminer. Avoir atteint une maturité émotionnelle implique avoir digéré un éventail suffisamment large de sentiments humains pour nous permettre de survivre émotionnellement indépendamment de toute forme de protection parentale ou autre autorité protectrice. Quotidiennement, nous absorbons une certaine quantité d'émotions sous la forme de charges énergétiques créées par les réactions de notre corps envers nos sentiments. Certaines de ces charges sont facilement digestibles, d'autres sont plus difficiles à digérer et certaines sont indigestes. On appelle ces dernières émotions négatives ou toxiques. Où vont ces charges quand elles ne peuvent être digérées ? Exactement aux mêmes endroits que les aliments mal digérés vont dans notre corps : le foie, les tissus adipeux, le système lymphatique, et tous les tissus et les endroits qui résonnent familièrement avec cette charge particulière.

En fait le corps ne peut pas vraiment « oublier » quoi que ce soit, il choisit plutôt délibérément de « ne pas se souvenir » de quelque chose en particulier. Ce qui lui donne beaucoup de travail. (...) Nous sommes nés pour jouir de la vie. Malheureusement la vie n'est pas toujours agréable. Pour nous protéger des horreurs du désespoir et du désarroi notre corps est équipé d'un système de protection bien sophistiqué. Ce système de déni est notre gardien, chargé de nous cacher de ces émotions dangereuses jusqu'à ce que l'on ait les conditions requises pour nous permettre de les digérer. Une fois que nous avons acquis suffisamment de maturité, que nous sommes suffisamment stables et forts et que notre système de soutien est sûr, ce gardien nous le fait savoir en libérant un peu de conscience, par un symptôme. Un symptôme alors devient une tentative de nous faire savoir du plus profond de notre être qu'il est temps de changer et d'évoluer, qu'il est temps de guérir.

Extrait de l'ouvrage *La guérison émotionnelle par la psychologie et l'alchimie interne taoïste classique* par Gilles Marin

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60. Et retrouvez l'article complet sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



## PORTRAIT

Gilles Marin commence son cheminement en pratiquant l'aïkido avec Me Nocquet. Il quitte la France pour la Californie où il rencontre Steven Cheng, médecin taoïste et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.

