

Soulagement de l'indigestion, de la constipation et du syndrome du côlon irritable

Massothérapie chinoise et troubles gastro-intestinaux

Article de Craig Cormack,
directeur du centre Rising Tao

La massothérapie chinoise constitue une thérapie de première ligne pour les troubles gastro-intestinaux. Utilisée en combinaison avec de bonnes habitudes alimentaires, de l'exercice et des remèdes à base de plantes médicinales, elle permet de soulager l'indigestion, la constipation, le SII (syndrome du côlon irritable) et de nombreux autres maux affectant l'estomac et les intestins.

La médecine chinoise considère le corps comme un système énergétique unifié. L'organisme est doté de voies de circulation de l'énergie appelées « méridiens ». Ces canaux transportent le « Qi » (flux énergétique) dans le corps entier. Ce flux énergétique continu, dynamique, permet au sang de circuler librement dans toutes les parties de l'organisme. Le Qi favorise la santé et prévient la maladie.

Le massage thérapeutique chinois fait partie intégrante de la médecine chinoise. Comme le Tai chi et le Qi Gong, il favorise l'auto-régulation du corps et permet d'atteindre un niveau de bien-être optimal sans avoir recours aux médicaments ou à d'autres formes de thérapies envahissantes.

Aussi appelé « Tuina » (*Tui* signifie « pousser » et *Na*, « saisir »), le massage thérapeutique chinois utilise diverses techniques de manipulation comme l'ébranlement (*shaking*), le soulèvement, le pincement, le roulement, le tapotement et l'acupression (pression des doigts sur des points d'acupuncture; même principe que l'acupuncture, mais sans les aiguilles).

Soulagement de la constipation

La médecine chinoise considère la constipation comme un déséquilibre du foie, des poumons, des reins, de la rate, du gros intestin et de l'estomac causé

par un manque d'eau et une quantité excessive de chaleur dans l'organisme. Elle perçoit les systèmes respiratoire, digestif et éliminatoire comme trois foyers appelés « triple réchauffeur ». La constipation est perçue comme un blocage du réchauffeur inférieur associé à l'élimination.

Le Tuina a recours au massage circulaire de l'abdomen (Tai Chi) et à l'acupression sur des points d'acupuncture précis pour favoriser l'élimination. L'acupression exercée sur les méridiens de la vessie et des reins aide à accroître la circulation de l'eau. Les mouvements de massage transportent la chaleur vers la surface de la peau et l'évacuent. Lorsque le réchauffeur inférieur retrouve son équilibre, les symptômes de la constipation sont soulagés.

Soulagement du syndrome du côlon irritable

Le SII ou syndrome du côlon irritable se présente sous deux formes majeures : la diarrhée ou la constipation. Selon la médecine chinoise, la perturbation de la fonction intestinale est attribuable à un excès d'eau (diarrhée) ou à un excès de Feu (constipation) dans le réchauffeur inférieur. Le SII affecte divers organes : la rate, le foie, le gros intestin et l'estomac.

Le Tuina augmente la circulation de l'eau aux endroits du corps où la chaleur est en excès et assèche l'organisme là où il y a trop d'eau. Les massages thérapeutiques libèrent la chaleur excessive par la peau et, l'eau excessive par les reins. Les manipulations du Tuina — incluant l'acupression sur les points d'acupression du gros intestin et du foie — acheminent également les toxines vers le système lymphatique afin qu'elles soient évacuées. En rétablissant l'équilibre naturel sain des organes internes, le Tuina contribue à soulager les symptômes des deux formes de SII.

Soulagement de l'indigestion

Plusieurs causes peuvent provoquer une indigestion. Parmi les plus fréquentes, mentionnons le stress, le manque d'exercice et une alimentation carencée. Le Tuina permet de soulager rapidement et efficacement l'indigestion liée au stress. Faire de l'exercice et apporter des changements alimentaires, arrêter de fumer et réduire ou éliminer la consommation d'alcool peuvent aussi contribuer à résoudre le problème d'indigestion, tout comme le massage Tuina. Des études de cas ont en effet démontré que l'acupression exercée sur l'estomac, sur la rate et sur d'autres points d'acupuncture peut aider à soulager la plupart des formes d'indigestion.

La massothérapie chinoise est reconnue comme un traitement médical sans médicaments, doux et non envahissant, depuis plus de 2 500 ans. Nous vous invitons à consulter un massothérapeute accrédité en massage chinois pour obtenir une solution naturelle, efficace, à votre problème d'indigestion, de constipation, de SII ou à tout autre trouble lié à l'estomac ou aux intestins.

Craig Cormack, B.A., massothérapeute autorisé, est un massothérapeute accrédité en massage chinois, un maître de la méditation Qi Gong et un instructeur de Tai Chi senior. Il est également conseiller à la Clinique de médecine sportive de l'université McGill et président de l'Association de massage chinois Tuina du Québec.

Santé intégrale Rising Tao
4112, rue Sainte-Catherine Ouest
Montréal (Québec)
Canada H3Z 1P2

www.risingtao.ca
514 369 7860
info@risingtao.ca