

Chi Nei Tsang

Le Chi Nei Tsang est un massage traditionnel taoïste, concentré sur l'abdomen, qui agit directement sur les organes internes.

On peut traduire les mots Chi Nei Tsang par *“travailler l'énergie et programmer les organes internes”* ou *“transformer l'attitude des viscères”*. (Gilles Marin)

En effectuant ce massage dynamique, nous appliquons une pression ciblée sur un organe ou une région et nous y dirigeons plus consciemment et plus précisément notre respiration.

Cette technique entraîne notre diaphragme, elle l'assouplit et le renforce. Il retrouve alors sa capacité à masser les organes, à mobiliser les fascias et à pomper les liquides organiques, ce qui favorise une meilleure oxygénation de tout le corps.

La stimulation des tissus par un massage à la fois externe (pression des mains) et interne (mouvement du diaphragme) a un effet détoxifiant et apporte de nombreux bienfaits autant physiques que psychologiques.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, nos émotions refoulées s'accumulent souvent sous forme de tensions autour et à l'intérieur des organes. Le Chi Nei Tsang vise à relâcher, à digérer et à remettre en circulation ces émotions, ces énergies stagnantes.

Le Chi Nei Tsang entraîne une relaxation profonde et globale. Il peut :

- soulager les maux de cou, d'épaules et de dos
- débloquer la congestion dans les jambes et les pieds
- améliorer la digestion et l'élimination
- soigner le système reproducteur
- apaiser le système nerveux
- agir sur les déséquilibres posturaux

Il laisse une agréable sensation d'espace intérieur, de plénitude et d'apaisement.

Pour disposer le corps à recevoir le massage, nous incluons quelques postures de Tao Yin (étirements au sol).

Intention

- Créer un climat de sécurité, de confiance,
- Calmer le Système Nerveux, tonifier le Nerf vague
- Inonder le corps d'hormones de détente, guérison
- Guérir en écoutant et non en réparant
- Guérir par prise de conscience, et non en focalisant sur le symptôme
- Amplifie l'interrelation entre le physique / l'émotionnel / le mental / le spirituel, de même que l'interrelation entre le monde interne et externe.

Qualités du Toucher

- Toucher sensible qui écoute
- Les mains offrent de la présence
- Le calme augmente l'efficacité, la puissance et la précision du toucher
- Les mains cherchent d'abord et avant tout à créer un contact conscient, à recueillir l'information, à établir le lien avec l'endroit d'où viendra la transformation/guérison
- Le toucher du C.N.T c'est essentiellement pour rétablir une communication, c'est atteindre les endroits qui ont été privés de conscience et de respiration, c'est se connecter à eux, les réconcilier avec le tout, et leur permettre d'être réintégrés.
- Les manipulations ne sont pas faites avec l'intention d'imposer quelque chose, d'arranger un "problème"
- Un toucher qui ne juge pas, ne blâme pas
- Un toucher qui valide, reconnaît, accueille, soutient
- Les manipulations du C.N.T ne cherche pas à réparer quelque chose qui ne va pas, ni à traiter un symptôme mais à apporter une profonde qualité d'écoute et de bienveillance, ce qui engendrera une meilleure circulation, oxygénation et active les mécanismes d'auto guérison et d'auto-régulation.
- Les pressions et les relâchements amplifient et entraînent la respiration
- Le toucher doux et lent induit la relaxation, le confort et la confiance
- Si il y a une tension, une résistance, adoucissez votre pression, ne pas passer en force, mais plutôt inviter à relâcher, à respirer.
- Si nous souhaitons pénétrer plus profond, le toucher doit être plus lent, calme mais ferme, associé avec l'intention de diriger le Qi du bout des doigts vers l'endroit à atteindre
- Se concentrer aussi sur les zones qui vont bien pour contagier les zones plus tendues

- Veillez à toujours détendre vos épaules

Type de touchers :

- Doigts comme des pinceaux retroussés vers l'arrière
- Danse des doigts/Pattes de chat
(aide à relâcher la pression interne)
- Jelly Fish (aide à relâcher la pression interne)
- Rock'n pump et Rock'n stretch
(diminue la pression abdominale, agit sur lymphes/sang/Qi/transit)

- Toucher de paix
(douleurs aiguës, PMS, crampes intestinales, adhérences, cicatrices)
- Toucher de sécurité
(écoute profonde, sourire intérieur, détente profonde, relaxation du système nerveux)
- Toucher d'exploration ad lib.
(curiosité, prise de contact, reconnaissance)

Images

- Tuyau au bout des doigts qui diffuse un jet d'eau à haute pression (QI)
- Beurre qui fond au soleil

Respiration

- Associer la respiration avec le mouvement du toucher qui presse (expire) ou se retire (inspire)
- Respiration lente, profonde, consciente et dirigée
- La respiration soutient et amplifie l'effet du massage des mains
- Le travail pour restaurer la respiration est un des moyens les plus efficaces pour aider la digestion, le transit intestinal, l'élimination des toxines et des sous-produit du métabolisme, et particulièrement la digestion et l'assimilation des émotions

Détoxification

- Avant de vouloir atteindre un organe, il faut commencer par abaisser la pression interne générale
- Plus il y a de toxicité, plus le traitement doit être doux et progressif
- Signes que les systèmes n'arrivent pas à traiter la libération des toxines : maux de tête, nausées, diarrhées (excès dans le processus de détoxification.)

Nombril

- Le nombril est l'endroit d'où tous les fascias se sont développés au stade de l'embryon, c'est là la racine des schémas de tension.

- Il n'existe aucune partie du corps souffrant d'un déséquilibre structurel qui ne trouve ses racines dans le nombril.

Émotions

- Émotions non digérées, non transformées, non assimilées.
Si elles remontent , se détacher de l'histoire et les laisser circuler

*Texte-Outil écrit par: Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'école de Qi Gong
Fragments Libres — Février 2025*

Références: Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang, de Gilles Marin, Guy Trédaniel Éditeur