

## HISTOIRE DU CHI NEI TSANG

"Tout commence au nombril, où les fascias sont connectés"

Notre ventre porte en lui les traces laissées par tous nos traumatismes et nos secrets les plus intimes. Le chi nei tsang, branche du qi gong, consiste justement à masser en profondeur l'abdomen pour y libérer les énergies négatives. Cette pratique chinoise ancestrale permet de se reconnecter à soi et de réguler les conflits internes en stimulant notre potentiel d'autoguérison.

Chi nei tsang : trois petits mots chinois qui ne vous disent peut-être rien. C'est normal, car la technique qui porte ce nom est née dans les montagnes de la Chine taoïste, il y a plus de deux mille ans. Mais cela ne va pas durer : la discipline, autrefois réservée aux moines pour se préparer à la méditation, s'installe désormais dans nos villes et nos campagnes. Ou plutôt, s'est installée depuis déjà une trentaine d'années, grâce au travail de synthèse de l'enseignant thaïlandais Mantak Chia, qui a ouvert le chi nei tsang au reste du monde.

Un réservoir de santé

Le chi nei tsang est un massage viscéral. L'expression signifie « travailler les organes internes ». C'est une branche du chi kung (ou qi gong), une gymnastique aussi vieille que la médecine traditionnelle chinoise, selon laquelle une énergie vitale circule à travers le corps. Mieux : cette énergie aide à prévenir la maladie ou à la guérir et accroît la longévité, pour peu qu'on en trouve la source. Et devinez où celle-ci se situe... Au creux du ventre ! Trois doigts sous le nombril, exactement. En plein sur l'intestin. Pour les Chinois, c'est ici que réside notre réservoir de santé et que naissent ses dérèglements.

Le chi nei tsang est une manipulation énergétique de l'abdomen. Par un toucher doux et profond, le praticien va aider les organes internes à travailler plus efficacement. Rappelons qu'en médecine traditionnelle chinoise l'intestin est l'organe responsable du tri entre le pur et l'impur, entre ce qui doit être stocké et ce qui peut être rejeté. Nourriture, pensées, émotions... tout passe par son filtre. Des émotions négatives comme la peur, la colère, la tristesse ou l'anxiété peuvent, avec le temps, créer des blocages énergétiques dommageables. C'est également le cas du stress, d'une alimentation pauvre, d'une mauvaise posture, d'un choc affectif, de la prise de médicaments ou d'interventions chirurgicales.

Ce que nous dit le nombril

Tout commence au nombril, où les fascias du corps sont connectés dès la vie intra-utérine. La séance débute avec son observation. Sa forme et sa dureté en disent long. Un arc supérieur affaissé indiquera sûrement le poids d'un organe au-dessus. Si au contraire l'arc est étiré, comme lifté vers le haut, c'est peut-être le diaphragme qui est bloqué. Un moyeu dur ou mou nous renseigne sur le niveau de toxines incrustées. De mauvaises odeurs peuvent en sortir, signes d'une évacuation efficace !

Détoxifier l'organisme

Un aménagement psychique, donc, auquel notre corps a procédé pour faire face à une situation donnée, mais qui se révèle toxique, à la longue. « Et où vont les émotions si elles ne peuvent pas être digérées ? Exactement aux mêmes endroits que les aliments mal digérés : dans le foie, les tissus adipeux, les articulations, la lymphe », explique Gilles Marin, qui a étudié auprès du maître thaïlandais avant d'exporter le chi nei tsang en France et aux États-Unis.

Le chi nei tsang déttoxique l'organisme et fortifie le système immunitaire. Global, le soin agit bien sûr sur la sphère digestive, mais aussi respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, endocrinienne, urinaire et reproductive. Il est indiqué en cas de tensions abdominales, brûlures d'estomac, fatigue, mal de dos, sommeil agité, migraines, douleurs menstruelles, difficultés sexuelles, sensations de respiration comprimée.

Un regain d'énergie

Restructurant, il révèle des tensions profondes, parfois sédimentées depuis plusieurs années. On ignore trop souvent que les problèmes posturaux chroniques peuvent résulter de déséquilibres viscéraux. Le chi nei tsang sera alors utile pour soulager les douleurs du cou, du dos, des épaules, des jambes et des pieds. Il complète parfaitement les protocoles allopathiques et optimise la convalescence après une opération. À la clé, un regain d'énergie et une réceptivité plus fine à son corps et à ses besoins.

Pour accompagner le processus, le praticien invite la personne à être actrice de son mieux-être par une respiration consciente et la pratique des « six sons de guérison ». Ces six types d'expirations (telles que « sssss », comme le serpent qui siffle, ou « tchouuu », comme le vent) possèdent un potentiel vibratoire qui participe du nettoyage des organes. On ne cherche pas à réparer, mais à se placer dans une écoute, à amener la conscience dans les zones du corps en souffrance. La respiration abdominale permettra d'entrer en contact de manière plus lucide avec ses entrailles et ses entraves. Une porte vers l'énergie de guérison contenue, disponible, en chacun.

Libérez enfin vos émotions .....

