

# Le Chi Nei Tsang :

## un soin thérapeutique abdominal complet



**Jade Perraud :** Bonjour Tifen, pouvez-vous nous parler un peu de vous et de votre parcours ?

**Tifen :** Lorsque j'ai décidé de mettre un terme à mon activité artistique de danseur dans le début des années 90, je me suis posé un certain nombre de questions. Je pourrais dire aujourd'hui qu'il s'agissait d'une crise existentielle que je traversais, dans le genre « d'où je viens ? Qui je suis ? Où vais-je ? » Et comme les livres ont toujours fait partie intégrante de mon existence et m'ont accompagné quelle que soit mon activité, un beau jour je suis tombé nez à nez avec un ouvrage de Patrick Drouot « *Guérison spirituelle et immortalité* » - Éditions du Rocher 1994. A cette période où je sortais d'un marasme et de déconvenues suite à des malversations avec des producteurs, cet ouvrage a totalement changé la vision de mon existence et je n'avais plus qu'une idée, rencontrer cet homme. J'ai rapidement entrepris un travail avec lui et suivi une formation aux techniques d'éveil de la conscience humaine sur 2 années.

Son approche énergétique de l'être humain et sa technique de thérapies vibratoires sont révolutionnaires. La médecine vibratoire du III<sup>e</sup> millénaire est née et je suis persuadé que dans quelques années, les facultés de médecine enseigneront

Le médecin pourra effectuer une lecture précise des troubles de son patient et ne plus se satisfaire de prescrire une molécule par symptôme

les thérapies vibratoires aux étudiants. La médecine conventionnelle ne pourra pas continuer à scinder l'humain, peu à peu

une vision holistique non clivante, s'imposera d'elle-même. Les médecines dites parallèles ou plutôt complémentaires, c'est plus juste, s'allieront pour apporter une meilleure réponse aux patients. Le médecin pourra effectuer une lecture précise des troubles de son patient et ne plus se satisfaire de prescrire une molécule par symptôme. A ce moment-là, on sera proche de ce que la médecine Tibétaine enseigne depuis des siècles. Un médecin Tibétain suit un enseignement de 12 ans minimum tout en effectuant de longues retraites en monastère. Lorsqu'un patient le consulte, le médecin ne s'intéresse que très peu aux symptômes, mais davantage à la cause et à l'origine du problème.

Aujourd'hui, la sophrologie, la kinésiologie, la méditation, entrent dans les hôpitaux et donnent d'excellents résultats,



notamment dans l'aide à la rémission de pathologies conséquentes et dans tous les troubles psychiques comme le stress, l'anxiété, la dépression et bien sûr aussi dans les somatisations comme le syndrome du côlon irritable.

En accompagnant les personnes, je me suis vite rendu compte que la dimension psychique était importante et qu'elle ne pouvait être laissée pour compte. Il ne suffisait pas de prodiguer un soin sans que la personne ne puisse donner un sens à tout cela. Quel est le sens de ma vie ? C'est une question qui revient souvent ! Chacun de nous est à la recherche du bonheur et ce bonheur passe par le sens que l'on donne à sa vie !

Je me suis donc intéressé à la psychanalyse et j'ai effectué un parcours de 5 années de formation. Le passage par le divan chaque semaine durant 5 ans donne quelques réponses, sur « qui suis-je ? » et sur l'injonction socratique : « connais-toi toi-même ! »

Ce n'est pas concevable d'accompagner des êtres sans connaître un tant soit peu de son histoire et surtout d'avoir fait le tri entre le bon grain et l'ivraie, ainsi que la paix avec certaines de nos blessures.

Puis, l'aide de la psychanalyse permet de comprendre les mécanismes de la psyché et de ce qui se joue entre un patient et le thérapeute. Ces notions, ne sont que très peu abordées dans les formations de thérapies alternatives et procurent de véritables carences chez les thérapeutes.

Enfin, à l'époque où j'ai découvert P. Drouot, j'ai aussi découvert les ouvrages de Mantak Chia. Le Taoïsme me donnait des outils puissants pour se transformer intérieurement en reliant le corps et l'esprit.

La particularité de Mantak Chia était de se préoccuper du nombril et des organes alentours. Il nous expliquait que chaque organe était le siège d'émotions et que nous pouvions libérer les toxines et digérer les émotions en pratiquant le massage des organes internes : Le Chi Neï Tsang ! (CNT)

L'adage Taoïste : « creuse au fond de ton nombril, un jour tu y trouveras de l'or » alors m'interpella.

Il me fallait absolument approfondir cette ancienne pratique Taoïste qui propose l'alchimie interne en suivant une for-



Mantak Chia

*Mantak Chia est un maître spirituel taoïste qui a été initié au taoïsme dès son plus jeune âge par plusieurs grands Maîtres de Qi Gong.*

mation. J'ai suivi les différents modules à Paris puis, après 5 ans de pratique au sein de mon cabinet, je me suis fait certifier par l'école Universal Healing Tao System, (UHTS). Ce centre de retraite de Mantak Chia se trouve aujourd'hui en Thaïlande.

Avec en main des outils tels que la psychanalyse, le Chi Neï Tsang et l'approche énergétique telle que Patrick Drouot l'enseigne, il me semblait que je pouvais apporter mon aide, en offrant à chacun la possibilité d'accéder à un nouveau sentiment intérieur et à un mieux-être.

**Jade Perraud :** Le ventre est désigné dans la médecine chinoise comme le second cerveau de notre corps. Les Taoïstes considèrent qu'il est le siège de nos émotions. Qu'en pensez-vous ?

**Tifen :** Je ne peux que penser comme les sages Taoïstes, ce sont eux qui savent et qui nous ont précédés. Aujourd'hui la science confirme que le ventre est effectivement le deuxième cerveau. Je pense que l'organisme si complexe est doté de divers cerveaux et intelligences. On peut parler de l'intelligence cardiaque, de l'intelligence cérébrale, de l'intelligence entérique...

Notre zone abdominale que l'on nomme le ventre est un concentré d'intelligence. Il y a là, l'équivalent d'un cerveau d'un animal de compagnie comme le chien. Si le chien est considéré comme un animal très intelligent, que pouvons-nous penser au sujet de notre ventre ?

Le ventre contient environ 200 millions de neurones et le cerveau plusieurs milliards. Mais si le ventre n'en possède que

200 millions, cela suffit amplement à ce qu'il soit parfaitement intelligent.

Nous avons tous fait l'expérience des expressions familières en réalisant que dans ces moments-là, ce n'est pas notre tête qui gouverne mais bien quelque chose d'autre. Qui n'a pas eu la peur au ventre, pas assez de tripes, l'estomac noué, un ventre affamé qui n'a pas d'oreilles et qui n'a pas eu l'envie de savoir ce que l'autre a dans le ventre ?

Pratiquement toutes les substances qui suscitent le fonctionnement de notre cerveau se retrouvent dans les intestins. (Les neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinephrine, la mélatonine, l'acétylcholine, la sérotonine, etc.)

S'il n'y a pas totalement de preuves que le système nerveux entérique éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque explique le Pr. Gershon dans l'excellent documentaire « *Le ventre, notre deuxième cerveau* » de Cécile Denjean aux Éditions ARTE. Les informations circulent du cerveau entérique vers le cerveau central et vice-versa via le nerf vague.

La région abdominale, généralement associée aux fonctions d'assimilation et d'élimination des aliments, est aussi associée aux fonctions d'assimilation et d'élimination des émotions.

Dans son livre, « *The second Brain* » paru en 1999 aux Éditions HarperPerennial, Michael Gershon, professeur au Département d'Anatomie et Biologie Cellulaire de l'Université de Columbia aux États-Unis, y expose selon l'embryologie que les cellules nerveuses de l'intestin proviennent du même feuillet embryonnaire que celles du cerveau. A un moment donné du développement de l'embryon, des cellules nerveuses se séparent du cerveau principal pour migrer dans le ventre et former un Système Nerveux Entérique (SNE), dont l'étude du fonctionnement a aujourd'hui donné naissance à une nouvelle discipline : la neuro-gastro-entérologie.

**Jade Perraud :** Vous pratiquer le massage Chi Neï Tsang, Quels en sont les bienfaits ?

**Tifen :** Cette technique ancestrale qui nous revient aujourd'hui, est magnifique ! Elle a changé ma vie et j'ose dire que le Chi Neï Tsang est le massage le plus puissant ! Non, pas au niveau de la pression du toucher ou de la douleur qu'il pourrait provoquer, mais au niveau de l'efficacité et des possibilités multiples qu'il nous offre.

## Dans le cas du Chi Neï Tsang, je ne parle plus de massage mais bien d'un soin thérapeutique abdominal complet

Cette technique nous revient, car elle était déjà présente en Europe au siècle dernier. Pour la « grande histoire », le chef de la Gestapo H. Himmler durant la dernière guerre mondiale souffrait atrocement de douleur de ventre. Il avait eu connaissance qu'un médecin pratiquait un massage oriental qui pouvait le soulager. En effet, Félix Kersten a été initié par un Lama Tibétain au début du XX<sup>e</sup> siècle qui lui a transmis tout ce qu'il connaissait en la matière sur le massage du ventre. Le jour où il a considéré que Kersten avait suffisamment intégré la technique, ce Lama a littéralement disparu !



Pour plus d'information, il vous faut lire le sublime ouvrage de Joseph Kessel « *Les mains du miracle* » paru en 1960 aux Éditions Gallimard. Kessel a réellement rencontré F. Kersten qui lui a relaté sa propre histoire.

Grâce au bienfait que lui apportaient les mains de Kersten, une relation privilégiée s'est mise en place avec Himmler et c'est de cette façon indirecte que Kersten a pu sauver des milliers d'individus qui étaient déportés dans des camps.

## C'est ainsi que le Chi Neï Tsang peut nous sauver la vie, puisqu'il a sauvé la vie de milliers d'êtres humains !

Lorsqu'une personne vient me voir, soit elle désire connaître le soin après lecture d'un ouvrage de M. Chia, soit le bouche à oreille a fonctionné et une amie lui a conseillé de venir me rendre visite.

Il se peut que la personne souffre du ventre. Aujourd'hui qui ne connaît pas

quelqu'un qui se plaint de douleurs abdominales. Mais, il arrive souvent que la personne qui vient jusqu'à moi n'a pas réellement de douleurs, plutôt un mal-être, une incertitude, un questionnement, une fatigue chronique, des angoisses, etc. Je lui dis qu'il y a toujours un avant et après CNT, ce soin n'est pas anodin et cette zone abdominale qui est laissée pour compte dans la majeure partie du temps, va réagir.

On touche vraiment aux tripes et à notre histoire originelle. Le fœtus se développe à partir des premières cellules qui constituent l'ombilic. Tout est inscrit là, c'est comme si toutes les données indélébiles, étaient gravées dans cette zone.

Grâce à cette technique, les systèmes : digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrinien, urinaire, reproducteur, musculaire, ainsi que le squelette et y compris le système énergétique bien sûr, sont relancés. Les charges émotionnelles sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées.

Il se peut que suite au soin, la personne se sente très légère, comme une sensation jusque-là inconnue mais je préviens que sous 48h, il peut y avoir des réactions. J'ai souvent remarqué qu'une forme de syndrome grippal apparaît sous 48h. Des symptômes qui quelques fois s'amplifient, puis progressivement en quelques jours tout rentre dans l'ordre pour le plus grand bien-être des personnes. Après plusieurs séances, elles réalisent que tel problème a disparu, que le transit et la digestion se sont améliorés, que le sommeil est plus réparateur, la fatigue s'est estompée, etc.

Il faut tout de même rester réaliste, il ne s'agit pas de miracles non plus ni de penser que le CNT est une panacée. J'ai pu accompagner un garçon l'an passé, atteint d'un cancer, certes, j'ai pu le soulager, tout d'abord d'un point de vue psychique et énergétique, puis il s'est éteint tranquillement après quelques semaines. Ce qui prouve que toute technique a ses limites et que l'on n'interfère pas, fort heureusement, dans « la légende personnelle » d'un individu.

**Jade Perraud :** Comment se passe une séance de Chi Neï Tsang et existe-t-il des contre-indications ?

**Tifen :** Au regard de ce que je viens de dire plus haut, je ne vois pas de contre-indications à donner un soin Chi Neï Tsang. Ceci dit, chaque soin est différent et

chaque individu aussi bien sûr. Ce n'est jamais le même soin qui est proposé. Lors d'un soin, je parle ainsi de rencontre, de deux consciences qui s'unissent et créent une alchimie. Cette alchimie est comme une troisième entité porteuse de résilience. Ce qui se passe n'appartient pas au domaine de notre volonté ou de notre ego. Le Chi circule ou pas et plus nous détenons un bon niveau d'énergie comme thérapeute, plus le Chi pourra circuler fluidement. La contre-indication la plus conséquente, c'est lorsque le thérapeute n'est pas en état de donner un soin, son niveau d'énergie est trop bas et il n'y aura aucun bénéfice, ni pour l'un ni pour l'autre.

Trop de thérapeutes enchaînent les soins sans prendre en compte cet aspect. Ils se trouvent ensuite chargés du poids du transfert d'énergie qui s'est effectué et qu'ils doivent traiter. Avec le temps, c'est le thérapeute qui peut développer une pathologie importante. Le thérapeute doit toujours avoir une pratique spirituelle, une certaine forme d'ascèse et ne jamais penser que nous sommes arrivés quelque part. Dans ce sens, s'en remettre toujours à ceux qui nous ont précédés, ne jamais arrêter sa marche en chemin et pouvoir se faire aider et suivre en supervision régulièrement. Le thérapeute qui souvent par orgueil, ne se fait pas suivre régulièrement est assis à ses dépens sur une bombe à retardement.

Ainsi, pour revenir à nos soins, j'ai pu donner un soin à une future maman. Dans cette configuration, le toucher s'adapte, les mains écoutent ce que les tissus veulent bien communiquer. On se met en cohérence, en résonance avec la personne qui vient nous consulter. Il est inconcevable de travailler sur le nombril avec un coude chez une femme enceinte. De même, que lors d'une pathologie comme le cancer dont je parlais plus haut, il est déconseillé d'apporter trop d'énergie et de stimuler des tissus déjà enflammés.

Dans ces cas-là, relancer le mouvement respiratoire primaire (MRP) que les ostéopathes connaissent bien et que je nomme la danse intérieure, est une bonne chose, tout comme d'optimiser la respiration diaphragmatique. Sans respiration pas de Chi, sans Chi pas de Chi Neï Tsang !

J'ai aussi reçu un bébé de quelques jours qui pleurait sans cesse et dont la maman était totalement épuisée et désespérée. A ce moment-là, j'ai posé la main sur ses reins, puis sur son ventre, j'ai rassuré



l'enfant en lui parlant de sa naissance et de ce qu'il était en train d'expérimenter. Je l'ai laissé se positionner comme il le souhaitait, il a fini par s'endormir sur ma table.

De ce fait, bercer la personne qui vient nous rendre visite peut être le meilleur des traitements. Il ne faut jamais oublier que nous recevons un être qui porte au fond de lui un enfant. Chaque adulte qui vient consulter est un enfant en souffrance. Il ne faut pas réveiller cet enfant qui sommeille, il faut le reconforter, le rassurer, être une bonne mère, être un bon père, l'aimer sans condition !

## Sans respiration pas de Chi, sans Chi pas de Chi Neï Tsang !

A ce sujet, Mantak Chia dit : « *si toutefois nous ne retenons que le bercement lorsque l'on apprend le Chi Neï Tsang, on peut déjà procurer au patient un bienfait considérable* ».

**Jade Perraud :** Cette technique est-elle plus destinée aux personnes sujettes aux maux de ventre ou d'estomac, ou convient-elle à tout le monde ?

**Tifen :** Le Chi Neï Tsang convient à tout le monde, exception faite aux futures mamans et aux personnes qui souffrent d'une inflammation trop importante comme j'ai pu le mentionner plus haut. Le Chi Neï Tsang utilise des touchers

subtils mais aussi profonds qui ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. J'ai pu, malgré cette précision, masser des femmes enceintes et à ce moment-là, bien sûr j'ai adapté le soin pour travailler essentiellement en énergétique. Paradoxalement à ce que je viens de dire, je déconseille vivement de pratiquer le Chi Neï Tsang sur une femme enceinte.

Il est évident que lorsque la personne est sujette à des pathologies abdominales, une séance sera quoiqu'il en soit, toujours un moment libérateur. J'ai eu l'occasion d'accompagner des personnes qui souffraient depuis des années et qui suite à 2 ou 3 soins se sont totalement libérées de leurs douleurs. Dans ces cas-là, il faut savoir que la médecine n'avait trouvé aucun signal sur les résultats d'analyses. Les médecins dans ces cas-là disent qu'il s'agit d'un problème fonctionnel. Les patients se trouvent désarmés devant cette éventualité que posent les médecins, car ils savent pertinemment qu'ils souffrent et que leur douleur est bien réelle, alors que la science leur atteste qu'ils n'ont rien.

Néanmoins, au-delà des maux de ventre, le Chi Neï Tsang est une approche holistique et a une action significative sur énormément de symptômes difficilement explicables. Cette méthode qui aide à dissoudre les tensions physiques, psychiques, à libérer les énergies négatives prisonnières qui s'accroissent comme par exemple les vents pervers. Le Chi Neï Tsang agit sur le système vasculaire, lymphatique, nerveux, musculaire et Mantak Chia dit que ces systèmes sont connectés au centre abdominal, au nombril où le stress et les tensions contenues peuvent causer des obstructions. Ainsi un

enchevêtrement au nombril peut créer des tensions et des douleurs sur une zone totalement opposée. C'est la raison pour laquelle, je reçois des individus qui souffrent de douleurs aux genoux, aux épaules, au dos ou bien ils souffrent d'insomnies, d'angoisses et qui font appel au Chi Neï Tsang. Dans la majeure partie des cas, les résultats sont surprenants et chaque jour je suis le témoin émerveillé de cette puissance de guérison que la tradition ancestrale nous a transmis.

## Le Chi Neï Tsang est la seule technique qui se focalise au niveau du centre vital, abdominal où se centralise le Qi

Le Chi Neï Tsang est la seule technique qui se focalise au niveau du centre vital, abdominal où se centralise le Qi. Cette technique est fondée sur des milliers d'années d'expériences et nous enseigne clairement par des pratiques simples, une façon de prendre en charge notre santé, notre bien-être et notre capacité d'auto-guérison.

**Jade Perraud :** Le Chi Neï Tsang est en fait un travail d'auto-guérison. Pensez-vous que cela puisse permettre de faire ressortir des émotions très fortes ?

**Tifen :** En effet, le Chi Neï Tsang est un soin d'auto-guérison, mais il ne faut pas oublier qu'il est impératif de passer dans un premier temps par un praticien expérimenté. Une fois que le travail a été suffisamment amorcé et que le praticien vous a transmis les exercices de base, comme la méditation du sourire intérieur et les six sons de guérison afin d'accroître votre Qi, alors effectivement le corps a la faculté de puiser en lui des ressources



qui lui permettent de s'auto-guérir. Mais il ne faut pas se méprendre à ce sujet-là, ni croire à des balivernes. Il ne s'agit pas de dire que le Chi Neï Tsang est la panacée qui vient à bout de toutes les pathologies, ce serait tenir là des propos charlatanesques. Connaissant le parcours des praticiens qui s'engagent sur ce chemin du cœur et du Qi, je reste persuadé que la majeure partie d'entre-nous sommes mus par un certain discernement, pour ne pas dire un discernement certain et porteurs d'altruisme.

Et pour répondre à votre question sur les émotions, je vais vous relater une anecdote qui s'est passée au sein de mon cabinet.

– Lorsque Corinne est venue me consulter, sa demande était d'accéder à un mieux-être global. Elle n'avait pas de pathologie déclarée mais souhaitait découvrir le Chi Neï Tsang.

Après un échange de quelques minutes, je débute le soin sans avoir une idée distincte de travailler sur une zone plutôt que sur une autre. Je suis à l'écoute de la personne, de son corps, de son inconscient aussi. Soudainement, mes mains me dirigent vers sa rate. J'effectue délicatement un massage de cette zone et à ce moment-là, Corinne me dit qu'elle ressent une vive douleur. Je lui explique que mes mains m'ont guidé vers sa rate, mais à cet instant je ne peux encore en expliquer la raison. Je lui dis que j'aimerais éventuellement savoir si elle connaît cette douleur ? Elle me répond que de temps à autre et depuis des années, elle ressent un point sous l'hypocondre gauche qui l'embarasse. Mais surtout, elle m'explique

que depuis des années, elle rêve de façon récurrente à une situation tragique. Dans son rêve, Corinne est poursuivie par un homme qui lui plante un couteau dans son flanc gauche et elle perd abondamment son sang...

Son inconscient s'ouvre et nous délivre un message, mais que veut-il bien dire ?

Je poursuis mon investigation et lui demande si quelque chose lui revient en mémoire. Depuis quelle période à peu près connaissez-vous cette situation ? Elle constate qu'elle fait ce rêve depuis qu'elle est enfant. Je lui demande éventuellement si elle se souvient vers quel âge elle a pris conscience de ce rêve. Elle me dit : « Je pense que je devais avoir 7/8 ans ».

Avez-vous le souvenir d'un événement qui aurait pu survenir à cette période de votre vie ?

A ce moment-là, Corinne s'effondre dans un profond chagrin, elle ne peut retenir ses larmes, ni ses sanglots qui l'a submergent.

Je suis face à une réelle abréaction et pour répondre à votre question, oui l'émotion à ce moment-là est très forte. Corinne a levé une résistance d'affects qui étaient refoulés depuis tant d'années. Pour quelle raison cela s'est passé ce jour ? Il est de ces instants où nos questions restent sans réponse. Il convient d'accueillir ce qui se passe ici et maintenant et ce qui dépasse notre raison.

Après avoir recouvré ses esprits, elle m'explique que sa grand-mère qu'elle aimait tant, est décédée brutalement suite à un éclatement de la rate. Du jour au lendemain, sa grand-mère a disparu et à l'époque, on ne lui a pas donné d'explication.

Elle n'a jamais fait totalement son deuil et l'enfant souffre encore de cette séparation violente d'avec sa grand-mère, restée inexplicée. La petite fille de 7 ans a encaissé la blessure, le choc et la séparation sans que l'on puisse lui en expliquer véritablement la raison. L'enfant a besoin de savoir ce qui se passe, il n'est pas souhaitable de le laisser sans explication, pour la seule raison qu'il est trop jeune pour comprendre. Il est nécessaire d'expliquer à un enfant ce qui se passe, il est évidemment bien capable d'entendre la vérité. Ce qui lui permet d'effectuer son propre deuil à son rythme.

Quelques 30 années plus tard, Corinne porte encore les stigmates de ce traumatisme. Le passé ne nous quitte jamais, il se rappelle à nous sous différentes formes et nos mécanismes de défense occultent le souvenir pour en éviter la douleur...

Dans le cas de cette jeune femme, la douleur était évitée toutes ces années, mais l'inconscient ne la lâchait pas durant toutes ses nuits, ce qui d'une façon comme une autre, créa des conflits et finalement une somatisation.

Grâce au Chi Nei Tsang, Corinne a pu se libérer de ce trauma, elle a trouvé une explication et donna un sens à son histoire. Suite à la séance, sa respiration s'est nettement améliorée et amplifiée, la douleur de l'hypocondre a disparu et cette jeune femme a pu enfin accéder après toutes ces années, à des nuits plus sereines et à des jours beaucoup plus paisibles !

**Jade Perraud :** Peut-on pratiquer cette technique seul ?

**Tifen :** Lors des ateliers-découvertes, je propose durant la journée des exercices qui peuvent être pratiqués seul. Il s'agit de certains touchers qui permettent une expansion respiratoire et une détoxination de la peau. Détoxiner la peau est très important, cela apporte une meilleure circulation des capillaires. En massant doucement la peau de l'abdomen à partir du nombril, on prépare le travail en profondeur qui peut être effectué ensuite par un thérapeute. C'est un exercice réellement simple néanmoins puissant et qui peut s'effectuer seul.

La peau est un émonctoire où est stockée une masse de toxines qui vont se libérer par le massage. Il s'agit d'un véritable drainage qui va aussi stimuler le système lymphatique qui est très important sur le

ventre. Le système lymphatique et la zone entérique sont à la base de notre système immunitaire (80%), par le drainage celui-ci va se trouver renforcé.

Lorsque l'on travaille sur le ventre, on peut ressentir des petits grains sous la peau qui sont le signe de toxines. En massant régulièrement le ventre, ces petits grains vont disparaître et laisser place à une peau impeccable. Le Qi pourra alors circuler énergiquement depuis cette zone et se diffuser dans tout le corps.

Seul, nous pouvons aussi pratiquer la méditation du sourire intérieur et les six sons de guérison. Ces techniques simples qui permettent de muter les énergies perverses, sont proposées dans mon ouvrage « *L'éveil du ventre* » à paraître au premier trimestre 2015 aux Éditions Le Souffle d'Or.

**Jade Perraud :** Peut-on associer des compléments alimentaires à cette technique ? Par exemple, Perméa Régul® ou Côlon Détox ?

**Tifen :** Il est évident que le soin apporte un bien-être rapidement, mais il faut absolument que la personne se prenne en charge et modifie son hygiène de vie. Pour la plupart des personnes souffrant de colopathies, je conseille de réduire les produits laitiers issus de la vache qui sont pro-inflammatoires ainsi que l'excès de gluten qui ne fait pas toujours bon ménage avec l'intestin et la valve iléo-caecale. N'oublions pas que l'aliment est notre premier médicament !

Le côlon, comme nous l'avons vu est primordial pour notre santé. Nous devons en prendre soin et éviter qu'il soit colonisé par de mauvaises bactéries. Nous portons en nous jusqu'à 2 kg de bactéries, autant vivre en bonne harmonie avec elles...

Lors d'une cure de Chi Nei Tsang, pour dynamiser la réponse de l'organisme et créer une synergie, je propose toujours la prise de « Côlon Détox » dans un premier temps, associé ou pas d'un draineur de foie, comme l'Hépatobile, le Triphala synergis® ou le « Dépuratif premium® ». Après un mois ou deux, je suggère de passer au « Perméa Régul® » qui donne toujours d'excellents résultats. Les personnes ressentent vraiment une nette amélioration au bout de quelques jours. A ce moment-là, c'est donc l'idéal d'ensemencer l'intestin de bonnes bactéries avec « Probiotiques 7Md® ». Le terrain étant préparé en amont

par le « Perméa Régul® » qui contient des prébiotiques, cela va permettre l'accueil des probiotiques.

Un côlon net est l'assurance d'une santé optimale et d'une excellente vitalité. Nous devons prendre exemple sur la Médecine traditionnelle chinoise qui préconise la prévention de la maladie bien avant que ne s'installe le symptôme.

**Jade Perraud :** Comment trouver un professionnel expérimenté au Chi Nei Tsang ?

**Tifen :** Pour trouver un Praticien certifié, il suffit de se rendre sur le site de Mantak Chia : [www.mantakchia.com](http://www.mantakchia.com) ou sur le site : [www.universaltaofrance.com](http://www.universaltaofrance.com).

**Jade Perraud :** Merci Tifen pour ces explications ! ■



**Tifen, psychanalyste et praticien certifié pour le Chi Nei Tsang reçoit en consultation individuelle à Pessac (33) sur rendez-vous.**

Il propose tout au long de l'année des ateliers-découvertes et des formations comprenant 3 niveaux.

Pour connaître le planning 2015, visitez le site : <http://terre-d-eveil.fr>

Tifen a déjà publié « *Pourquoi pas ?* » aux Éditions Libre Label. Il y relate son parcours atypique !

A paraître début 2015 aux éditions "Le Souffle d'Or" : « *L'éveil du ventre* ». *Et si nous communiquons avec notre ventre ?* Un ouvrage sur sa pratique psycho-corporelle par le Chi Nei Tsang et néanmoins un guide sur l'intelligence entérique.