

CHI NEÏ TSANG "Un Soin Thérapeutique Abdominal Complet®"

Tifen
Psychanalyste, instructeur et praticien
05 56 42 23 94
www.terre-d-veil.fr



Le Chi Neï Tsang (CNT) est un des soins les plus puissants qui puisse exister. Cette technique issue de l'Ancienne Chine Taoïste nous enseigne comment mieux nous connaître. Le ventre est désigné dans la Médecine Traditionnelle Chinoise comme le second cerveau de notre corps. Les Taoïstes considèrent qu'il est le siège de nos émotions, cependant ne serait-il pas notre premier cerveau... ?

Bien que l'Occident ait découvert les bienfaits du Chi Neï Tsang (littéralement l'énergie des organes internes) dès le début du XX^{ème} s., il connaît aujourd'hui un regain d'intérêt au sein de notre civilisation chez bon nombre d'individus souffrant du ventre et de diverses colopathies fonctionnelles. Importé en Europe par un mystérieux Lama Tibétain, le Dr Ko qui aurait transmis son savoir ancestral durant des années à Félix Kersten, kinésithérapeute estonien. Ce kiné installé aux Pays Bas, soulageait avec des massages de

l'abdomen, les tensions atroces que pouvait ressentir Heinrich Himmler, alors chef de la Gestapo. En contrepartie Himmler libéra des milliers de prisonniers des camps de la mort... Un contrat énigmatique s'instaura alors entre ces deux individus. On peut dire sans emphase, que le Chi Neï Tsang a sauvé des milliers de vies (environ 100 000 personnes) !

À l'instar du macrocosme, l'humain est un microcosme où l'on retrouve les éléments comme le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Chaque élément correspond aussi à un organe (bois/foie - feu/cœur - métal/poumons - terre/reins - eau/reins) qui engendre un autre élément et entre eux, ils s'équilibrent. Une véritable loi d'homéostasie tente de s'instaurer au sein de notre organisme pour peu que l'on prenne soin de notre chaudron magique... Le Chi Neï Tsang (CNT) saura réinstaurer l'équilibre des énergies perturbé par le désordre émotionnel.

Au-delà d'une technique, la pratique du CNT est un véritable art de vivre. Lorsque l'on découvre ce soin abdominal, on s'aperçoit rapidement, qu'il y a un avant et un après CNT. Les personnes qui reçoivent ce soin, peuvent témoigner que le fonctionnement de leur système digestif (digestion, transit, ballonnement) s'est nettement amélioré dans les jours suivants. Mais, également, un regain d'énergie apparaît, un meilleur sommeil, des pensées plus claires et positives se manifestent et pour les personnes les plus réceptives, une sensation de circulation optimale d'énergie depuis l'abdomen jusqu'aux extrémités du corps.

À retenir: l'abdomen serait le siège de nos émotions. Le Chi Neï Tsang rééquilibre ces émotions. Le système digestif s'améliore. Le niveau d'énergie corporel est nettement amélioré, autrement dit, la personne ressent une fluidité et un profond bien-être rassérénant.

Thérapie

Sans respiration, pas de Chi !

Le Chi Nei Tsang développé par le Maître Taoïste Mantak Chia est un puissant outil de mutation des énergies perverses (telle la colère, la tristesse, l'angoisse, la haine, la peur...) et aussi de profonde transformation de soi. Un des objectifs du Chi Nei Tsang, est d'éviter la stagnation. Dès les premiers soins, la respiration diaphragmatique s'améliore. Lorsque la respiration est plus ample, l'énergie (Qi), le sang et la lymphe circulent mieux et les organes peuvent se détoxifier...

Les émotions, le stress, les tensions et les conflits, génèrent des nœuds comme des nœuds sur une corde, constituant de véritables déchets. L'être humain a la fâcheuse tendance à stocker ces déchets, comme des vieux cartons, en les empilant à la cave, cette cave qui se trouve être le deuxième cerveau, l'abdomen. Il est bon de trier régulièrement ces vieux cartons, ces déchets afin de recycler l'énergie et d'éviter que celle-ci ne stagne et n'affaiblisse le système immunitaire. Il s'agit-là d'une véritable opération de compostage afin d'obtenir un délicat substrat d'où pourront germer de beaux, bons et sains nouveaux paradigmes.

Si le nettoyage ne se fait pas régulièrement, les fermentations engendrent des vents perturbateurs pour l'organisme. Ces vents vont ensuite créer des pathologies et c'est la raison pour laquelle il faut absolument les chasser pour retrouver un niveau d'énergie optimal au centre du nombril, cette zone où se concentre la force vitale que les Taoïstes nomment le Tan Tien (zone péri-ombilicale).

À retenir : l'être humain stocke ses émotions perturbatrices dans les organes. Il est vital de prendre soin de ses organes afin qu'ils puissent accomplir leur rôle de manière optimale.

Maître Mantak Chia, précise que l'Esprit met le Chi en mouvement, le Chi met le sang en mouvement, le sang met la lymphe en mouvement... Il était connu, il y a encore quelques années, que la circulation des informations allait et venait telle une autoroute, du

système nerveux entérique au cerveau central et vice-versa, via le nerf vague de façon équitable (50/50). Or, suite aux récents travaux de l'équipe de neurogastroentérologues de Nantes, la donne a changé. En effet elle démontre que 80 % des informations échangées remontent du système nerveux entérique vers le cerveau central via le nerf vague. Effectivement, le centre vital du nombril envoie le maximum d'informations au cerveau supérieur ! D'ailleurs, au cœur de ce système entérique, se trouvent 80 % de notre système immunitaire situé au niveau des ganglions lymphatiques de la citerne de Pecquet et des plaques de Peyer. Ces ganglions vont générer des lymphocytes T, catalogués dans la catégorie des globules blancs qui jouent un rôle prépondérant dans la réponse immunitaire.

Pour revenir aux vents pervers, les émotions perturbatrices et conflits psychiques refoulés sont stockés au niveau de l'abdomen au sein des organes et tout particulièrement au cœur des psoas. Les psoas sont de puissants muscles que Mantak Chia nomme les portes de l'âme. Il pourrait paraître quelque peu ésotérique de parler des portes de l'âme. Or, lorsque l'on se penche sur ce fameux axe Cœur – Diaphragme – Psoas, tout devient plus limpide. Les événements perturbateurs affectent le cœur, chacun le sait, cependant le cœur considéré comme l'empereur de l'organisme est protégé par un fascia nommé péricarde. Le péricarde est la garde rapprochée du cœur. C'est surtout le péri-

carde qui se spasme en cas d'émotions violentes tout en protégeant le cœur. Le péricarde est posé sur le diaphragme et les psoas s'insèrent au niveau des piliers du diaphragme (plexus solaire). C'est la raison pour laquelle, les psoas sont nommés poubelles de l'âme ou muscles de l'âme, car dès que le péricarde est impacté, la tension se fait ressentir jusque dans les deux psoas, générant des douleurs de hanches, voire de genoux...

C'est comme si l'émotion et le trauma se répartissaient l'espace pour ne pas rester bloqués au niveau du cœur en se dispersant dans les psoas, qui sont de puissants muscles capables d'encaisser la charge émotionnelle.

À retenir : L'axe cœur – diaphragme – psoas. Le Chi Nei Tsang va être déterminant pour traiter les tensions de cette diagonale et libérer le plexus solaire, plexus phrénique.

Le Chi Nei Tsang est un soin holistique qui prend en compte la dimension globale de l'être. Aucune dimension de l'individu n'est laissée-pour-compte, que ce soit d'un point de vue psychique, émotionnel, corporel ou spirituel. En ce sens, le CNT est une approche thérapeutique psychocorporelle et le thérapeute prend donc en considération tous ces aspects.

La pratique du Chi Nei Tsang va libérer doucement les blocages dans tout le corps en apportant un regain d'énergie (Qi). Plus nous remontons à la source du conflit intrapsychique





et plus nous accédons à la libération du symptôme et nous retrouvons par conséquent un excellent débit d'énergie au sein de notre structure.

Le conflit originel crée un barrage comme le ferait un rocher au milieu d'un torrent, conférant une rupture d'énergie et un affaiblissement. C'est la raison fondamentale pour laquelle, nous ne devons jamais oublier que nous sommes des êtres d'énergie. L'énergie libérée aide l'intelligence du corps à rétablir l'homéostasie en maintenant l'équilibre et le mieux-être au quotidien.

Notre vie durant, nous devons nous donner les moyens d'accéder à notre potentiel énergétique optimal tout en accroissant notre niveau de conscience.

À retenir: Libérer le conflit psychique grâce au Chi Neï Tsang, débloque l'énergie dans les organes et ainsi, augmente le potentiel d'auto-guérison du corps...

Le CNT est un outil thérapeutique déterminant !

Au cours d'une séance, différentes phases sont proposées comme le placement du corps, la respiration, les oscillations et ondulations qui produisent un bercement bienfaisant à la personne, les différents étirements, ainsi que le drainage du système lymphatique.

L'état de conscience du thérapeute est essentiel pour une meilleure intégration du soin. Par sa connaissance du

Qi Gong et de la cohérence cardiaque par exemple, qui permet de générer un champ d'énergie bienveillant émanant du cœur et rayonnant jusqu'à 1m50, il va être positif pour le patient. Le système parasympathique via le nerf vague va prendre le relais et par une faculté de corégulation va influencer le patient positivement.

Ainsi, le patient et le thérapeute se mettent en corégulation dès qu'ils entrent en contact, en se transférant leur état émotionnel. C'est la raison pour laquelle, il est essentiel de rencontrer un thérapeute ayant d'une part, une certaine qualification et expérience, et d'autre part, une réelle éthique professionnelle et pratique personnelle pour éviter finalement de récupérer ses propres problèmes...

À retenir: Le CNT aide à atténuer ou faire disparaître des troubles tels que :

- Les douleurs abdominales,
- Les douleurs tendino-articulaires,
- L'insomnie,
- Le syndrome de fatigue chronique,
- Les problèmes digestifs et d'élimination des déchets des différents émonctoires,
- Les douleurs et nœuds du plexus,
- Les colopathies,
- Les dysfonctionnements du transit,
- Les troubles menstruels,
- Les tensions dans toute la région pelvienne,
- L'encombrement de l'axe cœur-diaphragme-psoas...

Enfin, il faut savoir que les praticiens certifiés en CNT sont formés prin-

cipalement avec le Qi Gong et ont reçu eux-mêmes un nombre conséquent de soins leur permettant de comprendre exactement la signification du Chi Neï Tsang.

Ils travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois subtils et profonds. Les thérapeutes expérimentés œuvrent forcément sur les fascias. Cette dimension ne doit absolument pas être omise, car le travail sur les fascias libère en profondeur les organes et relance surtout le mouvement respiratoire primaire, bien connu des ostéopathes... La plupart des Chi Neï Tsang proposés en soin-cabine (instituts esthétiques, centres de bien-être...) n'abordent malheureusement pas cette dimension, et les personnes ne peuvent pas bénéficier, par conséquent, de la puissance d'un authentique Chi Neï Tsang !

Ces divers touchers permettent aux organes d'être stimulés, d'avoir un meilleur fonctionnement et ainsi d'être plus efficaces. Mais il ne faut pas se limiter à penser que le CNT est un massage du ventre, non, ce serait une erreur.

Le CNT est un Soin Thérapeutique Abdominal Complet (stac®).

Tifen Psychanalyste, Instructeur, praticien et formateur certifié du Tao de la Santé de l'école UHTS de Mantak Chia.

Consultations individuelles à Pessac (33).

Formation du 28, 29, 30, 31 octobre 2023 (les bases) à Pessac (33) - Module avancé du 6, 7, 8 mai 2024 (prérequis les bases).

Paru aux Éditions Libre Label "L'éveil du Ventre" - Approche psychocorporelle par le Chi Neï Tsang.

Nouvelle édition 2023 disponible sur <https://www.terre-d-eveil.fr/shop/>

Site officiel des instructeurs certifiés du Tao de la Santé : <https://www.taofrance.fr>

Crédit photo : Patryck LEBRUN