

## Qu'est-ce que le Chi Nei Tsang ?

Le Chi Nei Tsang (CNT) est une approche holistique du massage, originaire de la vieille Chine Taoïste (période antérieure à la Chine communiste). Le Chi Nei Tsang intègre les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. Il va à la source des problèmes de santé, y compris aux réponses psychosomatiques.

Chi Nei Tsang signifie littéralement "travailler l'énergie des organes internes" ou "transformation du chi des organes internes". Le Chi Nei Tsang utilise tous les principes de Kung-Fu et de Tai Chi-Chuan connu comme Chi-Kung (Qi Gong). Le Chi Nei Tsang est une forme de "Chi Kung appliqué."

Les praticiens de Chi Nei Tsang sont formés principalement avec le Chi-Kung (Qi Gong) et travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps: digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrine, urinaire, reproducteur, le squelette, musculaire et y compris le système méridien d'acupuncture (Chi). Les charges émotionnelles sont aussi abordées de cette manière et progressivement digérées. Le nombril, ses racines et sa périphérie reflètent toutes les tensions internes et externes du corps, et ses défauts d'alignement.

Le Chi Nei Tsang vient des temples des montagnes de la Chine Taoïste. Il a été utilisé par les moines dans les monastères pour les aider à détoxifier, fortifier et affiner leur corps, afin de maintenir un niveau d'énergie élevé propice aux plus hauts niveaux d'entraînements spirituels.

Aujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

### 1. Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps

Les manipulations du Chi Nei Tsang aident les patients à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et renforce la résistance aux maladies. De ce fait le Chi Nei Tsang augmente les autres modalités de soins médicaux et en optimise les résultats. (Les patients qui reçoivent des traitements de Chi Nei Tsang avant et après une opération chirurgicale se rétablissent mieux et plus rapidement).

### 2. Le Chi Nei Tsang restructure

Le Chi Nei Tsang révèle des tensions profondément ancrées et restaure la vitalité. Il travaille sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes pour un meilleur fonctionnement. C'est une aide aux problèmes posturaux qui résultent de déséquilibres viscéraux. Le Chi Nei Tsang est utile contre toutes douleurs chroniques structurales telles que celles du dos, du cou, des épaules, des pieds, des jambes et du pelvis. Les douleurs chroniques, le manque de souplesse et les rigidités pathologiques ainsi que les symptômes récurrents sont les reflets de conflits internes mentaux, émotionnels et spirituels. Ces conflits internes sont aussi la cause de nombreuses pathologies.

### 3. Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle

Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Une digestion émotionnelle pauvre est une des raisons principales d'une santé déficiente. Le Chi Nei Tsang facilite la digestion émotionnelle et permet le développement et l'évolution vers un meilleur soi. La respiration est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience. La manière dont on respire reflète parfaitement notre profil émotionnel. Là où il n'y a pas de respiration se cachent des charges émotionnelles douloureuses que nous essayons d'éviter de sentir pour nous protéger. Le Chi Nei Tsang utilise un toucher subtil pour rétablir la respiration en encourageant la prise de conscience de la présence de charges émotionnelles, afin de stimuler leur digestion dans le sens littéral du terme (prendre ce qui nous fait grandir et éliminer ce qui ne nous appartient pas). Le Chi Nei Tsang se combine avec succès avec la psychothérapie.

### 4. Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à mieux se connaître

Nous guérissons et nous évoluons au-delà des conflits internes en "digérant" nos émotions. Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir notre élan vital et jouir de notre vraie raison de vivre. Avec le Chi Nei Tsang, je suis convaincu que chacun est responsable de sa propre santé et que la guérison vient à partir de l'intérieur. Les patients apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des pratiques spécifiques et appropriées de visualisation et de méditation sont utilisées pour favoriser le développement des effets des traitements manuels.

Article de Gilles MARIN