

CHI NEI TSANG

**Stage de CHI NEI TSANG (énergie interne des organes)
Attention places limitées : 12 -14 personnes maximum**

Bases fondamentales

- Au début du stage nous définirons la place du QI NEI TSANG dans l'éventail des outils dont nous disposons dans la médecine traditionnelle chinoise. Nous retracerons l'histoire, l'origine de cette pratique taoïste ancestrale que maître Mantak CHIA a transmise au monde il y a quelques années.

Etroite liaison entre le QI GONG et le QI NEI TSANG

- Travail avec la respiration, le positionnement, le ressenti. Chacun devra apprendre à ressentir son propre corps, ses propres organes avant de tenter un travail sur l'autre.
- Nous apprendrons les exercices personnels sur les organes internes
- Nous apprendrons les exercices de méditation par organe
- Nous apprendrons les exercices de respiration d'écoute de relaxation

Le réveil et la stimulation des organes

- Exercices de DO IN qui prépareront notre corps aux séances de CHI NEI TSANG

TU YIN FA

- TU YIN FA = cette méthode taoïste utilise 6 sons qui mettent en vibration les organes profonds pour libérer l'énergie vitale et sa circulation au niveau de l'organe.
- Renforcement de l'organe interne par les sons. Les émotions négatives stagnantes peuvent être éliminées (lever la stagnation, l'accumulation, le blocage énergétique)
- Les sons permettent d'aller rechercher au profond de soi-même les émotions les plus anciennes, les plus incrustées, les plus cachées.

Le sourire intérieur, Les lumières, la visualisation interne de nos organes

- La relaxation indispensable du corps pour les pratiques de CHI NEI TSANG passe par la communication avec nos propres organes internes sous la forme d'un sourire intérieur, d'une transmission d'une exposition à la lumière ou par des exercices de méditation interne pour chacun de nos organes profonds.

La respiration

- Les exercices de respiration sont à la base de toutes les techniques taoïstes
- Travail sur les différentes techniques de respiration de manière à purifier notre corps et notre esprit en libérant les énergies perverses par les souffles de nos poumons.

Palpation de l'abdomen

- Les techniques taoïstes ancestrales de palpation de l'abdomen. Détails des zones qui permettent de ressentir les blocages de l'énergie vitale dans un organe ou un autre.
- Sensibilité de l'abdomen, le ressenti des masses, des mouvements au niveau de la peau et en dessous. Il faut parfois plusieurs années pour ne libérer que la superficie. Apprendre à « prendre le temps » avant de descendre dans les profondeurs de l'être.
- Sentir et repérer les organes internes, les reconnaître, les palper, les « ressentir »

Notre travail : Le premier DAN TIAN

- Axe du TAI JI et 3 DAN TIAN : circulation de l'énergie dans l'axe du TAI JI
- La particularité du DAN TIAN inférieur XIA DANTIAN
- Le DAN TIAN inférieur le JING, Le DAN TIAN inférieur le QI
- Le CERVEAU du DAN TIAN inférieur, Les 9 chambres du DAN TIAN inférieur
- Les CHAKRAS, leurs positionnements, leur intérêt dans notre pratique
- Triangle entre les points SHENQUE MINMEN et HUI YIN : XIA DAN TIAN

Le nombril SHAN QUE (8 Ren Mai)

- Nous verrons l'importance considérable de la zone du nombril dans les techniques de CHI NEI TSANG. Nous revisiterons sa place et son rôle en revenant sur les principes d'embryologie qui permettra d'intégrer sa puissance énergétique.
- Le nombril est un point d'entrée et de communication essentiel avec l'utérus de la maman mais aussi par la suite. Nous apprendrons à l'observer et à travailler avec.

Le triple réchauffeur

- Nous nous pencherons sur le rôle particulier du triple réchauffeur en MTC

Les points MU

- Nous reviendrons sur les points d'alarme qui se situent sur l'avant du corps et qui nous aideront dans notre recherche de blocage. Nous redéfinirons chacun de ces points en détaillant précisément leur emplacement, leur fonction et surtout leur utilité dans notre travail.

Les points de l'abdomen

- Correspondance entre le tuina et le CHI NEI TSANG
- Les points de passages des massages d'organes et les points d'acupuncture
- Les méridiens traversés et leur rôle et fonctionnement

La notion de VENT dans le CHI NEI TSANG

- Notion de VENT en médecine traditionnelle chinoise et le vent en CHI NEI TSANG
- Vents pervers générés par mauvaise hygiène de vie et mauvaise alimentation.
- Le « vent mauvais » généré par nos émotions
- Comment le CHI NEI TSANG peut chasser les vents
- Comment partir du nombril pour redécouvrir l'état embryonnaire de départ et savoir retrouver tous les points organisés en PA QUA.

PRATIQUE DU CHI NEI TSANG dans le détail

- L'ouverture des portes des vents
- Le travail sur la peau
- Le travail spécifique du gros intestin et de l'intestin grêle

Le CHI NEI TSANG de chacun des organes du corps

Le CHI NEI TSANG de chacun des organes du corps

CHI NEI TSANG du FOIE

- Libérer les toxines accumulées dans le foie
- Permettre une meilleure circulation de l'énergie

CHI NEI TSANG de la VESICULE BILIAIRE

- Libérer les toxines accumulées dans la Vésicule Biliaire
- Assurer une meilleure fluidité de la bile

CHI NEI TSANG de l'ESTOMAC

- Libérer la « Mer des aliments »
- Travailler sur une désacidification de l'estomac

CHI NEI TSANG de la RATE

- Dégager le QI nécessaire pour la défense de l'organisme
- Décongestionner la Rate et le Pancréas

CHI NEI TSANG de l'INTESTIN GRELE

- Dégager les émotions qui se stockent dans cet organe très lié au CŒUR
- Permettre à l'intestin Grêle d'être plus libre physiquement et surtout psychiquement pour éviter les accumulations au niveau du ventre.

CHI NEI TSANG du GROS INTESTIN

- Un des massages le plus important de la technique CHI NEI TSANG
- Le GI est un « GRAND ELIMINATEUR » puisqu'il excrète les matières fécales mais il est censé aussi éliminer les émotions les plus enfouis, les colères les plus refoulés, les antécédents de la vie dont nous ne sommes pas fier, que nous croyons avoir réglés mais qui sont toujours incrustées au fin fond de nos cellules.

CHI NEI TSANG des REINS

- Libérer les toxines accumulées dans les reins
- Assurer une meilleure fluidité une meilleure élimination
- CHI NEI TSANG difficiles compte tenu de la profondeur de l'organe

CHI NEI TSANG de la VESSIE

- Libérer les toxines accumulées dans la vessie
- Assurer une meilleure circulation, une meilleure élimination

CHI NEI TSANG du COEUR

- Pompage et pression de la zone du COEUR

CHI NEI TSANG des POUMONS

- Massage de la cage thoracique et du gril costal
- Ouverture par la respiration et le massage
- Libération du DIAPHRAGME

CHI NEI TSANG des ORGANES GENITAUX

- Massage pour la femme pour l'UTERUS pour l'équilibre hormonal
- Massage des ovaires et des trompes

CHI NEI TSANG de la PROSTATE

- Massage pour l'homme pour décongestionner la prostate

CHI NEI TSANG et système lymphatique

LE CHI NEI TSANG dans la pratique de tous les jours en fonction des maladies

LE CHI NEI TSANG dans la pratique de tous les jours en fonction du psychisme