

Qu'est ce que le Chi Nei Tsang ?

« La guérison vient de l'intérieur. »

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 touches 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 approchées 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 désintoxiquer, fortifier et affiner leur corps, pour maintenir l'exigence d'une haute énergie pour exécuter les 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 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. **Gilles MARIN**

Gilles Marin, fondateur et directeur de l'Institut Chi Nei Tsang à Berkeley, en Californie, a pratiqué les soins manuels depuis 1976. Né en France, il a été présenté pour la première fois aux techniques japonaises traditionnelles de massages thérapeutiques par Maître André Noquet, président de la fédération européenne d'Aïkido. Maître Noquet avait étudié au Japon dans les années 50 avec le fondateur de l'Aïkido Maître Morihei Ueshiba.



Gilles s'est déplacé aux Etats-Unis en 1980, où il a reçu sa ceinture noire d'Aïkido et est devenu un étudiant de Tai Chi Chuan avec Martin Inn. Pendant cette période, il a étudié les principes et les théories de médecine chinoise traditionnelle avec Dr. Stephen T. Chang, complétant un programme d'étude qui inclus le chi-kung (Qi Gong) ou l'art des exercices internes, les formules classiques d'herbes chinoises, les principes de l'acupuncture, la sexologie taoïste, le I-Ching, la consultation des oracles, des augures, le Feng-Shui, la géomancie classique chinoise.

Gilles a commencé sa pratique professionnelle et l'enseignement des soins manuels en 1982. Au printemps 1983, Gilles rencontre le maître taoïste Mantak Chia, commença sa formation au chi-kung (Qi Gong), aux méditations ésotériques, et aux méthodes de guérissage de "International Healing Tao System" de Mantak Chia. Gilles a été certifié par Maître Chia en 1990 pour enseigner le système de "Healing Tao International" et le Chi Nei Tsang, la méthode manuelle de traitement des organes internes.

Gilles a servi d'éditeur technique pour le livre de Maître Mantak Chia: "Chi Nei Tsang, Massage Chi des organes internes," publié en 1990 par Healing Tao press. Gilles est l'auteur de "Guérison de l'Intérieur avec Chi Nei Tsang." Il prépare actuellement deux autres titres: "La puissance de la gentillesse" et "Cinq éléments, six conditions" une perspective Taoïste sur la guérison émotionnelle.

Plus d'information à: www.chineitsang.com (U.S.A.)



Gilles Marin s'est entretenu avec le magazine GénérationTAO.

Découvrez le contenu de son interview

«Chi Nei Tsang, l'émotion au bout des doigts» dans le GénérationTAO
(N°39 trimestriel paru le 29/12/2005)

Avant propos de Maître Mantak Chia



[Guérir à partir de
l'intérieur avec le
Chi Nei Tsang
En français aux
Éditions Trédaniel](#)

(...) Les explications de Gilles Marin éclaircissent le lien indispensable entre la médecine classique Chinoise et la pensée moderne, sur des pratiques préalablement ésotériques.

Dans ce livre Gilles Marin clarifie davantage les principes de guérison du Chi Nei Tsang et le système du Tao Universel.

Grâce à "Guérir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang", une discipline tombée en désuétude en Extrême Orient, offre la possibilité d'une importante méthode de soins.

Sans aucun doute, ce livre aidera le lecteur à entrer dans le monde mystérieux de la guérison, et créer un monde meilleur, sain et paisible pour les générations à venir.

Mantak Chia
Le Jardin du Tao Universel
Doi Saket, province de Chiang Mai, Thaïlande

Article paru dans le Redwing Reviews - Printemps 2002

Le massage abdominal est le travail principal du Chi Nei Tsang: masser d'une manière à reconnecter et réintégrer le corps avec la conscience. Dans ce livre l'auteur délivre aux praticiens, une méthodologie pour pratiquer le Chi Nei Tsang avec un maximum d'efficacité.

Les premiers chapitres démontrent ce qu'est le Chi Nei Tsang et décrivent ces quatre piliers de fondement: le développement personnel, la culture du Chi, la compréhension du concept de guérison, et le "touché attentif." Les autres chapitres examinent les quatre angles de la pyramide que forme "l'attitude globale du corps": la respiration, le métabolisme, la structure, et la réponse émotionnelle. Les derniers chapitres sont consacrés à la gestion de l'énergie sexuelle, l'administration des traitements, et l'utilisation du Chi Nei Tsang de manière thérapeutique et comme mode de guérison.

Chaque chapitre du livre contient des photos et des illustrations très utiles ;

- des sections d'applications manuelles sur les organes internes (Tsang), avec des directives précises, et des précautions cliniques.
- des sections de Chi-Kung (Qi Gong) décrivant des techniques respiratoires et d'autres exercices énoncés pas à pas avec des directives précises.

La présentation est pratique, approfondie et sensée. L'auteur démontre une claire familiarité de l'art de la guérison et offre une grande quantité d'informations pouvant inspirer et diriger ceux qui désirent poursuivre cette voie.

Plus d'information à: www.chineitsang.com (U.S.A.)