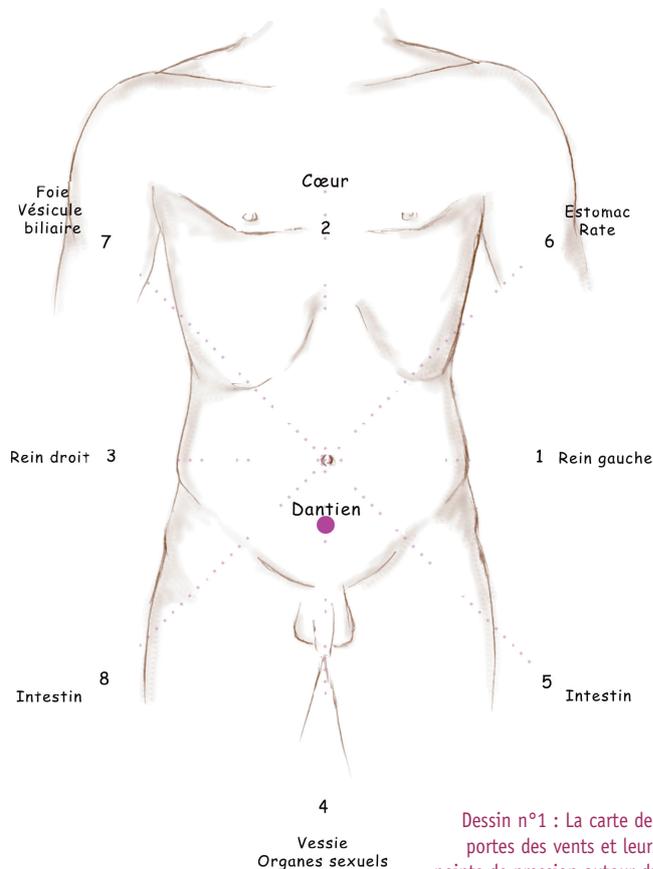


Le *chi nei tsang*⁽¹⁾ est une pratique de massage taoïste très ancienne. Elle permet d'entretenir notre santé en faisant circuler harmonieusement l'énergie vitale dans nos organes.



Dessin n°1 : La carte des portes des vents et leurs points de pression autour du nombril, dans une séquence numérotée de 1 à 8.

Chi Nei Tsang

Massage énergétique des organes

par Mme Marga Vianu

La méthode de *chi nei tsang* telle qu'elle est décrite dans cet article est issue des enseignements de Mantak Chia⁽²⁾. Elle lui a été transmise en Thaïlande par le Dr Mui Yim Wattana.

Les émotions négatives, principales causes des maladies

Selon les méthodes des anciens taoïstes, chaque émotion négative se fixe dans un organe précis et bloque la circulation de l'énergie vitale —*chi*—. Un cumul d'émotions peut devenir, à un moment donné, un foyer de maladie. Celle-ci se manifeste, soit au niveau de l'organe même, ou de l'organe sensoriel qui lui est associé. Or les taoïstes ont observé que la plupart des maladies pouvaient être soulagées ou guéries en éliminant du corps les toxines et les émotions négatives cumulées. Les techniques du *chi nei tsang* permettent, par le massage direct des organes, d'éliminer les tensions émotionnelles qui bloquent la circulation du *chi*, mais aussi du sang. C'est au centre, autour du nombril, qu'émotions négatives, tensions et nœuds se concentrent.

La peur aux oreilles !

Selon les anciens taoïstes toujours, les organes principaux du corps et les viscères, situés à l'intérieur du corps, sont

reliés aux organes des sens (voir tableau). Ces derniers constituent l'ouverture sur le monde des organes vivant dans la nuit du corps. Les émotions nous parviennent par les organes sensoriels et leur cumul peut se manifester, soit au niveau de l'organe principal et du viscère, soit au niveau de l'organe sensoriel. La manifestation au niveau de l'organe sensoriel constitue souvent un cri d'alarme. Ainsi la peur, une émotion que tout le monde connaît au moins un jour dans sa vie, à un moment ou l'autre, se niche dans les reins et/ou les oreilles qui leur sont associées.

**Spasmes
et contractions
abdominales
correspondent à des
émotions négatives
non digérées.**

L'accumulation répétée de peurs peut ainsi à la longue créer des blocages dans les reins ou provoquer des problèmes auditifs. Je peux en témoigner : combien de fois dans ma pratique cette liaison entre peur et surdité ou maladies d'oreilles s'est vérifiée ! Pour exemple, un médecin — qui avait assisté à l'un de mes cours — me raconta qu'en tant que médecin traitant de familles de soldats français ayant participé à la guerre du Golfe, il avait soigné une multitude d'enfants souffrant d'otites à répétition. Ces douleurs se manifestant toujours sur l'oreille liée au père⁽³⁾, elles pourraient être interprétées comme la peur de perdre leur père. Je citerai également le cas de cette jeune femme qui, enceinte à seize ans, et angoissée à l'idée de l'accouchement et de ses futures res-

ponsabilités, transmet sa peur au fœtus; l'enfant naquit atteint d'une grave surdité.

Comment éliminer les blocages du *chi*

Les anciens taoïstes ont développé cinq méthodes pour harmoniser la circulation du *chi* et du sang. Les blocages se manifestent sous forme de pressions ou vents à l'intérieur des organes, de nœuds ou d'enchevêtrements dus aux nerfs, vaisseaux sanguins et ganglions lymphatiques qui se nouent.

Cinq méthodes principales

1. L'ouverture des portes des vents dans les organes
2. La détoxification de la peau
3. La détoxification du gros intestin
4. La détoxification de l'intestin grêle
5. L'élimination des vents dans les organes



dessin n°2 : Technique de l'écopage.

Ouvrir les portes des vents

Les taoïstes considèrent qu'il existe des vents malsains captés dans les intestins, l'abdomen et les tendons; ils ont ainsi indiqué des points de pression autour du nombril par lesquels ces vents ou pressions peuvent être éliminés (dessin n°1). On apprend à libérer successivement le rein gauche, le cœur, le rein droit, les organes génitaux, ainsi que la vessie, les intestins, l'estomac, la rate, le foie et la vésicule biliaire.



dessin n°3 : Détendre le colon sigmoïde avec le tranchant de la main.

TABLEAU DE CORRESPONDANCES

ÉMOTIONS NÉGATIVES	ORGANE PRINCIPAL	ORGANE SENSORIEL	RÉGION DE L'INTESTIN GRÊLE
Tristesse	Poumon	Nez	latérales inférieures
Peur	Reins	Oreilles	profondes et inférieures
Colère	Foie	Yeux	côté droit (ascendant)
Anxiété/Impatience	Cœur	Langue	sommet (transverse)
Soucis/Inquiétude	Rate/Pancréas	Lèvres	côté gauche (descendant)

Il est important de libérer les blocages de la région abdominale et d'ouvrir la porte à ces vents pour permettre au *chi* de circuler librement.

Détoxiner la peau

Il existe plusieurs méthodes de massage pour relâcher les toxines par la peau — la plus grande surface d'élimination dont nous disposons —, dont la technique de la spirale, la technique d'écopage (dessin n°2), la technique d'oscillation, et le pétrissage.

Détoxiner le gros intestin, égout de notre corps

Le gros intestin, ce tube d'un mètre cinquante à mètre soixante-dix de long, commence à la valvule iléo-cæcale et se termine par le rectum et le canal anal. Il existe différents massages enseignés par le *chi nei tsang* pour vidanger et irriguer le gros intestin, tels que la détente du colon sigmoïde pour dissoudre les blocages (dessin n°3), et la détente de la valvule iléo-cæcale pour éliminer constipation et maux de tête, la décongestion de la courbure splénique pour éliminer les gaz, et la technique de la vague.

Détoxiner l'intestin grêle

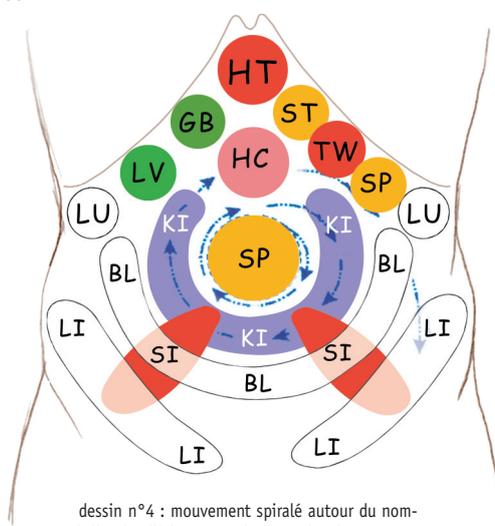
Dans la médecine chinoise, l'intestin grêle est considéré comme le cerveau abdominal qui doit digérer les aliments et les émotions. Chaque type d'émotion congestionne une région particulière. Différentes techniques de massage nous apprennent ainsi à dénouer les nœuds créés par les émotions et à stimuler les cinq à sept

mètres de l'intestin grêle. Pour rétablir les circulations du *chi* et du sang, il convient de combiner les manœuvres de détoxification de la peau, la spirale (dessin n°4) pour démêler les nœuds, et les techniques de stimulation de l'intestin.

Éliminer les vents

Cette méthode consiste à créer un espace pour rassembler le vent et lui ouvrir le chemin pour sortir du corps. On procède d'un point à l'autre en conduisant le vent en cercle autour du nombril et en passant par des points définis pour chaque type de vent. Mantak Chia enseigne ainsi douze types de vents causant chacun des problèmes spécifiques, et les méthodes pour les chasser du corps⁽³⁾. On doit toujours commencer à nettoyer l'ouverture, le gros intestin, après l'intestin grêle, suivi par le foie et la rate, avant de faire sortir le vent par une porte appropriée.

D'autres techniques enseignées dans le *chi nei tsang* permettent de détoxifier chaque organe et de le tonifier afin d'obtenir une harmonisation du corps. La pratique de ces méthodes permet de se prendre en charge, de pouvoir veiller à son auto guérison et de gérer notre bien-être.



dessin n°4 : mouvement spiralé autour du nombril qui sollicite toutes les énergies des organes.

LEGENDE DU DESSIN N°4

- LU - Poumons
- LV - Foie
- GB - Vésicule biliaire
- HT - Cœur
- ST - Estomac
- TW - Triple Réchauffeur
- SP - Rate
- HC - Maître du cœur (péricarde)
- BL - Vessie
- SI - Intestin grêle
- LI - Gros intestin
- KI - Reins

⁽¹⁾Pour respecter l'appellation utilisée par Mantak Chia, nous avons conservé les orthographes *chi nei tsang* et *chi*, écrites respectivement *qi nei zang* et *qi* en pinyin.

⁽²⁾Mantak Chia, grâce à ses ouvrages, a permis la diffusion rapide à travers le monde de nombreux principes découverts par les anciens taoïstes. Il a également créé son Centre du Tao Universel en Thaïlande, à Chiang Maï.

⁽³⁾Pour plus de précisions, voir l'ouvrage de Mantak Chia, *Chi Nei Tsang*, publié chez Guy Trédaniel Editeur.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

Pour approfondir ces pratiques, vous pouvez vous reporter aux articles dédiés à différentes techniques dans *Gtao* n° 5, 9, 15, 16, 21, 22.