

Chi Nei Tsang

Un Qi Gong appliqué

par Gilles Marin

Le Chi Nei Tsang demeure un art taoïste méconnu. Gilles Marin, spécialiste de la discipline, nous partage les fruits de son expérience. Morceaux choisis extraits de son ouvrage, *Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang*, publié chez Guy Trédaniel.



PORTRAIT

G. Marin commence son cheminement en pratiquant l'Aïkido avec Me Nocquet. Il apprend alors des techniques de Kuatsu (méthode de réajustement des articulations) et de Shiatsu. Puis il quitte la France pour la Californie où il fera deux rencontres essentielles pour lui : Steven Cheng, médecin taoïste renommé, et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.



Dans l'ancienne tradition, le Chi-Kung (NDLR: Qi Gong) était un chemin progressif vers l'illumination. Ce chemin demeure le plus simple pour rester connecté au corps et faciliter la croissance et l'épanouissement, au niveau tant physique que mental, émotionnel et spirituel. Ce livre contient le fruit de plus de vingt années d'étude et de pratique clinique avec le Chi Nei Tsang, un système de guérison que j'ai développé à travers mon expérience clinique personnelle en thérapies manuelles variées, ma pratique des arts martiaux et des méditations fonctionnelles taoïstes.

Le Chi Nei Tsang, art taoïste par excellence

Le Chi Nei Tsang est pratiqué depuis plusieurs millénaires dans les ermitages taoïstes, les montagnes sacrées de la Chine antique. Les moines et les ermites ont développé cette modalité pour 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 toujours pratiqué par des chercheurs spirituels. Il est également accessible à des personnes qui souhaitent simplement améliorer leur santé et leur bien-être.

Chi = énergie et information
Nei Tsang = viscères ou organes internes

Rétablir les connexions

On peut traduire les mots « Chi Nei Tsang » par « travailler l'énergie et programmer les organes internes » ou « transformer l'attitude des viscères ». L'approche holistique de la thérapie par le massage, en médecine classique chinoise, intègre la personne complète au niveau de son énergie physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Le Chi Nei Tsang se



crédit photo: Génération Tao©

soucie plus particulièrement de l'origine des problèmes de santé, incluant les réactions psychosomatiques, et renforce la bonne santé et la résilience du système de défense du corps. Il y parvient en travaillant sur l'abdomen, de façon à stimuler l'« ajustement » interne, à travers ce qu'on appelle le « ressenti » du client*, une sensation quelquefois ancienne et familière et souvent émotionnelle. Le Chi Nei Tsang rétablit ainsi la connexion entre différents niveaux de conscience qui étaient préalablement coupés ou en conflit interne.

Le Chi Nei Tsang est l'art de l'écoute

L'art du Chi Nei Tsang permet d'ouvrir la communication interne. Le client entend plus facilement les messages intérieurs, il fait en général spontanément les ajustements nécessaires. Sur les individus qui ont des problèmes de santé, le Chi Nei Tsang permet d'établir la connexion avec l'endroit d'où viendra la guérison. Quand

la communication avec cet endroit est établie, les directives pour recouvrer la santé viennent de l'intérieur. Elles sont conduites par un processus d'ajustement, des prises de conscience perçues à tous les niveaux de l'existence, physique, mental, émotionnel et spirituel. Ce processus de guérison permet une progression de l'individu vers l'évolution et la maturité. La prise de conscience

est souvent une reconnaissance, une validation de choses que nous nous sommes efforcés de dissimuler. Ces informations cachées peuvent littéralement nous rendre malades. La maladie ou les dysfonctionnements sont des motivations pour mettre en place un processus de prise de conscience qui nous conduit vers une meilleure santé et une vie meilleure. Les praticiens de Chi Nei Tsang travaillent principalement sur la région abdominale. Un toucher profond, léger et doux stimule le travail des organes internes. Tous les systèmes corporels sont concernés : digestif, respiratoire, lymphatique, nerveux, endocrinien, urinaire, reproducteur, tégumentaire et squelette-musculaire, ainsi que le système énergétique (Chi), utilisé communément en acupuncture et en Chi-Kung.

C'est une forme de Feng-Shui interne.

Utiliser le Chi

L'utilisation du Chi est indispensable à la pratique du Chi Nei Tsang. Les praticiens s'entraînent à sentir et à cultiver leur Chi avec des exercices et des méditations que l'on appelle Chi-Kung, contrôle du Chi ou Kung-Fu, exercice de dextérité. On peut observer la valeur d'un praticien à sa capacité à influencer le Chi de ses clients. Comme l'abdomen est le centre principal du Chi, les traitements de Chi Nei Tsang se focalisent sur l'abdomen, mais tout le corps et toute la personne dans son existence la plus globale en sont affectés. Cette discipline qui consiste à travailler avec le Chi est une forme du Chi-Kung appliqué. Le Chi est transformé dans le corps de la même façon. Il devient le Chi du Feu quand il pénètre dans le méridien du Cœur; le Chi de l'Eau quand il pénètre dans celui des Reins; le Chi du Bois quand il pénètre dans le méridien du Foie; le Chi du Métal quand il pénètre dans le méridien des Poumons; le Chi de la Terre quand il pénètre dans le méridien de la Rate-Pancréas. Les sources du Chi sont aussi multiples pour le corps: nourriture, air, eau, influences génétiques, géographiques, culturelles et éducatives. Tout cela contribue à la formation et à la qualité du Chi. Le Chi circule au travers des tissus épithéliaux, de la peau, des fascias qui entourent tous les organes et les muscles du corps. Sa circulation est entravée par les tensions qui créent des obstructions. Ces obstructions provoquent des stagnations du Chi et peuvent se manifester par des irritations, des inflammations ou des spasmes, des adhérences chroniques, des cristallisations, des calcifications et des atrophies. Les tensions résultent de conflits internes et de manque d'information. En cultivant la conscience, la circulation du Chi peut être réactivée.

Chi Nei Tsang et Feng-Shui

On peut utiliser l'art du Feng-Shui pour favoriser les conditions optimales qui génèrent un Chi de qualité. Le Chi Nei Tsang travaille sur les structures internes du corps afin d'augmenter la qualité et la quantité du Chi qui y circule; c'est une forme de Feng-Shui interne qui crée un champ d'informations propice à la guérison. Le Chi suit la pensée, mais la pensée ne dirige pas le Chi. Le Chi Nei Tsang est une forme d'enseignement et d'entraînement personnel à travers le toucher et le support verbal. En travaillant sur l'abdomen, le Chi Nei Tsang entraîne toutes les parties du corps à être plus conscientes, de façon à mettre en place un système d'autorégulation prêt à être entretenu et utilisé. ■

*J'utilise le terme « client » plutôt que « patient » car la guérison vient de l'intérieur et nécessite la participation active de la personne traitée.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

des vidéos à télécharger sur www.generation-tao.com

Stage Chi Nei Tsang

Travailler l'énergie des organes internes
MASSAGE DU VENTRE

instructeur **Gilles Marin**

assisté de **Claudine & Marc Marin**

Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Niv. 1 du 09 au 15/05/09 Niv. 3 du 16 au 22/05/09

Domaine du FAN - 87360 Verneuil Moustiers

Niv. 1 du 18 au 24/08/09 Niv. 2 du 25 au 31/08/09

Visitez notre site Internet :

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : marcmarin@chineitsang.com

04.93.08.84.46



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, Gilles s'est déplacé aux Etats-Unis en 1980, où il a reçu sa ceinture noire d'Aïkido, pratiqué le Tai Chi Chuan avec Martin Inn, étudié les principes et les théories de médecine chinoise traditionnelle avec Dr. Stephen T. Chang, ainsi que le chi-kung ou l'art des exercices internes, les formules classiques d'herbes chinoises, les principes de l'acupuncture, la sexologie taoïste.

Au printemps 1983, Gilles rencontre le maître taoïste Mantak Chia, complète sa formation au chi-kung, aux méditations ésotériques, et aux méthodes de guérissage de «International Healing Tao System». Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle, Gilles Marin est devenu un expert international dans son domaine.

Gilles est l'auteur de «Guérir de l'Intérieur avec Chi Nei Tsang.» et «Five elements six conditions».



Marc MARIN, pratique le chi-Kung

et le **Chi Nei Tsang** depuis 2003. Il a reçu la certification pour les trois niveaux «Chi Nei Tsang Fondamental», «La Guérison Emotionnelle» et «Chi Nei Tsang & Attitude Globale Corporelle». Marc a passé avec succès les examens théoriques et pratiques de Médecine Traditionnelle Chinoise spécialité Tui Na de l'école G.R.E.E.C. affiliée à l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise.



Claudine MARIN

a été formée au Chi-Kung et au **Chi Nei Tsang** par Gilles Marin. Elle pratique l'EFT (Emotional Freedom Techniques), thérapie brève énergétique développée par Gary Craig. Claudine et Marc ont participé à la traduction de l'anglais et à la relecture du livre «Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang Gilles Marin Edition Trédaniel.

