



## CHI NEI TSANG – MASSAGE PROFOND DES ORGANES INTERNES – 1<sup>ER</sup> NIVEAU : AUTOMASSAGE

Le Chi Nei Tsang est un massage puissant des organes internes ; Il permet de soulager les problèmes digestifs, digérer les émotions et amener en douceur les transformations internes nécessaires. Cet art dépasse la technique du massage, il permet de nous relier au meilleur de nous. Il traite et libère les mémoires du vécu stockées dans notre ventre. En 4 mots : détoxifier, restructurer, harmoniser et revitaliser le corps.

### Objectif du cours

Connaître l'histoire du Chi Nei Tsang, ses complémentarités avec la réflexothérapie. Savoir prendre soin de votre ventre, en automassage, dynamiser votre système d'autoguérison, préserver votre santé. Connaître les liens que l'on fait avec les techniques réflexes. Elever votre énergie en pratiquant des exercices de Qi gong et des méditations spécifiques.

Acquérir la gestuelle propre à ce massage ; Le cours de base se porte essentiellement sur l'automassage et introduit les mouvements et touchers du massage pratiqué avec une autre personne.

### A la fin du cours vous serez capable :

- Sentir les zones nécessitant libération/tonification/équilibre
- Connaître les zones réflexes Chi Nei Tsang (CNT)
- Réaliser un traitement Chi Nei Tsang niveau 1 sur vous-même,
- Sentir les effets du Chi Nei Tsang en vous
- Introduction de la pratique avec d'autres personnes

### Prérequis

- Formation de réflexothérapie / masseur / Shiatsu
- Une connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise est un atout

### Durée

21 h de formation sur 3 jours

### Programme

#### 1<sup>er</sup> jour

- Historique du Chi Nei Tsang
- Le Chi dans la pratique, les liens entre CNT et Qi Gong
- Toucher sans réparer : le toucher qui écoute, les différents types de touchers
- Observation du nombril, les zones réflexes autour du nombril
- Qi gong : pratiques préparatoires
- La respiration, conscience du souffle
- Exploration de l'abdomen, trouver le côlon, connecter le côlon et la respiration
- Le nombril, les fascias, le Tan Tien inférieur
- Poisson d'or, Poisson d'argent (pratique à 2)
- Détoxifier l'organisme

## 2<sup>ème</sup> jour

- Travail avec la zone nombril
- La spirale, automassage
- Travail avec la zone thorax, liens avec la respiration
- Qi Gong préparatoire, installer une pratique régulière
- Les zones réflexes selon Masunaga
- Les pattes de chat
- Palper les zones, reconnaître les différentes structures, sentir les organes
- La respiration des os, introduction densification des os
- Respiration dans les organes, faire de la place, assouplir, détoxifier
- Portes des Vents, introduction

## 3<sup>ème</sup> jour

- Portes des Vents, pratique
- Les Vents
- Digestion des émotions, processus d'évolution et transformation
- Qi Gong, exercices, respiration et densification des os
- Automassage du côlon et intestin grêle
- Quelques enchaînements et exemples d'un soin
- Automassage, déroulement et pratique
- Qi gong, prévention, purifier et régénérer
- Questions réponses et comment continuer

### **Méthodes pédagogiques**

Apports théoriques et pratiques

### **Moyens pédagogiques**

Observation, pratique, questions-réponses

Support de cours, photos, schémas

### **Formateur**

Florence Ursenbacher

*Voir le lien sur le site*

**Lieu :** Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

### **Dates**

**Voir sur le site**

**Horaire :** 9h00 à 17h30

### **Prix**

**Voir sur le site**

### **Équipements nécessaires à la pratique**

Merci d'amener un drap housse (table de massage), un coussin à glisser sous les genoux, plaid ou couverture ainsi que de quoi prendre des notes. Une tenue confortable est vivement recommandée. Chaussettes en coton et une jaquette/ veste de training que vous pouvez ouvrir. Tapis de yoga si vous en possédez un. Vous pouvez bien-sûr vous changer sur place si nécessaire.

**Formulaire d'inscription :** Se trouve sur le site internet