



Chi Nei Tsang® 5 Organ (2^{es} Hirn) Massage



Eine Massage, um unser zweites Gehirn wieder zu verbinden, zu reinigen und zu heilen

Chi Nei Tsang, auch bekannt als taoistische Bauchmassage, lässt sich gut mit anderen Formen der Heilung und Körperarbeit kombinieren, aber Sie müssen kein Therapeut sein, um an dieser Ausbildung teilzunehmen!

01 Was bedeutet der Name Chi Nei Tsang?

"Chi Nei Tsang" bedeutet

Chi	Energie
Nei	Innere
Tsang	Organe

also wörtlich dann Energie- oder energetische Massage der vitalen inneren Organe.



02 Geschichte der Chi Nei Tsang Massage

Chi Nei Tsang wurde über Tausende von Jahren Erfahrung weitergegeben. Diese Kunst der Massage entwickelte sich zu einer Zeit, als es nur wenige Ärzte gab und die Menschen wissen mussten, wie sie sich selbst heilen konnten. Abgeleitet von der traditionellen chinesischen Medizin, wurde diese Massage vom taoistischen Meister Mantak Chia weiterentwickelt, der sie mit Unterstützung der 9 Energieformen der inneren Alchemie ergänzte.

03 Chi Nei Tsang ist Teil einer Energieuniversität namens Universal Healing Tao Switzerland

Das Chi Nei Tsang ist daher untrennbar mit den Energiepraktiken innerhalb des Universal Healing Tao Schweiz verbunden. Wir sind energetische Wesen, ob es uns gefällt oder nicht, und jede einzelne Zelle in unserem Körper braucht Energie.

04 Worum geht es bei der Chi Nei Tsang Organmassage?

Taoistische Weise beobachteten, dass Menschen oft Energieblockaden in und um ihre inneren Organe herum entwickeln, die zu Knoten und Verwicklungen im Bauch führen. Einengung des Energieflusses sowie körperliche Beschwerden können die Folgen davon sein. Chi Nei Tsang, oder CNT, ist eine alte Form der Massage, die entgiftet wirkt und neue Energie in die gesamte untere Bauchzone bringt. Darüber hinaus präsentiert diese Massage ihr eigenes Verständnis und Herangehensweise an die Heilung, da sie chinesische, thailändische Massage sowie Meditationstechniken, anwendet, die CNT Massage wirklich von jeder anderen Heilungsmodalität unterscheiden.

Chi Nei Tsang ist daher sowohl voll von neuen Ideen als auch von alten Heilmethoden und ist vermittelt zudem Selbstheilungspraktiken und Möglichkeiten negative und kranke Energien in positive umzuwandeln.



05 Warum ist es eine so kraftvolle Massage?

Unsere Unterbauchzone ist der Sitz aller Dunkelheit, Trübheit und Unbewussten und stellt daher das größte Potenzial für Heilung, Reinigung und persönliches sowie spirituelles Wachstum dar. Chi Nei Tsang ist eine wunderbare und einfache sanfte Art, sich wieder mit seinem Bauch und seinen Botschaften zu verbinden und ist daher eine großartige Möglichkeit, unseren körperlichen, geistigen und emotionalen Stress zu reduzieren.

" Sowohl weich als auch tief entlastet und öffnet diese Massage den Nabelbereich wieder - unser Zentrum, unsern Ursprung, unsere erste Zelle, wo alles begann und wo sich im Laufe der Monate und Jahre so viele Spannungen angesammelt haben. Wenn dieses wichtige Energiezentrum geöffnet ist, kann das Chi (oder die Lebensenergie) im Rest des Körpers wieder frei fließen und der Puls unserer Organe wird reaktiviert.

Da CNT Teil eines energetischen Übungssystems ist, ist es ein Zwei-Wege System - das eine (Energiepraktiken) unterstützt das andere (die CNT Massage) und umgekehrt. So werden taoistische Praktiken wie Qi Gong oder Tai Chi auch von Chi Nei Tsang unterstützt: Indem sie den Bauch von seinen Verspannungen befreit, erleichtert die Massage die Lokalisierung und das Gefühl unseres Zentrums, Tan Tien (oder Hara auf Japanisch) genannt. Unter unserem Nabel gelegen, ist das Tan Tien unser Gravitationszentrum: Von hier aus initiieren Kampfsportler ihre Bewegungen. Hier wird auch die ursprüngliche Energie gespeichert und man kann sich wieder verbinden und das Gefühl erleben, eins und verbunden zu sein: "Es ist, als würde man nach Hause gehen", sagt ein Student, dessen Hände auf seinem Tan Tien ruhen.

06 Warum ist es bei der CNT-Massage sinnvoll, eine Abfolge von 5 Sitzungen durchzugehen und wie entfalten sich die 5 Sitzungen nacheinander?

Für eine größere Reinigung wird empfohlen, fünf aufeinanderfolgende Sitzungen durchzuführen, fünf als unsere fünf lebenswichtigen Organe. Das 5-Organ-System funktioniert normal als Team - was das eine tut, beeinflusst das andere - im Guten wie im Schlechten. Da der Bauchbereich auch für eine reibungslose Verdauung, Absorption und Ausscheidung verantwortlich ist, ist es äußerst wichtig, dass die 5 Organe alle einwandfrei arbeiten, um diese harmonische innere Teamarbeit zu gewährleisten.

Phase 1 Sowohl weich als auch tief, es beginnt mit dem Nabel – unserem Zentrum, unserem Ursprung, unserer ersten Zelle, wo alles begann und wo sich im Laufe der Monate und Jahre Spannungen angesammelt haben. Wenn dieses wichtige Energiezentrum geöffnet wird, kann Chi (oder Lebensenergie) wieder frei durch den Rest des Körpers fließen und der Puls unserer Organe wird reaktiviert. Die ersten Techniken gelten für das Zentrum des Körpers, den Nabel. In dieser Region sammeln sich negative Emotionen, Stress, Anspannung und Krankheit an und führt zu Unwohlsein. Wenn dies geschieht, stagnieren alle lebenswichtigen Funktionen. Die Anwendung von Chi Nei Tsang Techniken in und um den Nabelbereich führt zu schnellen und dauerhaften Ergebnissen, während viele andere Massagetechniken nur für die Extremitäten des Körpers gelten, weg vom Nabel und den Organen. Durch die Fokussierung auf das Bauchzentrum wirkt Chi Nei Tsang dort, wo universelle, kosmische und irdische Kräfte kombiniert und gespeichert werden.

Phase 2 Dann kommt die Reinigungsphase bzw. Entgiftung der Organe. Wir beginnen mit der Entgiftung der Haut und bewegen uns Schicht für Schicht zu Darm, Dün- und Dickdarm: Durch eine Technik zur Aktivierung der Pulse entlasten wir Verspannungen und aktivieren das Strömen von Energie und Blut dank dieser pumpenden Techniken.

Phase 3 Wir gehen dann zum mittleren Bereich über und reinigen Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Magen und Milz.

Phase 4 Als nächstes werden Herz und Lunge, wie auch das Zwerchfell bearbeitet.

Phase 5 Wir beenden mit der Niere, den Nebennieren und dem Psoasmuskel, um Rückenschmerzen zu lindern. Für diejenigen, welche daran interessiert sind gibt es auch Techniken zur Behandlung der Gebärmutter, der Eierstöcke oder der Prostata.

Ergebnisse Die Ergebnisse, die erwartet werden können, sind unter anderem:
bessere Verdauung und besserer Transit mit Linderung von Verstopfung, Durchfall, Blähungen, saurem Reflux oder Krämpfen
bei Frauen eine Abnahme der prämenstruellen und gynäkologischen Symptome.
Ein leichter und entspannter Bauch, neue Vitalität und ein höherem Gesundheitszustand.

07 Der einzige , der nicht lügen kann, ist unser Körper - besonders der Bauch und seine Organe lügen nie

Der Bauch lügt nie. Wenn etwas schief geht, lässt er es uns wissen: einen Knoten in unserem Magen, wenn wir gestresst oder ängstlich sind oder Schwierigkeiten haben, ein Ereignis zu verdauen, Blähungen, wenn uns etwas "aufbläst", gurgeln, wenn wir aufgeregt sind. Wenn alles gut läuft, gibt er uns auch Bestätigungen, wir wissen es "in unseren Eingeweiden" und wenn wir verliebt sind, fühlen wir Schmetterlinge.

08 Menschliche Emotionen sind für 70% unseres inneren Niveaus an Giftstoffen, Schmerzen und Leiden verantwortlich

Laut vielen wissenschaftlichen Studien werden Emotionen heute als eine der Hauptursachen für Toxizität in unserem Körper anerkannt. Es wird gesagt, dass es die meisten Krankheiten verursacht, wenn nicht alle. Aus diesem Grund konzentrieren sich die taoistischen Praktiken hauptsächlich auf die 5 lebenswichtigen Organe, denn im Gegensatz zum Westen entdeckte der Osten, dass die Wurzel unserer Emotionen mit unseren 5 Hauptorganen verbunden ist. Aus dem gleichen Grund wird die Chi Nei Tsang Massage von Selbstheilungswerkzeugen begleitet und unterstützt, und während der Sitzungen empfiehlt der Praktiker Übungen der Selbstmassage, Atmung oder Energiemeditation mit dem Ziel und dem Fokus, das Potenzial und die Fähigkeiten jedes Organs zu verbessern, um auf seinem Höhepunkt zu funktionieren - was dann dazu beiträgt den emotionalen Stress und das innere Niveau der Giftstoffe noch effektiver zu reduzieren.

Zum Beispiel unterstützen die Sechs Heilklänge durch eine tiefgreifende Transformation die Wirkung der Massage und vermeiden es, die gleichen Symptome zu wiederholen - oder neue zu schaffen -. Es ist eine sehr praktische, einfache, aber extrem kraftvolle Technik, die Laute und Bewegung beinhaltet, um die Organe zu entgiften und wieder in einen emotional ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Die Schwingung des Tons kann eine negative Emotion in eine positive Emotion oder Tugend verwandeln. Zum Beispiel kann die Traurigkeit in Mut (Lunge), Wut in Großzügigkeit (Leber) und Angst in Gelassenheit und Sanftheit (Niere) umgewandelt werden. Sie werden in der Lage sein, Ihren Bauch von all dem Stress zu befreien, der sich dort angesammelt hat. Diese einfache Energiemeditation kann leicht in unsere westliche Lebensweise integriert werden und gibt uns ein Gefühl tiefer Harmonie. Geübt vor dem Schlafengehen, kann sie einen erholsamen erholsamen Schlaf bewirken.

Diese sechs heilenden Laute dienen weiterhin als Recycling-Werkzeug und wir lernen auf diese Weise, unsere Emotionen nicht auf andere abzuwälzen, was damit verglichen werden könnte, unseren Müll auf den Köpfen der Passanten zu leeren und sie dann das Recycling durchführen zu lassen. Aber wenn wir anfangen, unseren eigenen Müll zu kompostieren, werden wir auch Verbesserungen in unseren engen Beziehungen hin zu mehr Liebe, Verständnis und Freude sehen.

09 Wissenschaftliche Untersuchungen unterstützen die Chi Nei Tsang Massage

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt das Gehirn eine untergeordnete Rolle: Die psychologischen und emotionalen Funktionen hängen von den Organen ab. Die chinesische Tradition unterscheidet fünf viszerale und psychische Entitäten. Zum Beispiel gehört die Hun Seele zur Leber, diese lenkt seine Träume und die Emotion ist Ärger, Zhe gehört zur Niere, sie regiert den Willen und die Emotion ist Angst.

In der TCM kann das Ungleichgewicht eines Organs daher umgekehrt eine psychische oder emotionale Störung sein. "Unser Bauch ist wie ein Gesicht. Ist der Bauch glücklich ist der Kopf es auch ... es herrscht Übereinstimmung, sagt Emeran Mayer, Professor für Medizin, Direktor des Zentrums für Stressneurobiologie an der Universität von Kalifornien, Los Angeles.

"Unsere beiden Gehirne, eines in unseren Köpfen und in unseren Eingeweiden, müssen zusammenarbeiten. Wenn es Chaos in unserem Bauch gibt, dann gibt es Elend in unserem Kopf. "Das Zitat stammt von Michael Gershon, Professor in der Abteilung für Anatomie und Zellbiologie, Columbia University, New York und Autor des Buches "The Second Brain". Forscher bestätigen nun: Unser Bauch ist unser "zweites Gehirn", er enthält sogar mehr Neuronen als unser erstes Gehirn (mehr als 200 Millionen Neuronen im ENS, enterisches Nervensystem). "Der Verdauungsprozess ist so komplex, dass man ein sehr wichtiges Nervensystem braucht, um zu kontrollieren und zu operieren", sagt Michael Gershon.

Auch die westliche Wissenschaft erkennt heute an, dass unser Magen einen fundamentalen Einfluss auf unsere Stimmungen hat: "Als ich mein Buch "The Second Brain" schrieb, hatte ich vor 14 Jahren keine Ahnung von der Bedeutung von Serotonin im Verdauungssystem. Aber jetzt wissen wir, dass 95% des Serotonins im Darm produziert wird! Im zentralen Nervensystem ist dieser Neurotransmitter an der Regulierung von Stimmung, Appetit, Schlaf usw. beteiligt. "(Michael Gershon).

10 Vorteile, Ergebnisse und persönliche Entwicklung für Menschen, die die Massage erhalten?

Wie in alten Zeiten bleibt die Situation heute die gleiche. Chi Nei Tsang ermöglicht es den Menschen, die volle Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Durch diese kraftvolle Massage - über einen bestimmten Zeitraum von mehreren Wochen - erhalten die Menschen dank der Massage die Möglichkeit, sich in einer sicheren Umgebung zu erkunden, wie ihre 5 Organe funktionieren und wie wichtig sie tatsächlich für ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden sind. Sie werden zum Beispiel selbstermächtigende Heiltechniken wie die Selbstbauchmassage entdecken, um Verspannungen selbst zu lösen und die Verdauung zu erleichtern. Chi Nei Tsang ist daher mehr als nur eine Massage. Begleitet von diesen Selbstheilungswerkzeugen verbindet sie uns wieder mit unserer eigenen Heilkraft: Schließlich gibt es keinen besseren Heiler als uns selbst. Chi Nei Tsang zu praktizieren bedeutet, die Verantwortung für deine Gesundheit und seine Realität zu übernehmen.

Der Gesamtnutzen lässt sich am besten als 4-dimensionaler Gesundheitszustand ausdrücken, in dem Sie in allen 4 Dimensionen Entlastung und Verbesserung erfahren:

Körperlich	Verbesserte Verdauung, besserer Transit mit der Linderung von Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Sodbrennen oder Krämpfen, für Frauen, eine Abnahme der prämenstruellen und gynäkologischen Symptome. Ein leichter und entspannter Bauch. Erhöhte Energie und Vitalität, Energieschub Tiefe Entspannung, verbesserte Atmung
Mental	Erleichtert die Konzentration, die es uns ermöglicht, klarer zu sehen und uns wieder mit unserer Intuition zu verbinden: Sagen wir nicht: Wir wissen "in unseren Eingeweiden", wann etwas stimmt oder nicht?
Emotional	Gleichgewicht und Harmonie, Linderung von emotionaler Toxizität
Spirituel	Verbundenheit, Ausrichtung, Zentrierung

11 Was lernt und profitiert ein CNT 1 1^{er} Zyklus Auszubildener?

Zunächst einmal profitiert man in der Ausbildung auf die gleiche Weise wie jede Person, die die vollen 5 Massagesitzungen erhält, aber auf einer noch tieferen Ebene, weil es eben in einer "Trainingsumgebung" stattfindet.

Durch das Erlernen von ungefähr 40-60 Chi Nei Tsang Techniken, die auf den Nabel anwendbar sind, werden Sie in der Lage sein, die Tiefenfreisetzung und die Beseitigung von Blockaden zu bewirken, die Beseitigung von Giftstoffen und übermäßige Hitze und negative Emotionen aus dem Bauchbereich einer bestimmten Person zu begleiten.

Die Teilnahme am 1st Cycle Training qualifiziert Sie für ein Programm, das durch die Einreichung von Praxisfallstudien dann zur Zertifizierung führt.

12 Was für ein zusätzlicher Vorteil entsteht für die persönliche Entwicklung von Menschen die CNT-Praktiker werden?

Nach 15 Jahren ausschliesslicher Arbeit mit Chi Nei Tsang sowie zertifizierten Praktizierenden in der Schweiz und in Europa, der Unterstützung von Meister Mantak Chia und der genauen Verfolgung seiner Entwicklung der Chi Nei Tsang Techniken, kann ich sehen, wie viele Therapeuten ein Burnout verhindert haben und in der Lage waren, so viel mehr im Dienst der Menschen zu sein, indem sie sie dabei unterstützen, sich täglich um ihre eigene Gesundheit zu kümmern.

Chi Nei Tsang Praktizierende müssen sich nie Sorgen machen, nicht genug Arbeit zu haben, denn mit der zunehmenden Geschwindigkeit des Lebens, dem Stress und dem Fast Food hat jeder Probleme mit der Verdauung, Absorption und Beseitigung sowie der Selbstverwaltung seiner Emotionen.

13 Schlusswort zur Chi Nei Tsang Massage

Chi Nei Tsang ist eine wunderbare Massagetechnik und geht als tiefes Werkzeug zur Selbsttransformation viel weiter als nur eine "Massage". Es verändert das Leben in positiv konstruktiver Art und Weise!

Veetao Hogan
UHT Schweiz
Chi Nei Tsang Senior Lehrerin