

1

A Chi Nei Tsang gyógyító rendszere

A Chi Nei Tsang meghatározása és célja

A Chi Nei Tsang „a belső szervi energia átalakítása“ -ként fordítható. Egyes szótárakban ilyen meghatározásokat találunk:

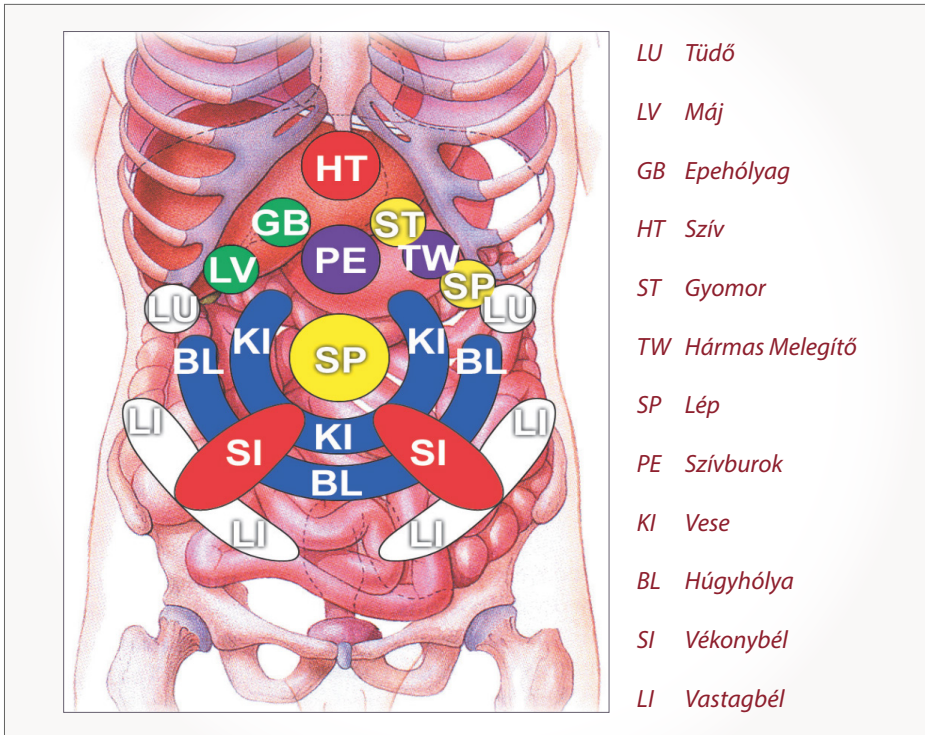
A Chi Nei Tsang a gyógyító érintés hagyományos taoista formája vagy kézzel végzett terápia, amelyet a hasra alkalmaznak. Az izmok és a kötőszövet, a hasban található szervek (gyomor, bél, máj, epehólyag, lép, hasnyálmirigy, méh, vesék és tüdő) és rendszerek (nyirok-, keringési és idegrendszer) stimulálására és manipulálására használják.

A belső szervi masszázsról úgy tartják, hogy oldja a helyi stresszt és feszültséget, megakadályozza a vér pangását, javítja az energia áramlását a hasi régióba, lehetővé teszi a méregtelenítést és erősíti az immunrendszert. Minden ember megtanulhatja, hogyan dolgozzon önmagán, és megfigyelheti a testben bekövetkező változásokat és a stagnálást, és cselekedhet annak érdekében, hogy nyugodtabbá és egészségesebbé váljon.

A Chi Nei Tsang története

A Chi Nei Tsang egy több ezer éves, Kínában kifejlesztett módszer. Eredetileg a taoista szerzetesek és apácák gyakorolták a Chi Nei Tsang-ot, hogy javítsák egészségüket, méregtelenítsék szervezetüket, és javítsák a Chi minőségét, hogy sikeresen és biztonságosan gyakorolhassák a megvilágosodás legmagasabb szintű spirituális meditációs formuláit.

A kínai császári udvarban és az ország számos taoista templomában gyakorolták és nagyon népszerű volt a kínai kulturális forradalom előtt; ezután a Chi Nei Tsang hosszú időre eltűnt Kínából, sok más spirituális jellegű taoista gyakorlattal együtt. Mantak Chia az 1980-as évek végén kezdte újraélesztését, tanított Amerikában, majd Európában, aztán Thaiföldön a „Tao Garden Health Spa Resort“ nevű oktatóközpontjában, és néhány éve újra kínai diákoknak. Mantak Chia írt néhány könyvet a Chi Nei Tsang különböző részeiről. Tanítását folyamatosan frissíti a téma körüli



Chi Nei Tsang I
*Belső szervi masszáz*s

legújabb kutatási eredményekkel. A régi tudást és készségeket új eszközökkel és ha hasznos, akár elektronikus eszközökkel is kombinálja.

Chi Nei Tsang mint az Egyetemes Gyógyító Tao rendszer része

A Chi Nei Tsang egyértelműen az Egyetemes Gyógyító Tao Rendszer alapvető méregtelenítő és tisztító módszerei közé tartozik. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk és teljes mértékben uraljuk a testünk funkcióit, hogy tudatában legyünk a gyengeségeinknek, és hogy tudatosíthassuk a képességek, készségek és erények növekedését magunkban, mindig hasznos, ha tanulunk és dolgozunk önmagunkon. Ha ez megtörténik, utána sokkal könnyebben lehet gyakorolni a kifinomultabb fizikai gyakorlatokat és az intenzívebb, magasabb szintű meditációkat is. Sokan vannak, akik Chi Nei Tsangot vagy hasmasszázszt kínálnak, természetgyógyászként vagy más orvosi területeken alkalmazzák kezelésként, de nem tanítják meg az embereknek azt, amit ők maguk is megtehetnek magukért. Ez másképp van, ha egy Egyetemes Gyógyító Tao gyakorlóval találkozol. A kezelés során és a kezelés végén ők megtanítják,

hogyan segíthetsz magadon bizonyos önmasszázs, légzéstechnikákkal, Csikung mozdulatokkal és gyógyító hangokkal. Ez növeli a tisztulás mértékét mind fizikai, mind érzelmi szinten. Megtanulod, hogy tudatosabban és felelősségteljesebben figyelj arra, hogyan viselkedsz, mit mondasz, és hogyan táplálkozol. Mindez együtt új megértést nyit az utadhoz, visszatekintve a múltba és előre a jövőbe.

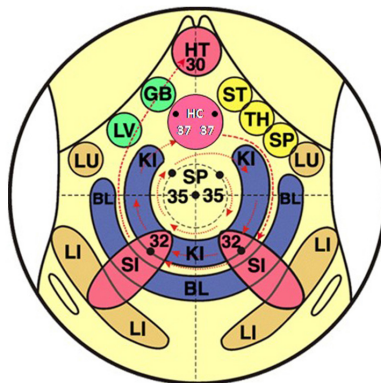
Chi Nei Tsang I Belső szervi masszáz

A Chi Nei Tsang I az alapja az összes további szintnek, ezért a legtöbb képzési órát ez igényli a minősített gyakorlóvá váláshoz. Ez az egész szint a foglalkozás menetéről szól, az első érintkezéstől kezdve, az elegendő energia felépítéséig és a gyakorló védelméig. Természetesen az alapvető anatómiai ismereteket és az óvatosságot is tanítják. Ez a szint a különböző kéztechnikákról és a könyök használatáról szól, a különböző testszövetek érzékelésének és érzékeny érzékelésének fejlesztése érdekében. A hangsúly a test méregtelenítésén és kiegyensúlyozásán van a szerveken és a környező fasciákon keresztül. Természetesen megtanulod megnyitni az utakat az energiák enyhítésére vagy irányítására.

A jobb megértés és érzés érdekében az is hasznos, ha ezeket a technikákat először saját magunkon gyakoroljuk. Ha rendszeresen dolgozol magadon, akkor már nagyon korán tudatosítod magadban, hogy min kell változtatni, vagy min kell még dolgoznod.

Chi Nei Tsang II A szelek kiűzése

Ne feledd: A Chi Nei Tsang I. fejezetben leírt technikákkal először mindig lazítani kell egy területet, és helyet kell biztosítani a hasban, mielőtt mélyebbre mennénk. Mivel a Chi Nei Tsang II-ben ajánlott pontkészletek sok leírt pontja megegyezik a pulzuspontokkal; ismerned kell a hasi pulzuspontokat, és mindig az alap pulzuspontkészlet kiegyensúlyozásával kell kezdened. A Chi Nei Tsang II a testben megrekedt szelek következményeiről szól. Tizenkét, speciális fizikai állapotokhoz kapcsolódó szelet ír le. Az egyéni kellemetlenségekkel kapcsolatos bizonyos hasi pontok egy csoportját kézzel és könyökkel dolgozzuk meg, hogy a szelek elmozduljanak és felszabadítsák az érintett szöveteket és szerveket.



Chi Nei Tsang II

Chi Nei Tsang III Tok Sen

A Chi Nei Tsang III Tok Sen elsősorban a test ín-, izom- és meridiánrendszerével foglalkozik. Ha az energia ott megreked, a test sejtjei nem kapnak elég oxigént és tápanyagot, azok végül fájdalmat és a mozgásban akadályokat okoznak.

Tok Sen esetében egy fából készült szerszámkészletet használnak, amely egyfajta kalapácsot és különböző formájú csákányokat tartalmaz a test különböző szöveteihez és bemélyedéseihez a csontok, inak és izomhúrok mentén.



Tok Sen Eszközök

A speciális ritmusban történő kopogtatással hullámok hatolnak be a megkeményedett szövetekbe és puhítják meg azokat. Az energia jobban tud mozogni, javul a tápanyagellátás és a rugalmasság is.

A vérkeringés fokozása és a bőrön keresztüli méregtelenítés érdekében a Guasa terápia is alkalmazható. Különböző

formájú, bivalyszarvból vagy jáde szarvból készült eszközökkel speciális módon végigkarcoljuk a testrészeket, hogy ezzel aktiváljuk a bőr méregtelenítő folyamatait.

Chi Nei Tsang IV Életpulzus masszáz

A Chi Nei Tsang IV egy olyan módszer, amely növeli és kiegyensúlyozza a véráramlását a szervezetben, és ezzel együtt más folyadékok, például a nyirok áramlását is javítja. Tartalmazza a test ötvenkét pulzusának ismeretét és kezelését. Az ujjak, hüvelykujjak és/vagy könyök segítségével a pulzusokat ellenőrzzük, fokozzuk és kiegyensúlyozzuk a test fő pulzusával.



Guasa Technika és Eszközök

Az életpulzus masszáz a Chi Nei Tsang legkifinomultabb szintjének tekinthető. Ezért ezen a szinten már nagyon tapasztalt gyakorlóokra van szükség a technika használatához. A test jelzéseinek és a különböző pulzusainak érzékeny érzékelését