

## Récapitulatif de Séance Type - CHI NEI TSANG (en 1h15)

### 1 min. La séance commence par **Créer le Champ de Chi** : *Protection des forces cosmiques*

- Connecter vous avec la Terre, le Ciel, le Sourire Intérieur dans votre Cœur
- Respirer dans vos os et Activer l'Orbite Cosmique entre Terre et Ciel
- Rassembler l'énergie Cosmique dans votre Dan Tien
- Expandre l'énergie dans un ballon protecteur autour de soi et du patient

### 5 min. Préparer le Corps du patient (allongé sur le dos) : *Libérer les articulations, liquides organiques*

- Poisson d'Or : tenir les chevilles/talons, se redresser debout, bercer le corps
- Poser les pieds au sol, presser/relâcher la plante des pieds vers la tête
- (S'assoir à côté du corps) Bercer les hanches, taille, côtes
- Bras : « Bonjour » serrer la main et étirer le bras, rouler l'épaule, « Au revoir » étirer/bercer à nouveau le bras, poser au sol
- Epaules- pattes de chat
- Tête : glisser les mains sous la nuque, Pomper le Nerf Vague, tracter la tête comme une Roue

### 5-10 min. Respiration Guidée des 4 Ballons : *Connecter une respiration complète*

Guider votre patient pour qu'il souffle sous vos mains, sur son expire, compresser vos mains vers sa colonne vertébrale en direction du nombril, sur l'inspire relâcher la pression doucement pour laisser grandir l'amplitude respiratoire.

- Appuis sur le Sternum, sous les clavicules (points poumon)
- Appuis sur les Basses cotes, une coté à la fois, tracter vers le nombril,
- Appuis sur l'Abdomen - plexus solaire dessus et dessous le nombril sur les portes de l'Âme
- Pelvis – Appuis sur les plies de l'aine

### 15 min. Préparer le Ventre : *Dégager les portes d'évacuation*

- Créer un ballon de chi dans vos mains,
- Effleurer la peau en spirales et pressions douces graduelles avec la Vague
- Tracter les fascias dans les 8 directions, assouplir les attaches osseuses des côtes et du bassin vers le nombril
- Observer le Nombril, tiraillement/congestion en direction des organes, définir le sens « d'ouverture » horaire ou anti horaire qui donne le sens de vos gestes à suivre
- Détoxifier la Peau : écopages, pressions, spirales, poisson d'or, pattes de chat, sac à main, palper rouler, torsions, la Vague, le Tai Ji...
- Diaphragme : délier les bords costaux, puis descendre vers les 7 Lignes jusqu'aux attaches pelviennes
- Colon : connecter les Portes de l'Âme, dégager le colon descendant/rectum, suivre le transit

### 10 min. Organes/Viscères Digestives : *Décongestionner, tonifier les organes et sécrétions digestives*

- Rate : préparer les côtés gauches au nombril, Pompage Estomac, Pancréas, Rate, Jéjunum
- Foie : préparer les côtés droits au nombril, pompage Foie, VB tendon, drainer vers le duodénum
- Connecter Jéjunum et Duodénum,
- Cuisson des organes et de la Valve Iléo-caecal

### 5 min. Les Psoas et les Reins (Allongé sur le côté) : *libérer la structure profonde du « moteur » qui soutien toutes les fonctions corporelles hormonales et liquides (feu et eau)*

- Bercer l’Iliaque, presser/rouler le bassin, creux des fesses (30 VB), jambe, pied
- Changer de main pour faire les côtes, omoplates/épaules et vertèbres
- Frotter les lombaires
- Les Muscles de l’Âme - Posas, creux iliaque et le Ming Men - Plexus lombaire
- Reins - les tenir dans le mains à travers le ventre/arrière cotes, cuisson, frotter surrénales souffler « Tchooooo »

**5 min. CNT du Dos (allongé sur le ventre) : *Eveiller le canal Du Mai - System Nerveux Centrale***

- « Singe Volant »
- Épines dorsales/transversales des vertèbres -
  - mobiliser
  - frotter
  - torsader
  - palper rouler

(Posture du bébé, assis sur ses pieds) frotter, chauffer lombaires & sacrum

**5 min. Psoas Reins bis (allongé sur l’autre coté)**

- (Allongé sur le dos) Psoas - Jambes soutenues et mobilisées pour permettre de rentrer plus en profondeur

**10 min. Grèle & Cœur : *Inverser la pression thoracique et abdominal, activer la Micro Circulation régénérateur***

- Compression et synchronisation du Pouls Fémoral
- Intestin Grèle : la Vague/ Tai Ji, compressions sur la colonne vertébrale, poissons, torsions...
- Cuisson du Grèle
- (Assis la tête) Délier et assouplir le Cœur- respirer avec le Son du Coeur, spirales appuyées sur le sternum, espaces intercostales jusqu’au bords des costales
- Connecter Cœur et Grèle avec le son du cœur tenir entre chaque main avec le mouvement de la Vague

**10 min Portes des Vents : *Libérer les énergies enfermées qui laissent place au nouvelles énergies***

- Assouplir l'espace autour du Nombil
- Ouvrir les Portes des Vents (avec le pouce, doigts ou coude) pression verticale depuis le bord du Nombil
- Rentrer graduellement en profondeur suivant la respiration
- Se poser à travers le pouls de l'Aorte et la Veine Cave
- Compresser doucement vers le Plexus Lombaire et les racines du Mésentère.
- Maintenir une pression stable jusqu’à ce qu’un relâchement s’opère et que « la Porte s’ouvre ».
- Le ‘Vent’ peut sortir par le nombril, guider le avec votre main reliée à la Terre Promise... !
- Le Vent peut aussi être digéré naturellement par les tissus à l’intérieur du corps au contact du Chi de la Terre.
- Aligner votre structure avec la Terre et le Ciel et tout se recycle correctement.

**Clôture de Séance :** poser les mains du patient sur son ventre, balayer l’énergie à travers les jambes et les pieds vers la Terre

**Rituel de Nettoyage : *décharger, transformer et harmoniser les énergies dans le chaudron cosmique***

1. Mains dans la Terre - décharger, vider et neutraliser
2. Remuer la queue, rebonds articulaires – faire circuler
3. Ailes de l’Aigle - Ventilation, Orbite Cosmique - transformer les énergies
4. Sourire dans votre Coeur, harmoniser l’énergie