

HAND OUT
CHI NEI TSANG 1

CHI NEI TSANG 1

ENERGETIC BELLY MASSAGE
BY STEFFI VON BRUNNER



INTRODUCTIE

Chi Nei Tsang

Chi massage voor de interne organen

Chi Nei Tsang is een orgaan massage en komt uit het Taoïsme. Het betekent "het bewerken van de energie van de interne organen". Het is een diepe, energetische massage van de buik en de inwendige organen om alles beter te laten stromen, blokkades op te heffen en het weefsel te ontspannen.

Chi Nei Tsang stimuleert de interne organen om efficiënter te werken en helpt bij het corrigeren van houdingsproblemen die ontstaan door onbalans in de buikstreek. Diepgewortelde spanningen worden losgelaten en de vitaliteit wordt hersteld.

Chi Nei Tsang ontgift, herstructureert en versterkt het lichaam. Hoewel de massage zich voornamelijk op de buik richt, heeft de massage invloed op het hele lichaam, inclusief het lymfestelsel, het spijsverteringsstelsel, de luchtwegen en het voortplantingssysteem, evenals het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Wanneer emotie en stress geen uitlaatklep heeft kunnen deze vast komen te zitten in de organen en de buik. Je krijgt een soort negatieve energie cyclus welke kan resulteren in energieverlies, verstoorde orgaanfuncties, verwarde zenuwen, lymfeklieren, bloedvaten en knopen in de buik. De Chi (of prana of levensenergie) kan niet meer goed stromen in het lichaam en zorgt voor allerlei lichamelijke problemen en ziekten.

De Taoïsten hadden ontdekt dat deze ziekten en problemen geheeld konden worden wanneer die onderliggende gifstoffen en negatieve energie uit het lichaam werden losgelaten. Ze ontwikkelde Chi Nei Tsang, een manier om de negatieve energie en blokkades in het lichaam te transformeren. Chi Nei Tsang ruimt de gifstoffen, slechte emoties en overmatige hitte of warmtetekorten op die ervoor zorgen dat de organen niet goed meer werken.

Deze methode is geschikt voor iedereen die opzoek is naar een betere gezondheid, lichamelijk en emotioneel.

Deze methode is niet geschikt voor mensen die een operatie aan de buik hebben gehad in het afgelopen jaar, tijdens de zwangerschap, wanneer iemand een spiraal heeft of tijdens de menstruatie. Ook moet je voorzichtig zijn wanneer iemand een matje (mesh) heeft vanwege luttentekenbreuk of buikhernia.

Chi Nei Tsang helpt oa bij:

- Spijsverteringsproblemen, darmproblemen, opgeblazen gevoel, constipatie, prikkelbare darm
- Maagklachten, brandend maagzuur, oprispingen, rommelende maag
- Onverwerkte emoties, moeite om emoties op de juiste manier te uiten
- Astma, gespannen middenrif, onvermogen om diep te ademen
- Het verlichten van de gevolgen van emotionele en werkgerelateerde stress (depressie, angst, verdriet, trauma)
- Vermoeidheid, uitputting, lusteloosheid, slaapproblemen
- Hormonale klachten, vaak plassen
- Menstratieklachten, vruchtbaarheidsproblemen, overgangsklachten
- Rugklachten, schouderklachten, nekklachten, hoofdpijn
- Pijn in armen, handen, vingers
- Problemen met betrekking tot de psoas-spier
- Pijn in benen, knieën, kuiten, enkels, voeten
- Houdingsklachten

Taoism

Het woord "Tao of Dao" vertaalt zich in pad, methode of weg. Het taoïstische geloof is gebaseerd op het idee dat er een centraal of organiserend principe van het universum is, een natuurlijke orde of een 'weg van de hemel' die zij Tao noemden.

Niets in het Universum staat vast of is statisch, alles verandert altijd volgens de Taoist.

De flow van chi (of qi) is de essentiële energie van actie, bestaan en het actieve deel van alle levende wezens. Men gelooft dat de stroom van chi de invloed is die de universele orde van Tao in evenwicht houdt.

Taoïsten geloven dat alles in het universum onderling afhankelijk en wederzijds interactief is. De mens maakt deel uit van de holistische entiteit en er is een onderlinge verbondenheid tussen al het bestaan: de mens, de aarde, het heelal en de kosmos.

Het doel van de Taoïsten was het verlengen van de levensduur. Net als de yogi's ontwikkelden zij oefeningen en vaardigheden, waaronder Chi Nei Tsang.

De vijf elementaire energieën tonen de intieme relatie van de mens met de natuurlijke omgeving. Deze relatie tussen de elementen is de sleutel in de gezondheid van het individu.

Alles in de wereld bestaat uit deze vijf elementen:

- water (shui)
- vuur (huo)
- aarde (tu)
- metaal (jin)
- hout (mu)

Chi

Chi = de vitale levenskracht en energie die de basis vormen van al het leven

"Everything is in the universe, organic and inorganic is comprised of and defined by its Qi. Chinese thought does not distinguish between matter and energy, but we can think of chi as matter on the verge of becoming energy and energy at the point of materializing. It is perceived functionally, by what it does. Like electricity, it flows in a current."

The web that has no weaver - Ted Kaptchuck

"It is only by Qi that the planets move, the sun shines, the wind blows, the elements exist, and human beings live and breathe. It is the cohesion of the body-mind-spirit and the integration of the myriad aspects of each individual human being. It is spoken of with reverence because it is the basis of life and when gone away, the basis of disease."

Traditional Acupuncture - Dianne M. Connelly

- Onzichtbare vloeibare levenskracht
- Basis van onze gezondheid - de meest belangrijkste substantie in het menselijk lichaam
- Intelligente levenskracht die de weefsels van het lichaam vormt en bestuurt
- Veranderingen afhankelijk van omgeving en omstandigheden.
- De kracht die het bloed door de slagaders en aders stuwt.
- Integreert de functies van het lichaam
- Stimuleert en versterkt de geest (vermogen om te redeneren en te dromen).
- Danst in het hart (laat ons alle emoties uitdrukken).
- Pijn en ziekte zijn het gevolg van te veel chi (teveel) of te weinig chi (tekort).
- gezonde chi wordt beschreven als zowel sterk als mobiel.
- Van elk orgaan wordt gezegd dat het zijn eigen chi heeft en orgaan chi is anders dan meridiaan chi.
- Elke stimulus (massage, acupunctuur, ademhaling, stretching) die de stroom van chi vrijmaakt en stimuleert, is helend.
- Overmatige emoties veroorzaken verstoringen in de stroom van chi.
- Chi kan elektrisch worden gemeten.

Traditional Chinese Medicine (TCM)

"Like the ancient yogis, the Chinese believe in the unity and integrity of the human person. Each aspect is never isolated from the individual as she is and experiences life. We are microcosms of the universe, so energy that activates the universe is the same for humans.

The skin is not separate from the emotions, or the emotions separate from the back, or the back separate from the kidneys, or the kidneys separate from the will and ambition, or the will and ambition separate from the spleen or the spleen separate from sexual confidence."

Traditional Acupuncture - Dianne M Connelly

Deze relatie van het individu met zijn omgeving is een sleutelfactor bij het bepalen van de gezondheid. Onder ziekte wordt verstaan een afwijking van natuurlijke omstandigheden, die overeenkomt met veranderingen in de natuurlijke omgeving, bijv. wind, kou, vochtigheid, hitte en zo.

TCM is een holistische behandeling van het individu. Alles wordt geanalyseerd en alles is verbonden.

De westerse geneeskunde richt zich op structurele veranderingen in het lichaam en veranderingen in de chemische samenstelling van bloed en andere weefsels. De nadruk in TCM ligt op functieveranderingen (anatomie vs functie).

Het zoeken naar harmony tussen het interne systeem (organen, chi, meridianen, bloed, lichaamsvloeistoffen) en de externe omgeving (weer, seizoenen, temperatuur, klimaat).

Yin & Yang

Vorbereiden & na de massage - zorgen voor je eigen energie

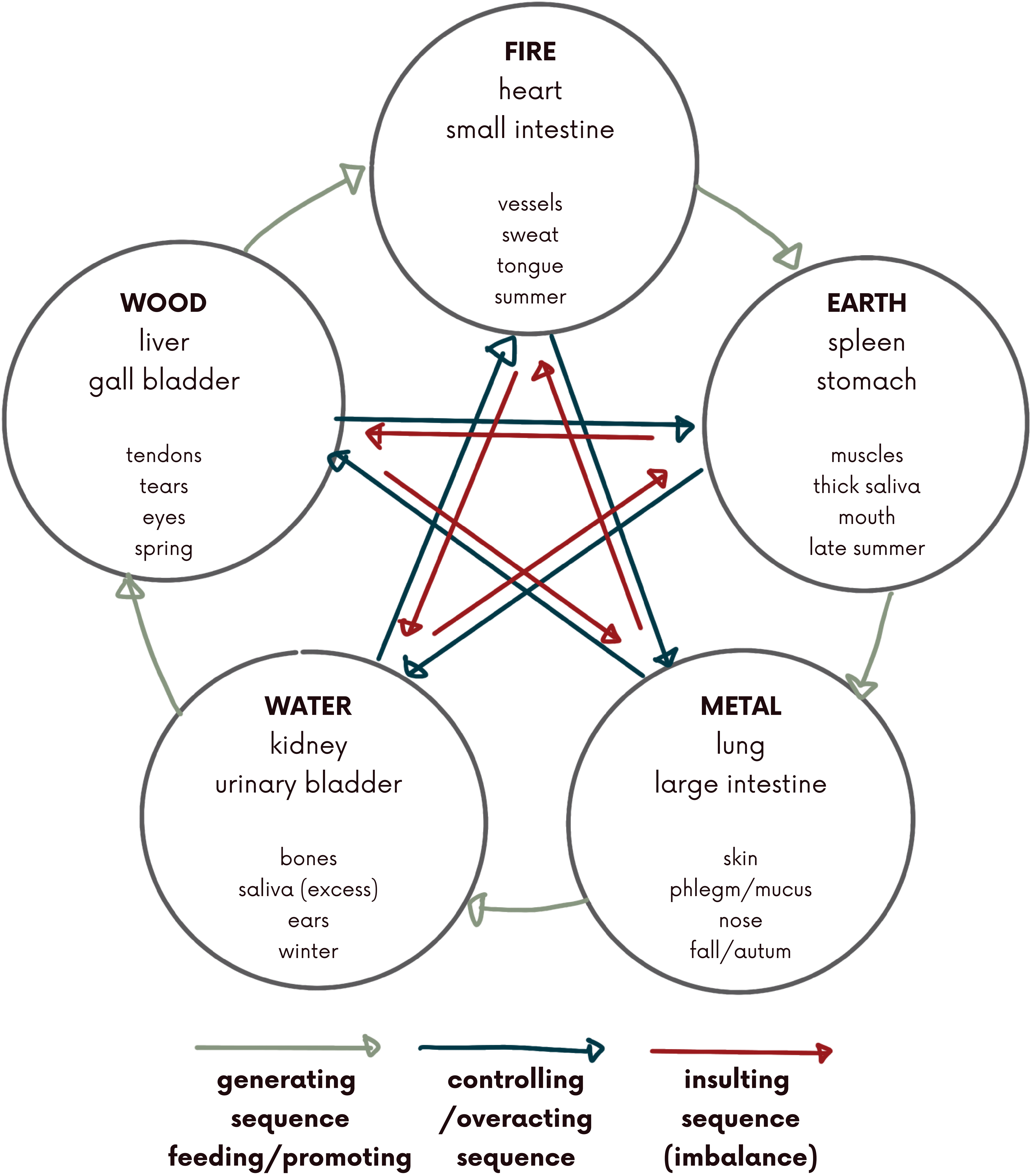
Zorgen voor je eigen energie is heel belangrijk bij Chi Nei Tsang. Het is een energetische buikmassage en je neemt makkelijk de 'sick energy' over van diegene die je behandelt. Andersom werkt het ook, dus je wilt zelf goede energie hebben en goede energie kunnen sturen naar diegene die je behandelt en niet jouw 'sick energy'.

De volgende meditaties kunnen helpen, je kunt de opnames hiervoor gebruiken.

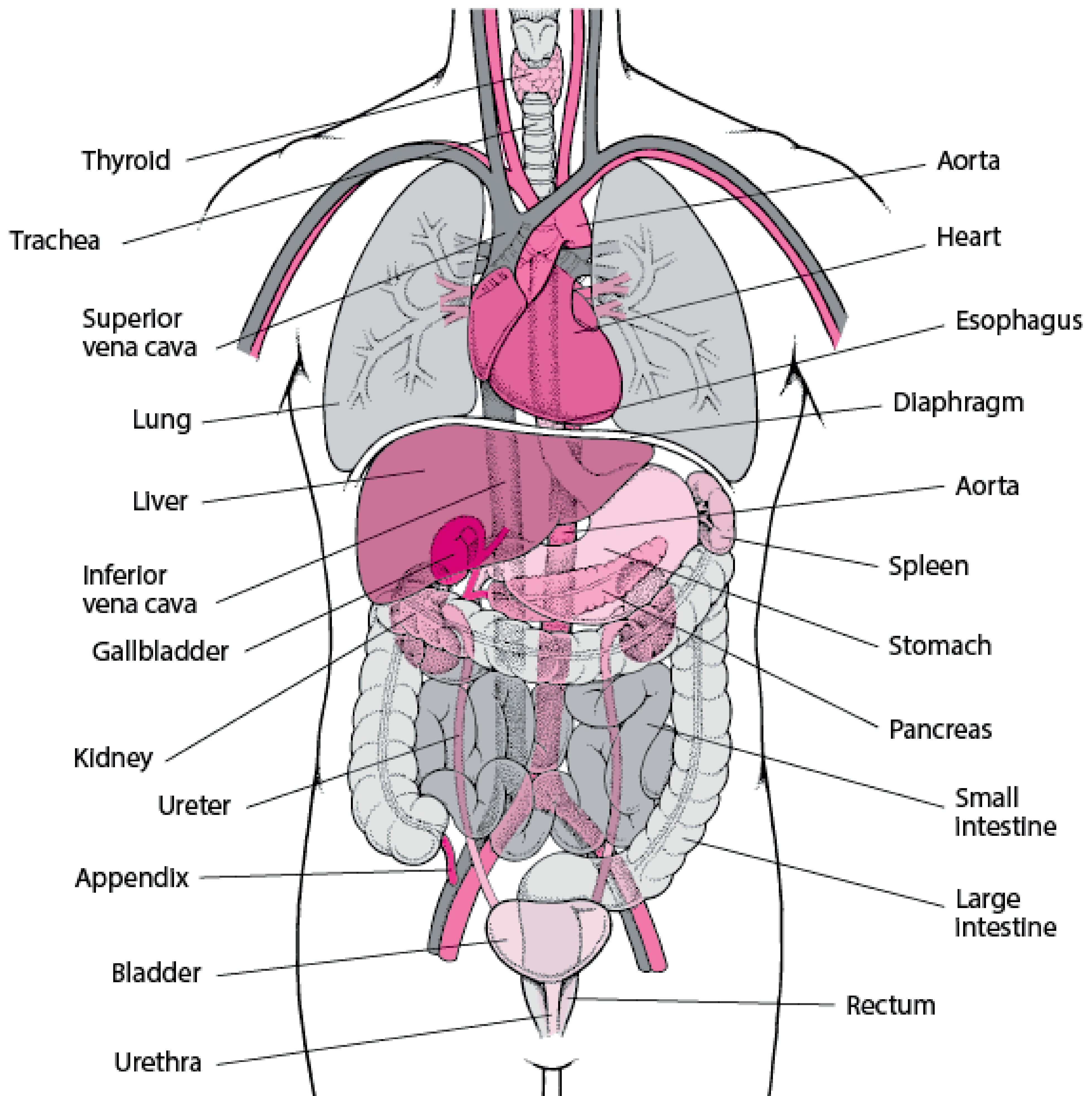
- Inner smile meditatie
- Microcosmic Orbit
- Heaven & Earth

Het is goed om een van de meditaties vooraf en na de massage te doen. Andere oefeningen zoals yoga, tai chi en chi kung zijn ook goede practices om te doen en te zorgen voor goede energie. Ook zijn er oefeningen om de 'sick energy' na een massage kwijt te raken. Een van de beste manieren is gebruik te maken van aarde energie, maar dit is afhankelijk van waar je masseert makkelijk of juist niet. Het beste is om bomen te gebruiken, blote voeten op de aarde. Maar je kan ook een bakstenen muur gebruiken die gefundeerd is in de aarde. Je plaatst je handen erop en stuur te zieke energie naar de aarde toe waar deze gereinigd wordt. Wat ook goed helpt is om na het masseren je onderarmen onder de koude kraan te houden en bewust de 'sick energy' los te laten en met het water mee te laten stromen.

The Five Elements

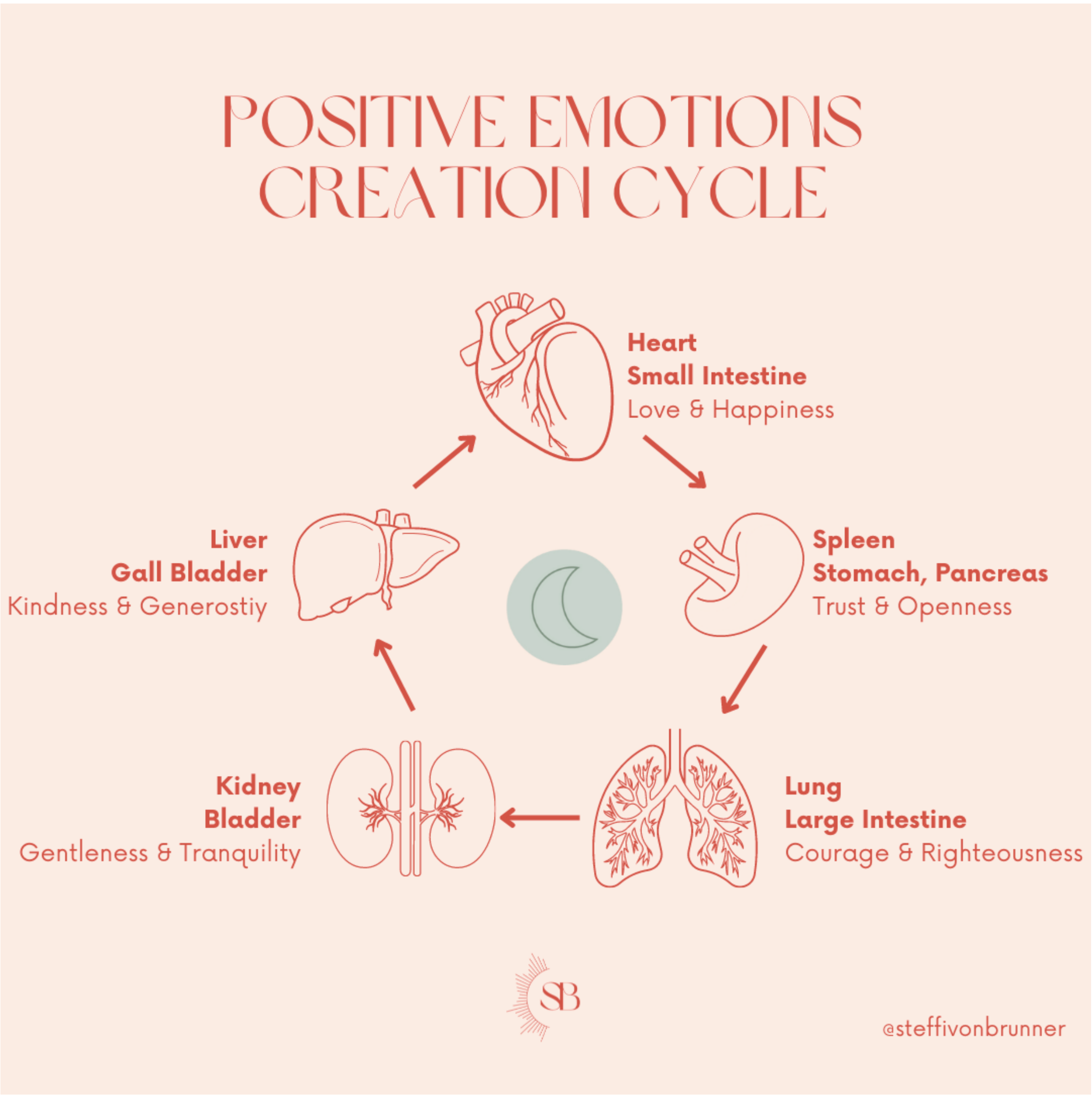
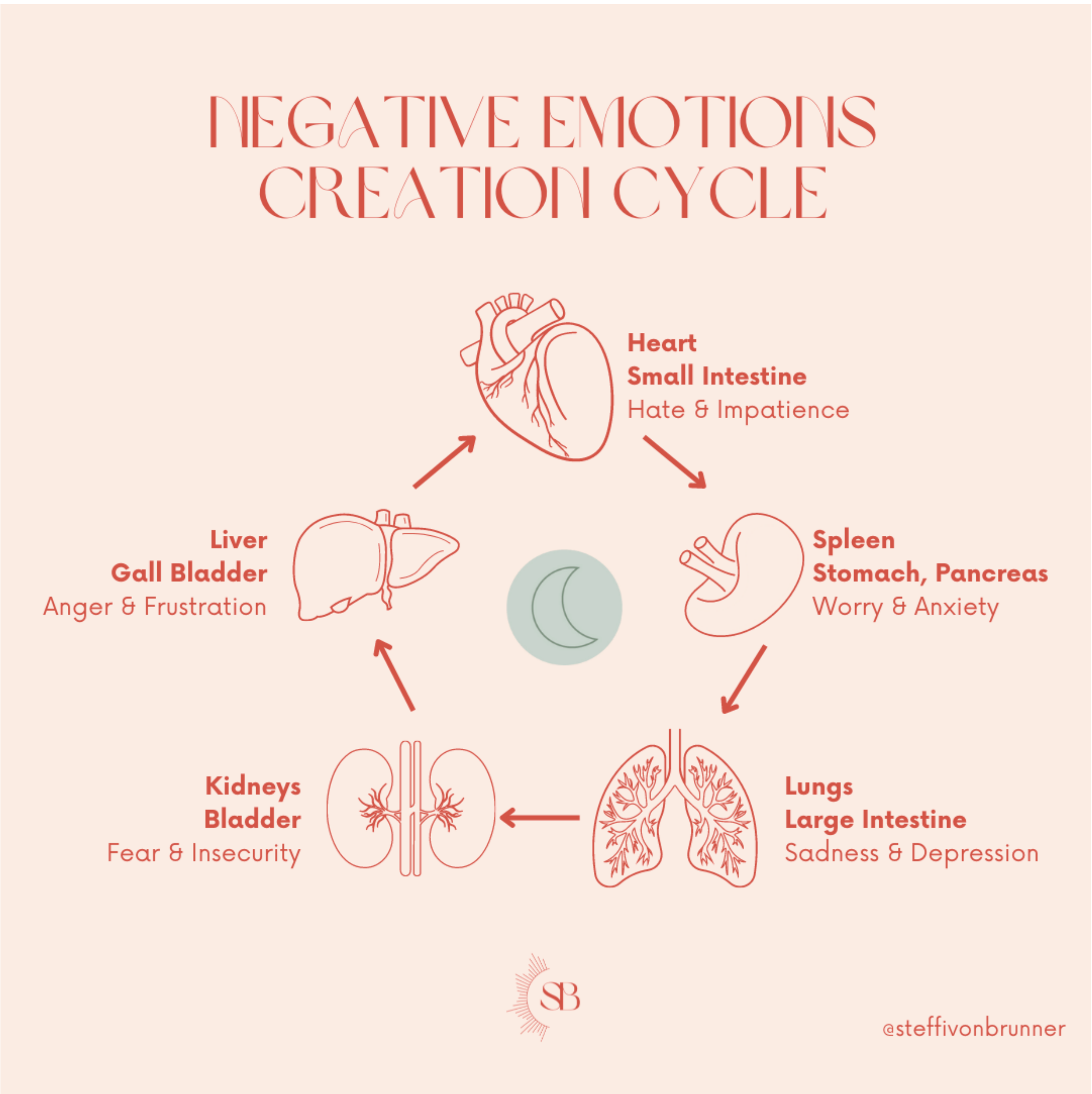


Het lichaam en de organen

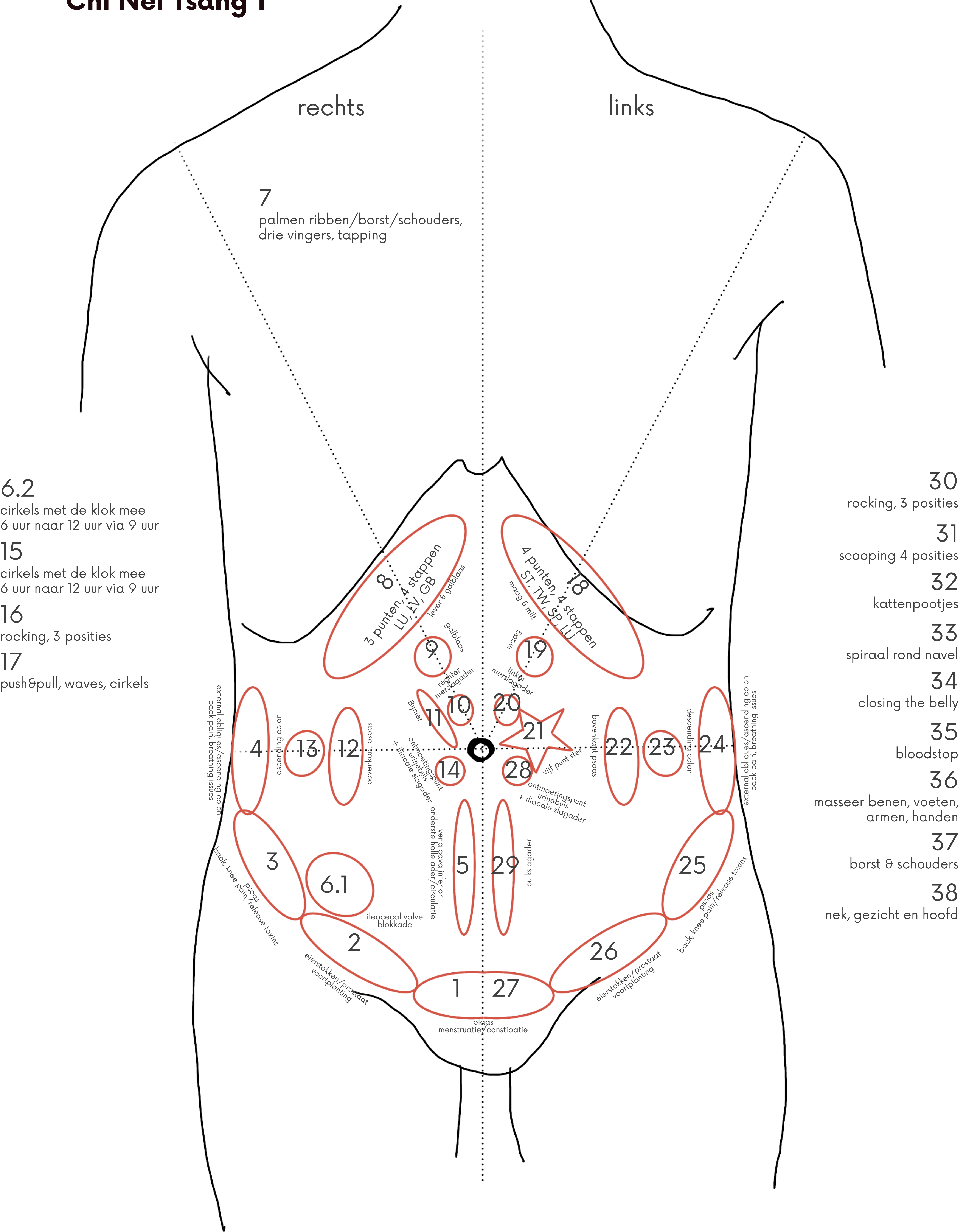


<https://www.merckmanuals.com/home/fundamentals/the-human-body/tissues-and-organs>

Negative & Positive Emotions Creation Cycle



Chi Nei Tsang 1



Voorbereiding en start van de massage

- Start de massage met een meditatie, bijvoorbeeld een bodyscan en ademen richting de buik en het bekken. Diepe buik ademhaling. Intentie zetten als je dat fijn vindt. Maak er je eigen ding van wat goed voelt hoe jij zou willen starten. Wanneer je dit doet bereid je jouw lichaam en energie ook voor.
- Plaats de handen boven de buik en begin contact te maken met de energie van de buik. Probeer te voelen wat er aanwezig is. Beweeg in langzame cirkels en merk op waar het warm en waar koel is. Wat voor sensaties je kunt waarnemen. Strijk daarna met beide handen over het lichaam van de kruin richting voeten; aura cleanse.
- Het zachtjes schudden van de buik en lichaam. Je wilt dat de buik zo'n 100 keer heen en weer geschud wordt. Begin eerst met een arm op de ribben en de andere op de bovenbenen. Schud zachtjes heen en weer, ondersteun je eigen lichaam door tegen de tafel aan te leunen. Positie twee is een arm op de bovenbenen, de andere op de onderbenen. Weer schudden. Dan richting de voeten. Hier kun je de enkels eventueel optillen en dan schudden of je handen op de boven kant voeten/enkels en daar schudden. En via dezelfde weg weer terug omhoog.
- Dan het open maken van de buik en de kleding opzij schuiven en beschermen met de handdoeken. Wanneer je de onderbroek omlaag trekt even communiceren en vragen of dat ok is. Zorg dat je ver genoeg omlaag gaat.
- Neem olie in de handen en plaats dan langzaam de handen op de buik en laat deze even liggen. Voel en maak contact. Dan begin je rustig de olie uit te smeren in een cirkelende beweging, altijd met de klok mee.
- Om de buik op te warmen begin je eerst met cirkels in een spiraal vanuit de navel.
- Dan het openen van de darmen, van de rechter heup omhoog naar rib, dan naar de linker kant net boven de navel en vanaf de rib weer naar beneden naar de heup. Cirkels of lange stroken. Doe dit zo'n 7 keer.
- Kleine wave, het kneden van de buik. Gebruik de palmen van de hand.
- Als je wilt eventueel een grote wave, maar vaak doe ik deze pas tussen de rechter en linker kant.

Chi Nei Tsang 1 posities

- **Positie 1 Blaas/Voorplantingssysteem:** Druk met beide handen naar beneden, net boven het schaambot. Hou vast en vibreer uit. Geeft energie en bloedtoevoer naar de Blaas en genitaliën. Goed voor menstruatieklachten en constipatie. Extra goed voor energie blokkades bij keizersnede littekens.
- **Positie 2 Eierstokken/Prostaat:** Ga naar links, positie 2, druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Bloed- en energietoevoer naar de eierstokken/prostaat/voortplantingssysteem.
- **Positie 3 Psoas:** Druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Lage psoas, goed bij knie pijn, rug pijn en emoties.
- **Positie 4 Ascending Colon:** druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Uitwendige schuine buikspier/ ascending colon (oplopende deel van de dikke darm). Goed bij rugpijn en constipatie.
- **Positie 5 Vena Cava:** druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Vena cava inferior, onderste holle ader. (De holle ader is de grootste lichaamsader die zorgt voor het terugvloeien van het bloed naar het hart. Deze ader bevat zuurstofarm bloed dat terugkomt van het weefsel in het onderste gedeelte van ons lichaam.)
- **Posities 6: 6.1: Ileocecal valve,** de overgang van dikke darm naar dunne darm. Kan geblokkeerd zijn. Plaats de hiel van de hand, net boven het heup bot, en druk in het lichaam ondersteund met de andere hand vanuit 45° van de navel. Hou vast en vibreer uit door te zwaaien met de vingers. **Positie 6.2 :** Cirkels met de klok mee van 6 uur naar 12 uur via 9 uur.
- **Positie 7:** Borst: 3 stappen **7.1** Palmen, naar beneden duwen op de uitademing en loslaten op de inademing. 3 keer; soft, medium, strong. 3 posities: lage ribben, midden van de borst, net onder schouders. Eerst positie 1, 2, 3, 2, 1 **7.2** Drie vinger techniek, naar boven en beneden op het borstbeen. Middelvinger op borstbeen, de wijsvinger en ringvinger in the gaten tussen de ribben. Stevige vibratie. En dan onder langs sleutelbeen. **7.3** Tapping over de ribben en borst. Niet op de borsten.
- **Positie 8: Organen aan de rechterkant - Lever & Galblaas:** 4 stappen **8.1** Vingers: 3 posities. Plaats de rechterhand onder de ribben, dicht bij het borstbeen. Duw met de linkerhand over de ribben terwijl je de rechterhand onder de ribben duwt en dan rustig richting the navel trekt en laat dan zachtjes los met de linker hand (lichtere druk). Dan verplaats je de rechterhand op 2 plaatsen langs de rand van de ribben naar rechts. Doe 2 rondes als je tijd hebt. **8.2** Duimen: Zelfde 3 posities, duw naar binnen. De tweede ronde kun je cirkels maken. Healing sound: SSSHHH **8.3** Plaats de zijkant van de hand, kant van de pink, langs de rand van de ribben, ondersteund door de andere hand, duw naar binnen, hou vast en glij dan langs het lichaam eruit en vibreer. **8.4** Cirkels/spirals van 12 uur naar 9 uur.
- **Positie 9 Galblaas:** Halverwege tussen de ribben en de navel op de lijn tussen de tepel of rechter schouder en de navel. Druk met een platte hand met de middelste 3 vingers ondersteund met de andere hand op deze positie. Hou vast en vibreer uit. Zoek naar spanning.

- **Positie 10 Rechter Nierslagader:** Op dezelfde lijn tussen de tepel/schouder en navel, ongeveer 1 cm van de navel vandaan. Gebruik je duim om naar beneden te duwen en dan een klein beetje van de navel vandaan. Hou vast en laat los met vibratie. Je kan hier het geluid van de Nier gebruiken: CHO
- **Positie 11 Bijnier:** Op dezelfde lijn weer, aangrenzend aan de navel. Duw met 3 vingers naar beneden, hou vast en laat los met vibratie. Healing sound: CHO
- **Positie 12 Bovenkant Psoas:** Vind de opening tussen de dikke en dunne darm, op 45° "planelanding". Ga diep hier. Hou vast en dan om eruit te komen breng je de hand plat en trek je deze weg over de dikke darm heen en vibreer je terwijl je eruit komt.
- **Positie 13 Ascending Colon (oplopende dikke darm):** Gebruik de hiel van de hand om in een hoek van 90° tussen de ribben en de heup naar binnen te duwen. Hou dit vast en vibreer uit, zwaai met de vingers. External oblique en lower pass of diaphragm.
- **Positie 14 Ontmoetingspunt tussen de urinebuis en de iliacale slagader (bloedtoevoer naar de onderbuik en voortplantingsorganen):** Drie vingers in een hoek van 45° naar de navel. Duw recht naar beneden, hou vast en vibreer uit.
- **Positie 15 cirkels:** met de klok mee van 6 uur naar 12 uur, via 9 uur.
- **Positie 16 Rocking/Schudden:** Verplaats naar de ander kant van het lichaam. Hou met beide handen vast en schud zachtjes 10 keer. Drie posities, begin aan de binnenkant van de heup (appendix) , naar het midden (nier) en dan onder de ribben (lever/middenrif). Schud richting de navel. Herhaal 2 tot 5 keer. Positie 1, 2, 3, 2, 1
- **Positie 17: Push and Pull:** Masseer de hele buik met waves en push and pull. Cirkel rond de navel.
- **Positie 18 Organen op de linkerkant, herhaling van stap 8: Maag en Milt: 4 stappen 18.1** Vingers: 3 posities. Plaats de rechterhand onder de ribben, dicht bij het borstbeen. Duw met de linkerhand over de ribben terwijl je de rechterhand onder de ribben duwt en dan rustig richting the navel trekt en laat dan zachtjes los met de linker hand (lichtere druk). Dan verplaats je de rechterhand op 2 plaatsen langs de rand van de ribben naar rechts. Doe 2 rondes als je tijd hebt. **18.2 Duimen:** Zelfde 3 posities, duw naar binnen. De tweede ronde kun je cirkels maken. Healing sound: SSSH HH **18.3** Plaats de zijkant van de hand, kant van de pink, langs de rand van de ribben, ondersteund door de andere hand, duw naar binnen, hou vast en glij dan langs het lichaam eruit en vibreer. **18.4** Cirkels/spirals van 12 uur naar 3 uur.
- **Positie 19 Maagpunt:** Herhaal stap 9 Halverwege tussen de ribben en de navel op de lijn tussen de tepel of rechter schouder en de navel. Druk met een platte hand met de middelste 3 vingers ondersteund met de andere hand op deze positie. Hou vast en vibreer uit. Zoek naar spanning. Healing sound: HAW
- **Positie 20 Linker Nierslagader:** Op dezelfde lijn tussen de tepel/schouder en navel, ongeveer 1 cm van de navel vandaan. Gebruik je duim om naar beneden te duwen en dan een klein beetje van de navel vandaan. Hou vast en laat los met vibratie. Je kan hier het geluid van de Nier gebruiken: CHO

- **Positie 21 Vijf vinger techniek Alvleesklier, Nieren, Bijnier, Maag en Milt:** Plaats je wijsvinger van je rechterhand naast de navel (beetje naar beneden) en de duim in lijn hiervan 2,5 cm eronder, de andere 3 vingers verspreiden zich aan de zijkant. Duw naar beneden, lichtjesknijpend. Hou vast en vibreer uit.
- **Positie 22 Bovenkant Psoas:** Herhaal stap 12 op links Vind de opening tussen de dikke en dunne darm, op 45° "planelanding". Ga diep hier. Hou vast en dan om eruit te komen breng je de hand plat en trek je deze weg over de dikke darm heen en vibreer je terwijl je eruit komt.
- **Positie 23 Ascending Colon (oplopende dikke darm):** Herhaal stap 13 op links.. Gebruik de hiel van de hand om in een hoek van 90° tussen de ribben en de heup naar binnen te duwen. Hou dit vast en vibreer uit, zwaai met de vingers. External oblique en lower pass of diaphragm.
- **Positie 24 Externe Oblique:** Herhaal stap 4 op links druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Uitwendige schuine buikspier/ descending colon (oplopende deel van de dikke darm). Goed bij rugpijn en constipatie. Lower pass diaphragm.
- **Positie 25 Lage Psoas:** Herhaal stap 3 op links druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Lage psoas, goed bij knie pijn, rug pijn en emoties.
- **Positie 26 Eierstokken/Prostaat:** herhaal stap 2 op links druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit. Bloed- en energietoevoer naar de eierstokken/prostaat/voortplantingssysteem.
- **Positie 27 Blaas en voortplantingssysteem:** Herhaal stap 1 op links Druk met beide handen naar beneden, net boven het schaambot. Hou vast en vibreer uit. Geeft energie en bloedtoevoer naar de Blaas en genitaliën. Goed voor menstruatieklachten en constipatie. Extra goed voor energie blokkades bij keizersnede littekens.
- **Positie 28 Ontmoetingspunt tussen de urinebuis en de iliacale slagader (bloedtoevoer naar de onderbuik en voortplantingsorganen):** Herhaal stap 14 op links Drie vingers in een hoek van 45° naar de navel. Duw recht naar beneden, hou vast en vibreer uit.
- **Positie 29 Buik slagader:** Herhaal stap 5 op links druk met beide handen naar beneden, hou vast en vibreer uit.
- **Positie 30 Rocking:** Herhaal stap 16 Verplaats naar de ander kant van het lichaam. Hou met beide handen vast en schud zachtjes 10 keer. Drie posities, begin aan de binnenkant van de heup (appendix) , naar het midden (nier) en dan onder de ribben (lever/middenrif). Schud richting de navel. Herhaal 2 tot 5 keer. Positie 1, 2, 3, 2, 1
- **Positie 31 Scoopen:** met de handen van buiten naar binnen op 4 plaatsen.
- **Positie 32 Kattenpootjes:** op en neer met drie vingers. Zachte druk.
- **Positie 33 Spiraal:** rond de navel en dan steeds groter.

- **Positie 34 Sluiten van de buik:** Plaats je handen aan weerszijde van de buik/taille en veeg de handen richting de buik. Daar wissel je de handen van kant en doet dezelfde beweging. Doe dit een stuk of 3-5 keer of zovaak als dat goed voelt.
- **Positie 35 Blood Stop:** plaats de handen naast het schaambot en duw voor 45 seconden en laat los. Strijk over de benen naar de voeten.
- **Positie 36:** Masseer de benen, voeten, armen, handen
- **Positie 37:** Borst en schouders
- **Positie 38:** Masseer de nek, gezicht en hoofd

Sluit de massage af door de ontvanger ruimte te geven om te integreren en nog even te blijven liggen in ontspanning. Terwijl de ontvanger nog ontspant ga jij je onderarmen koud afspoelen en je handen wassen. Wanneer je terug komt geef je de ontvanger alle ruimte om in rust weer op te staan en geef je de ontvanger een kopje thee/water.

Iedereen reageert anders op de massage, de een gaat heel diep en heeft echt even de tijd nodig om weer terug te komen en te landen. De ander voelt zich heerlijk en energiek en wandelt zo de deur uit. Geef iedereen wat ze nodig hebben.

Leg ook altijd uit dat ze goed water drinken die dag, niet te zwaar eten en die avond geen alcohol of drugs gebruiken. Het kan zijn dat ze zich een beetje 'off' voelen de komende dagen, maar ook dat ze onwils ontspannen zijn of veel energie hebben. Iedere keer kan ook weer anders zijn.

Chi Nei Tsang 1
2022

"Learn to start each day by smiling inwardly to your vital organs and thanking them for sustaining your life."

Chi Nei Tsang - Mantak Chia