

## Déroulement d'une Séance Type - CHI NEI TSANG I (en 1h15)

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

- Connectez-vous avec la Terre, le Ciel, la bienveillance du Sourire Intérieur dans votre Cœur
- Respirez dans vos os et Activez l'Orbite Cosmique entre Terre et Ciel
- Rassemblez l'énergie Cosmique dans votre Dan Tien
- Etendez l'énergie dans un ballon protecteur autour de soi et du patient

**5min. TAO TOUCH®** : **Préparer le Corps (allongé sur le dos)** : *Libérer les articulations, les liquides !*

- **Les Pieds** : (ancrer les talons) bercez en « essuie glace » en flexion. Pressez/relâchez les points autour des malléoles, frottez la voute plantaire, point 1 Rein. Tirez le dessus des pieds, avec des tractions des orteils pour ouvrir les méridiens.
- **Le Grand Poisson d'Or** : tenez les talons, bercez le corps, redressez-vous debout pour étirer les reins
- **Jambes** : bercez les jambes depuis les hanches, genoux et remontez vers les côtes jusqu'aux aisselles
- **Bras** : positionnement en « huit », tirez la main/poignet et repoussez l'épaule, puis le coude, « sonnez la cloche », ouvrez la paume, étirez les doigts pour ouvrir les méridiens.
- **Epaules** : effectuer le mouvement des « pattes de chat », puis le « huit » avec la tête.
- **Pompez le Nerf Vague** : glissez les mains sous la nuque, tractez la tête comme une roue
- **Dégagez le 3<sup>ème</sup> œil**, les trois lignes, les points du visage, Bai Hui

**5 min. Respiration Complète des 3 Ballons** : *Connecter la Respiration Complète !*

Sur l'expire, compressez vos mains vers sa colonne vertébrale en direction du nombril. Sur l'inspire accompagnez en résistant doucement pour grandir l'amplitude respiratoire.

- **Ballon 1** : Haut des poumons - paumes placées sous les clavicules, compressez les poumons avec les deux mains
- **Ballon 1 + 2** : Le Poumon - gardez une main sous la clavicule et l'autre sur les basses côtes, tractez vers le nombril pour pomper le poumon. Répétez sur l'autre poumon.
- **Ballon 2** : Le Diaphragme - avec une main dans le dos qui relève les basses côtes et l'autre sur le bord costal, compressez vers la hanche opposée. Répétez de l'autre côté
- **Ballon 3** : L'Abdomen – une main sur le nombril, l'autre main dans le dos au Ming Men.
- **Ballons 3 + 2 + 1** : Respiration Complète - gardez une main sur Ballon 3 et remontez progressivement par chaque ballon pour vérifier le passage de la respiration. Gardez la respiration complète pendant toute la séance.

**10 min. Préparer les Fascias du Ventre** : *Décompresser le ventre et le thorax !*

- Ancrer, bercez le long des **7 lignes**, harmonisez la globalité du torse/ventre/thorax
- **Les 4 Coins** : contenez et bercez les 4 bords osseux et décollez les fascias vers le nombril
- **Observez le Nombril** : tiraillement/congestion en direction des organes
- **« L'Horloge »** : tractez/ assouplissez les fascias tout autour du nombril
- **Détoxifiez la Peau** : écopez, pressez, spiralez, faites des torsions, le mouvement du poisson d'or, des pattes de chat, du sac à main, palpez roulez, bercement de la Vague, la Boule TaiJi...
- **Diaphragme** : déliez les bords costaux, rentrez sous les côtes avec le « chasse neige », compressez les côtes et entrez avec le bord des doigts en profondeur

**5min Colon** : connectez les Portes de l'Âme, décollez le sigmoïde/caecum, colon ascendant, hanse hépatique, transverse, hanse splénique, suivez le trajet du transit, dégagez le rectum, terminez avec le « 5 »

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

- **Rate** : préparez les côtés gauches jusqu'au nombril, pompez/essorez l'estomac, pancréas et rate, Cuisson
- **Foie** : préparez les côtés droits jusqu'au nombril, pompez le foie, VB, « Chasse Neige » et « Virgule » drainez vers le duodénum, Cuisson, connectez au colon
- Avec le « C », pompez/drainez le Duodénum, le Jéjunum et le Pancréas avec le bercement de la vague en huit
- connectez le Duodénum/Jéjunum avec la Valve Iléo-caecal/Sigmoid

**10 min. Intestin Grêle & Cœur :** *Inverser la pression thoracique et abdominale, activer la Micro Circulation !*

- Pompez l'Intestin Grêle : la Vague, « Bol de Riz » en rotation, compressez contre la colonne vertébrale, poissons, sac à main, Déliez les noeuds en spirales, torsions/contretorsions... connectez l'Intestin Grêle et le Cœur
- Déliez et assouplissez le thorax : mobilisez depuis le milieu du sternum, ratissez les espaces intercostales jusqu'au bords costales. Guasha pour évacuer les vents.
- Déliez « la ligne du cœur » le long de l'aorte depuis le cœur au nombril
- Connectez Cœur et Grêle avec le son du cœur, écoutez le mouvement interne. Cuisson Grêle et Ming Men

**15 min. les Reins/Psoas:** *Libérer la structure profonde du « noyaux » !*

- (Allongé sur le côté) « Machine à Laver » contenir le grêle dans un main, frottez le creux lombaire, Ming Men, sacrum, Reins, remontez le dos, épaules/homoplates
- Déliez le bassin, tenez le creux iliaque, pressez/roulez le bassin, le point des fesses (30 VB), suivez le trajet sciatique jambes, pieds
- Depuis le Ventre : Contenir un rein entre vos mains, mobilisez/étirez les fascias pour l'activer
- Descendre le long des psoas en « peigne » pour les délier depuis la colonne et ratissez l'intérieur des iliaques
- Ancrez vos mains et mobilisez la jambe, libérez les psoas en résistance dans les 4 directions,
- Allongez la jambe, tirez le genou, poussez la hanche en huit, déliez le long de l'arrière de la jambe
- Organes pelviens/Vessie : vague/bol de riz, fléchissez les jambes, écopez/tractez le bord pelvien, allongez les jambes 3x
- Revenir aux reins/surrénales et soufflez avec le son « Tchuuuu » : cuisson entre les mains, connectez aux psoas et organes pelviens.

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

- Comprimez et synchroniser le Pouls Fémoral
- Dégagez les fascias autour du Nombril dans les 8 directions, activez le pouls du nombril
- Ouvrez les Portes des Vents (avec le pouce, doigts ou coude) pression verticale sur le bord du Nombril
- Rentrez graduellement, en profondeur, une fois connecté, « Pompez » le pouls
- Maintenez une pression stable jusqu'à ce qu'un relâchement s'opère et que « la Porte s'ouvre », guidez le vent à la Terre Promise...
- Alignez votre structure avec la Terre et le Ciel pour que tout se recycle correctement

**Clôture de la Séance :** Posez les mains du patient sur son ventre, balayez 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 - déchargez, videz et neutralisez
2. Remuez la queue : rebonds articulaires, faites circuler
3. Ailes de l'Aigle - Ventilation, Orbite Cosmique – transformez les énergies
4. Souriez dans votre Cœur et harmonisez l'énergie