



Organmassage – Entgiften und Entschlacken mit Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang (CNT) ist eine Methode des Taoismus, bei der durch sanfte, aber tiefgehende Massagetechniken die inneren Organe von Verkrampfungen befreit werden. Im Gewebe eingelagerte Giftstoffe - und Emotionen - können abfließen, die Leistung der Organe verbessert sich, das körperliche und seelische Wohlbefinden wächst.



Die taoistischen Weisen im alten China beobachteten bei ihren Studien, dass Menschen Blockaden in ihren inneren Organen entwickeln, die sich oft als Knoten und Schlingen im Bauchraum manifestieren. Diese Störungen treten im lebenswichtigen Zentrum des Körpers auf und behindern den Fluss des Qi (Lebensenergie). Wenn negative Emotionen wie Angst, Ärger, Hass, Depressionen und Sorgen keinen Ausweg finden, manifestieren sie sich in den Organen oder wandern in den Bauch, den „Abfallbehälter“ des Körpers. Sie können

ernsthafte Schäden nicht nur im psychischen, sondern auch physischen Bereich auslösen und die Basis für spätere Krankheiten sein. Auf der Basis der Fünf-Elemente-Lehre wurde die Kunst der CNT-Massage entwickelt, um die inneren Organe zu entspannen, zu reinigen, negative Energien zu recyceln und zu transformieren.

Besonders in unserer heutigen Zeit, in der falsche Ernährung oft die Basis für ernsthafte Krankheiten ist, sollte eine Entschlackung und Entgiftung mit Hilfe von CNT und unter Begleitung von gezielter Ernährung und Bewegung einmal jährlich auf dem Gesundheitsplan stehen.

Die inneren Organe wie Lungen, Nieren, Leber, Herz, Milz und Darm verhalten sich wie Muskeln. Sie sind abhängig von äußeren und inneren, von körperlichen und mentalen Einflüssen, von Ernährung, Bewegung, von Alter und Konstitution.

Chi Nei Tsang benutzt spezielle Massagetechniken, um Darm, Leber, Milz und Nieren durch das tiefe, rücksichtsvolle Eindringen der massierenden Hände zu entspannen. Auch Herz und Lungen, die durch den Brustkorb geschützt sind, können durch gezielte, rhythmische Klopf-, Vibrations- und Rüttelmassagen gelockert, entspannt und entgiftet werden. CNT-Massage setzt Wissen und Kenntnis über die innere Anatomie sowie die Funktion der Organe voraus. Sie erfordert energetisches Feingefühl, Rücksichtnahme und einen ständigen Kontakt mit Körper und Geist des Patienten.

Anhand von zwei Beispielen hier ein kleiner Einblick in die CNT-Praxis:

Entgiftung der Därme

Die Entgiftung der Därme (Dünndarm und Dickdarm) ist ein zentrales Thema. Ein Mensch mit der Größe von einem Meter siebzig hat einen etwa zehn Meter langen Dünndarm. Forschungen aus Amerika belegen, dass sich im Dünndarm oft Lebensmittelreste aus einem Zeitraum von drei Monaten befinden. Diese fauligen Schlacken sind ein Resultat von schlechter Ernährung, Mangel an Bewegung und Emotionen, die den Dünndarm verkrampfen. Der Dünndarm ist das entsprechende Hohlorgan (Yang) zum Vollorgan Herz (Yin), die negativen assoziierten Emotionen dieser beiden Organe sind Wut, Hass, Ungeduld. Alles zusammen bildet ein hervorragendes Klima für ernsthafte Darmkrankheiten, an deren Ende der Darmkrebs stehen kann.

CNT beginnt hier mit systematischer Auflockerung und tiefer Massage des Bauchraums und Darmbereichs. Der Darm beginnt sich zu entspannen, die Schlacken werden gelockert, durch die Entspannung freigegeben und können unter Zuhilfenahme von ausreichend Flüssigkeit abgehen. In bestimmten Fällen sollte der CNT-Massage eine komplette Darmreinigung vorangehen.

Entgiftung der Leber

Als zweiter und ebenso wichtiger Schritt folgt die Entgiftung der Leber. Die Leber ist die zentrale „Waschmaschine“ für unser Blut. Sie transportiert 24 Stunden am Tag Sauerstoff und Nahrung in Billionen unserer Zellen. Die Leber ist ein Yin-Organ, also voll, ihre gute Funktion ist Voraussetzung für unser Leben. Schon durch den Genuss von zwei Gläsern Wein ist sie drei bis vier Stunden mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt und kann erst danach ihrer eigentlichen Arbeit wieder nachkommen. Auch hier setzt die CNT-Massage direkt mit kreisenden einfühlsamen, aber tiefen Massagetechniken an. Zirka ein Drittel der Leber steht unter dem rechten Rippenbogen frei, in den übrigen Bereich dringt man langsam mit immer tieferen Massageeinheiten unter die Rippen vor. Die Massage kann je nach emotionaler Verhärtung (Ärger, Frust, nachtragendes Wesen) und negativen Einflüssen der Ernährung schmerzhaft sein. Praktiken zur Entspannung der Organe (Sechs Heilende Laute) sowie richtige Atmung können in dem Fall wertvolle Hilfe leisten. Als Resultat erhalten wir eine weichere Leber, die physische Giftstoffe zum Zweck der Ausscheidung an Blut und Lymphe weitergibt und auch ihre emotionalen Verkrampfungen verlieren kann. In manchen Fällen kommen gespeicherte Emotionen an die Oberfläche und werden noch einmal durchlebt. Ein CNT-Lehrer oder -Practitioner ist aber jederzeit in der Lage, die betroffene Person mit geeigneten Mitteln zu unterstützen.

In weiterer Abfolge der CNT-Massage folgt die Entgiftung der Lymphe, der Haut, der Faszien (tiefe Gewebeschichten), der Milz, der Nieren, der Lungen und des Herzens. Durch das Erlernen der verwandten Qi-Selbstmassage kann man für viele Bereiche des Organ-Systems seine eigene CNT-Massage durchführen. Unter richtiger Anleitung können langsame, sanfte Methoden, verbunden mit dem Verständnis für die Zyklen des Körpers und ausgesuchter Diät ein gesundes Körperbewusstsein und eine langfristige „Weisheit des Organismus“ unterstützen.

Autoren Info



Jennifer Lee und Thomas Meewes

leiten in Potsdam das Zentrum für chinesische Heil- und Kampfkünste und bieten regelmäßig Ausbildungen in CNT an. Ab Freitag, den 17. April, findet unter der Leitung von Jennifer Lee ein zwölfwöchiger Entgiftungs- und Entschlackungskurs statt mit CNT-Massage, Anleitungen zur Ernährung, Qi-Selbstmassage und Qi Gong zur Unterstützung.

Tel. 0174 - 309 28 21 und 0173 - 206 81 11 Internet <http://www.tao-zentrum.net>