



Nyt i Danmark:

# Navlen er kroppens navle

Massage omkring navlen berører vores indre organer, hvor vi opbevarer ubearbejdede følelser.

CHI NEI TSANG afgifter organerne og hjælper os til at komme overens med os selv og det, vi føler.



af Nille Landrock Rasmussen, journalist

Det var først, da Andrew Fretwell omsider accepterede at undervise på sin egen måde, at både hans undervisning og massage blev markant bedre - og han selv blev et gladere menneske.

Som elev af den internationalt kendte tao-mester Mantak Chia tog det tid, før Andrew Fretwell var i stand til at løsrive sig fra sin primære lærer og skabe sin egen skole.

Mantak Chia åbnede for 25 år siden Andrew Fretwells øjne og sind for en holistisk indgang til healing via den taoistiske og kinesiske medicin og den terapeutiske massageform chi nei tsang.

Chi henviser til energi, nei tsang til de indre organer, og chi nei tsang handler om at

tilføre energi til organerne, så de arbejder mere effektivt. Massagen foregår fortrinsvis omkring navlen, som er det væsentligste energicenter.

Under befrugtningen blev den første celle af et menneske skabt ved netop navlen, og ifølge Mantak Chias taoisme har hver eneste del af kroppen udviklet sig i en spiral herfra. Navlen er forbundet med alle kroppens øvrige dele, og ved at massere navlen påvirkes hele kroppen.

- Vi gemmer spændinger i underlivet. Hvis du ikke har det godt her, siger Andrew Fretwell og gnider sig på maven, - kan du ikke have det godt i livet. Så enkelt er det, siger han.

## Respekt for kroppen

Som udøver af chi nei tsang er han trænet i at arbejde med en dyb og blid berøring og har lært taoistiske discipliner i meditation, qigong og tai chi. Han har modtaget træning og boet på Mantak Chias center i Thailand i seks år og arbejder indimellem stadig sammen med ham.



- Et symptom er ikke nødvendigvis et problem, der skal fikses. Det er en besked, vi skal være opmærksomme på. Kroppen er så klog, siger Andrew Fretwell.

- Jeg har enormt stor respekt for Mantak Chia, og vi har samme forståelse af essensen af chi nei tsang - at hjælpe andre til at hjælpe sig selv. Men den måde, han

praktiserer massagen på, er ikke min. Hans stil er meget hårdere.

- Jeg sloges med det i mange år, fordi jeg prøvede at respektere ham og samtidig respektere det, der skete inden i mig. Det var en kamp for mig, og jeg nød egentlig ikke at undervise, siger han, da Nyt Aspekt møder ham forud for hans kurser i København i september.

For Andrew Fretwell har det været en naturlig udvikling mellem lærer og elev på samme vis som udviklingen væk fra en massageform med hårdere trykpunkter til en blidere berøring.

- Jeg tror, at vi skal møde kroppen på samme måde som forældre, der tager sig mildt og kærligt af deres barn. Hvis et barn får en skarp tilrettevisning, vil det forsvar sig. Hvis en massagebehandling er for aggressiv eller for stærk, går vores krop i forsvar. Det bliver vi nødt til at have respekt for, og det lærer jeg mine elever, siger han.

## Organerne har deres egen sjæl

En massage begynder med, at Andrew Fretwell lægger en flad hånd på personens

mave og forsigtigt følger åndedrættet op og ned. En spænding i et organ løses langsomt med blide tryk eller ved at lade fingrene glide hen over det hårde område, indtil det bliver smidigt.

Fingrene skal være bløde og ikke hårde, fordi målet er, at personen ikke skal mærke fingrene, men sig selv. Lungerne udvides ved at lægge hænderne på brystkassen og følge vejtrækningen, og en anden metode er at rukke eller vugge fx tarmene.

- Vi blev vugget, da vi var små, så det er en naturlig måde for kroppen at åbne sig på, siger Andrew Fretwell, der opfatter organerne som en familie, som et sjæleteam, på samme vis som galaksen er et kollektiv af stjerner og solsystemet af planeter.

Han mener, at hvert organ har sin egen sjæl, sin egen bevidsthed. Nogle organer er fysisk orienterede, andre er rettet mod en højere higen.

- Lunger og nyrer har en jordbunden sjæl og har at gøre med fysisk overlevelse i denne verden. Leveren og hjertet er mere involverede i en spirituel stræben, siger han.

Galdeblære og lever fun-

Mantak Chia bruger albuespidsen til at afbalancere de forskellige luftarter i kroppen via navlecentret.

Her er der tale om at afspænde og afgifte bugspytkirtlen.



"Lad universet arbejde for dig. Du behøver ikke at kæmpe. Universets kraft er inden i os."

Andrew Fretwell

gerer i et tæt samarbejde, hvor leveren har en defensiv natur, som skal afgifte alt det, vi tager ind. Ikke blot gennem munden, men også gennem vores øjne og dermed vores forhold til andre mennesker.

- Hvis vores lever er sund, kan vi let håndtere den gift, der kommer fra omgivelser-

ne og andre menneskers emotioner. Men hvis leveren ikke er sund, bliver vi irriterede og vrede og kan ikke slappe af og være os selv, siger Fretwell.

Galdeblæren er hos mange mennesker ifølge Andrew Fretwell ofte på overarbejde, fordi vi spiser meget og også spiser meget fedt. Og efter at

## Blå bog

Andrew Fretwell voksede op i Portsmouth i England og har boet i USA. I dag bor han halvt i Thailand, halvt i Europa, og underviser i chi nei tsang og qigong. Grundlægger og leder af The Art & Essence School.

Var som ung professionel musiker, guitarist med eget band og pladekontrakt. Blev som 30-årig alvorligt syg pga. en amøbe i tarmsystemet. Mødte en af Mantak Chias studerende på et kursus og lærte om sund mad og yin-yang. Efter tre måneder på brune ris og grønsager var amøben væk. I dag spiser Andrew fisk, ikke kød.



have følt på i tusindvis af tarme har han en distinkt fornemmelse af, at også de er blokerede og fastlåste:

- Det er der, alt vores skidt sidder. Og for at leve med større glæde og åbenhed er vi nødt til at komme overens

## En ordentlig - blid - omgang

**"Indimellem mister jeg fornemmelsen af hans hænder og mærker kun min egen krop."**

Da jeg efter massagen rejser mig for at hente vand, balder jeg ind i dørkarmen, og jeg føler mig noget svimmel. Selvom jeg har fået forskellige slags massager mange gange før, er jeg vist overrasket over, hvor kraftfuld så blid en massage kan være.

Jeg sætter mig på sengen, og Andrew Fretwell kommer med et, to, tre glas vand til mig.

- Det var en ordentlig omgang, så du skal drikke meget. Giftstofferne er på vej ud af din krop, siger han venligt.

Under behandlingen har han kun masseret området omkring min navle og maven. Intet andet. Indimellem har jeg mistet fornemmelsen af hans hænder og kun mærket min egen krop.

Berøringerne er så milde, at der ikke kommer pludselige spjæt i mellemgulvet, som når kroppens grænser overskrides. Det sker ikke. Andrew bevæger sig kun inden for mine grænser, så min krop roligt kan modtage.

- Her er en spænding. Der er en årsag til, at den er her. Så døm den ikke. Accepter den. Smil til den, siger han.

At smile til mine blokeringer er nyt for mig - og det føles godt. At blive gode venner med min ansæthed hjælper mig til at slappe yderligere af, så den hårde plet under huden kan løsnes.

- Tillid, siger han. - Har du tillid til dig selv? Til andre? Til livskraften?

Han fortsætter med at trykke, rulle, trække og holde på, i og om min mave og mine organer derinde, indtil mine arme og ben efter en times tid begynder at bevæge sig og fortælle, at nu har jeg fået nok. Jeg når ikke at sige det til Andrew, han opdager det selv, runder af og afslutter. Også dét føles trygt.

Tre timer senere blev jeg psykisk ramt af en forhammer, blev fysisk totalt træt og var parat til at gå i seng. Jeg drak tre liter vand og holdt mig vågen til ved 21-tiden, hvor jeg dejsede om i dynerne. I et par dage efter følte jeg mig sårbar og pjevset - og det var okay.

med de dele af os selv, vi ikke bryder os om. Det er der, healingen sker, siger han.

### Sig tak til dine organer

Filosofien bag chi nei tsang er således at øge organernes energi, få dem til at arbejde harmonisk sammen og at inspirere modtageren af massagen til at involvere sig og tage del i sin egen healing. Chi nei tsang koncentrerer sig om, hvordan vi har det godt.

Undervejs opfordrer Andrew Fretwell derfor til, at man helt bogstaveligt smiler til et organ og siger tak til det.

Man kan også sætte healende lyde på, hvor *shh* hører til leveren, *tjuuu* til nyrene,

*s-s-s* til lungerne og en strubelyd til milten og maven.

- Der er en årsag til enhver spænding og til enhver sygdom, og et symptom er ikke nødvendigvis et problem, der skal fikses eller fjernes. Det er en besked, vi skal være opmærksomme på. Kroppen er så klog.

- Det vigtigste er at være ærlig over for sig selv. At fordybe og integrere ubearbejdede følelser og at værdsætte, hvad vi føler, siger han.

- Vi har alle blokeringer, og vi er alle forkrøblede på nogle områder. Hvis vi ikke lærer at tro på os selv, er det vanskeligt at forandre sig og udvikle sig. Hvis vi ikke tror på, at livet har noget større til os, er det svært. Det er der-



Andrew Fretwell åbner *tan tien* - kroppens energicenter under navlen inde i kroppen. I traditionel kinesisk medicin det vigtigste punkt.



Afspænding og udstrækning af psoasmusklen. Kan afhjælpe problemer i den nedre del af ryggen.

for, så mange af os sidder fast, mener Andrew Fretwell.

### Far og mor i åndedrættet

Navlen giver os erindringen om den oprindelige energi og om vores forældre: Da de elskede og skabte os, blev de - hvis de slap deres egoer - til én. Yin og yang blev til én, og alle himlens og jordens kræfter skabte en ny celle. Dét gav os gnisten af bevidsthed,

mener Andrew Fretwell.

Han opfatter den nederste del af kroppen som yin og den øverste som yang, og under en massage er han konstant opmærksom på personens åndedræt i maven og brystet.

- Maven og underlivet er det modtagelige yin og relaterer til vores første eksempel på modtagelighed i livet, nemlig vores mor. Eller den, der har spillet en 'yin-rolle' for os i vores opvækst. Så

## Følelser i organerne

Ifølge den kinesiske lægevidenskab opstår megen sygdom fra ubearbejdede følelser:

- Vrede ophobes i leveren og galdeblæren.
- Frygt manifesterer sig i nyrene.
- Bekymringer og angst i huden og maven.
- Tristhed og sorg i lungerne.
- Had og utålmodighed i hjertet.

**"Mange mennesker forveksler følelser med kærlighed. Min definition af kærlighed er ubetinget accept."**

Andrew Fretwell

den måde, hvorpå vejrtrækningen bevæger sig i underlivet, repræsenterer vores forhold til alt, der har med modtagelighed at gøre.

- Faren er repræsenteret i yang og i brystet. Så vores åndedrag her siger noget om vores forhold til de mere maskuline energier i vores liv - alt det, der har med aktivitet at gøre, siger Fretwell.

Hans opfattelse hviler ikke på intellekt eller målbar videnskab, men på observation og intuition.

- Jeg har arbejdet med så mange mennesker, at jeg ved at se, hvordan åndedrættet bevæger sig, kan se familierelationerne, siger han.

- Vi har en tendens til at være for intense i vores emotioner. Vi er nødt til at føle vores følelser helt, men ikke identificere os med dem, siger Andrew Fretwell, der i sin massage hele tiden søger efter det naturlige åndedrag.

- Som når en baby trækker vejret, og hele babyens krop ånder, viser han ved at bevæge sine hænder ud og ind i en stor cirkel.

### Masser dig selv

Netop åndedrættet er ifølge Fretwell den samlede faktor for vores fysiske krop, den emotionelle krop og bevidstheden. Mennesket er en kombination af noget døde-

ligt og noget udødeligt, af kød og bevidsthed, og imellem har vi energiaspektet med vores psyke og drømme.

- Fidusen er at få denne treenighed forenet. Det er ikke noget, jeg gør; folk gør det selv. Det eneste, jeg gør, er at forbinde folk til sig selv. Det kommer ikke fra mig, siger Andrew Fretwell og opfordrer til, at man masserer sig selv.

Fem-ti minutter i navlen når man vågner, eller når man skal sove. Det er ikke kompliceret, siger han. Når navlen masseres, berøres hele kroppen, og energien flyder mere balanceret.

- Vi skal være glade for os selv og ikke i konflikt med os selv. Dét er udfordringen. Jeg er 52 og ikke i balance endnu, griner han. - Det er ikke noget, man kan tage et kursus i, det er en livslang udfordring. □

Nille Landrock Rasmussen er journalist (DJ). Henv.: nillelandrockrasmussen@hotmail.com.

Andrew Fretwell er i Danmark 4.-15.9. og giver individuelle behandlinger og kurser i chi nei tsang. Henv.: Steen Jensen, Skånegade 2, 2300 København S, tlf. 21 72 01 91, steen@enlight-qigong.dk.

Internet: www.cntschooll.com, www.enlight-qigong.org.