

Conservez la santé avec ces 12 massages Dien Chan !

Pour conserver la santé et la jeunesse, pratiquez les 12 massages du Dien Chan ! Très efficaces pour **prévenir des affections**, pour **améliorer la tonicité de la peau et du corps**.

Nous devons pratiquer les 12 massages au réveil pour enclencher notre processus d'autorégulation.

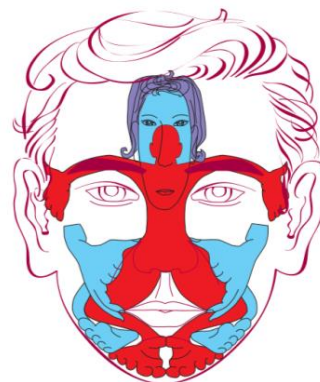
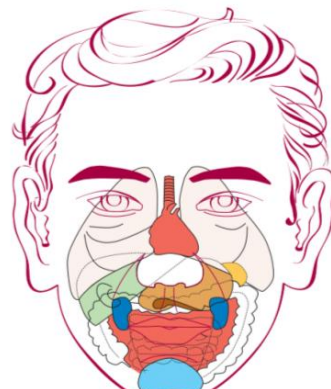
Vérifiez par vous-même en les réalisant de façon studieuse les 3 premières semaines. Ensuite, en fonction de votre âge et forme physique vous retiendrez les plus adaptés.

Pour les plus paresseux, **retenez le massage n°7** en hiver qui renforce nos défenses et en particulier la sphère Orl.

Le massage n°4 est d'une efficacité redoutable pour réguler le transit intestinal

Ces massages ont changé la vie de nombreuses personnes en aidant l'organisme à trouver sa force pour une autorégulation naturelle.

Chacun des mouvements de chaque massage doit être répété **trente fois** pour sentir la chaleur et le Qi circuler.



Massage n°1 Yeux

Se chauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre quelques instants ; ensuite appliquer les paumes sur les yeux jusqu'à ce que la chaleur se dissipe. Nous devons sentir la chaleur dans les globes oculaires. Ne pas trop appuyer et répéter l'opération 3 fois.

Effets : Éclaircit la vision, agit sur les ovaires et les testicules.



Massage n°2 Vessie, yeux, rhinite...

Avec le majeur de chaque main, réaliser des mouvements circulaires en frottant en partant de la base du nez, en montant, jusqu'aux sourcils, et en tournant autour des yeux. (30X)

Effets : Correspond à un massage de la vessie et traite les troubles de la vision. Permet aussi de lutter contre l'impuissance et la descente d'organes. Préviend la rhinite et la sinusite.

Massage n°3 Coeur et cerveau...

Avec la paume des mains, masser le visage au moyen de mouvements circulaires depuis le menton jusqu'au front tout en évitant le nez. (30X)

Effets : Réchauffe le corps et améliore la peau du visage.



Massage n°4 *Les organes internes...*

Poser la paume de la main sur la bouche, l'index sous le nez et le pouce en l'air, puis effectuer un massage horizontal. Le faire rapidement ; main bien à plat. 20 fois avec une main puis 20 fois avec l'autre. Nous devons sentir la chaleur sur la zone allant de la mâchoire à la bouche. Effets : Réchauffe le corps et masse tous les organes internes. Stimule aussi le système endocrinien et l'appareil reproducteur.

Massage n°5

Avec trois doigts (l'index, le majeur et l'annulaire), frotter de la pointe du nez jusqu'à la naissance des cheveux, dans les deux sens. Toujours finir en haut afin de faire monter l'énergie et éviter les problèmes d'érection et de descente d'organes.

Le faire avec une main, puis avec l'autre jusqu'à ce que l'on ressent la chaleur. (30 fois sachant qu'un aller-retour = une fois)

Effets : Correspond à un massage le long de la colonne vertébrale. Revitalise l'appareil reproducteur.



Massage n°6 *Système nerveux, cerveau...*

Masser horizontalement le front avec la main droite à plat, ensuite avec la main gauche. Correspond à un massage du dos et de tous les organes internes. (30 X) Effets : Combat les rides, détend le système nerveux et stimule le cerveau et la mémoire. Correspond au schéma des organes interne sur le front et la colonne vertébrale.

Massage n°7 *Oto-rhino-laryngologie*

Avec l'index et le majeur de chaque main ouverte en « V », frotter vivement de chaque côté en même temps, le devant et le derrière de l'oreille. On doit ressentir la chaleur le long des pattes-d'oise. (30 X)

Effets : Réchauffe la gorge, massage du dos, des yeux et de la langue. Régule la tension artérielle. Aide à lutter contre les rides du cou et aussi contre le rhume, la sinusite et les rhinites.

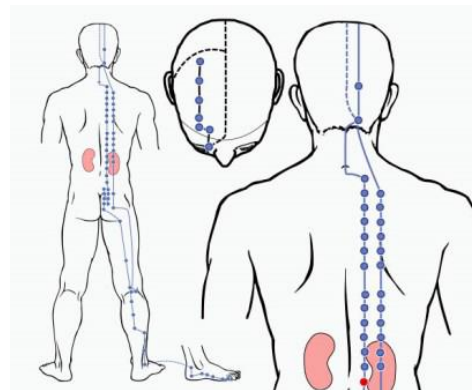


Massage n°8 *Le cou, la gorge, les muqueuses...*

Ouvrir largement les mains puis faire un massage en allant du menton jusqu'à la base du cou, toujours dans le même sens, avec une main, puis avec l'autre. Le faire 30 fois assez vite afin de sentir la chaleur et comment la gorge se lubrifie. Effets : Dégage les muqueuses, lutte contre le goitre bénin, les rides du cou et lubrifie les muqueuses. Bon contre la crise d'asthme.

Massage n°9 *La nuque, les cervicales...*

Masser énergiquement la nuque avec la main gauche une vingtaine de fois, puis avec la droite le même nombre de fois. Ce massage a un effet chauffant. Remonte le moral, donne du courage, est antidépresseur et détend la nuque et les cervicales. Effets : Prévient des rhinites et des torticolis. Ce massage active le flux énergétique du méridien de la vessie.



Massage n°10 *Alopécie, insomnie, crâne...*

Avec la pointe des doigts, effectuer un massage du cuir chevelu allant du front jusqu'à la nuque, puis des tempes jusqu'à la nuque. Utilisez vos ongles pour « rayer le cuir chevelu » sans vous faire mal. Vous sentirez comment la circulation sanguine de la tête se réactive pour un bon réveil.

Effets : Un moyen efficace de lutter contre l'alopécie, les pellicules, les maux de tête et l'insomnie.



Massage n°11 *Les reins, la mémoire, l'oreille...*

Masser vivement l'ensemble des oreilles en tordant les pavillons.

Placer ensuite les paumes des mains sur les oreilles et marteler l'occiput avec les doigts posés sur l'arrière de la tête. Les doigts des deux mains tapotent l'arrière de la tête, ce qui entraîne un effet de ventouse sur les oreilles.

Effets : Cela équivaut à « Batta le tambour céleste » qui correspond à un massage de l'appareil auditif, du cerveau, des reins et de l'estomac. Ce massage aide aussi à lutter contre les pertes de mémoire.

Massage n°12 *Rééquilibrer yin, la bouche, rhumatismes.*

Avec la bouche fermée, claquer des dents. Tourner ensuite la langue en touchant les gencives et saliver abondamment. Ensuite avaler la salive. C'est un massage yin qui harmonise les précédents et très bon pour la gorge et l'estomac. Il aide aussi à lutter contre l'arthrose et les rhumatismes. Très bon pour les articulations, pour la beauté de la peau, pour combattre les herpès et aide à rajeunir.

Effets : Ce massage consiste à avaler le « fluide de jade » un anticorps naturel.