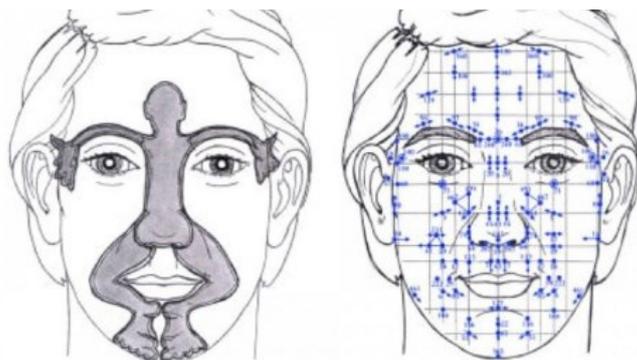




4 rue Alphonse Daudet 57290 Fameck  
06 65 56 84 08

## 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** en général.

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

Nombreux sont ceux qui existent déjà dans le Tai-Chi, mais les schémas du Dien Chan leur donnent un sens à la fois précis et global, en expliquant leurs actions et leurs effets.

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.

Ne prenez plus de médicament pour réguler le transit intestinal, **le massage n°4** est d'une efficacité redoutable.

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

La meilleure façon d'enseigner les 12 massages du matin à vos amis est de les pratiquer soi-même.

Chacun des mouvements de chaque massage doit être répété **trente fois**.

Nous devons 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 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 Cœur 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.



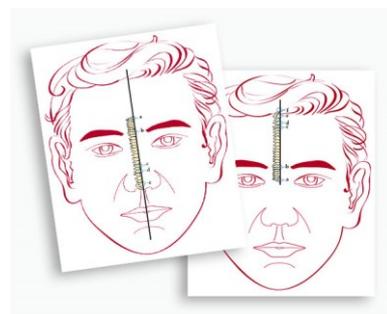
**Massage n°5**

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 ressente 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.



4 rue Alphonse Daudet 57290 Fameck  
06 65 56 84 08

### 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 ouverts en « V », frotter vivement 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 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 mucoités. Bon contre la crise d'asthme.



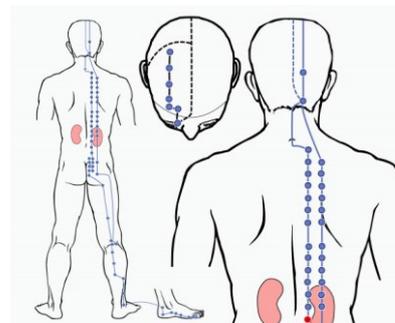
### Massage n°9 *La nuque, les cervicales...*

Masser énergiquement la nuque avec la main gauche un vingtaine de fois, gauche 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.





4 rue Alphonse Daudet 57290 Fameck  
06 65 56 84 08

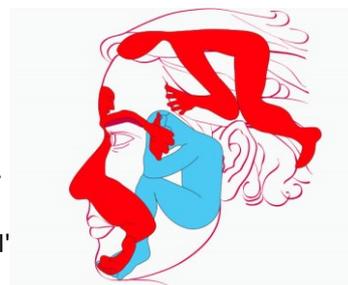
**Massage n°10** *Alopécie, insomnie, crâne...*

Avec la pointe des doigts, effectuer un massage du cuir chevelu allant du front 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'

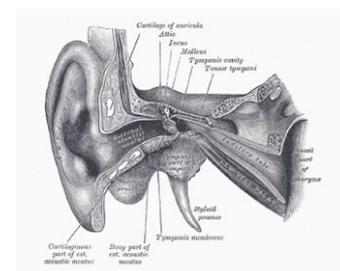


**Massage n°11** *Les reins, la mémoire, l'oreille...*

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 « Batre 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** *Rééquilibrage yin, la bouche, rhumatismes..*

Avec la bouche fermée, claquer des dents. Tourner ensuite la langue touchant les gencives et, ainsi, saliver abondamment. Ensuite avaler la salive.

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



Pour tout autre renseignement ou séance complète de Dien Chan , contacter Christine au 06 65 56 84 08.

<https://hemassensrelaxologie.fr/multireflexologie-faciale-dien-chan/>