

Les 12 massages matinaux du Dien Chan

Ils ne vous prendront que 4-5 minutes, aussi si vous les intégrez dans votre rituel du matin, ils vous permettront de faire circuler favorablement l'énergie dans votre corps et d'en retirer tous les bienfaits découverts par le Professeur Bui Quoc Chau.

1. LES PAUMES SUR LES YEUX:

Frottez vos mains quelques secondes pour y apporter de l'énergie, puis placez vos paumes de main sur vos yeux et comptez jusqu'à 10. Reproduire ces gestes 3 fois, puis tapoter avec vos 3 doigts médians autour des yeux. **Il éclaircit la vision, et agit sur les testicules et ovaires** pour un bon fonctionnement de ces derniers.

2. LE TOUR DU VISAGE:

Avec votre index et majeur effectuez de chaque côté du nez un cercle le long du nez vers le haut en remontant jusqu'à la racine des cheveux puis continuez de suivre de chaque côté le bord externe de votre visage. En suivant la racine de vos cheveux vous arriverez devant vos oreilles puis suivre le long de votre maxillaire pour rejoindre le menton et remonter de chaque côté du nez. A faire une vingtaine de fois. Selon le Dien Chan ce massage passe sur des zones réflexologiques et **prévient la sinusite et les rhinites, améliore les problèmes de vision, participe au bon fonctionnement de la vessie**. Et permet en outre d'après le professeur Bui Quoc Chau de **lutter contre l'impuissance et la descente d'organes**.

3. LE NEZ :

Avec vos 3 doigts médians massez depuis le bas du nez jusqu'entre vos sourcils et continuer jusqu'en haut du front. Effectuez ce massage 10 fois de bas en haut. Le Dien Chan préconise ce massage pour **améliorer la qualité de votre peau, revitaliser l'appareil reproducteur et masser la colonne vertébrale**.

4. LE FRONT:

Alternativement avec vos 2 mains à plat longez tout votre front avec le petit doigt qui suit la ligne des sourcils. Massage à réaliser 10 fois de chaque côté. **Ce massage réchauffe le corps, masse les organes internes et le dos. Il combat les rides, stimule la mémoire, le cerveau et détend le système nerveux**.

5. LA BOUCHE:

Placez vos index et majeur de la main gauche en V horizontalement de chaque côté de la bouche avec le pouce vers le haut. Effectuez ce massage en aller-retour une dizaine de fois avec la main droite puis la gauche.

Ce massage est conseillé par le Dien Chan pour **stimuler les systèmes endocriniens et reproducteur et il réchauffe également l'ensemble du corps et masse les organes internes**.

6. LES OREILLES:

Formez un V entre votre index et majeur, avec les doigts à plat et massez de chaque côté de vos oreilles (à l'avant et à l'arrière de l'oreille). Selon le Dien Chan ce massage **régule la tension artérielle**, il se situe dans des **zones réflexologiques du dos, des yeux et de la gorge qui reçoivent ainsi un massage. Il aide à lutter contre les rhinites, sinusites et rhumes et également les rides du cou**.

Attention de ne pas trop "chauffer" le devant de l'oreille pour les personnes plutôt Yang.

7. LE CERVELET :

Massez simultanément les pavillons de vos oreilles en tordant (gentiment) les cartilages puis placez vos paumes de main sur les oreilles avec vos doigts vers l'arrière de la tête. Tapotez avec vos doigts sur le cervelet durant 10 à 20 secondes. Cet exercice a été baptisé par le Pr Bui Quôc Châu "battre le tambour céleste".

Le Dien Chan nous enseigne que ce massage **stimule l'appareil auditif, le cerveau et aide à lutter contre les pertes de mémoire.**

8. LE MENTON:

Alternativement passez votre main droite sous votre menton puis le long de votre maxillaire de gauche à droite. Puis effectuez le même geste avec la main gauche de droite à gauche. Le réaliser entre 10 et 20 fois en tout.

Selon le Dien Chan cela correspond à un **massage de la colonne vertébrale, par ailleurs il revitalise la vessie.**

9. LE COU :

Prenez votre cou entre l'index et le pouce de chaque main. Balayez ainsi de haut en bas l'ensemble du cou. Une main est plus resserrée sur la gorge et l'autre englobe le cou plus largement.

Le Dien chan préconise ce massage pour dégager les muqueuses, lubrifier les mucosités. Il permet également de diminuer l'apparition des rides du cou. Ce massage contribue au bon fonctionnement de l'estomac car il est sur le trajet des méridiens de l'estomac.

10. LA NUQUE :

Avec la main bien à plat massez votre nuque alternativement avec votre main droite et gauche durant une vingtaine de fois.

Le Dien Chan nous enseigne que **ce massage détend la nuque et les cervicales et prévient l'apparition des torticolis.** En outre il est **anti-dépresseur et active le flux énergétique du méridien de la vessie.**

11. LE CUIR CHEVELU :

Avec la pointe de vos doigts massez vous le cuir chevelu, depuis le front vers la nuque, en partant du centre et en allant petit à petit vers les côtés. Effectuez à peu près 20 passages.

Le Dien Chan nous indique que c'est un **stimulant cérébral qui aide à lutter contre les pertes de mémoires, les pellicules et l'alopécie (perte de cheveux).** Il est également efficace pour **lutter contre les maux de tête et l'insomnie.**

12. LE FLUIDE DE JADE :

Générez du fluide de jade de la façon suivante : claquer des dents, tourner votre langue 3 fois entre vos dents et vos lèvres. Puis avalez la salive ainsi obtenue que l'on appelle le liquide de jade. A renouveler 3 fois.

C'est un massage Yin selon le Dien Chan, il nous **aide à lutter contre les rhumatismes, l'arthrose et est très bon pour les articulations.** Par ailleurs il est **très bénéfique pour la gorge et l'estomac, et la beauté de la peau.**