

Stimulations matinales Le réveil énergétique du Dien Chan

Je vous propose de faire **les 12 massages tous les matins pendant au moins 3 semaines**.
Après quelques matinées, cette pratique est rapide :)



Ces 12 massages sont à effectuer de préférence le matin. Les effets commencent à être visibles au bout de 2 semaines, mais je vous conseille de continuer afin de profiter des bienfaits de cette simple pratique tout au long de l'année.

Commencer toujours par le 1ère mouvement (paumes chaudes sur les yeux) **et terminer toujours par le dernier** (mouvement de dents et de langues) - **Au milieu vous pouvez la modifier à votre convenance** - **Cela ne doit jamais être désagréable, si un mouvement est désagréable, ne pas hésiter à le retirer.**



1. Travail sur les yeux :

Se chauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre quelques instants ensuite appliquer les paumes chaudes sur les yeux jusqu'à ce que la chaleur se dissipe. Cette technique peut se faire les yeux ouverts ou fermés. A reproduire 3 fois de suite.

Éclaircit la vision, efficace pour combattre les maux de l'hiver



2. En gardant les yeux ouverts, travailler avec la pulpe du majeur en effectuant des cercles autour de la cavité orbitale. Tourner jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable. Puis toujours les yeux ouverts, tapoter avec la pulpe du bout du majeur (ou index) autour de l'œil environ 5 fois. Puis venir insister sur les 4 coins des yeux : dessous/dessus/les cotés.

Apaise la fatigue oculaire, pour éclaircir la vision, réduire les poches ou les cernes, efficace pour combattre les maux de l'hiver.



3. Mouvement circulaire avec les mains :

Avec la paume des mains, stimuler l'ensemble du visage au moyen de mouvements circulaires calmes en remontant les mains jointes depuis le menton jusqu'au front, en évitant le nez, puis redescendre par les côtés du visage jusqu'au menton et recommencer. Se pratique uniquement dans le sens intérieur (nez) vers extérieur (tempes). Le faire jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable. Terminer cette série par les mains jointes sur le front.

Reproduire ce mouvement plusieurs fois.

- ✓ **Si vous avez tendance à avoir le corps qui chauffe vite ou de l'hypertension, je vous conseille d'écouter votre corps et de commencer par 3 mouvements circulaires au début.**
- ✓ **Au contraire, si vous avez une tendance à l'hypotension ou si vous avez toujours froid, vous pouvez démarrer tout de suite par 5 mouvements circulaires.**

Réchauffe tout le corps, améliore la peau du visage et travail sur la régulation de l'ensemble des systèmes.



4. **Mouvement horizontal de la bouche :**

Avec la paume de la main, bien à plat, sur la bouche, l'index sous le nez (et donc le pouce en l'air) frotter sans appuyer d'un côté à l'autre du visage, par un mouvement horizontal. Dans cette technique, il est important de travailler aussi sur les lèvres. Changer de main au bout de quelques secondes. Le faire au moins 5 fois avec chaque main et jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable.

✓ **Si vous êtes enceinte ou un problème de maladie auto immune, n'insister pas trop avec l'index (vous pouvez aussi le soulever pour éviter de stimuler cette partie) sinon au contraire, cette zone relance le système immunitaire.**

Régulation des systèmes immunitaire, digestif et uro-génital, intéressant contre les mycoses vaginales.



5. **Mouvement vertical à partir du nez :**

Avec l'index, le majeur et l'annulaire, frotter (sans appuyer trop fort) de la base du nez jusqu'à la racine des cheveux dans les deux sens. Toujours finir par le haut afin de faire monter l'énergie. Faire ce mouvement jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur agréable.

Stimule la colonne vertébrale et les para-vertébraux, dynamise et remonte l'énergie.



6. **Mouvement horizontal sur le front :**

Faire un massage horizontal du front avec la paume de la main bien à plat (pouce en l'air). Effectuer une stimulation horizontale allant d'un bord à l'autre du front. Puis après 2 à 3 fois, changer de main jusqu'à obtenir une sensation de chaleur agréable.

Stimule tous les organes internes, permet de réguler les systèmes digestifs et urinaire, permet de prendre du recul mental et émotionnel, aide à la mémorisation et la concentration. Aide à lutter contre les rides sur le front. Dynamise et remonte l'énergie.



7. **Mouvement autour des oreilles :**

Avec l'index et le majeur de chaque main, ouverts en V, frotter vivement de chaque côté en même temps, le devant et le derrière de chaque oreille jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur agréable. Penser à bien refermer les doigts sous le lobe de l'oreille. Cet exercice a un effet chauffant.

Rééquilibre l'ensemble du corps, réchauffe la gorge, stimule le dos, lutte contre les douleurs musculaires du dos, dynamise et remonte l'énergie.

Puis venir pincer et frotter vivement et minutieusement l'ensemble des oreilles. Si vous sentez une zone sensible, pincer 3 fois de suite en restant 10 secondes.

L'oreille représente l'ensemble du corps : technique d'auto-stimulation lors de désordre chroniques, réchauffe l'ensemble du corps, travail sur les douleurs musculaires, dynamise et remonte l'énergie.

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 2 mains tapotent l'arrière de la tête, ce qui entraîne un effet de ventouse sur les oreilles. Faire cet exercice environ 1 minute.

Dynamise et remonte l'énergie, stimule le système auditif



8. **Mouvements verticaux sur la gorge :**

Placer la paume de la main sous le menton et écarter les doigts du pouce. Placer le « V » formé entre le pouce et l'index d'une des deux mains au niveau du menton puis faire une stimulation en effleurage allant du menton jusqu'à la base du cou, toujours dans le même sens, avec une main, puis avec l'autre. Faire cette alternance environ 5 fois jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur agréable.

Apaise les douleurs de la gorge, permet de réduire les rides du cou, peau plus douce et plus tonique.



9. Mouvements horizontaux de la nuque :

Masser la nuque, avec la paume de la main bien à plat avec un mouvement horizontal en couvrant bien l'ensemble de la nuque puis faire le même mouvement avec l'autre main. Le faire environ 5 fois puis changer de main jusqu'à l'obtention d'une chaleur agréable.

Accompagne les dérèglements du système nerveux, augmente le courage et la confiance en soi, prévient les rhumes, la nuque rigide et les torticolis, active la circulation de l'énergie du méridien vessie dans le cou.



10. Mouvements sur le cuir chevelu :

Avec le bout des doigts ainsi que les ongles (attention, la technique ne doit pas faire mal), effectuer une stimulation du cuir chevelu en allant du front jusqu'à la nuque puis les tempes jusqu'à la nuque.

Le faire environ 5 fois, jusqu'à l'obtention d'une sensation agréable

Détend, décongestionne, rend les cheveux plus forts, plus soyeux, évite leur chute et les pellicules, lutte contre les maux de tête, le stress et les troubles passagers du sommeil.



11. Mouvement sur les oreilles :

Placer les paumes sur les oreilles, les doigts posés sur l'arrière de la tête. Les doigts des deux mains tapotent l'arrière de la tête, ce qui entraîne, impérativement, un mouvement de ventouse de la paume des mains sur les oreilles. Faire cet exercice environ 1 minute

Dynamise et remonte l'énergie, peut permettre de réguler la capacité auditive.



12. Mouvement des dents et de la langue :

Avec la bouche fermée, claquer des dents afin de saliver. Puis tourner la langue en touchant les gencives et avaler la salive. Reproduire la technique plusieurs fois : la salive doit avoir la même consistance que l'eau.

Réactive la salive du matin : antiseptique naturel pour le corps (il faut l'avalier plusieurs fois de suite), prévient les maux de gorge, bon pour l'œsophage et l'estomac.