

MON EBOOK

**12 MASSAGES DIEN
CHAN DU MATIN**

10 minutes pour un visage radieux
et un corps en pleine forme



Contenu

Introduction	3
Qu'est-ce que le Dien Chan ?	4
Les bienfaits	5
Les 12 massages en détails	6
Créez votre routine !	18

QUI SUIS-JE ?



Bienvenu.e à toi qui vient de télécharger cet e-book sur les 12 massages du matin.

Je suis Pauline Seys, réflexologue. Je t'invite dans mon univers dédié au bien-être et à l'harmonie du corps et de l'esprit à travers la réflexologie plantaire, palmaire, auriculaire et faciale (également appelé Dien Chan)

La réflexologie plantaire, palmaire, auriculaire et faciale sont des méthodes douces et naturelles qui agissent en stimulant des zones réflexes spécifiques pour rétablir l'équilibre et favoriser la détente profonde.

À travers mon travail, je m'engage à vous accompagner dans votre quête de bien-être et à vous offrir un moment de relaxation et de revitalisation.

J'ai souhaité créer cet e-book sur les 12 massages du matin, une routine de 10 minutes à ajouter à ton quotidien afin de revitaliser ton visage mais aussi ton corps.

A travers ces pages, je vais t'expliquer d'où provient cette technique, et quels sont les bienfaits liés à chacun des 12 massages.

Pauline

QU'EST-CE QUE LE DIEN CHAN ?

Le Dien Chan, une méthode révolutionnaire inventée par le Professeur Bui Quôc Châu (*que vous retrouverez en photo sous chaque massage*) au Vietnam, offre une approche naturelle et efficace pour soulager une multitude de maux.

Son **champ d'application est vaste** : migraines, troubles digestifs, déséquilibres féminins, problèmes de poids, troubles du sommeil, stress, difficultés de concentration, problèmes de peau, ou encore préparation aux examens. Le Dien Chan se révèle également particulièrement efficace pour apaiser rapidement des douleurs physiques telles que les tensions musculaires, torticolis, crampes, lumbagos ou sciatiques.

En stimulant les zones réflexes du visage, cette méthode aide le corps à activer ses mécanismes naturels d'autorégulation, favorisant ainsi un rééquilibrage global et durable.

Ce guide vous invite à explorer cette pratique unique, simple et accessible, pour retrouver un bien-être profond.

Bien que le Dien Chan soit une méthode naturelle et douce, accessible à la majorité des personnes, certaines situations nécessitent de la prudence. Voici les **principales contre-indications** à prendre en compte :

- Grossesse
- Plaies ouvertes, inflammations ou lésions cutanées sur le visage
- Fièvre élevée ou infections graves
- Pathologies graves ou chroniques instables
- Épilepsie
- Troubles psychiatriques graves



LES BIENFAITS

Pourquoi pratiquer ces massages ?

Le matin est un moment idéal pour activer votre énergie vitale et préparer votre corps à affronter la journée. Ces massages offrent une méthode naturelle et rapide pour :

- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique, donnant à votre peau un éclat naturel.
- Stimuler vos méridiens énergétiques, qui sont des canaux liés à vos organes internes.
- Libérer les tensions accumulées, même après une nuit de sommeil.
- Éveiller votre esprit en favorisant la clarté mentale et la concentration.

Comment ça fonctionne ?

Les 12 massages ciblent des points précis sur le visage, chacun correspondant à une zone ou à une fonction du corps. Ces gestes, exécutés avec les doigts ou la main, permettent de réguler les déséquilibres, de soulager des inconforts comme les tensions musculaires ou les maux de tête, et d'améliorer l'état général de santé.

Avec une pratique régulière, ces massages deviennent un rituel de soin profond et apaisant, transformant votre routine matinale en un moment de connexion avec vous-même.



MASSAGE NUMÉRO 1 TRAVAIL SUR LES YEUX

Préparer vos mains

Commencez par chauffer vos mains en les frottant vigoureusement l'une contre l'autre pendant quelques secondes. Cela active la circulation sanguine et crée une douce chaleur bienfaisante.

Appliquer la chaleur sur les yeux

Placez délicatement vos paumes chaudes sur vos yeux. Vous pouvez choisir de garder les yeux ouverts ou fermés selon votre confort. Maintenez cette position jusqu'à ce que la chaleur se dissipe complètement. Prenez un moment pour respirer lentement et profondément, en vous concentrant sur la relaxation des muscles oculaires.

Répéter l'exercice

Répétez ce geste trois fois de suite, en rechargeant vos mains de chaleur avant chaque application. Cette répétition renforce l'effet apaisant et stimulant de la pratique.

Bienfaits

Éclaircit la vision, agit sur les ovaires et les testicules, efficace pour combattre les maux de l'hiver



MASSAGE NUMÉRO 2 VESSIE, YEUX, RINHITE

Préparation du massage

À l'aide de la pulpe de votre majeur, réalisez de lents cercles autour de la cavité orbitale, en suivant l'os qui entoure l'œil. Commencez par le coin interne de l'œil, descendez sous l'œil, remontez le long de la tempe, puis revenez au-dessus de l'œil, près du sourcil. Continuez ces mouvements circulaires jusqu'à ressentir une douce chaleur agréable.

Tapotements léger

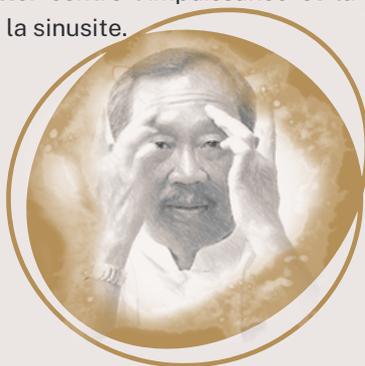
Avec la pulpe du bout de votre majeur (ou de l'index), effectuez de petits tapotements légers autour de l'œil. Répétez environ 5 fois en suivant la même trajectoire circulaire. Ces tapotements stimulent les points réflexes et améliorent la circulation sanguine et lymphatique locale.

Répéter l'exercice

Appliquez une légère pression sur les 4 coins de l'œil : Le coin interne (près du nez), le coin externe (près de la tempe), sous l'œil, au centre de l'orbite inférieure au-dessus de l'œil, au centre du sourcil.

Bienfaits

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. Prévient la rhinite et la sinusite.



MASSAGE NUMÉRO 3 COEUR ET CERVEAU

Placement des mains

Placez vos paumes jointes sous le menton. Remontez doucement vos mains vers le front, en suivant un mouvement circulaire et en évitant le nez. Redescendez ensuite par les côtés du visage jusqu'au menton. Continuez jusqu'à ressentir une chaleur agréable.

Finaliser le mouvement

Terminez avec les mains jointes, posées doucement sur le front, pour un moment de calme et d'intégration.

Fréquence et ajustement

- Si vous avez tendance à chauffer vite ou êtes sujet à l'hypertension, limitez-vous à 3 mouvements au départ, en ajustant selon vos sensations.
- Si vous souffrez d'hypotension ou êtes souvent frileux, commencez par 5 mouvements ou plus pour stimuler la chaleur corporelle.

Bienfaits

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



MASSAGE NUMÉRO 4 ORGANES INTERNES

Positionnement de la main

Placez votre paume bien à plat sur la bouche, avec l'index juste sous le nez et le pouce pointé vers le haut.

Frottez délicatement d'un côté à l'autre du visage avec un mouvement horizontal, sans appuyer. Veillez à inclure les lèvres dans le geste pour une stimulation complète. Changez de main après quelques secondes et répétez le mouvement

Répéter l'exercice

Effectuez le massage au moins 5 fois avec chaque main ou jusqu'à ressentir une chaleur agréable autour de la bouche.

Précautions

En cas de maladies auto-immunes, **évit**ez de trop insister avec l'index sous le nez ou soulevez légèrement ce doigt pour réduire la stimulation.

En l'absence de contre-indications, cette zone est idéale pour relancer le système de défenses naturelles du corps.

Bienfaits

Réchauffe le corps et masse tous les organes internes. Stimule aussi le système endocrinien et l'appareil reproducteur.



MASSAGE NUMÉRO 5

SYSTÈME NERVEUX, CERVEAU

Positionnement des doigts

Placez l'index, le majeur et l'annulaire ensemble à la base du nez.

Mouvement vertical

Frottez doucement de la base du nez jusqu'à la racine des cheveux, en suivant une ligne droite au centre du visage.

Altermes les mouvements de haut en bas, mais **terminez toujours par une montée vers le haut** pour dynamiser l'énergie.

Répéter l'exercice

Répétez le mouvement jusqu'à ressentir une chaleur agréable dans la zone travaillée.

Bienfaits

Combat les rides, détend le système nerveux et stimule le cerveau et la mémoire. Ce geste agit en réflexologie sur les points liés à la colonne vertébrale, aidant à relâcher les tensions musculaires et à favoriser un bon alignement. Idéal pour stimuler le corps en cas de fatigue ou de baisse d'énergie, ce massage recentre et revitalise.



MASSAGE NUMÉRO 6

SYSTÈME NERVEUX, CERVEAU

Position de la main

Placez la paume de votre main bien à plat sur le front, avec le pouce orienté vers le haut.

Mouvement horizontal

Effectuez un massage horizontal en frottant doucement d'un bord à l'autre du front. Après 2 ou 3 passages, changez de main pour équilibrer les sensations et poursuivre le massage.

Répéter l'exercice

Répétez le geste jusqu'à ressentir une chaleur agréable sur le front, signe d'une bonne stimulation.

Bienfaits

Combat les rides, 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.



MASSAGE NUMÉRO 7 OREILLES

Frottement autour des oreilles

Avec l'index et le majeur de chaque main formant un V, placez-les de part et d'autre des oreilles. Frottez énergiquement le devant et l'arrière des oreilles simultanément, en refermant bien les doigts sous le lobe. Continuez jusqu'à ressentir une chaleur agréable.

Pincement et stimulation minutieuse

Pincez délicatement l'ensemble des oreilles tout en les frottant. Si vous détectez une zone sensible, pincez-la trois fois de suite en maintenant la pression pendant environ 10 secondes.

Bienfaits

Les oreilles représentent l'ensemble des organes et zones corporelles. Leur stimulation agit comme une auto-réflexologie pour harmoniser les fonctions globales, réchauffer le corps, soulager la gorge et apaiser les douleurs musculaires, notamment dans le dos. Amélioration auditive, stimule le système auditif et revitalise l'énergie globale, contribuant à une sensation de dynamisme et de bien-être. Idéal en cas de désordres chroniques, ce massage soutient le corps en apportant une chaleur bienfaisante et une détente profonde.



MASSAGE NUMÉRO 8 COU, GORGE, MUQUEUSES

Positionnement des mains

Placez une paume de main sous le menton, les doigts écartés du pouce pour former un « V » entre le pouce et l'index.

Mouvement en effleurage

Faites glisser doucement la main du menton jusqu'à la base du cou, toujours dans le même sens.

Répéter l'exercice

Alternez avec l'autre main, en répétant le geste environ 5 fois, ou jusqu'à ressentir une chaleur agréable dans la zone.

Bienfaits

Dégage les muqueuses, lutte contre le goitre bénin, permet de réduire les rides du cou et lubrifie les mucosités. Bon contre la crise d'asthme. Apaise les douleurs de la gorge, peau plus douce et plus tonique.



MASSAGE NUMÉRO 9 NUQUE, CERVICACLES

Positionnement des mains

Placez la paume de votre main bien à plat sur la nuque

Mouvement horizontal

Massez avec un mouvement horizontal en couvrant toute la nuque, en effectuant des passages lents et réguliers.

Répéter l'exercice

Alternez les mains après environ 5 mouvements, en continuant jusqu'à ressentir une chaleur agréable dans la zone.

Bienfaits

Apaise les dérèglements nerveux, aidant à réduire le stress et à renforcer la stabilité émotionnelle. Boost la confiance en soi et favorise un état d'esprit positif. Efficace pour éviter les torticolis, la rigidité de la nuque et les rhumes en activant la circulation locale. Active le méridien de la vessie dans le cou, soutenant ainsi une meilleure circulation dans tout le corps.



MASSAGE NUMÉRO 10

CUIR CHEVELU

Placement des doigts

Placez le bout de vos doigts (et légèrement les ongles) sur le cuir chevelu. Attention à ne pas exercer une pression trop forte pour éviter tout inconfort.

Mouvement horizontal

Massez en effectuant des mouvements circulaires ou en frottant doucement, en progressant du front jusqu'à la nuque puis des tempes jusqu'à la nuque.

Répéter l'exercice

Répétez chaque trajet environ 5 fois, ou jusqu'à ressentir une sensation agréable de détente.

Bienfaits

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.



MASSAGE NUMÉRO 11 "BATTEMENT AU TAMBOUR"

Position des doigts et des mains

Placez vos paumes de main sur vos oreilles, couvrant complètement ces dernières. Posez vos doigts à l'arrière de la tête, sur l'occiput.

Tapotement et effet ventouse

Tapotez doucement avec vos doigts sur l'arrière de la tête.

Ce mouvement crée un effet de ventouse avec les paumes sur les oreilles, amplifiant la stimulation.

Répéter l'exercice

Répétez ce geste pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ressentir une activation énergétique dans la zone

Bienfaits

Cela équivaut à «Battre 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, dynamise et remonte l'énergie, peut permettre de réguler la capacité auditive.



MASSAGE NUMÉRO 12

DENTS, LANGUE

Claquer des dents

Avec la bouche fermée, faites claquer doucement vos dents supérieures contre les inférieures. Continuez jusqu'à ce que vous commenciez à saliver.

Tourner la langue

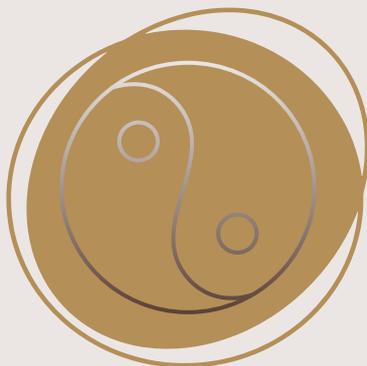
Faites tourner votre langue à l'intérieur de votre bouche, en touchant les gencives tout autour. Une fois la langue activée, avalez la salive produite.

Répéter l'exercice

Reproduisez ces étapes plusieurs fois, jusqu'à ce que votre salive ait une consistance claire et fluide, similaire à de l'eau.

Bienfaits

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.



CRÉEZ VOTRE ROUTINE !

Le Dien Chan, par sa simplicité et sa richesse, est un outil puissant pour reconnecter votre corps à son équilibre naturel. En **pratiquant régulièrement ces techniques**, vous pourrez ressentir une amélioration durable de **votre bien-être et de votre vitalité**. Vous avez désormais en main des clés pour prendre soin de vous de manière autonome et consciente.

N'attendez pas pour mettre en pratique ces techniques simples mais puissantes. **Commencez dès aujourd'hui** avec ces mouvements et observez les changements positifs qu'ils apportent à votre corps et votre esprit. N'hésitez pas à adapter votre routine avec les mouvements qui vous parlent le plus.

Merci d'avoir pris le temps de découvrir cette méthode extraordinaire. J'espère que ce guide vous accompagnera sur le chemin d'un bien-être accru et d'une meilleure compréhension de votre corps.

Prenez soin de vous et n'hésitez pas à me partager vos ressentis après avoir intégré cette routine dans votre quotidien. Si vous avez besoin de conseils supplémentaires ou simplement envie de me faire savoir que cet e-book vous a été utile, je serai ravie de vous lire !



Pauline

Pauline Seys

contact@beaujoreflexologie.fr

www.beaujoreflexologie.fr

[@beujo.reflexo](https://www.instagram.com/beujo.reflexo)