MURIELLE TOUSSAINT

Mon cahier de réflexologie faciale



Les points du Dien Chan pour soulager les maux du quotidien

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

La réflexologie faciale ne se substitue pas à un traitement médical, mais peut constituer un complément de soin intéressant au même titre que d'autres thérapies énergétiques.

Ce cahier ne remplace en aucun cas le diagnostic ni la prescription d'un médecin.

En cas de doute, de troubles persistants, de maladie grave ou inconnue, consultez votre médecin.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393079

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

Sommaire

J'ai des allergies respiratoires 8
J'ai des allergies digestives 10
J'ai de l'anémie.....11
Je suis angoissé(e) 13
J'ai des aphtes 15
J'arrête de fumer 16
J'ai de l'asthme.....19
J'ai des calculs biliaires 23
J'ai des calculs rénaux.....24
J'ai du cholestérol 26
J'ai des colites spasmodiques.....28
Je suis constipé(e) 30
J'ai des crampes 32
J'ai des démangeaisons.....34
J'ai mal aux dents 36
J'ai mal au dos 37
J'ai de l'eczéma 41
J'ai mal à l'estomac 43
J'ai une faiblesse immunitaire 46
Je suis fatigué(e).....49
J'ai de la fièvre 52
J'ai des troubles du foie.....55
J'ai froid aux mains.....56
J'ai les gencives sensibles.....54
J'ai le hoquet 60
Je fais de l'hypoglycémie.....61
J'ai des insomnies.....63
J'ai les jambes lourdes 65
J'ai mal à la tête.....66
J'ai la mémoire qui flanche.....67
Je suis ménopausée 68
J'ai la nausée.....69
J'ai des problèmes d'oreilles.....70
J'ai des problèmes de prostate.....72
J'ai du psoriasis.....75
J'ai des règles douloureuses 78
J'ai des rhumatismes 81
J'ai un rhume, une sinusite 82
J'ai le rhume des foins 84
Je saigne du nez.....86
Je suis stressé(e) 88
J'ai des problèmes oculaires 90
Points antidouleur 94
Points anti-inflammatoires 94

Introduction

Qu'est-ce que la réflexologie faciale ?

La réflexologie du visage, aussi appelée Dien Chan, est une méthode de réflexologie facile et efficace. Facile, parce que les points à stimuler sur le visage sont aisément accessibles en autotraitement. Efficace, car cette technique soulage avec succès de nombreux troubles courants. Contrairement aux autres techniques d'acupression, elle s'exerce uniquement sur la tête, ce qui permet de la pratiquer en toute discrétion, partout et n'importe quand. Pas besoin de médicament ou d'appareil compliqué pour soulager vos maux et vous sentir bien, vos doigts ou un crayon à pointe arrondie feront parfaitement l'affaire !

Le terme Dien Chan vient du Vietnam. Basée sur la facythérapie, cette méthode a été inventée en 1980 par le professeur Bui Quoc Chau, acupuncteur à Hô Chi Minh-Ville, puis exportée en France par Nhuan Le Quang. Le mot *Dien* signifie « visage » en vietnamien, et *Chan* « acupuncture ». Dien Chan signifie donc littéralement « acupuncture du visage ». Cependant, le Dien Chan n'ayant pas recours à des aiguilles, on parle plutôt de réflexologie faciale.

Travaillant en milieu hospitalier, le professeur Bui Quoc Chau avait découvert qu'il existait une correspondance entre certains points du visage et les différentes parties du corps. En stimulant le point correspondant, on traite ainsi la partie du corps ou l'organe malade. Dans le visage, nous retrouvons en effet une projection du corps tout entier : l'arête du nez correspond à la colonne vertébrale, les pieds sont projetés sur le menton, le foie est à la base de la pommette droite, etc. C'est ainsi qu'est née la facythérapie, technique d'acupuncture du visage.

Bien que très efficace, cette méthode était terriblement complexe et, de fait, uniquement réservée aux spécialistes, car elle comptait plus de 500 points réflexes au niveau du visage et 22 systèmes de projection du corps sur le visage. Par ailleurs, les points réflexes étaient piqués avec des aiguilles d'acupuncture.

Pour mettre la technique à la portée du plus grand nombre et permettre ainsi à chacun de profiter de ses bienfaits au quotidien, il était donc nécessaire de la simplifier. Le nombre de points réflexes fut donc réduit de moitié (257 points et 8 schémas de projection). Le Dien Chan était né. Aujourd'hui, Bui Quoc Chau a enseigné le Dien Chan à environ 15 000 personnes dans plus de 35 pays. Il continue à soigner les gens au Vietnam avec l'aide de ses trois fils, qu'il a formés à la technique.

Pour quels problèmes est-elle indiquée ?

Facile et accessible à tous, une séance de réflexologie faciale ne dure que quelques minutes en moyenne et les résultats sont surprenants. Pour en être convaincu, il vous suffit d'essayer !

Le champ d'action de la réflexologie faciale est très large. La stimulation des points réflexes du visage peut vous aider à venir à bout de toutes sortes de troubles tels que :

– Troubles cutanés : eczéma, psoriasis…

– Troubles nerveux : stress, déprime, angoisse, insomnies…

– Douleurs articulaires et musculaires, rhumatismes…

– Lombalgies

– Troubles sexuels : impuissance, perte de libido…

– Troubles hormonaux : troubles menstruels et de la ménopause, infertilité, problèmes de glycémie…

– Problèmes digestifs : constipation, diarrhée, nausées, colites, douleurs d'estomac…

– Migraines et maux de tête

– Troubles circulatoires

– Baisse de l'immunité

– Problèmes respiratoires et ORL : asthme, rhume, sinusite, toux…

– Allergies

– Etc.

Comment est-ce possible ? Tout simplement parce que le Dien Chan agit sur votre organisme à plusieurs niveaux. Il soulage la douleur, relance l'énergie, détend et stimule vos défenses immunitaires, soutenant ainsi vos facultés d'autoguérison.

De manière générale, quelques minutes suffisent pour constater un soulagement, mais dans certains cas, une stimulation plus longue peut s'avérer nécessaire. Un rhume, par exemple, pourra être soulagé en une ou deux séances. D'autres problèmes, notamment de type chronique, pourront par contre nécessiter plus de temps. Pour garder la forme, vous pouvez également effectuer une séance quotidienne, ou deux à trois fois par semaine si vous ne souffrez pas de problèmes particuliers. La réflexologie faciale est une méthode douce et qui convient à tous, y compris les enfants et les personnes âgées.

Les 12 gestes du matin du professeur Bui Quoc Chau

Pour équilibrer chaque matin le yin et le yang, favoriser la circulation de l'énergie et maintenir ainsi l'équilibre de l'organisme, le professeur Bui Quoc Chau a mis au point un petit protocole de massage matinal.

Ce rituel de soin, à effectuer quotidiennement au réveil, ne prend que quelques minutes pour de grands bienfaits. Il va avoir une action régulatrice sur la vue, l'immunité, la qualité de la peau, le système endocrinien et reproducteur, la colonne vertébrale, les organes, le système nerveux, la mémoire, l'audition, le sommeil et la digestion.

1. Frottez vos mains l'une contre l'autre pour les réchauffer. Placez les paumes des mains sur les yeux jusqu'à dissipation de la chaleur. Recommencez 3 fois.

2. Tournez autour des yeux en pressant légèrement avec le majeur de chaque main pendant une dizaine de secondes. Commencez en partant du nez et en remontant vers le bord interne des sourcils.

3. Massez les deux côtés du visage, sauf le nez, avec la paume des mains.

4. Frottez 10 fois votre bouche avec les 4 doigts de la paume de la main, pouce vers le haut. À faire avec une main, puis l'autre.

5. Avec les 3 doigts centraux, frottez les côtés du nez jusqu'à la racine des cheveux, en montant et en descendant. Terminez en montant. À répéter 10 fois.

6. Frottez-vous horizontalement le front avec la paume de la main, 10 fois avec la main droite, puis 10 fois avec la gauche.

7. Avec l'index et le majeur de chaque main en ciseaux, frottez énergiquement l'avant et l'arrière des oreilles 10 fois.

8. Massez votre gorge très vite de haut en bas avec la paume de la main, 10 fois avec une main, puis 10 fois avec l'autre.

9. Penchez la tête en avant et massez-vous 10 fois la nuque et les cervicales avec la main droite, puis avec la main gauche.

10. Peignez-vous le cuir chevelu avec les ongles des deux mains, du front jusqu'à la nuque, 20 fois.

11. Massez-vous énergiquement les oreilles avec les doigts, puis placez vos paumes sur les oreilles, doigts derrière la tête, et tapotez votre crâne avec les doigts.

12. Claquez des dents, bouche fermée, puis tournez votre langue dans la bouche en massant les gencives 3 fois.

Mode d'emploi de ce cahier

Le principe de la réflexologie faciale est simple. Puisque le visage est le miroir du corps, vous pouvez, en stimulant le ou les points réflexes correspondants, agir sur n'importe quelle partie du corps. Le visage étant très innervé, il réagit vite et bien à la stimulation des points.

Comment faire en pratique ? Rien de plus facile. Pour stimuler les points réflexes, servez-vous du bout des doigts, de l'articulation du pouce replié ou encore d'un crayon à bout arrondi type stylo-bille sans encre[1]. Installez-vous confortablement et massez votre visage dans un mouvement de ponçage, balayage ou gommage. Appuyez suffisamment, ni trop ni trop peu. Stimulez en douceur et rapidement les points qui ne sont pas douloureux, et dès que le point devient insensible, cessez toute stimulation. Si vous ressentez une sensibilité particulière d'un ou plusieurs points, concentrez-vous sur ces derniers, car ils correspondent à une partie de votre organisme perturbée. Attention, le massage ne doit pas pour autant devenir désagréable !

Si votre but est de détendre, massez les points du haut vers le bas (massage yin[2]). Si, à l'inverse, **vous souhaitez obtenir un effet tonifiant**, effectuez votre massage du bas vers le haut (massage yang[3]).

En réflexologie faciale, le visage est divisé en deux par une ligne verticale. Les massages du côté droit vont stimuler le yang et ceux du côté gauche le yin.

Ce cahier n'a pas pour but de faire de vous un spécialiste du Dien Chan. La réflexologie faciale est une technique qui, si vous voulez la maîtriser, nécessite une formation et de la pratique. Répertorié par trouble, cet ouvrage est un outil pratique qui a pour objectif de vous permettre d'utiliser facilement la réflexologie faciale chez vous afin de soulager vos petits maux quotidiens. Pour chaque problème de santé, j'ai renseigné les points à stimuler et leur emplacement. Des dessins vous permettent par ailleurs de les localiser en un coup d'œil.

---

1. Il existe également de petits outils de réflexologie faciale qui peuvent vous faciliter le massage : rouleaux, boules ou encore râteau ou marteau, ils vous permettront de stimuler les points d'une manière plutôt yin ou plutôt yang. Les troubles de type yin nécessitent en effet une stimulation yang et inversement. Les outils munis de picots et de pointes, qui ont une action chauffante, sont yang. Les outils en laiton qui ont une action rafraîchissante et les rouleaux à clous sont yin.

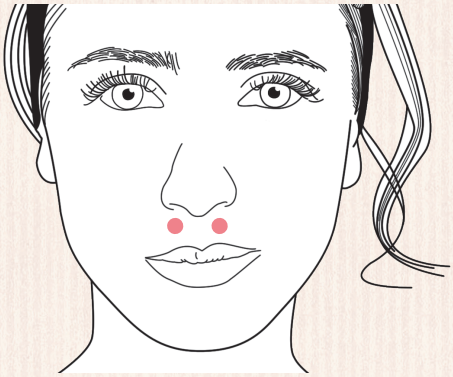
2. Le yin, c'est la matière, la terre, le féminin, la nuit, la lune, le froid, l'hiver, le repos, l'intérieur…

3. Le yang, c'est l'énergie, le ciel, le masculin, le jour, le soleil, la chaleur, l'été, l'activité, l'extérieur…

J'ai des allergies respiratoires

Stimulez ces différents points tous les jours, préventivement, ou plusieurs fois par jour si vous êtes exposé(e) aux allergènes.

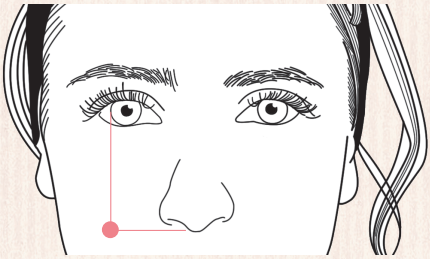
1 Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure ou, pour plus de facilité, massez toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure.



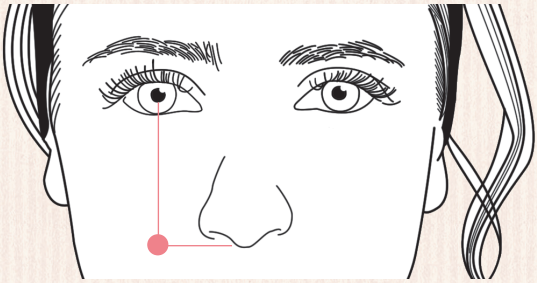
2 Stimulez les points situés au-dessus des commissures des lèvres, à mi-hauteur entre celles-ci et la base du nez.



3 Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille.



4 Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille.

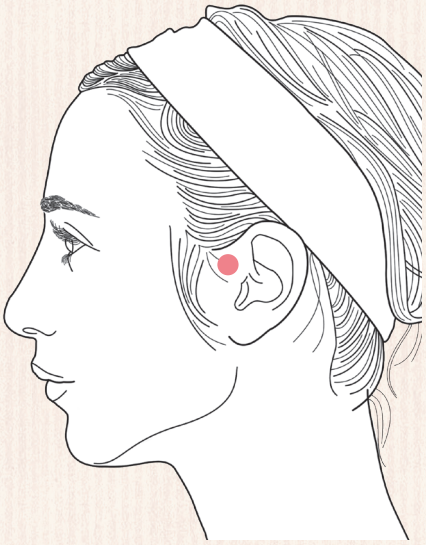


Pour plus de facilité, vous pouvez masser horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille. De cette manière, vous stimulerez en même temps les points 3 et 4.



5 Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.

6 Stimulez le point situé dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

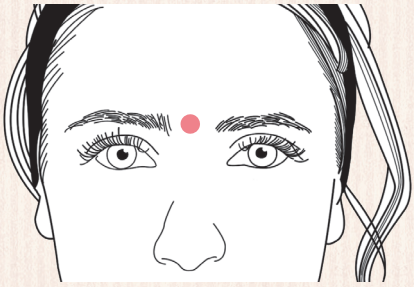


J'ai des allergies digestives

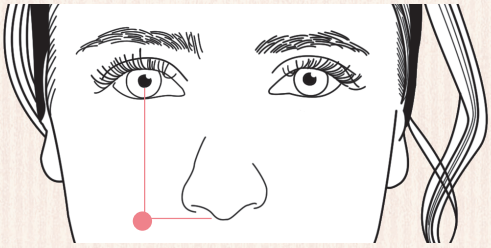
Pour stimuler la digestion et diminuer les risques d'allergies alimentaires.



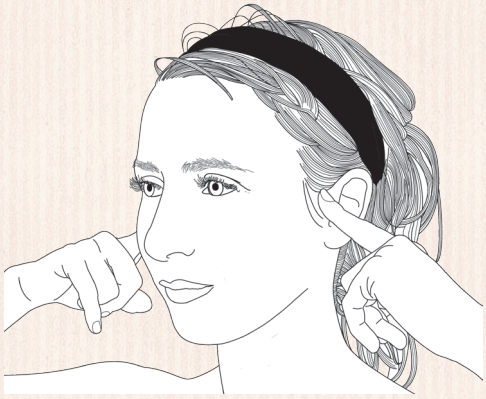
1 Stimulez les points situés au-dessus des commissures des lèvres, à mi-hauteur entre celles-ci et la base du nez.



2 Massez le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.



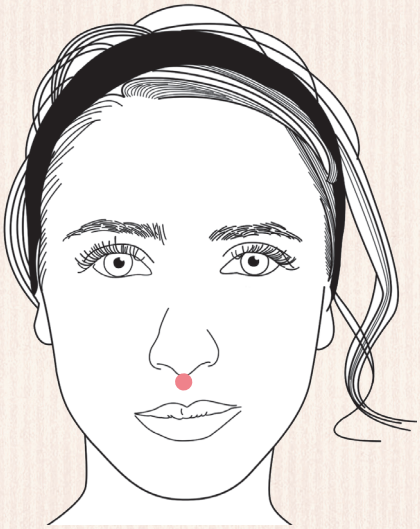
3 Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille.



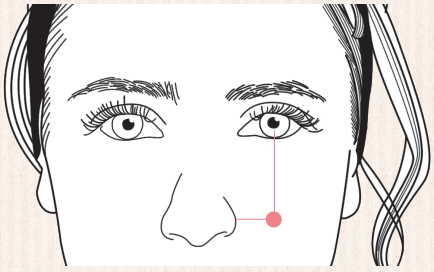
4 Stimulez les points situés dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

J’ai de l’anémie

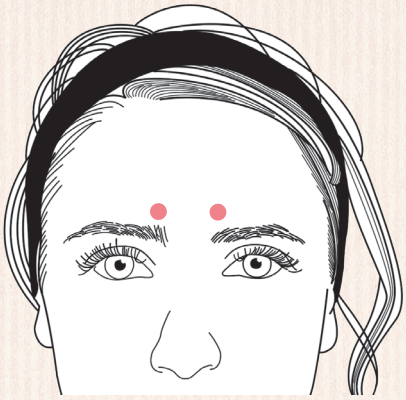
1 Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d’hypertension ou si vous êtes enceinte.



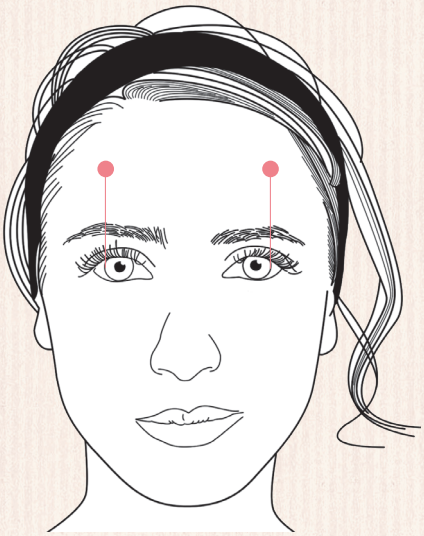
2 Pressez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l’alignement vertical de la pupille.

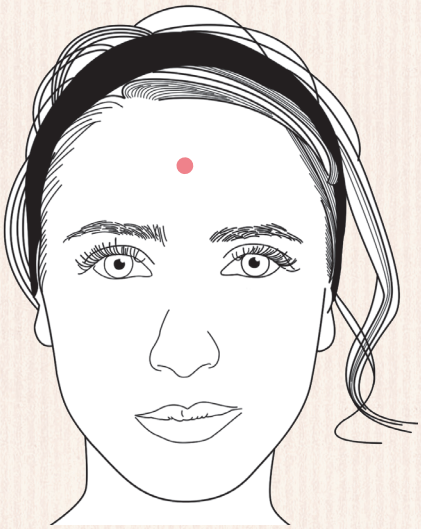


3 Stimulez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



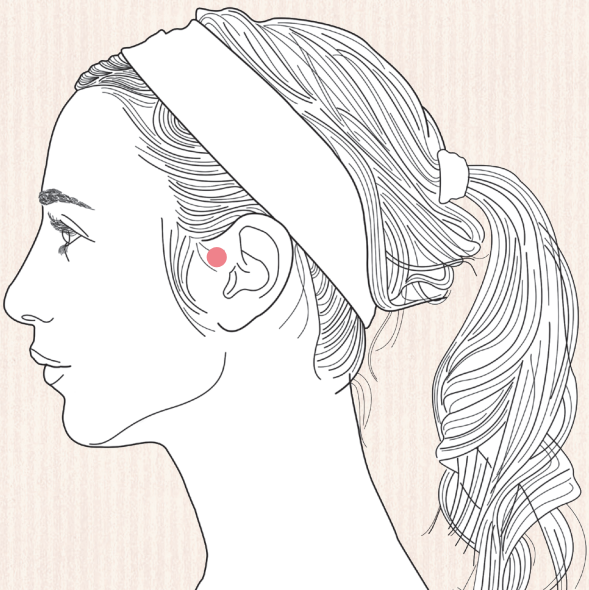
4 Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



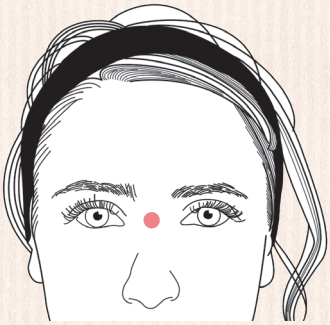


5 Pressez le point situé en plein milieu du front.

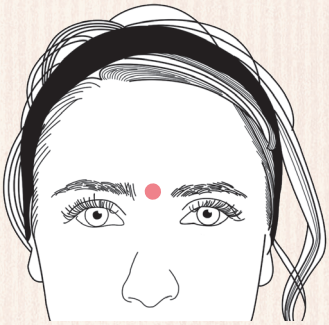
6 Terminez votre séance de Dien Chan en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.



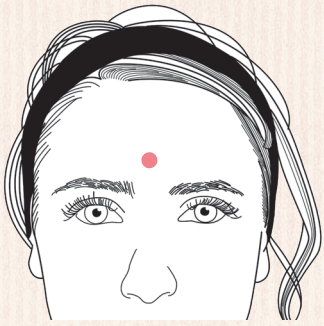
Je suis angoissé(e)



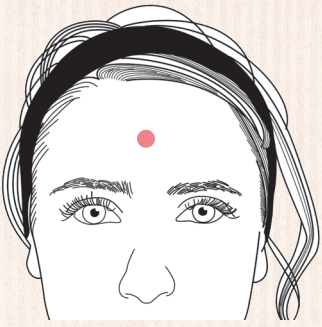
1 Stimulez le point situé entre les yeux.



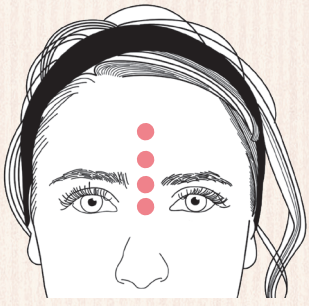
2 Massez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.



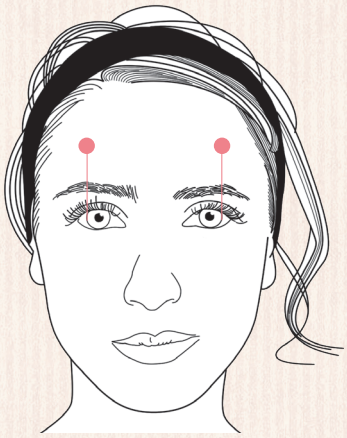
3 Pressez le point situé sur la ligne médiane du front, au niveau du premier quart de celui-ci en partant du point entre les sourcils.



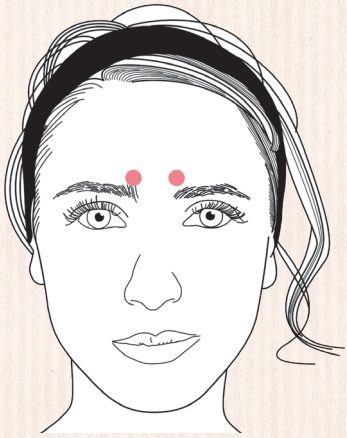
4 Massez le point situé en plein milieu du front.



Remarque : vous pouvez stimuler facilement ces quatre points d'un seul mouvement en massant verticalement toute la ligne médiane du front, du centre du front jusqu'au point entre les yeux.



5 Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



6 Pressez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.

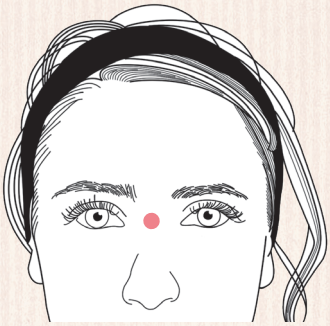


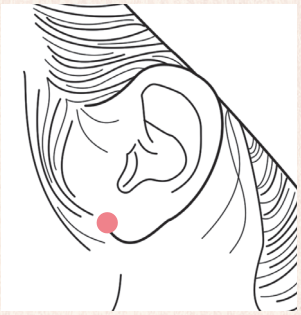
7 Stimulez les points qui se trouvent en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

8 Terminez votre séance de Dien Chan en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.



J’ai des aphtes



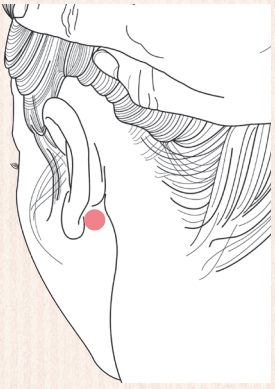


1 Stimulez le point situé entre les yeux.

Ce point soulage les aphtes, mais aussi les inflammations de la langue (glossites) et les gingivites.

2 Massez horizontalement les points qui relient les lobes des oreilles au visage. **Attention**, ne stimulez pas ces points si vous souffrez d’hypotension.

Ces points soulagent les aphtes, mais il sont aussi utiles en cas de douleurs dentaires et de problèmes de déglutition.





3 Stimulez les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles. **Attention**, ne stimulez pas ces points si vous souffrez d’hypotension.

4 Terminez votre séance de Dien Chan en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

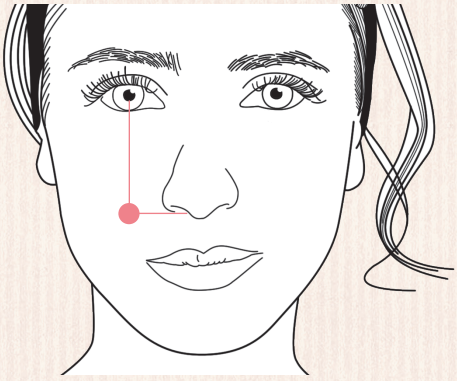
J'arrête de fumer



1 Massez horizontalement, sous les lobes des oreilles, les points qui relient ceux-ci au visage. Ces points sont très importants en cas de manque lorsque vous essayez de vous sevrer du tabac.

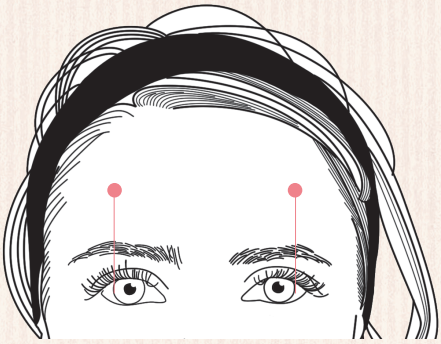


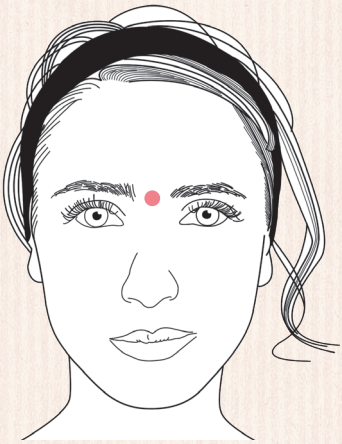
2 Toujours en cas de manque, stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.



3 Sur la joue droite, massez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point aide à éliminer les effets néfastes des toxines et poisons.

4 Balayez horizontalement les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front. Comme les points 1 et 2, ce point vous aide à lutter contre les désagréments liés au manque.

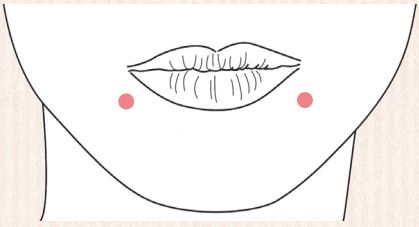




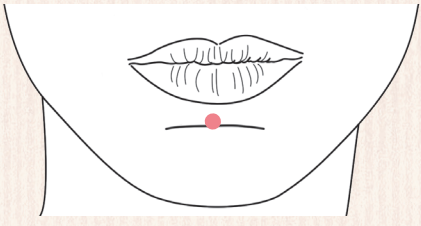
5 Pour aider à désintoxiquer l'organisme, massez le point situé entre les sourcils.



6 Massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette. Ces points dégagent les poumons et facilitent le sevrage tabagique.



7 Stimulez les points de part et d'autre de la bouche, dans l'alignement vertical des coins des lèvres, au niveau du bas de la lèvre inférieure. Pour ce faire, le plus simple est de masser verticalement les coins de la bouche. Ces points facilitent le drainage de l'organisme et aident à éliminer la nicotine.



8 Massez le point qui se trouve dans le creux du menton.

Mon cahier de réflexologie faciale

La réflexologie du visage, aussi appelée Dien Chan, est une méthode de réflexologie facile et efficace qui soulage la douleur, relance l'énergie et stimule les défenses immunitaires, soutenant ainsi les facultés d'autoguérison.

Contrairement aux autres techniques d'acupression, elle s'exerce uniquement sur la tête, ce qui permet de la pratiquer en toute discrétion, partout et n'importe quand. Pas besoin d'appareil compliqué, vos doigts ou un crayon à pointe arrondie feront parfaitement l'affaire !

Le champ d'action de la réflexologie faciale est très large et peut aider à venir à bout de toutes sortes de maux tels que : troubles cutanés (eczéma, psoriasis…), troubles nerveux (stress, déprime, angoisse, insomnies…), douleurs articulaires et musculaires, problèmes digestifs, migraines et maux de tête, troubles circulatoires, problèmes respiratoires et ORL (asthme, rhume, sinusite, toux…), allergies, etc.

Répertorié par ordre alphabétique des troubles, ce cahier est un outil pratique qui permet d'utiliser facilement la réflexologie faciale. Pour chacun des 45 problèmes de santé présentés, les points à stimuler et leur emplacement sont clairement indiqués grâce aux 150 dessins qui permettent de les localiser précisément en un coup d'œil.

Naturopathe de formation et journaliste spécialisée dans le domaine de la santé, ***Murielle Toussaint*** *est l'autrice de plusieurs ouvrages best sellers aux éditions Mosaïque-Santé, notamment* Mon cahier de lithothérapie, Mon cahier des points qui guérissent *et* Mon cahier de réflexologie plantaire. *Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique « Réflexologie » du magazine* Rebelle-Santé.

FABRIQUÉ EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

Prix France TTC 10 €

9 782849 393079