

DIEN CHAN

## Riflessologia Facciale: l'auto massaggio

*Ecco alcuni esempi che illustrano con immagini auto-esplicative come potersi curare da soli. Per ogni problematica spiegata vengono descritti la zona d'intervento e il possibile risultato finale.*

■ Nel numero di Sistemi Integrati AVC\_0215 abbiamo descritto il Dien Chan, l'unica riflessologia che si può eseguire su se stessi senza creare dei blocchi energetici durante l'auto-trattamento. La base è che tutte le parti del corpo corrispondono a piccole aree sul viso. Ogni volta che lavoriamo su una zona riflessa, attraverso il sistema nervoso raggiungiamo l'organo o la funzione che le corrisponde, ripristinandone il flusso energetico. In pratica è come se riprogrammassimo la memoria di quell'organo, perché possa riprendere a funzionare correttamente.

### Alcuni consigli

Eseguendo un trattamento sul nostro 'ricevente' non è consigliato l'uso esclusivo delle mani, ma è preferibile eseguire la stimolazione di zone e punti del volto con uno strumento adeguato.

Trattando noi stessi, oppure 'riceventi' conosciuti, come familiari e amici, possiamo scegliere fra tre possibilità:

1. polpastrelli e nocche delle nostre dita;
2. parte palmare di indice e medio, distesi;
3. parte arrotondata superiore della penna biro o strumento cercapunti.

Il movimento della stimolazione può essere invece verticale, orizzontale o circolatorio.

L'indicazione alla scelta della modalità migliore, è determinata dalla forma del volto che vogliamo trattare.

La frequenza del trattamento va determinata di volta in volta a seconda della necessità specifica del "ricevente". Non essendo tuttavia utilizzati aghi, farmaci, o rimedi di alcuna natura, non esistono controindicazioni di alcun genere per il trattamento. Vediamo come si possono effettuare alcune tipologie di trattamento, associate a disturbi diversi.

### CEFALEE

#### PROBLEMATICHE

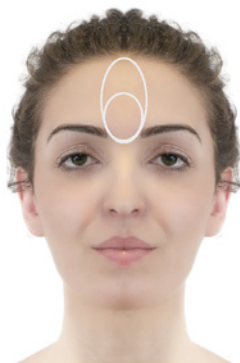
- Cefalea primaria: non in relazione con altre patologie.
- Cefalea secondaria: sintomo di altre patologie, anche gravi, che rimosse fanno sparire il dolore.

#### ZONE DI INTERVENTO

- Dallo spazio centrale tra le sopracciglia al centro della fronte.
- Dallo spazio centrale tra le sopracciglia all'attaccatura dei capelli.

#### RISULTATO FINALE

- In fase acuta: miglioramento del dolore.
- In fase preventiva: interveniamo sulla predisposizione ad accumulare tossine e stress all'apparato corrispondente per evitare che la disarmonia si manifesti.



### STIPSI – STITICHEZZA

#### PROBLEMATICHE

- Massaggio per agevolare la peristalsi.

#### ZONE DI INTERVENTO

- Contorno bocca tracciando lo stesso percorso che il colon fa nel corpo:
  1. a destra del viso: linea verticale partendo dall'osso mandibolare sino allo spazio tra bocca e naso;
  2. linea orizzontale tra labbro superiore e base del naso, da destra a sinistra;
  3. linea curva discendente a sinistra del viso, attraversare la parte centrale del mento e terminare al punto inferiore estremo centrale.

#### RISULTATO FINALE

- Miglioramento quasi immediato. Ripetere ogni mattina per 50 volte circa sino a raggiungere una frequenza regolare.



## DOLORI ALLA SCHIENA

### PROBLEMATICA

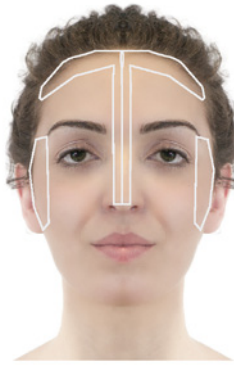
- Tutte le tipologie di dolore meccanico-funzionali, posturali e psicologiche.
- Dolori acuti e cronici.
- Disarmonie causate da malfunzionamento organico, postumi operatori, ernie discali, osteoporosi e artriti.

### ZONE DI INTERVENTO

- Linea centrale verticale del naso, dalla radice alla punta.
- Linea centrale verticale della fronte, dall'attaccatura dei capelli sino alla radice del naso.
- Linea orizzontale dell'attaccatura dei capelli sulla fronte.
- Linea verticale davanti alle orecchie, per la lunghezza delle stesse.

### RISULTATO FINALE

- Miglioramento dolenzia a tutto il tratto vertebrale.
- Miglioramento dolenzia riguardo al tratto interessato, stimolando prolungatamente il punto risultato dolente.
- Miglioramento processo infiammatorio nelle sciatalgie e nelle ernie discali.



## NERVOSISMO

### PROBLEMATICA

- Disturbi del sonno.
- Difficoltà ad addormentarsi.
- Risvegli frequenti.
- Agitazione.
- Stati ansiogeni.
- Tabagismo causato da nervosismo.

### ZONE DI INTERVENTO

- Fronte: linea orizzontale equidistante tra le sopracciglia e l'attaccatura dei capelli, da lavorare una parte alla volta evitando il centro della fronte.
- Sopracciglia: l'intero percorso, andata e ritorno.
- Lo spazio centrale alle stesse
- Orecchie: linea verticale di fronte alle stesse, dall'alto verso il basso.

### RISULTATO FINALE

- Forte stato di rilassamento.
- Miglioramento e riequilibrio riguardo ai disturbi del sonno.
- Diminuzione della necessità di fumare.



## CERVICALI

### PROBLEMATICA

#### Fase acuta

- Dolore improvviso in zona ristretta della nuca, impedimento rotazione destra e sinistra, nausea, vertigini, ronzii alle orecchie e confusione mentale.

#### Fase cronica

- Forti mal di testa.

#### Invalidanti artrosi cervicale

- Muovendo la parte interessata si odono piccoli rumori come se ci fosse della sabbia.

### ZONE DI INTERVENTO

- Spazio tra le sopracciglia.
- Attaccatura dei capelli nella curvatura che va dalla parte orizzontale laterale della fronte a quella verticale.
- Zona zigomatica anteriormente alle orecchie.

### RISULTATO FINALE

- Miglioramento della dolenzia riguardo al tratto vertebrale cervicale.



## LINFODRENAGGIO DEL CORPO

### PROBLEMATICA

- Ristagni ed edemi. Integra il massaggio di linfodrenaggio al corpo che è comunque consigliato con scadenza più prolungata. Si può ripetere senza controindicazioni e consente di linfo-drenare il corpo in assenza di tempo e denaro per recarsi dal terapeuta.

### ZONE DI INTERVENTO

- Incavo degli occhi, canto interno degli stessi, dalle sopracciglia a metà naso.
- Parte dorsale del naso.
- Contorno narici.
- Solco labiale, dal lato narice sino alla commisura labiale.
- Incavo del mento.
- Contorno orecchie (anteriore e posteriore).

### RISULTATO FINALE

- Porta i benefici del linfodrenaggio praticato sul corpo.
- Migliora la circolazione linfatica senza dover lavorare localmente quindi anche se non si conosce la tecnica del massaggio linfatico.



Beatrice Moricoli è coautrice del manuale pratico *Riflessologia Facciale Dien Chan*, *guarisci te stesso con le tue mani*, con mappe e immagini esplicative, Anima Edizioni.

