



2019.09.03 1.2

65

Booster son énergie en tournant les poignets + concours

1 ... à méditer

Si le mois de septembre se passe sans problème de santé, il est fort probable que l'hiver se passera bien également.

2 ... on connaît déjà

- la serviette chaude (tiède) se masser trois fois le visage le matin ;
- les 6 points de drainage lymphatique (également en cas de fatigue) ;
- les 12 gestes du matin.

Voilà de bonnes habitudes à prendre pour renforcer son système immunitaire.

On peut ajouter les poignets qu'il y a lieu de tourner selon les explications ci-dessous

3 Important, avant de commencer à tourner les poignets

Les points sont fermés (il faut que cela ressemble à la tête) et les pouces repliés sur les quatre doigts (voir photo ci-contre).



4 Sens de rotation

Choisir le sens de rotation qui vous plaira le mieux et **toujours** dans le même sens !

5 Trois sens de rotation à choix

- Sens YANG - chaud (Les deux poignets dans le sens des aiguilles d'une montre, de droite à gauche) ;
- Sens YIN - froid (Les deux poignets dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de gauche à droite) ;
- Yin-Yang équilibré ; dans la vidéo, le professeur Bui Quoc Chau montre ses deux poignets qui tournent sur l'extérieur (donc un Yin et un Yang).

Par exemple : si le corps est trop chaud, il faut alors tourner les deux poignets dans le sens YIN.





2019.09.03 2.2

Suite

66

Booster son énergie en tournant les poignets + concours

6 ■ Deux positions possibles

- avec les coudes repliés (sur la table) et les poignets contre en haut
- avec les bras ballants, donc les bras contre en bas

il faut écouter son corps, car les effets sont différents.

7 ■ Combien de fois?

- 50 fois est considéré comme normal
- 100 fois, mais pas plus, en cas de troubles plus importants
- 1 fois par jour pendant trois semaines et constater les effets positifs

8 ■ Tourner les poignets pour ...

...liste non exhaustive

- vertèbres cervicales
- colonne vertébrale
- insomnies
- hypertension
- mal au cou

Comme expliqué ci-dessus, tourner les poignets est une action très puissante. L'énergie descend de la tête au pied, cela dégage et fait circuler le CHI.

Quand l'énergie du CHI circule bien, vous êtes en bonne santé. Si vous êtes malade, c'est que le CHI stagne.

**D'après les principes YIN et YANG,
le sens est très important, on peut utiliser le détecteur,
côté de la boule - sans toucher la peau.**

Yang - sens des aiguilles d'une montre (visser) et quand ça monte...

Yin - sens contraire des aiguilles d'une montre (dévisser) et quand ça descend...

Remarque générale

Il y a plein de méthodes. SVP, choisissez la meilleure, ce n'est pas bien de faire trop. Si cela suffit, n'en rajoutez pas.

- Informations Dien-chan : tél. 09 83 31 84 90
- **Formation** : www.france-reflexologie.fr : tél. 09 83 31 84 90
- **Séance et ateliers sur Lyon** : avec Thanh Nhan : 06 56 80 50 39
- N'hésitez pas à nous envoyer vos témoignages ou vos questions sur le Dien Chan à : francedienchan@gmail.com

Fondateur du Dien-Chan : Pr Bui Quoc Chau
Traducteur, praticien, intervenant formation : Thanh Nhan Dallemagne
Formateur Dien-Chan et pratiques de réflexologie : Loïc BORNE

- Ce PDF est un résumé qui vous permettra de retrouver rapidement quelques points importants de la vidéo visionnée.
- Pour de plus amples informations, vous êtes bien sûr encouragé à visionner la vidéo dans son ensemble.