

Soignez vos maux courants par la

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

Dien'Cham' et autres approches

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Partez à la conquête de votre voix, Jocelyne Z'Graggen
(en collaboration avec François Tessier)

La Spiritualité de la pleine conscience, Christian Miquel
Chéri(e), il faut qu'on se parle franchement, Jacques Lalanne
Happy veggie, Juliette Pochat

Ma Première Année avec bébé : l'album tendresse de la jeune maman,
Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

Mes 50 super aliments + 1, Caroline Balma-Chaminadour
Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Acroyoga : postures et principes de base, Julien Levy

Cuisine-thérapie : Dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es,
Emmanuelle Turquet

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, Valérie Cupillard

Les Graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes

De la cueillette à l'assiette, Catherine Charmetant et Philippe Rivault

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2004 pour la première édition
Publiée sous le titre : *Le Grand Livre de la réflexologie faciale*

© Éditions Jouvence, 2008 pour la deuxième édition
Publiée sous le titre : *Encyclopédie de la réflexologie faciale*

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-029-8

Couverture : Charlotte Thomas

Illustrations de couverture : © dima_sidelnikov

Maquette intérieure et mise en pages : atelier Weidmann, Versoix, Suisse

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Marie-France **Muller**

Soignez vos maux courants par la

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

Dien'Cham' et autres approches

Dessins de René Maurice Nault



De la même auteure aux Éditions Jouvence

Bien dormir, enfin !

Croire en soi

Cuisine végétarienne rapide

L'Argile facile

Le Chlorure de magnésium

Le Dien' Cham'

Le Vinaigre santé

Médecines douces pour animaux

Oser parler en public

Remèdes maison

Vivre au positif

Les Plantes amies de notre foie, à la suite de Regénérez votre foie !

du Dr Sandra Cabot

Chez d'autres éditeurs

Guide de l'aromathérapie, Hachette Pratique

Danse avec les abeilles, Éditions Trédaniel

Magique bicarbonate, Éditions Trédaniel

Huiles essentielles, Hachette Pratique

Le Régime anti-âge (avec Stephan Lagorce), Éditions Hachette Pratique

Aromathérapie, Hachette Pratique

Les Réflexothérapies : comment masser les zones réflexes de votre corps,

Éditions Retz

Le Monde de l'ésotérisme et de la parapsychologie

(en collaboration), Le Livre de Paris

*En hommage à René Maurice Nault, mon époux,
mon meilleur ami, mon collaborateur et mon illustrateur préféré:
ce dernier livre réalisé ensemble qui marque la fin
d'un quart de siècle d'une vie commune riche et passionnante
durant laquelle nous avons tout partagé et beaucoup créé.
Merci pour ton amour, ton soutien sans faille
qui va tant me manquer, ces discussions passionnantes
dont nous ne pouvions nous passer plus de quelques heures
et tout le travail accompli avec tant de soin et d'amour
pour que notre livre soit une réussite.*

*Avec mes remerciements à Nhuau Le Quang
qui m'a initiée avec tant d'enthousiasme
à cette merveilleuse technique qu'est le Dien' Cham',
ainsi qu'au Professeur Bui Quoc Chau,
initiateur de la facythérapie et père de la réflexologie faciale.*

Sommaire

17 Introduction

19 Gérer sa propre santé: un défi pour notre temps

PREMIÈRE PARTIE : LE DIEN' CHAM', UNE ÉTONNANTE MÉTHODE VIETNAMIENNE DE RÉFLEXOLOGIE FACIALE

- 26 Ma rencontre avec le Dien' Cham'
- 28 *Ma première séance de Dien' Cham'*
- 32 Petite histoire du Dien' Cham'
- 32 *Réflexologie faciale, Yi-King et principe d'analogie*
- 35 *Nhuan Le Quang: une étonnante destinée*
- 37 *Une méthode simplifiée*
- 39 *Les stages de Dien' Cham'*
- 40 Que peut-on attendre du Dien' Cham' ?
- 42 *Que peut soulager la réflexologie faciale ?*

45 1. Les bases théoriques du Dien' Cham'

- 45 Acupuncture et facythérapie
- 46 Réflexologie et facythérapie
- 46 Une médecine issue d'anciennes traditions
- 47 Les principes de base
 - 47 Principe de correspondance de forme
 - 47 Principe de correspondance de nature
 - 48 Principe d'homogénéité
 - 48 Principe de symétrie
 - 48 Principe d'interconnexion
 - 49 Principe de l'effet inversé

49	Principe du point non douloureux
50	Le visage, miroir du corps
52	<i>Des résultats spectaculaires</i>
52	<i>Une méthode applicable en toute circonstance</i>
52	Les pathologies graves aussi!
53	Diagnostic et Dien' Cham'
54	La genèse des maladies
54	<i>À la source de toute maladie : le système nerveux</i>
54	<i>Un problème de stagnation de l'énergie</i>
56	<i>Un exemple : le mal de dos</i>

57 2. Zones et points réflexes : principaux diagrammes

57	Le visage : un système complexe
59	<i>Utilisez l'analogie</i>
60	Diagramme 1 : Projection des points réflexes sur le visage
61	<i>La grille fictive</i>
63	<i>Sens de la stimulation des points</i>
66	<i>Sens du massage du visage</i>
67	Diagramme 2: Projection générale du corps sur le visage
72	Diagramme 3: Projection des organes internes sur le visage
76	Diagrammes 4, 5 et 6: Projections des membres sur le front
79	Diagramme 7: Projection du visage sur l'oreille
80	Diagramme 8: Projections de la colonne vertébrale sur le visage
83	Diagrammes 9 - 10a - 10b: Zones réflexes du front
88	Diagramme 11: Projections des articulations sur le visage
89	Diagramme 12: Zones réflexes devant l'oreille
91	Diagramme 13: Projection de la plante des pieds sur le visage

93 3. La séance de Dien' Cham'

93	Les « instruments »
98	Le massage énergétique
98	Au lever ou au cours d'un voyage en voiture
100	La technique de stimulation
100	Avec un instrument (roulette, stylo, baguette, pierre...)
102	Avec les doigts
104	Le massage du front : une rapide séance de revitalisation
104	Sur vous-même
104	Sur une autre personne

- 105 Le choix des points réflexes
105 1) D'après les points réflexes «vivants»
106 2) D'après les points répertoriés pour leur fonction
106 3) D'après les diagrammes de projection des organes
106 et du squelette
107 4) D'après l'acupuncture et l'énergétique chinoise
107 5) D'après la médecine classique
108 6) D'après une formule proposée dans le dictionnaire
 thérapeutique
108 7) En appliquant la méthode de choix des points expliquée
109 dans la méthode personnalisée
109 Points douloureux et points « muets »
109 Des signes révélateurs d'un changement dans l'état de
 santé
109 *Signes remarqués à l'examen*
110 *Signes perçus par le patient lui-même*
110 *Signes détectés à l'aide d'instruments*
111 Symétrie
111 Le rythme des séances
111 Au lever
112 Au coucher
112 Soins de la peau
112 *Chaque fois que le besoin s'en fait sentir*
113 Un exemple: le rhume de cerveau
114 Autre exemple: la sciatique
115 La durée des séances
115 *Cas particulier: le lumbago*
116 En pratique
116 *Quelle pression exercer ?*
118 Précautions et contre-indications
118 *La grossesse*
119 *Hypertension et hypotension*
120 *Botox, piercing, peeling et tatouages*
123 La séance de base
124 *Détendre*
125 *Tonifier*
126 *Soulager*
127 La séance type
127 *Les points de proximité*
128 *Pratique de la séance type*

- 133 Quelques massages particuliers
- 133 *Constipation*
- 134 *Diarrhée*
- 134 *Lumbago*
- 135 *Rhume de cerveau*
- 136 *Problèmes féminins, contraception, douleurs de règles, frigidité, sécheresse vaginale ; mais aussi suites de viol, etc.*

139 4. Correspondances des points utilisés dans ce livre

197 5. Dien' Cham' : les animaux aussi

- 197 Une méthode bien acceptée
- 198 Les divers systèmes de projection
- 198 *Toujours l'analogie !*
- 199 *Les articulations*
- 199 *Les zones réflexes du front*
- 199 *Projection générale du corps sur la face*
- 200 Un remède de cheval
- 200 Comment stimuler
- 201 Repérage des zones réflexes
- 204 Diagrammes 14a et b - 15a et b : Autres zones réflexes
- 207 La séance de base : un câlin idéal
- 207 *Les points de base*

211 6. Dictionnaire pratique de Dien' Cham'

Prévenir et traiter divers problèmes de santé

- 213 A comme accouchement, acidité gastrique...
- 242 B comme bouffées de chaleur, bourdonnements d'oreille...
- 246 C comme calculs biliaires, calculs rénaux...
- 276 D comme décalcification, déminéralisation...
- 291 E comme eczéma, éjaculation précoce...
- 303 F comme fatigue générale, fatigue nerveuse...
- 312 G comme ganglions lymphatiques, gastrite...
- 320 H comme hémiplégie, hémorragies...
- 331 I comme immunitaire (système), impuissance...
- 338 J comme jambes lourdes
- 339 K comme kyste ovarien
- 340 L comme leucorrhées, lombaires...
- 343 M comme mâchoires, main...

- 351 N comme nausées, nervosité...
- 355 O comme obésité, oppression (sensation d')...
- 361 P comme paludisme, paralysie...
- 378 R comme réanimation, rectum...
- 389 S comme saignement de nez, sciatique...
- 405 T comme tabagisme, tachycardie
- 417 U comme ulcère d'estomac, utérus...
- 419 V comme vaginite, verrues..
- 428 Z comme zona

429 7. Dien' Cham' avancé : la séance personnalisée

- 432 1) Précisez les problèmes à résoudre
- 432 *Établissez une liste des troubles à soigner*
- 434 *Notez les listes de points correspondants*
- 435 2) Testez et sélectionnez les points
- 436 *Position*
- 436 *Tester un point*
- 437 *Sélection finale*
- 437 3) Portez votre sélection sur une grille vierge
- 437 4) Ajoutez les zones réflexes correspondantes
- 438 5) Pratiquez la séance complète : points et zones réflexes
- 439 Pour votre cas personnel : points réflexes

443 8. Les parties du corps, organes, fonctions et leurs points de correspondance

- 443 A) Principales correspondances des points
- 446 B) Principales fonctions des points
- 447 C) Symptômes

449 Encore quelques conseils

- 449 La santé repose sur une bonne circulation de l'énergie
- 450 Avant tout, empêcher que la douleur ne s'installe
- 451 Pourquoi il est nécessaire d'enrayer le rhume dès le début
- 451 Être en mesure de se soigner soi-même
- 452 Commencez par mémoriser les zones réflexes
- 453 Plus simple que l'énergétique chinoise
- 453 L'influx nerveux, une énergie souvent négligée
- 454 Tout le monde peut le faire!

- 455 Attention : pas de fanatisme !
- 455 Pour progresser : pratiquez
- 456 Des résultats immédiats

DEUXIÈME PARTIE : LA RÉFLEXOLOGIE FACIALE CHINOISE

- 459 Acupression faciale, Do-In et Ji-Jo
- 460 *Harmoniser le yin et le yang*
- 461 Comment pratiquer l'acupression
- 462 Les zones réflexes du visage en massage chinois
- 463 Quelques points d'acupression du visage
- 465 Une courte séance de Do-In du visage
- 467 *Les points de Knap*

TROISIÈME PARTIE : L'ART JAPONAIS DU DIAGNOSTIC FACIAL

- 470 Un art plurimillénaire
- 472 Yin et yang

474 Pratique simplifiée du dépistage facial

- 475 Apprenez à lire un visage
- 477 *La peau*
 - 478 Pâle
 - 478 Rouge
 - 479 Brun
 - 480 Jaune
 - 480 Vert
 - 481 Bleu
 - 481 Noir
 - 481 *Le front*
 - 482 *Les sourcils*
 - 482 *Les yeux*
 - 483 Le blanc de l'œil
 - 484 Les zones réflexes de la sclérotique
 - 486 L'iris de l'œil : l'iridologie
 - 487 La pupille

- 488 Les paupières
- 490 Le pourtour de l'œil
- 491 *Le nez*
- 491 *La bouche*
- 492 Entre nez et lèvre supérieure
- 492 La lèvre supérieure
- 493 La lèvre inférieure
- 493 Les dents
- 494 *Le sommet de la tête*
- 496 Le massage crânien

499 Index thérapeutique avec correspondance des points

- 509 Bibliographie

Pages	Table des illustrations
61	Fig. 1: Schéma vierge
64/65	Fig. 2: Diagrammes 1a et 1b: Points réflexes du visage
67	Fig. 3: Diagrammes 2a et 2b: Projection générale du corps sur le visage
74	Fig. 4: Diagramme 3: Projection des organes internes sur le visage
76	Fig. 5: Diagramme 4: Projection des membres sur le front
78	Fig. 6: Diagramme 5: Projection des jambes sur le front
78	Fig. 7: Diagramme 6: Projection des bras sur le front
79	Fig. 8: Diagramme 7: Projection du visage sur l'oreille
80	Fig. 9: Diagramme 8: Projections de la colonne vertébrale sur le visage
83	Fig. 10: Diagramme 9: Zones réflexes du front
85/86	Fig. 11: Diagramme 10a et 10b: Projection des organes internes sur le front
88	Fig. 12: Diagramme 11: Projection des articulations sur le visage
90	Fig. 13: Diagramme 12: Zones réflexes devant l'oreille
91	Fig. 14: Diagramme 13: Projection de la plante des pieds sur le visage
96	Fig. 15 : Les instruments
98	Fig. 16 : Le massage énergétique
134	Fig. 17 et 18 : Sens du massage en cas de constipation / diarrhée
135	Fig. 19 et 20 : Lumbago / Rhume de cerveau qui débute
136/137	Fig. 21 et 22 : Problèmes féminins
202	Fig. 23 et 24 : Projection du corps sur la face (chat) / (chien)
205	Fig. 25 : Diagramme 14a et 14b : Zones réflexes du front (chat) / (chien)
206	Fig. 26 : Diagramme 15a et 15b : Projection de la colonne vertébrale (chat) / (chien)
207	Fig. 27: Une séance type de «câlin thérapeutique»
208	Fig. 28: Les points de base (profil)
209	Fig. 29: Les points de base (face)
462	Fig. 30: Zones d'acupressure
468	Fig. 31: Les points de Knap de la tête
475	Fig. 32: Les zones réflexes du visage, d'après Michio Kushi
485	Fig. 33: Zones réflexes de la sclérotique (œil droit), d'après Michio Kushi
488/489	Fig. 34: Topographie irienne : œil droit, d'après André Roux
495	Fig. 35: Zones réflexes du sommet de la tête, selon Michio Kushi
497	Fig. 36: Massage du sommet de la tête

Introduction

Le présent ouvrage fait suite à mon précédent livre consacré au Dien' Cham', paru en l'an 2000 aux Éditions Jouvence : *Le Dien' Cham' – Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale*. Ce livre, le seul jamais écrit sur ce sujet, a déjà été traduit en de nombreuses langues et fait l'objet de nombreuses émissions de radio et télévision, ainsi que de multiples articles de presse. Il y manquait cependant un certain nombre d'éléments dont j'ai été amenée à mesurer la valeur, suite aux questions posées par mes lecteurs, aussi bien que par les personnes ayant suivi mes conférences et stages : c'est chose faite avec ce livre qui se veut une véritable *encyclopédie de la réflexologie faciale*.

Destiné à vous permettre la pratique directe de la méthode, ce livre, complètement remanié, reprend quant au Dien' Cham' les données du précédent ouvrage en les complétant et en les enrichissant d'informations et de techniques nouvelles. Vous y trouverez donc des explications inédites concernant les diverses projections du corps sur le visage et de nouvelles méthodes de stimulation.

Véritable stage à domicile, vous trouverez aussi dans ce livre la description de la technique avancée de détermination personnalisée des points et zones réflexes, à pratiquer sur vous-même aussi bien que sur une autre personne. Comme le précédent livre, il vous propose des modèles de séances adaptées aux pathologies les plus courantes, agrémentées de conseils de santé, mais largement complété : en plus des points réflexes, j'y indique les zones réflexes correspondantes, ce qui vous permettra d'encore optimiser vos séances.

Outre le Dien' Cham', vous y trouverez d'autres techniques de réflexologie faciale venues d'Extrême-Orient telles que le Ji-Jo, l'acupression et le Do-In. Je me suis limitée, pour ces

dernières, aux points et zones réflexes situés sur le visage. Ils viennent ainsi compléter le Dien' Cham', ouvrant de nouvelles dimensions à cette extraordinaire méthode de soin vietnamienne. Les précédentes techniques étant avant tout à visée thérapeutique, vous apprendrez aussi les bases de la méthode de diagnostic facial japonais décrite par Michio Kushi.

Vous pouvez aborder cet ouvrage de différentes manières :

- 1) Le lire d'un bout à l'autre pour vous faire une idée de l'ensemble – mais ce n'est certes pas la façon la plus simple, ni la plus efficace d'aborder la technique.
- 2) Commencer par lire les chapitres 1, 2 et 3 de présentation du Dien' Cham' (première partie), puis passer directement à l'application pratique d'une des séances types proposées au chapitre 6, en fonction de vos propres besoins. Cela vous permettra d'expérimenter immédiatement de manière simple les bienfaits de cette technique. C'est la meilleure manière de l'aborder à mon sens.
- 3) Quand vous aurez déjà acquis une certaine pratique et constaté les premiers résultats, vous pourrez alors passer à la vitesse supérieure et apprendre à déterminer vous-même une séance personnalisée. Passez alors au chapitre 7.
- 4) Vous augmenterez ensuite vos acquis en les enrichissant des autres techniques comme le Ji-Jo ou le diagnostic facial (troisième partie).

Gérer sa propre santé : un défi pour notre temps

Nous vivons une curieuse époque! Si, dans nos sociétés modernes, nous nous efforçons d'enseigner à nos enfants à se prendre en charge et à gérer leur existence de la meilleure manière possible et tentons de rester maître de notre vie et de nos choix, il demeure un domaine où cette maîtrise nous échappe trop souvent, quand elle ne nous est pas carrément déniée par les instances officielles: celle de notre santé!

Il est de mise d'entendre ressasser depuis des décennies qu'il faut aller consulter le médecin au premier symptôme suspect, et le corollaire obligé de ce conseil tient en la prise de médicaments de toute sortes dont les effets toxiques sont pourtant bien connus. Certes, on commence à en constater les résultats néfastes à grande échelle, telle l'inefficacité de plus en plus marquée des antibiotiques auxquels une grande partie de la population est devenue résistante au fil d'années de traitements répétés et de leur présence trop fréquente dans la chaîne alimentaire. L'avertissement avait pourtant été donné, il y a des décennies de cela. Mais peu l'avaient entendu et le réflexe «antibiotique» au premier signe de température ou autre désagrément mineur était devenu automatique.

Il en a été de même des autres médicaments dont l'abus est l'une des causes de la dégénérescence actuelle de nos organismes, marquée de nos jours par l'apparition de toutes ces nouvelles pathologies dont nous constatons l'explosion. Nos systèmes immunitaires se retrouvent souvent démunis face à ces nouveaux virus et autres agents pathogènes qui résultent de nos abus, y compris dans le domaine de la santé. Trop de vaccins, trop de médicaments, une nourriture qui n'est plus en mesure de nous apporter ce dont nos organismes ont

désespérément besoin afin de fonctionner de manière optimale – aussi bien en raison de l'appauprissement dramatique des sols cultivables¹ que de nos erreurs alimentaires répétées au fil des ans... Une pollution exponentielle à laquelle notre corps ne parvient plus à faire face... Un organisme affaibli par le stress et cette course contre la montre qui caractérise notre temps... Tant de raisons à cet affaiblissement que nous constatons et qui nous empêche de vivre à fond nos choix de vie. Sans compter l'épée de Damoclès que représente la crainte du cancer, des maladies cardiovasculaires et autres pestes auxquelles nous voyons succomber tant de personnes autour de nous qu'il nous est difficile de les ignorer.

Et pourtant, ce vieux rêve que nous chérissons tous est à notre portée, comme il l'a toujours été : échapper à la maladie, reconquérir une santé qui un temps nous a boudés, apprendre à la préserver, comme un cadeau précieux... Nos ancêtres le savaient et nous ont transmis leur savoir, hélas trop souvent perdu dans les dédales d'époques où l'être humain pensait tout savoir et jugeait avec mépris cette connaissance pourtant si précieuse venue de la nuit des temps. Pourtant, la nature est riche de ressources permettant de retrouver la santé perdue et de la conserver. C'est la base même des médecines alternatives.

Cette quête menée dans notre environnement nous pousse cependant la plupart du temps à méconnaître le fait qu'en nous-même, au sein de notre propre nature, il est des ressources insoupçonnées de santé, d'équilibre et de bien-être. De même que notre planète recèle encore bien des régions inexplorées, nous oubliions trop souvent qu'il en est de même, et plus encore, de nos ressources naturelles intérieures.

Parmi les anciennes méthodes aux vertus reconnues, il y a bien sûr la respiration et toutes ses variantes, les méthodes alimentaires diverses, l'utilisation thérapeutique des plantes (phytothérapie) et de leurs essences (aromathérapie), celle des diverses argiles, du soleil, de la mer, des eaux de source et tant d'autres moyens mis à notre disposition gratuitement par Mère Nature.

Parmi ces multiples possibilités, il y a notre propre corps et toutes les richesses thérapeutiques qu'il recèle. Comme si la Nature avait fait en sorte que, quoi qu'il nous advienne, nous

¹ Voir à ce titre *Quelle santé de fer !*, de Marie-France Muller, Éditions Jouvence, 2008 (disponible chez l'auteur).

ayons les moyens de faire quelque chose pour nous tirer d'affaire par nos propres moyens ou pour aider quelqu'un d'autre.

Il faut bien admettre que si nous avons été capables de créer nos ordinateurs en les équipant d'outils d'auto-protection et d'auto-réparation, il eut été anormal que nos corps n'en soient pas eux-mêmes pourvus! Encore faut-il en être informé, car il semble que depuis pas mal de temps, nous ayons égaré le manuel nous permettant d'en faire bon usage! Ce vide est en train de se combler et nous retrouvons les antiques techniques qui permirent probablement à nos ancêtres de survivre dans des conditions autrement plus dures et effrayantes que celles que nous pouvons connaître de nos jours.

Il nous redevient ainsi possible de faire à nouveau confiance à notre corps qui passe du statut d'ennemi potentiel toujours prêt à nous trahir à celui d'ami qui nous veut du bien. Car c'est bien de cela qu'il s'agit: notre organisme fait ce qu'il peut sans arrêt pour nous maintenir en vie, en bonne santé, bourré d'énergie! Seconde après seconde, il lutte contre tout élément pathogène susceptible de lui nuire, cela dans une discréction qui a contribué à notre inconscience du phénomène. Et pourtant, chaque jour qui passe, notre corps détruit des virus et des bactéries, des cellules cancéreuses ou anormales, rééquilibre nos fonctions diverses et fait en sorte que nous disposons des conditions optimales à un fonctionnement harmonieux. Que s'est-il donc passé pour en arriver là où nous en sommes, au point que la quasi totalité des gens ne puisse plus se passer de médicaments sans pour autant se sentir en bonne santé?

Nous avons appris à considérer nos corps comme des ennemis, toujours prêts à nous trahir et à nous abattre, et nous sommes entrés en une guerre permanente contre lui. Ne nous étonnons donc pas s'il a souvent fini par jeter l'éponge et cessé ce combat inégal et injuste!

Pour ma part, en tant que thérapeute, j'ai toujours considéré que la plus grande partie de mon travail était d'enseigner à mes patients un certain nombre de points essentiels à mes yeux:

- que leur corps, aussi bien que leur esprit, était leur allié et ami fidèle,

- qu'ils pouvaient et devaient leur faire confiance,
- que l'action thérapeutique de base consistait à venir soutenir l'effort de leur organisme – et non le combattre !

Il est pour cela diverses méthodes, toutes efficaces, et qu'il est très souvent utile d'employer simultanément. Aucune n'est exclusive, tout dépend de la situation du moment et de la personne en cause.

Dans ce livre, il va être question de réflexologie faciale, aide précieuse à laquelle vous allez apprendre à avoir recours à tout instant, dès qu'un problème se profile, sans attendre qu'il évolue jusqu'à la maladie.

Mais la meilleure technique au monde – et vous constaterez rapidement que celles-ci en font partie, tant elles sont simples à pratiquer, rapides et efficaces – serait de peu de secours si vous n'appliquez pas en même temps les règles de base d'une vie saine et équilibrée. Certes, vous parviendrez à vous soulager, de manière rapide et remarquable. Mais à moins de rectifier notre mode de vie, il est impossible de parvenir à une santé durable. Aussi, pensez toujours que les conseils donnés dans ce livre, s'ils suffisent bien souvent à résoudre votre problème sans autre effort à faire, auraient une plus grande portée si vous les associez à une alimentation saine et un mode de vie plus équilibré.

Le Dien' Cham' nous ouvre de nouvelles portes. Grâce à cette étonnante méthode de soin venue du Vietnam, il devient possible de découvrir et de valoriser une partie encore méconnue de cet énorme potentiel d'autoguérison et d'autorégulation pourtant depuis toujours dissimulé en nous-mêmes.

La réflexologie est une technique thérapeutique qui consiste à stimuler à l'aide d'un massage simple certaines zones – dites réflexes – de notre corps. On connaît ainsi :

- la réflexologie plantaire qui se pratique sur les zones réflexes de la plante des pieds,
- la réflexologie palmaire qui utilise les zones réflexes de la paume des mains,
- l'iridologie, méthode avant tout diagnostique basée sur l'interprétation des zones réflexes de l'iris de l'œil,

- l'auriculothérapie qui utilise les zones réflexes de l'oreille,
 - la réflexologie thoraco-abdominale,
 - la réflexologie endonasale,
 - la réflexologie faciale,
- et bien d'autres encore.

On dirait en fait que la nature a mis ainsi à notre disposition de multiples ressources nous permettant à la fois d'entretenir une bonne santé et de la restaurer en cas de besoin, ceci sans avoir à recourir à d'autres instruments que nos doigts, nos mains ou éventuellement des objets d'usage courant. En outre, on retrouve en fait pareilles zones réflexes sur la quasi totalité de la surface corporelle – ce qui multiplie de manière incroyable nos possibilités de nous autoguérir, même dans le cas de lésion d'une ou plusieurs parties du corps.

On voit donc l'immense intérêt que présente la connaissance de ces zones et des possibilités qu'elles nous offrent.

Il sera question dans ce livre de réflexologie faciale, c'est-à-dire de l'utilisation dans un but thérapeutique, aussi bien que de dépistage, des zones réflexes situées sur le visage. Nous allons pour cela voyager du Vietnam au Japon en passant par la Chine ! Si le Dien' Cham' – cette étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale sur laquelle nous insisterons particulièrement en raison de sa simplicité et de son efficacité – peut vous permettre de soulager la plupart de vos maux en une séance de deux ou trois minutes, elle est cependant mal adaptée au diagnostic, pourtant nécessaire. La méthode japonaise décrite par Michio Kushi, pour sa part, concerne exclusivement le dépistage ! Ces techniques sont donc remarquablement complémentaires. La Chine nous a aussi légué un certain nombre de points bien utiles dont la connaissance est de nature à enrichir votre pratique : Ji-Jo, acupression, Do-In... Nous nous limiterons, dans le cadre de ce livre, aux principaux points situés sur le visage.

Comme vous le constaterez très vite, la réflexologie faciale présente sur les autres de très nombreux avantages parmi lesquels efficacité, rapidité et simplicité de mise en œuvre ne sont pas les moindres : le visage est toujours à disposition et d'accès aisés. En outre, il s'agit d'une technique

facile à apprendre et accessible à tous : même les enfants peuvent apprendre à la pratiquer sur eux-mêmes en cas de besoin. En outre, dans ce livre, vous apprendrez même à fabriquer vos propres instruments !

Les thérapeutes seront très intéressés par cette nouvelle technique qui leur permettra de soulager en quelques instants leurs patients, avant même de passer à d'autres soins. Je connais bien des infirmières qui n'hésitent pas à la pratiquer sur leurs malades et à leur enseigner les quelques points ou zones réflexes destinés à atténuer symptômes déplaisants et souffrances diverses. Songez que, la plupart du temps, vous obtiendrez ce résultat en seulement deux ou trois minutes de massage !

Alors, lancez-vous dans cette nouvelle aventure qui vous mènera vers encore plus d'autonomie dans la gestion de votre propre santé et de celle de vos proches !