Gesichtsreflexzonen | Gesichts- und Energiemassage – Dien Cham (Dien = Gesicht | Cham = Akupunktur)

Diese Massage eignet sich gut als Morgenritual oder als regenerierende Massnahme zwischendurch. Sie ist klärend, belebend, energieausgleichend und dauert ungefähr 10 Minuten. Je nach verfügbarer Zeit kann sie in der Dauer angepasst werden.

Über die Reflexzonen werden die inneren Organe gestärkt und bei regelmässiger Anwendung die Abwehr- und Selbstheilungskräfte angeregt. Als wunderbarer Nebeneffekt wird die Durchblutung im Gesicht verbessert, wodurch sich das Gesicht entspannt und Fältchen geglättet werden. Aus diesem Grund wird die Gesichtsreflexzonenmassage in vereinfachter Form häufig bei kosmetischen Behandlungen eingesetzt.

Es ist wichtig, alle Bewegungen regelmässig, achtsam und in Ruhe auszuführen.

Zwischen den einzelnen Schritten werden die Hände zum Wärmen und Energetisieren ein paar Mal aneinander gerieben.

Ablauf Gesichtsmassage:

1. **Hände aneinander reiben und auf die Augen legen (5 x)**
   Unterstützt den Schultergürtelbereich, Lunge, Herz, Eierstöcke

2. **Hände neben Nasenflügel legen und mit dem Mittelfinger streichend über den Nasenrücken nach oben fahren Richtung Stirne, danach vom Haaransatz zur Kopfseite entlang bis zur Kinnspitze streichen. Bei der Kinnspitze die Hände aneinanderlegen und erneut die Hände reiben bevor die Wiederholung beginnt (5 x).**
   Wärmend, stärkt Lunge, Herz, Gebärmutter, gut fürs Nervensystem

3. **Mit der rechten Handfläche über den ganzen Mundbereich 5 x quer zur Seite streichen, dazwischen die Hände aneinander reiben und danach mit der linken Hand über den Mund zur linken Seite querstreichen.**
   Wärmend, fördert die Verdauung, für Ober- und Unterschenkel, Knie

4. **Mit den beiden Mittelfingern von der Nasenspitze gerade nach oben bis zum Haaransatz streichen (5 x).**
   Unterstützend für die ganze Wirbelsäule, gut fürs Nervensystem

5. **Mit jeder Handfläche 5 x quer über die Stirne hin und her streichen. Vor jedem Handwechsel die Hände aneinander reiben.**
   Gut für die inneren Organe, Kopf, Beine, Knie, Füsse

6. **Mit Zeige- und Mittelfinger ein V formen. Der Zeigefinger liegt vor dem Ohr, den Mittelfinger hinter das Ohr legen. 5 x hinauf- und hinunter reiben.**
   Rücken stärkend, unterstützt die Augen, generell regulierend, 0-Punkt Region -> gut für alles
   Sanfter Druck nach oben: anregend | sanfter Druck nach unten: beruhigend

7. **Hand direkt unter dem Kinn auf den Hals legen. Der Daumen ist auf der einen Seite, die Finger liegen auf der anderen Seite des Halses. 5 x mit der gleichen Hand von oben nach unten streichen, dazwischen jeweils die Hände aneinander reiben. Danach die Hand wechseln.**
   Löst und lindert Schleim im Halsbereich, hilfreich bei häufigem Räuspergefühl | Kröte im Hals

8. **Mit der Handfläche 5 x im Nacken hin und her streichen. Die Hände aneinander reiben und mit der anderen Hand die Streichungen wiederholen.**
   Entspannt den Hals und die Halswirbelsäule, wirkt antidepressiv, bringt Mut und macht stark

9. **Mit den Fingerspitzen vom vorderen Haaransatz bis zum Nacken kräftig "durchkämmen". Dazwischen jeweils die Hände aneinander reiben und 5 x wiederholen.**
   Gut für die Kopfhaut und wirksam bei Haarausfall, fördert die Durchblutung, unterstützt den Rücken

10. **Mit den Mittefingern 5 x beidseitig einen Kreis um die Augen ziehen. Den Augenbrauen entlang mit etwas Druck nach aussen fahren, unter den Augen Druck reduzieren und nach innen den Kreis bis zur Nasenwurzel schliessen. Anschliessend 5 x den Kreis leicht klopfend ziehen.**
    Unterstützt den Schultergürtelbereich und die Arme, bei Kopfscherzen und Allergien, gut für Augen, Stirnhöhlen, Lungen, Eierstöcke und Eileiter

11. **Die Ohrmuscheln ausstreichen, Handballen auf das Ohr legen und mit den Fingerspitzen auf den Hinterkopf "trommeln" (5 x) - auch Himmelstrommeln genannt.**
    Wärmend, gut für den Kopf und die Wirbelsäule, entspannt generell und unterstütz den Blasenmeridian

12. **Bei geschlossenem Mund mit den Zähnen "kauen", danach mit der Zunge dem Zahnfleisch und den Zähnen innen und aussen entlangfahren (mit der Zunge die Zähne putzen). Den Speichel anschliessend rausspucken oder herunterschlucken.**
    Reinigend –> Reflexzonen befinden sich auch im Mund und an den Zähnen

Quelle: Bio-Medica Basel | Cornelia Zehnder