

Buch

Seit Jahrhunderten werden in der asiatischen Medizin mit den Methoden der Akupunktur und Reflexzonenmassage Beschwerden gelindert und Krankheiten geheilt. Längst haben sich diese fernöstlichen Behandlungsmethoden auch in Europa einen Namen gemacht. Der Autor Nhuan Le Quang entwickelte daraus seine eigene Methode der Gesichtsmassage, die ganz einfach mit den Fingerspitzen ausgeführt werden kann. Der gezielte Druck auf Massagepunkte im Gesicht bringt schnelle Linderung bei alltäglichen Beschwerden und vermag langfristig sogar Krankheiten entgegenzuwirken. Ob Kreislauf- oder Hautprobleme, Rücken-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden, Hormon-, Verdauungs- oder Stoffwechselstörungen, Probleme mit den Atemwegen oder des Nervensystems – mit der Dien-Cham-Methode kann sich jeder einfach, problemlos und ohne Medikamente selbst behandeln. Die übersichtliche Gestaltung mit zahlreichen Abbildungen, praktischen Erklärungen und klaren Zuordnungen von Beschwerden und entsprechender Behandlung ermöglichen einen raschen Zugriff auf die benötigten Informationen und eine leichte Umsetzung des Beschriebenen.

Autoren

Nhuan Le Quang erlernte in Vietnam die Gesichtsreflexzonentherapie, die er zu einer selbständigen Methode weiterentwickelte. Seit 1987 praktiziert und lehrt er die Dien-Cham-Form in Europa. Nhuan Le Quang lebt in der Nähe von Paris.

Marie-France Muller, Ärztin, Psychologin und Therapeutin für Naturheilmethoden, ist Autorin vieler erfolgreicher Bücher zu psychologischen und gesundheitlichen Themen.

Marie-France Muller
Nhuan Le Quang

Die Kunst der fernöstlichen Gesichtsmassage

Entspannt, lindert Falten,
hilft bei Beschwerden

Aus dem Französischen
von Christiane Gsänger

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Die Illustrationen in diesem Buch lassen sich auf jedem Kopiergerät problemlos vergrößern. So können Sie sich auch am Arbeitsplatz bei diversen alltäglichen Beschwerden schnelle Linderung verschaffen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage
Deutsche Erstausgabe März 2005
© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 2000 der Originalausgabe Editions Jouvence
Originaltitel: Le dien'cham' – Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale
Originalverlag: Editions Jouvence
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von Design Team München
Umschlagmotiv: Zefa/Creasource
Zeichnungen im Innenteil: Renée Maurice Nault
Redaktion: Renate Weinberger
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16434-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Anstelle eines Vorworts	9
Meine Begegnung mit Dien Cham	9
Was können Sie von Dien Cham erwarten?	13
Was kann Dien Cham lindern?	14
Was bedeutet der Name Dien Cham?	16
Die Geschichte des Dien Cham	19
Dien Cham, I Ging und das Prinzip der Analogie	19
Vom Buddhismus zur modernen Medizin	20
Nhuan Le Quang und das Dien Cham	22
Asthma und die Facytherapie	22
Eine vereinfachte Technik	23
Ein einfacher Kugelschreiber	24
Praktische Dien-Cham-Tipps	25
Die Grundlagen des Dien Cham	25
Bewährte Fundamente: überlieferte Prinzipien	26
Das Gesicht, Spiegel des Körpers	29
Wie Sie Dien Cham nutzen können	30
Wie Krankheiten entstehen	32
Der Rhythmus der Anwendungen	35

Die wichtigsten Reflexzonen und Reflexpunkte	36
Die praktischen Grundlagen	40
Die Technik der Stimulierung	40
Der besondere Tipp: Energiemassage	43
Die Wahl der Reflexpunkte	45
Schmerzende Punkte und stumme Punkte	48
Vorbeugung und Dien Cham	48
Tipps zur Massagerichtung	50
Die Dien-Cham-Grundbehandlung	51
So gehen Sie bei der Grundbehandlung vor	54
Die Grundpunkte	56
Die Punkte der Nähe	56
Das Grundpunkte-Programm für Vitalität und Wohlbefinden	57
So wenden Sie Dien Cham an	62
Therapeutisches Lexikon	118
Die Behandlung häufiger Beschwerden	118
Spezielle Tipps von Nhuan Le Quang	246
Leitlinien für eine bessere Gesundheit	246
Die Gesundheit beruht auf einem guten Energiefluss	246
Verhindern, dass der Schmerz sich festsetzt	247
Weshalb man einen Schnupfen sofort vertreiben soll	248
In der Lage sein, sich selbst zu kurieren	249

Prägen Sie sich die Reflexzonen ein	249
Einfacher als die chinesische Energetik	250
Der Nervenimpuls, eine oft vernachlässigte Energie	250
Nicht zweifeln – einfach ausprobieren!	251
Die Dien-Cham-Workshops	252
Jeder kann Dien Cham anwenden!	253
Betrachten Sie Ihre Gesundheit im Ganzen!	253
Zum Abschluss	254
Um Fortschritte zu machen: üben	254
Sofortige Ergebnisse	255
Kontakt zum Autor	256
 Punkte schnell finden	 257
Körperteile und Organe und die ihnen entsprechenden Punkte	 257
Wichtigste Wirkungsweise der Punkte	260
Symptome und die Punkte, die sie lindern	261
 Beschwerden-Register mit den entsprechenden Punkten	 263

Anstelle eines Vorworts

Meine Begegnung mit Dien Cham

Krankheiten vorzubeugen, beeinträchtigte Gesundheit wiederherzustellen und zu lernen, sie wie ein kostbares Geschenk zu hüten, ist wahrscheinlich Ihr größter Wunsch!

Seit Urzeiten wissen wir, dass die Natur große Schätze für uns bereithält, um verlorene Gesundheit zurückzugewinnen und sie zu bewahren. Auf diesem Reichtum bauen die Naturheilmethoden auf, indem sie natürliche Mittel wie Pflanzen oder ätherische Öle einsetzen.

Häufig jedoch richten wir unseren Hilfe suchenden Blick nur nach außen, und wir übersehen dabei die Quellen der Gesundheit, des Gleichgewichts und des Wohlbefindens, die wir selbst in uns tragen. Wie unser Planet noch etliche unerforschte Regionen birgt, vergessen wir oft, dass es auch, und in weit höherem Maß, natürliche Schätze in unserem Inneren gibt.

Dien Cham öffnet uns die Türen, denn diese erstaunliche – aus Vietnam stammende – Methode ermöglicht es uns, einen noch unbeachteten Teil des riesigen Potenzials unserer Selbstheilungskräfte zu entdecken. Diese Methode ist in vielen Ländern der Welt – auch in Europa – bereits bekannt, und immer mehr Interessierte drängen sich zu den Workshops, die Nhuan Le Quang abhält.

Für die Begeisterung, die Dien Cham hervorruft, gibt es gute Gründe: Wenn Sie diese Methode erst einmal erlernt haben, hilft sie Ihnen, sich rundum wohl zu fühlen, und das ganz ohne Medikamente, ohne Apparate, überall und zu jeder Zeit. Um Ihre Beschwerden und die Ihrer Angehörigen zu lindern, brauchen Sie nichts als Ihre Finger oder das runde Ende eines Kugelschreibers, mit denen Sie die entsprechenden Reflexpunkte im Gesicht stimulieren.

Sie sehen, einfacher geht es nicht! Zumal das Ergebnis nie auf sich warten lässt: Kopfschmerzen verschwinden in einigen Sekunden, und Ihre Rückenschmerzen

plagen Sie nicht mehr lange. Sie müssen mir keineswegs blind vertrauen, probieren Sie es einfach aus, um sich selbst zu überzeugen.

Es gibt wirklich nur wenige Methoden, die so viele Vorteile bieten und die Ihnen gleichzeitig ermöglichen:

- alltägliche Krankheiten ohne die Hilfe eines Arztes zu heilen;
- Ihre Beschwerden auf eine einfache, wirksame und schnelle Art zu lindern;
- Ihre Gesundheit mit einer medikamentenähnlichen Wirkung wiederherzustellen – ohne ein Medikament einzunehmen;
- allein und auf einfache Weise die Vorbeugung zu übernehmen, ohne großen Zeitaufwand und kostenlos!

All das bietet Ihnen Dien Cham, wie Sie selbst feststellen können.

Als ich Nhuan Le Quang auf einer Naturheilkunde-Messe zum ersten Mal traf, war ich ziemlich skeptisch, als er mir erklärte, er könne mit zwei oder drei Handgriffen und einem Kugelschreiber jeden Schmerz beseitigen, oft sogar auf Dauer. Da ich selbst Reflexzonen-Therapeutin bin, kenne ich die »Wunder«, die diese Technik bewirken kann. Doch seine verblüffend einfache Methode erschien mir nicht ganz glaubhaft.

Da ich aber sehr neugierig bin, schlug ich ihm vor, ihm mein Gesicht für ein Experiment zur Verfügung zu stellen. (Ich riskierte ja nicht viel.) Er fragte mich zunächst, ob ich irgendwelche Beschwerden hätte, irgendeinen Schmerz verspürte. Damit konnte ich ihm nicht dienen. Dann fiel mir aber ein, dass sich die Finger meiner rechten Hand seit mehr als 27 Jahren taub anfühlen. Damals hatte ich durch eine Beeinträchtigung meiner Halswirbel monatelang mit einem gelähmten Arm zu kämpfen. Dass ich ihn dann wieder gebrauchen konnte, verdanke ich nur der Reflexzonenmassage – geblieben ist allerdings die Gefühllosigkeit in den Fingern.

»Kein Problem!«, rief Nhuan Le Quang zu meiner Überraschung aus. Ich wurde immer skeptischer.

»Lassen Sie es uns einfach versuchen!« Er zückte einen Kugelschreiber und fing an, mit dem abgerundeten Ende mein Gesicht zu bearbeiten, dabei versetzte er mir hier und dort kleine Hiebe mit dem Stift. Das Ganze dauerte etwa zwei Minuten.

»Und, was fühlen Sie jetzt?«, fragte er mich.

Zu meiner großen Überraschung musste ich zugeben, dass die Energie wieder durch meine »toten« Finger zu fließen begann – nur ein Bereich am Zeigefinger

blieb taub. Nachdem ich ihm das gesagt hatte, rieb er mit seinem Kugelschreiber zehn Sekunden lang einige Bereiche meiner Stirn. Danach stellte er mir erneut seine Frage. Unglaublich! Ich konnte meine Finger wieder fühlen, wie ich sie seit 27 Jahren nicht gespürt hatte.

Auf diesem persönlichen Erlebnis basiert meine Begeisterung für diese außergewöhnliche Technik, die so einfach ist, dass jeder sie in einigen Stunden lernen kann. Und das ohne Risiko, denn auch wenn man sich mal irrt, droht keine Gefahr.

Wir leben in einer merkwürdigen Zeit, in der man den Austausch von Körperteilen schon fast als normal betrachtet. Manche verrückte Wissenschaftler möchten am liebsten alles – den gesamten Körper – austauschen und lediglich den Kopf oder am besten nur das Gehirn beibehalten, um es einem anderen Körper aufzupropfen. Fragt sich nur, woher und unter welchen Umständen man diesen Körper bekommt.

Tiere hat man ja schon geklont, und bald ist auch das Klonen von Menschen möglich. Manche sehen darin die Lösung der Fruchtbarkeitsprobleme, die in unserem gestressten Abendland mit seinen durch den Missbrauch von Hormonen in Lebensmitteln und Medikamenten vergifteten Menschen, so häufig auftreten. Manche meinen, mit dem Klonen ließe sich auch der Mangel an Organspendern beheben.

Die schlichten Gesetze der Gesundheit, ihrer Erhaltung und Wiederherstellung werden einfach nicht mehr in Betracht gezogen, weil der Mensch des 20. und 21. Jahrhunderts mit einem erschreckenden Größenwahn glaubt, er stehe über den Naturgesetzen. Ihnen will er sich nicht unterwerfen, ja, manchmal verneint er sie sogar. Natürlich sind bei dieser Angelegenheit bedeutende wirtschaftliche Interessen im Spiel. Eine französische Studie hat vor einigen Jahren gezeigt, dass für die Regierung eine kranke Bevölkerung »rentabler« ist als eine gesunde! Man werfelt an Forschungsprojekten, die vielleicht in zehn oder mehr Jahren ein Ergebnis bringen werden – meist geht es dabei um Präparate mit erschreckenden Nebenwirkungen. Manche Forschungsansätze kehrt man brutal unter den Teppich oder bringt wagemutige Leute, die sich ohne offiziellen Segen erlaubt haben, preiswertere Mittel zu finden, zum Schweigen. All diese »gedeckelten« Menschen dachten in ihrer Naivität, sie würden der Menschheit einen Gefallen tun!

Angesichts der beängstigenden, verwirrenden Wege unserer medizinischen Forschungswelt (in der immer noch zahllose wehrlose Tiere unsägliche Qualen erleiden) kann man kaum glauben, dass es tatsächlich ganz einfache Mittel gibt,

um bei guter Gesundheit zu bleiben und zu verhindern, dass sich Verschleiß und chronische Leiden festsetzen.

Dien Cham gehört zu diesen neuen – besser gesagt: alten, wiederentdeckten – Techniken, unter denen es sicherlich den Hauptpreis für Wirksamkeit und Einfachheit verdient. Das Ziel von Dien Cham ist es, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Das ist doch mehr als vernünftig! Weshalb soll man immer erst warten, bis eine Krankheit ausgebrochen ist, um zu lernen sich selbst zu behandeln?

Dank Dien Cham ist jeder selbst in der Lage, eventuellen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen und die bereits bestehenden Beschwerden zu lindern. Selbstverständlich kann Dien Cham die Schulmedizin nicht ersetzen, aber es vermag, sie harmonisch zu ergänzen. Selbst wenn Sie sich nur die Grundlagen dieser Technik aneignen, kennen Sie nach einigen Stunden etwa sechzig Reflexpunkte im Gesicht, mit denen Sie häufig auftretenden Gesundheitsproblemen vorbeugen können. Doch auch wenn das Unglück schon passiert ist, trägt Dien Cham viel zur Linderung bei, manchmal auch zur Heilung.

Abgesehen von Unfällen entsteht eine ernsthafte Erkrankung häufig nur dann, wenn man die Warnzeichen übersieht. Eine Krankheit ist kein Schlag des Schicksals, der Sie aus heiterem Himmel trifft. Stellt man bei den ersten Anzeichen eines Ungleichgewichts im Körper die innere Harmonie wieder her, kann eine Krankheit sich nicht einnisten. Allerdings man muss wissen, was zu tun ist. Und genau dieses Wissen soll Ihnen dieses klar und praktisch gestaltete Buch vermitteln. Ihre Aufgabe besteht nur darin, jetzt selbst den ersten Schritt zu tun. Versuchen Sie es, folgen Sie den Anleitungen – und achten Sie auf die Ergebnisse. So einfach ist das!

Marie-France Muller

Was können Sie von Dien Cham erwarten?

Seit zehn Jahren praktiziere ich meine Dien-Cham-Form in Frankreich (Paris, Toulouse, Lyon, Montpellier, Avignon usw.) sowie im restlichen Europa (Belgien, Schweiz, Luxemburg, Deutschland). Im Rahmen meiner Workshops oder anderer Veranstaltungen demonstriere ich die Wirksamkeit meiner Methode. So hatte ich die Gelegenheit, bei Tausenden von Menschen mit zwei Stiftstrichen alle möglichen Beschwerden zu lindern – zur großen Überraschung aller. Daraus schließe ich, dass in diesen Fällen, und vor allem bei Schmerzen, die Ergebnisse nicht nur zufrieden stellend, sondern sogar spektakulär waren. Für diejenigen, die gelitten hatten, und das manchmal schon seit Jahren, ohne dass irgendeine Methode Erfolg gebracht hätte, schien es wie Zauberei.

Ist diese Linderung endgültig? Ja, in harmlosen Fällen und manchmal sogar bei chronischen Beschwerden, bei denen die Stimulierung einiger gut ausgewählter Reflexpunkte reicht, um eine völlige Genesung herbeizuführen. Beispiele sind:

- Lendenschmerzen, die auf Ermüdung oder schlechte Haltung zurückzuführen sind;
- Schmerzen im Bereich der Halswirbel, wenn deren Ursache Kälte, Ermüdung oder ein heftiger Stoß sind;
- Kopfschmerzen aufgrund von Müdigkeit, Sorgen oder schlechter Verdauung;
- Schnupfen als Folge von Kälte oder einer Allergie.

Bei manchen chronischen Beschwerden sind einige Sitzungen nötig, die mitunter bis zu einer halben oder einer Stunde dauern können. Doch das ist selten. Ein großer Vorteil dieser Technik liegt in ihrer Einfachheit. Jeder kann sie erlernen und die Behandlung selbst fortsetzen beziehungsweise in anderen Fällen ausführen.

Natürlich müssen Sie auch auf die anderen Faktoren, die Ihre Gesundheit beeinflussen, achten. Dazu gehören Ihre Ernährung, Ihre Atmung, Ihr soziales Umfeld sowie Umweltverschmutzungen aller Art. Sie müssen Ihre Gefühle ins Gleichgewicht bringen und dürfen sich weder von Sorgen auffressen lassen noch Müdigkeit (psychischer oder physischer Art) einfach übergehen. Vernachlässigen Sie all diese Bereiche, wird der Schmerz zurückkehren, weil Ihre Probleme trotz

der Behandlung andauern. Die Wundermethode, die Sie vor Krankheiten schützt, obwohl Sie nichts dazu tun, gibt es nicht.

Nichts hindert Sie daran, bei Bedarf sich auch schulmedizinisch behandeln zu lassen, pflanzliche Präparate einzunehmen oder andere Methoden anzuwenden, wie zum Beispiel Akupunktur, Qi Gong oder Reiki.

Weitere Vorteile von Dien Cham sind:

- Sie können sich immer und überall sofort um Schmerzen kümmern, weil Sie dazu nur Ihre Finger oder irgendeinen Stift mit einem abgerundeten Ende, zum Beispiel einen Kugelschreiber, brauchen.
- Sie können diese Therapie bei sich selbst, aber auch bei anderen Menschen anwenden.

Damit haben Sie praktisch rund um die Uhr eine ausgezeichnete Chance, Beschwerden daran zu hindern, sich festzusetzen oder zu verschlimmern. Also, packen Sie das Übel an der Wurzel, und werden Sie es so früh wie möglich los.

Was kann Dien Cham lindern?

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Dien Cham lernen Sie in diesem Buch kennen. Der folgende Überblick soll Ihnen nur einen kleinen Eindruck verschaffen, in welchen Bereichen die Methode wirksam werden kann:

Rücken, Gelenke und Muskeln: Bei Schmerzen im Bereich der Lenden, Halswirbel, Schultern, Knie, Wirbelsäule, Arme, Beine, Hände, Finger, Füße und Knöchel. Bei Arthrose, Rheuma, Polyarthritis, Verstauchungen, Ischias, Hexenschuss und ähnlichen Beschwerden.

Sexualleben, Genitalbereich und Hormonstörungen: Bei Menstruationsproblemen (Schmerzen, zu starke, zu schwache oder unregelmäßige Menstruation), Ausfluss, bei Problemen im Bereich der Vagina beziehungsweise Prostata, bei Sterilität, Impotenz, Frigidität, vorzeitigem Samenerguss, bei Problemen vor und während der Menopause (Hitzewallungen, Scheidentrockenheit usw.), bei Gebärmuttersenkung, Fibrom, Eierstockzyste, Mastose, Schilddrüsenunter- oder -überfunktion sowie bei Problemen während des Stillens.

Haut: Bei Entzündungen unterschiedlicher Art, Akne, Pruritus (dem auf differenzierten Ursachen beruhenden Hautjucken mit zwanghaftem Kratzen), Ekzemen, Schuppenflechte, Verbrennungen, Gürtelrose oder Nesselfieber.

Verdauung, Stoffwechsel: Bei Verdauungsstörungen unterschiedlicher Art (Verstopfung, Durchfall), Dickdarmentzündung, Gastritis, Diabetes, Hepatitis, Gallen- oder Nierensteine, Wasseransammlungen, Fettleibigkeit, Cellulitis oder Migräneformen, die mit der Verdauung und dem Stoffwechsel in Zusammenhang stehen.

Nervensystem: Bei Depressionen, Schlaflosigkeit, Angst, Reizbarkeit, Apathie, chronischer Müdigkeit, Kopfschmerzen, Reisekrankheit sowie bei nervösen oder hyperaktiven Kindern.

Kreislauf: Bei Durchblutungsstörungen, zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck, Schwindel, Krampfadern sowie bei verschiedenen kreislaufbedingten Unpässlichkeiten.

Atemwege: Bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündung oder Schnupfen.

Verschiedenes: Bei Seh- und Hörstörungen sowie Allergien, außerdem in einigen speziellen und chronischen Fällen, zum Beispiel bei der Parkinson-Krankheit, bei einigen Tumoren, manchen Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühlen.

Die Ergebnisse sind im Allgemeinen in all den aufgezählten Fällen ausgezeichnet, vor allem bei der Linderung von Schmerzen und Entzündungen, wenn das Problem gerade erst aufgetreten und der Patient nicht erschöpft ist und noch genug Widerstandskraft besitzt.

Bei chronischen Krankheiten kommt es mitunter vor, dass die Symptome erneut auftreten, wenn der Patient die Behandlung beendet. Bei ernsten, schwierigen Problemen, insbesondere im psychosomatischen Bereich, kann der Erfolg geringer ausfallen. Deren Behandlung dauert meist länger und muss mit anderen Therapiemethoden kombiniert werden.

Ich habe selbst bei Krebs im Anfangsstadium einige gute Ergebnisse erlebt. Vor allem aber kann Dien Cham dem Kranken helfen, die Nebenwirkungen der Chemotherapie besser zu ertragen, weil ein guter Energiefluss die Müdigkeit verrin-

gert, die Schmerzen lindert und durch Entspannung die Ängste nimmt. Die durch die Chemotherapie hervorgerufene Müdigkeit ist häufig so schlimm, dass die Kranken jeglichen Willen und jede Kraft zum Reagieren verlieren. Sie halten sich für verdammt und sterben an der Hoffnungslosigkeit. Verschafft man einem Betroffenen ein bisschen Wohlbefinden, indem man die Nebenwirkungen lindert, bekommt er wieder etwas Hoffnung und die Kraft zu kämpfen. Er vermag positive Gedanken zu hegen, und vielleicht fasst er den Entschluss, alternative Methoden zusätzlich zu seiner Behandlung zu versuchen. Jede Hoffnung ist erlaubt!

Was bedeutet der Name Dien Cham?

Die Ursprung von Dien Cham beruht auf Entwicklungen des vietnamesischen Akupunkturprofessors Bui Quoc Chau. Es handelt sich dabei um eine Gesichtsreflexzonenmassage. Da ich diesen Namen zu lang und zu kompliziert fand, habe ich für meine Form dieser Therapie einen Namen gewählt, der die vietnamesische Herkunft und die im Westen bekannte Reflexzonenmassage herausstreicht: Dien Cham. Ich übersetze den Begriff mit Gesichtsreflexzonenmassage, obwohl das nicht ganz korrekt ist, denn präzise übersetzt heißt Dien zwar Gesicht, aber Cham bedeutet Akupunktur. Ich halte diese kleine Ungenauigkeit für legitim, da Dien Cham einerseits vergleichbar mit der bereits bekannten Reflexzonenmassage (der Fußsohlen oder Nasenhöhlen) ist und andererseits Druckpunkte wie in der Akupunktur die ausschlaggebende Rolle spielen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit – jetzt und für alle Zeiten!

Nhuan Le Quang

*Du trägst alle Heilkräfte in dir,
der Therapeut kann dir nur helfen,
sie wiederzufinden.*

Richard Bach

Die Geschichte des Dien Cham

Diese erstaunliche Technik entstand 1980 in Vietnam, in Ho-Chi-Minh-Stadt (dem früheren Saigon), dank der Arbeit von Professor Bui Quoc Chau und eines ganzen Teams von Ärzten, Forschern und Akupunkteuren. Bei seiner Arbeit im Krankenhaus hatte der Professor begonnen, sich für die Grundlagen der Reflexzonenmassage zu interessieren, auch war ihm die Idee gekommen, die möglichen Übereinstimmungen zwischen Gesicht und Körper zu studieren. Nach den Prinzipien der Reflexzonenmassage kann jeder Teil des Körpers den gesamten Organismus widerspiegeln und günstig beeinflussen. Weshalb sollte das nicht auch im Bereich des Gesichts funktionieren, so wie es für die Fußsohlen, Ohren, Hände oder andere Körperteile zutrifft? Dies war der Ausgangspunkt.

Dien Cham, I Ging und das Prinzip der Analogie

Das I Ging, das im Westen vor allem als Orakel bekannt ist, beschränkt sich nicht auf diese einengende Definition. Es gibt sogar eine sehr ernst zu nehmende Medizin, die auf seinem Studium fußt. Manche ihrer Aspekte stützen sich auf das Prinzip der Entsprechung. Um ein Beispiel aus der Musik zu nehmen: Man weiß, dass Töne der gleichen Tonalität einander entsprechen. Wenn man eine bestimmte Note auf einem Instrument anspielt, kann ein anderes Instrument in der Nähe eine Resonanz erzeugen und harmonische Entsprechungen dieser Note erklingen lassen.

Professor Bui Quoc Chau zog die Schlussfolgerung, dass logischerweise alles in der Natur diesem Prinzip unterliegt. Angesprochen wird dies übrigens auch im Kybalion, der Bibel der hermetischen Wissenschaft, die dem großen Hermes (in Ägypten Thot genannt) zugeschrieben wird. Er hat das so ausgedrückt: »Alles in

der Natur hat seine Entsprechung.« Diesem Gedanken folgt auch die chinesische Medizin: Sobald ein Problem im körperlichen Bereich auftritt, sucht man nach Pflanzen oder Mineralstoffen, die Entsprechungen zum Körper oder zum fraglichen Organ besitzen. Auch wenn dies unseren westlichen Verstand, der in der kartesischen Denkweise gefangen ist, ein wenig verwirrt, muss man doch anerkennen, dass das Prinzip offenbar funktioniert.

Man verdankt die Regeln der Reflexzonenmassage also nicht dem reinen Zufall. Nachdem Bui Quoc Chau sich zunächst auf die Hypothese des I Ging und auf das Prinzip der Analogie, nach dem alle Dinge gleicher Form gewisse Übereinstimmungen besitzen, gestützt hatte, betrachtete er nun das Gesicht unter diesem Aspekt. »Da die Krümmung der Nase der Krümmung der Wirbelsäule entspricht, muss sie ihr entsprechen und ermöglichen, sie zu behandeln«, sagte er sich eines Tages. Er probierte es an einem Patienten aus, der unter Rückenschmerzen litt, indem er dessen Nasenrücken mit der abgerundeten Spitze eines Stäbchens abtastete: Er fand recht schnell einen sehr schmerzempfindlichen Punkt, in den er sofort eine Akupunkturnadel setzte. Und die Rückenschmerzen verschwanden sofort! Dieses Experiment wiederholte er mehrere Male, jedes Mal waren die Ergebnisse ausgezeichnet.

Diese viel versprechenden Anfänge ermunterten ihn natürlich zum Weitermachen. Er sagte sich, wenn die Krümmung der Nase der Wirbelsäule entspricht, müssen die Nasenlöcher, die dem Gesäß ähneln, diesem auch entsprechen. Demzufolge beginnen die Beine an den Außenseiten der Nasenlöcher und ziehen sich um den Mund, und die Augenbrauen stehen für die Schultern und die Arme. So entdeckte er nach und nach die Projektion des Körpers auf das Gesicht (siehe Abbildung »Projektion der Körperteile auf das Gesicht«, S. 37).

Vom Buddhismus zur modernen Medizin

Im Verlauf seiner Forschungsarbeit fand Bui Quoc Chau mehr als 22 Projektionsmöglichkeiten des Körpers auf das Gesicht und entdeckte mehr als 500 Reflexpunkte (bei der Akupunktur zählt man kaum mehr als 30 Punkte im Gesicht).

So arbeitete er mit seinem Team eine neuartige Reflexzonenmassage aus, die

noch umfassender und wirksamer als die Akupunktur ist. Er nannte diese Methode Facytherapie, also Gesichtstherapie.

(Anmerk. der Red.: Bui Quoc Chau und seine Schüler verwendeten von Anfang an englische Begriffe, die im Folgenden beibehalten werden, um Verwechslungen auszuschließen.)

In dem Begriff Facytherapie vereint Bui Quoc Chau die Facio-diagnostic (Gesichtsdiagnostik) und die Cybernetic therapy (kybernetische Therapie).

Bei der Gesichtsdagnostik handelt sich es um die Feststellung von schmerzempfindlichen Punkten, aber auch von Punkten, die man »stumme Punkte« nennt (weil sie unempfindlich sind), und die eine Diagnose erlauben.

Was die Kybernetik angeht, handelt es sich um eine moderne, sehr komplexe Wissenschaft, in der sich Mechanik und Elektronik mischen. Professor Bui Quoc Chau spricht von kybernetischer Therapie, weil er das Gesicht als eine Schalttafel oder als Tastatur eines Computers betrachtet: Es genügt auf einen Knopf zu drücken, um über die Entfernung hinweg bei einem Organ eine Reaktion zu bewirken, eine organische Funktion zu regulieren oder Schmerzen zu lindern.

Die Bui Quoc Chaus Facytherapie ist eine so komplexe Methode, dass sie nur von Spezialisten, die sie jahrelang studiert haben, angewendet werden kann. Sie stützt sich sowohl auf die östliche Medizin (vor allem auf die Akupunktur) als auch auf die westliche (vor allem auf die Anatomie, Physiopathologie und Neurologie). Außerdem umfasst sie so unterschiedliche andere Bereiche wie die Chemie, Physik, Geometrie, Kybernetik und sogar östliche Philosophien und Kulturen. Sie wird inspiriert durch den Buddhismus, das Zen, den Taoismus, den Konfuzianismus und das I Ging. Auch vietnamesische Volkstraditionen spielen eine Rolle, allen voran die volkstümliche Medizin, aber auch Sprache, Redensarten, Folklore und andere Errungenschaften dieser alten Zivilisation. Die Gesamtheit dieser Kenntnisse diene als Ausgangspunkt für die Erarbeitung von Regeln wie des Prinzips der Entsprechung, des Prinzips der Symmetrie, des »stummen Punktes« und der umgekehrten Wirkung. Deshalb ist es für einen Menschen der westlichen Welt schwierig zu verstehen, wie die Facytherapie aufgebaut ist, ohne in den Geist dieser großen Traditionen einzudringen.

Ausgehend von dieser komplexen Basis kann man die von Bui Quoc Chau entwickelte Facytherapie als eine Art von Synthese aus Reflexzonenmassage, Massage und Akupunktur definieren. Sie bildet den Ausgangspunkt, auf den sich Nhuan Le Quang stützte, um seine eigene Methode zu schaffen: das Dien Cham.

Nhuan Le Quang und das Dien Cham

Alles begann auf eigenartige Weise. Als Nhuan Le Quang vor etwa zwanzig Jahren noch in Vietnam lebte, wurde ihm eines Tages prophezeit, dass er Menschen heilen, die Welt bereisen, berühmt werden und eine völlig neu- und andersartige Methode »herausbringen« würde. Auf diese merkwürdige Vorhersage reagierte Nhuan Le Quang mit Staunen und Skepsis: Er war zu jener Zeit Architekt und lebte in einem kommunistischen Land – das ließ kaum auf eine solche Möglichkeit hoffen. Außerdem litt er unter chronischem Asthma, das ihm starke Beschwerden bereitete und diese Vorhersage völlig absurd erscheinen ließ. »Damals war ich eher pessimistisch«, erzählt er später, »aber da es mir bestimmt war, fügte sich alles in die richtige Richtung. Ich habe zwei so einfache Techniken entdeckt, dass man sie selbst erleben muss, um an ihre Wirksamkeit zu glauben. Ich verfolgte die Sache beharrlich, und meine Methode funktioniert wirklich, und das ist das Entscheidende.«

Ein großer Teil seiner Familie emigrierte 1975 nach der »kommunistischen Machtübernahme« nach Frankreich. Nhuan Le Quang musste damals aus persönlichen Gründen – zu seinem großen Bedauern – in Vietnam bleiben. Doch gerade diese auf den ersten Blick so ungünstige Situation gab ihm die Gelegenheit, Bekanntschaft mit Bui Quoc Chau Facytherapie zu machen. Im Rückblick meint er dazu: »Das war wohl die elf Jahre wert, die ich in dem kommunistischen Land verbracht habe!«

Asthma und die Facytherapie

1985, nachdem er von der Facytherapie gehört hatte, beschloss Nhuan Le Quang sie auszuprobieren, um sich vielleicht endlich von seinem lästigen Asthma zu befreien. Er ging in das von Professor Bui Quoc Chau geleitete Zentrum, in dem diese Technik durchgeführt wurde. Zu jener Zeit verwendete man dort Akupunkturnadeln, um die Reflexzonen im Gesicht zu behandeln, und das war ganz und gar nicht angenehm. Doch Nhuan Le Quang versuchte es trotzdem, denn ihm war alles recht, wenn es nur helfen würde.

Er ließ sich also Nadeln im Gesicht setzen und spürte bald die erstaunliche

Wirkung: Zu seiner großen Überraschung verschwand sein beginnender Schnupfen, der sich in der Regel sehr schnell zu einem Asthmaanfall steigerte, sofort. Seine Nase hörte auf zu laufen. Und als er das Zentrum verließ, merkte er nichts mehr von seinen Beschwerden!

Die Methode erschien ihm wirklich außergewöhnlich, und noch am selben Tag besorgte er sich Akupunkturnadeln und ein ausführliches Werk über diese Technik. Er wollte in der Lage sein, sich selbst zu helfen, sobald es ihm nötig schien, ohne auf einen Behandlungstermin warten zu müssen.

Nhuan Le Quang gibt zu, dass er am Anfang nicht viel von der komplexen Methode verstand: Die Prinzipien von Yin und Yang, die fünf Elemente und die vielen Grundprinzipien der Facytherapie erschienen ihm wie ein Labyrinth, in dem er sich verlor, ohne Hoffnung, je den Weg zu finden. Doch mit der Zeit und sehr viel Geduld gelang es ihm, in diesem Gewirr die entscheidenden Punkte im Gesicht festzulegen. Der Schnupfen, der Vorbote seines Asthmas, kam einige Wochen später wieder. Nhuan Le Quang sagte sich, dass er nichts riskierte, wenn er die Technik ausprobieren würde. Nachdem er nun die Punkte für den Schnupfen ausfindig gemacht hatte, platzierte er sich vor einen Spiegel und setzte sich selbst die Nadeln im Gesicht. Der Schnupfen hörte augenblicklich auf!

Nach diesem positiven Ergebnis beschloss er, alles daranzusetzen, um diese erstaunliche Technik zu verstehen und ihre Anwendung zu lernen.

Eine vereinfachte Technik

1986 beschloss Nhuan Le Quang seiner Familie nach Frankreich zu folgen. Und das gab seinem Leben die entscheidende Wende. Nachdem er einige Monate lang vergeblich Arbeit gesucht hatte, entschied er sich, die Studien, in die er sich bereits vor einiger Zeit gestürzt hatte, noch intensiver zu betreiben. Das dauerte eine ganze Zeit, was nicht erstaunt, wenn man die Komplexität der Grundlagen des zukünftigen Dien Cham bedenkt.

Keine Sorge, Sie müssen sich nicht in die schwierigen Begriffe des Yin und Yang, des I Ging und anderer Traditionen einarbeiten, um vom Dien Cham zu profitieren. Sie brauchen noch nicht einmal die Meridiane zu kennen! Das ist für unseren abendländisch geprägten Geist ein großer Vorteil.

Nhuan Le Quang erkannte schnell, dass die Stahlspitzen, die man in Vietnam meistens für die Akupunktur verwendet, in westlichen Ländern nicht angebracht

sind. Mit diesen Spitzen verläuft eine Behandlung im Gesicht nicht ohne Schmerzen, und das ertragen westliche Patienten nur sehr schlecht. Nach dieser Feststellung überdachte er das Problem und entdeckte schließlich ein wesentlich angenehmeres Instrument, das kinderleicht anzuwenden ist und in den Ergebnissen denen der Nadeln oder der Stimulierung mit einer Stahlspitze in nichts nachsteht.

Ein einfacher Kugelschreiber

Die verblüffend einfache Lösung war ein Kugelschreiber mit einem abgerundeten Ende. Damit besaß Nhuan Le Quang ein Instrument, das sich ohne Gefahr für den Patienten und ohne Risiko für den Ausübenden einsetzen ließ.

Bald wurde Nhuan Le Quang immer häufiger eingeladen, Vorträge zu halten und seine Vorgehensweise zu demonstrieren, vor allem auf Naturheilkunde-Kongressen. Nach der ersten öffentlichen Demonstration seiner Methode verbreitete sich der Bericht über die ausgezeichneten Ergebnisse wie ein Lauffeuer, und so führte er das Dien Cham an einigen Hundert Personen vor Publikum durch. Man muss dazu sagen, dass eine durchschnittliche Sitzung nicht länger als zwei oder drei Minuten dauert. Je mehr er praktizierte, desto mehr wurde ihm bewusst, dass die gewünschte Wirkung auf ganz einfache Weise erzielt werden konnte. Man brauchte kein spezielles Instrument dafür und musste nur wenige Punkte kennen. Es gelang ihm, eine beträchtlich vereinfachte Methode zu entwickeln, indem er sie auf etwa sechzig Grundpunkte reduzierte.

Nhuan Le Quang beschloss, seine neue, sehr einfache Reflexzonenmassage zu lehren. Da sich seine Methode von der Facytherapie klar abgrenzte, entschied er sich für die Bezeichnung »Gesichtsreflexzonenmassage«, also für einen Namen, der mehr aussagte.

So entstand das Dien Cham oder die vietnamesische Gesichtsakupunktur, eine Technik, die auf etwa sechzig Reflexpunkte im Gesicht beschränkt ist, die anhand eines fiktiven Liniennetzes gefunden und nummeriert wurden.

Seit 1987 ist Nhuan Le Quang in Frankreich und Europa unterwegs, um Dien Cham bekannt zu machen. Sein Ziel: sie so breit gestreut wie möglich vorzustellen, damit möglichst viele Menschen von ihren Wohltaten profitieren können.

Praktische Dien-Cham-Tipps

Die Grundlagen des Dien Cham

Beim Dien Cham werden Reflexpunkte im Gesicht stimuliert. Als einziges Hilfsmittel brauchen Sie einen Kugelschreiber mit einem abgerundeten Ende. In weniger Zeit als ich zum Schreiben brauche, verschwinden Ihre Beschwerden wie durch Magie.

Dien Cham ist einfach, wirksam und spektakulär. Sie benötigen weder Vorkenntnisse noch müssen Sie sich theoretische Kenntnisse erarbeiten. Sie wollen aber sicherlich diese Technik verstehen, deshalb verweilen Sie einen Moment bei den Grundprinzipien, die ihrer Ausarbeitung vorangegangen sind und die im vorhergehenden Kapitel nur kurz erwähnt wurden.

Die Verbindung mit der Akupunktur ist offensichtlich, vor allem in den Anfängen der Facytherapie, auf der Nhuan Le Quang seine Methode aufbaute. Die »Erfinder« der Facytherapie, Professor Bui Quoc Chau und sein Team, setzten neben Akupunkturnadeln und spezielleren Instrumenten, zum Beispiel verschiedene Roller oder kleine Gummihammer, auch die Moxibustion ein (Brenntherapie, bei der getrocknetes, pulverisiertes Moxa – Beifußkraut – auf oder über bestimmten Akupunkturpunkten abgebrannt wird). Allerdings entfernte sich die neue Technik rasch davon und führte eigene, oft sehr unterschiedliche Methoden ein.

Die Facytherapie nutzt etwa 500 Punkte im Gesicht, während es bei der Akupunktur nur etwa 30 sind. Einige dieser Punkte finden sich sowohl in der einen als auch in der anderen Methode. Und bei beiden Methoden wird jeder Reflexpunkt im Gesicht als das Spiegelbild eines oder mehrerer Punkte des entsprechenden Meridians betrachtet (zum Beispiel entsprechen die Punkte 50 und 233 dem Lebermeridian). Dafür gibt es ganz genaue Regeln.

Bewährte Fundamente: überlieferte Prinzipien

Manchen Menschen erscheint es erstaunlich, dass man sich in unserer Zeit noch für »überholte« Ideen wie die traditionellen Heilweisen interessiert. Doch unsere Vorfahren kannten offensichtlich hochwirksame Methoden, die sie nicht nur unter manchmal sehr schwierigen Bedingungen überleben ließen, sondern die auch die Entwicklung und Übermittlung von jahrhundertealtem Wissen möglich machten. Wer sich über das »alte Wissen« lustig macht beziehungsweise es ignoriert oder abfällig betrachtet, befindet sich auf einem der vielen Irrwege unserer modernen Zivilisation, die so stolz auf ihre eigene »moderne« Wissenschaft ist, obwohl diese vor lauter Selbstüberschätzung alle anderen Kenntnisse ablehnt. Es wäre aber klug und weise, sich anzuhören und anzusehen, was unsere Vorfahren wussten. Zum Glück haben dies im Lauf der Jahrhunderte viele getan. Zu diesen weisen Menschen gehört Professor Bui Quoc Chau – und er hatte Erfolg damit! Er stützte sich – wie dann auch Nhuan Le Quang – bei seiner Arbeit auf einige Prinzipien, die Sie in ihren Grundzügen kennen sollten, weil das Ihnen die Anwendung und das Erlernen von Dien Cham erleichtert.

Das Prinzip der Formentsprechung

Auf diesem Prinzip basieren die meisten der heute eingesetzten Gesichtsdigramme. Bui Quoc Chau legt dar, dass das Prinzip der Formentsprechung auf der Weisheit beruht: Was sich ähnelt, passt zusammen. (Diese Weisheit wird im I Ging erwähnt.) Das bedeutet auch: Dinge mit gleicher Form ähneln und entsprechen einander.

Im vorhergehenden Kapitel haben wir bereits berichtet, wie die Analogie beispielsweise zwischen Nasenrücken und Wirbelsäule oder der Form der Nasenlöcher und dem Gesäß festgelegt wurde.

Später wurde das Prinzip der Formentsprechung auf ein allgemeines Prinzip der Entsprechung erweitert, das in zahlreichen Bereichen Anwendung fand. Dazu gehört auch das Prinzip der natürlichen Entsprechung, demzufolge beispielsweise die Akupunkturpunkte 8 und 106 – die von gleicher Natur sind – mit großem Nutzen zusammengeschlossen werden können.

Das Prinzip der natürlichen Entsprechung

Nehmen wir ein Beispiel, das dieses Prinzip verdeutlicht: Der Hals verbindet den Körper mit dem Kopf. Ebenso verbindet das Handgelenk die Hand mit dem Unterarm und der Fußknöchel den Fuß mit dem Bein. Im Vietnamesischen werden diese Körperteile, die eine Verbindung zwischen zwei anderen herstellen, mit dem gleichen Wort bezeichnet: *cô*. So heißt der Hals *cải cô*, das Handgelenk *cô tay* und der Fußknöchel *cô chân*. Nach diesem Prinzip der Korrespondenz betrachtet man beispielsweise auch die Nasenwurzel (zwischen den Augenbrauen und den Augen gelegen) als entsprechend (*cô*), da sie die Nase mit der Stirn verbindet. Man stimuliert diese Region, um Beschwerden im Halsbereich zu lindern. Das gleiche Ergebnis kann man aber auch mit einer Massage der Hand- oder Fußknöchel erreichen!

Prinzip der Einheitlichkeit

Dieses Prinzip bildet eine Verbindung zwischen den kranken Teilen des Körpers, ihrer Arbeit und ihrer Darstellung als Punkte im Gesicht, die man »weich« nennt, das heißt von fehlender Festigkeit. Diese Punkte lassen sich durch Berühren und manchmal sogar im Aussehen feststellen. Die Anzahl dieser »weichen« Reflexpunkte und der Grad ihrer Weichheit sind auch ein Zeichen für die Schwere der Krankheit oder des Ungleichgewichts im Körper.

Das Prinzip der Symmetrie

Nach diesem Prinzip sind die Körperteile der rechten Seite auf der rechten Seite des Gesichtes angesiedelt und die der linken in der linken Gesichtshälfte.

Eine Ausnahme bilden bei dieser Regel die Punkte auf der Stirn, von denen manche der gegenüberliegenden Seite entsprechen. Das Gleiche gilt für das Schema der inneren Organe auf der Stirn.

Das Prinzip der Zusammenschaltung

Alles im Universum ist voneinander abhängig. Das Gleiche gilt auch für den menschlichen Körper. Dazu zwei Beispiele:

- Sie leiden unter Migräne? Dann kontrollieren Sie den Zustand Ihrer Leber oder Ihrer Gallenblase.
- Sie haben häufig Halsschmerzen? Dann prüfen Sie den Zustand Ihres Darms.

Dieses Prinzip der Zusammenschaltung von Punkten – Organen, Funktionen, Reflexzonen, Körperteilen – bestimmt die gesamte Reflexzonenmassage.

Im ganz besonderem Maße trifft das Prinzip auf die Gesichtsreflexzonenmassage zu, weil die Lage des Gesichts im Verhältnis zum Rest des Körpers durch die Nähe zum Gehirn als privilegiert gilt. Das Gesicht ist außerdem stark von Blutgefäßen und Nerven durchzogen und kann deshalb die ganze Palette der Gefühle ausdrücken, wie es kein anderer Teil unseres Körpers vermag. Der Hals bildet die Verbindung zwischen Körper und Kopf. In dieser »Brücke« – dem zwangsläufigen Durchgang für den Blutkreislauf und die Nervenimpulse – ist alles konzentriert. Es gibt sogar Meridiane, die in diesem Bereich zusammenlaufen oder beginnen, vor allem die Meridiane des Yang.

Man braucht sich also nicht zu wundern, dass man dort eine so hohe Dichte an Reflexzonen und -punkten findet, die besonders empfindlich auf Signale der Organe und der verschiedenen Körperteile reagieren. Ihre Reaktion auf die Stimulierung wird ebenso schnell zum betroffenen Körperteil geleitet – deshalb ist die Gesichtsreflexzonenmassage so wirksam.

Prinzip der umgekehrten Wirkung

Je nach Art der Krankheit braucht jeder Akupunkturpunkt eine genau festgelegte Dauer, Häufigkeit und Intensität der Stimulierung. Wenn man das nicht berücksichtigt, und die Stimulierung nicht ausreichend ist, stellt sich die gewünschte Wirkung nicht ein. Andererseits darf die Stimulierung auch nicht zu stark oder zu lang anhaltend sein (das heißt mehr als nötig wäre), sonst erzielt man auch kein Ergebnis oder noch schlimmer, man läuft Gefahr das Gegenteil zu erreichen und die Lage zu verschlechtern.

Als Grundregel, um all das zu vermeiden, gilt: Stimulieren Sie nicht schmerzende Punkte (siehe unten) nur leicht und rasch.

Wichtig ist auch: Hören Sie auf, einen Bereich oder einen Punkt zu stimulieren, wenn er nicht mehr empfindlich ist. Da die Sitzungen, zu denen wir Ihnen