



## La réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est une méthode de stimulation des Zones Réflexes des pieds (cf. précédemment).

Les pieds est le miroir du corps. Il comprend 26-28 os, 16 articulations, 107 ligaments qui tiennent ces dernières et 20 muscles qui permettent au cerveau de commander leurs mouvements. De plus, la voûte plantaire est la région du corps la plus riche en terminaisons nerveuses (7200) et glandes sudoripares.

Les pieds relèvent l'état de santé du corps et souvent leurs problèmes se rapportant aux affections de celui-ci. Considérer la vie et le mode de vie dans son ensemble: approche holistique, de sorte prendre en compte ses symptômes et découvrir la cause d'une affection.

Découvrir l'histoire médicale d'une personne est tout aussi important que de comprendre pour qu'elle raison la personne désire une séance de réflexologie, car cela mettra en lumière son état présent.

Votre thérapeute étant un professionnel la confidentialité est de rigueur.

Les troubles affectant une personne depuis des années prendront plus de temps à s'atténuer. La plupart des gens s'attendent à des résultats immédiats certes : détente, relaxation, apaisement, bien être. Une seule séance ne peut être susceptible de corriger un problème présent depuis longtemps. Il est conseillé de faire deux à trois séances allant de deux à trois semaines d'intervalle (en convenir avec votre thérapeute).

Une séance de réflexologie se pratique à domicile ou en cabinet. Avant toute séance il est recommandé de vider sa vessie. Vous êtes installés confortablement dans un relax, au calme, une musique peu vous y aider. Il est possible de ressentir une petite fraîcheur au cour de la séance, un plaid est à disposition. Vous pouvez vous endormir cela n'est pas interdit, le thérapeute saura vous réveiller en douceur. Au terme de la séance vous évoquerez vos ressentis et questions autour d'un verre d'eau qui aide à éliminer du corps toutes toxines libérées durant la séance.

La réflexologie a un effet puissant sur le corps et l'état physique et émotionnel de chacun d'entre nous !



## La réflexologie palmaire.

La réflexologie palmaire est identique à la réflexologie plantaire. Cependant elle n'est pas très répandue.

Les zones des pieds sont plus sensible que celle des mains, de même que les zones organes et glandes sont réduites sur les mains, c'est pour cela que l'on utilise un bâtonnet appelé « tigeoki » pour repérer les zones moins accessibles.

On l'utilise lorsque nous n'avons pas accès aux pieds ou pour les personnes qui préfèrent le contact des mains.

Elle sera surtout appliquée sur nous même, plus facile d'accès que nos pieds...surtout au bureau....



## La réflexologie du dos

La réflexologie du dos est une technique de détente qui aidera à libérer les tensions de la tête, la nuque, du dos, des trapèzes et des épaules.

**Cette technique se pratique sur les vêtements.**

Vous êtes installé sur un siège spécifique pour ce type de réflexologie.

Elle peut être faite en complément d'une réflexologie plantaire ou seule.

La réflexologie du dos est courante en entreprise, lieux publics, évènements.

Pour tous renseignements n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre thérapeute



## La métamorphique.

La métamorphose ou massage métamorphique a été mis au point par Robert St John, naturopathe et réflexologue dans les années 60. Il découvre que la colonne vertébrale contient tous les points réflexes de la période prénatale.

Tous ses points se retrouvent au niveau du pied, de la main et à l'arrière de la tête. Il explique comment par celle-ci, nous sommes en contact avec la paroi de l'utérus et avec chaque mouvements qui se produisent à l'intérieur de la mère. L'enfant vit en totale symbiose avec elle, il absorbe et enregistre consciemment ou inconsciemment tout : nourritures, émotions, sentiments, comportements....

C'est pendant la période de gestation : neuf mois (entre la conception et la naissance ) que se constitue notre schéma de vie. Tout le vécu de cette période est imprimé dans notre mémoire cellulaire.

Le principe de ce massage est de reconnecter la personne à sa période prénatale, grâce à un massage au niveau des pieds, des mains et de la tête. Ainsi les blocages d'énergie pourront être levés.

La métamorphique s'adresse :

- à toute personne et à tout âge de la vie même les plus jeunes.

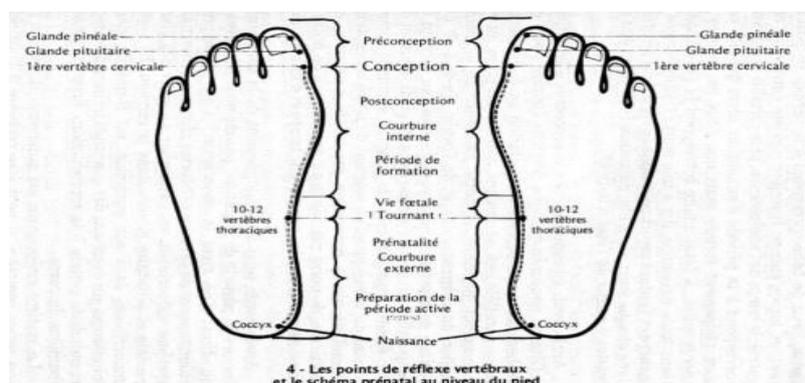
-lorsqu'on se trouve confronté toujours aux mêmes problèmes, types de conflits.

-lors de changement de vie : déménagement, divorce, deuils, burn-out...

- transformations physiologiques ; puberté, ménopause...

-dans les cas de déprime, anxiété, agitation chez l'enfant.

Le nombre de séance peut varier d'une personne à une autre ainsi que le rythme des séances (quinze jours à trois semaines). A convenir avec votre thérapeute.



## Les bougies auriculaires « HO PI »

Vieille méthode des anciens. Ces bougies sont associées au nom d'une tribu d'indiens du sud-ouest d'Amérique : les HO PIS. Non pas parce qu'ils les ont inventé. Pas le moindre. La référence à cette tribu s'est faite par analogie avec l'origine de son nom « HO PI » qui signifie « peuple paisible ».

Ces bougies sont de petits tubes ou cônes de feuille de cire d'abeille et de tissu, d'une taille de 20 cm environ. On les applique dans les oreilles après les avoir allumées, jusqu'à combustion presque complète, obtenue en une quinzaine de minutes.

Les biens faits qu'elles apportent sont divers et réels.

Souvent utilisées pour tous les problèmes de la sphère ORL.





Les chakras.

Pour les hindous, les "chakras" ("roues" en sanskrit) sont nos centres énergétiques. Ils sont à la base de la médecine ayurvédique, vieille de cinq mille ans. Les textes anciens parlent de 88 000 chakras répartis sur tout le corps. Mais ils en dénombrent sept majeurs, situés le long d'une ligne qui suit le trajet de la colonne vertébrale. D'autres médecines les reconnaissent à leur manière : en Chine, ils ont été intégrés dans la pratique de l'acupuncture ; en Occident, ils correspondent aux plexus, des réseaux de nerfs et de vaisseaux, dont le plus connu est le plexus solaire, situé sous le diaphragme.

« Aucune dissection ne peut révéler les chakras : ils appartiennent à notre "corps subtil" (ensemble des énergies invisibles du corps humain (aura, Qi, chakras, corps éthérique et une partie de l'âme) et distribuent de l'énergie fondamentale à certains organes physiques », explique le docteur Janine Fontaine, auteur de *La Médecine des chakras* (Robert Laffont, 1999). Selon la tradition indienne, l'énergie circule d'un chakra à l'autre par des canaux invisibles.

L'énergie doit pouvoir passer librement dans les chakras, sans excès, sans manque ni stagnation. Or, un mal-être, une émotion aiguë, des problèmes anciens non résolus, une mauvaise hygiène de vie ou le stress pourraient les dérégler : les chakras se fermentaient, empêchant l'énergie de circuler. Pour les hindous, ce déséquilibre favoriserait les maladies. Equilibrer ses chakras contribuerait donc à prévenir ou à soigner ces dernières.

A chaque chakra correspond, en effet, une zone du corps, des organes et des systèmes glandulaires, mais aussi des émotions, des troubles physiques et psychiques.

La séance se déroule de la même manière que la réflexologie plantaire à la différence que le thérapeute utilisera des pierres correspondant à chaque chakra et remontera ainsi la colonne du pied uniquement.





Le bol Kanzu.

Le bol Kansu est composé d'un alliage de trois métaux : du cuivre, du zinc et du bronze. Le cuivre est un métal qui réduit les excès de chaleur dans le corps. Le zinc stimule les tissus musculaires et le bronze quant à lui joue le rôle de catalyseur. Le bol est utilisé en friction sur la peau avec du Ghee (beurre clarifié).

En Inde ce sont les enfants qui généralement donnent ce massage à leurs aînés. En massant uniquement les pieds les effets se font sentir dans tout le corps.

Les pieds constituent la partie la plus importante du corps humain car ils supportent toute la charge du corps. Souvent agressés, ils exigent un entretien régulier.

Ce massage a la propriété d'équilibrer AGNI (l'élément Feu de l'ayurveda), c'est-à-dire qu'il va diminuer l'excès de feu (caractérisé par une plante du pied qui devient parfois noire au cours du massage), ou augmenter l'énergie de cet élément qui n'est pas assez puissante. Ainsi le massage du pied au bol KANSU va calmer les personnes colériques, énervées, angoissées mais il sera aussi un puissant réveil, un moteur pour les personnes trop faibles, déprimées, angoissées, en manque d'énergie, qui se sentent paresseuses, .... Grâce à ce massage, les pensées positives reviennent, la vitalité renaît.



## HISTORIQUE DE LA REFLEXOLOGIE

Connaissez-vous la réflexologie? Son histoire commence il y a fort fort lointain...

C'est une méthode ancestrale que plusieurs civilisations en connaissaient l'existence et l'usage.

Bien qu'il ne soit pas possible de déterminer avec exactitude son début, les peintures égyptiennes attestent et démontrent qu'en leurs temps les égyptiens pratiquaient différentes techniques dont ce type de massage qui n'était pas appelé réflexologie mais massage. -

Pour exemple la tombe du médecin égyptien ANFM... dans laquelle ont été retrouvés des peintures et des écrits qui d'après la traduction et le site :

« Ne me fais pas mal dit l'un des patients, j'agirai comme tu me le demande répliqua le praticien. »



Dans l'ancienne chine les pieds étaient travaillés en conjonction avec l'acupuncture. Le pied était traité de manière à stimuler le corps entier, et ainsi détecter les points faibles.

## LA REFLEXOLOGIE ...DE L'HISTOIRE A NOS JOURS.....



Bien qu'il ne soit pas possible de déterminer la véritable relation entre la réflexologie de l'Égypte antique il y a 4000 ans et celle que nous utilisons de nos jours des écrits nous relatent que les premières dates de la réflexologie moderne remontent aux années 1900 avec Dr William Fitzgerald médecin laryngologue (1872-1942) aux USA, qui a pu sans anesthésie effectuer des actes chirurgicaux simples sur les oreilles, le nez, la gorge en exerçant une pression forte sur les sections médianes de chaque doigts. A cette époque, il nomme son travail « ANALYSE ZONALE » se fut la naissance de la thérapie zonale.

Il développe cette thérapie zonale avec le Dr S Riley en ajoutant les zones horizontales et les pressions profondes.



Au début des années 30, Ennice D.INGHAM, thérapeute qui travaillait avec Dr Riley fut fascinée par la thérapie zonale et développa sa propre théorie du réflexe du pied en vérifiant très soigneusement chaque points réflexes sur des centaines de patients afin de déterminer que les réflexes sur le pieds sont le miroir exact des organes, des fonctions et des structures du corps humain. Elle va plus loin que la thérapie zonale, elle allie l'holistique! Elle rédigea un ouvrage : « Stories the feet can tell »: ce que vos pieds peuvent raconter qui fut traduit en plusieurs langues, le 2ème ouvrage « Stories the feet have told », ce que vos pieds ont racontés est une compilation des cas les plus intéressent qu'elle étudia.

A la fin des années 50, son neveu Dwight Byers l'aida dans ses centres, il étudia avec sa sœur la réflexologie puis il enseigna avec Eunice.

7 ans plus tard ils furent responsables de « l'INSTITUT INTERNATIONAL INSTITUT OF REFLEXOLOGIE »

En 1960, la réflexologie pris un essor et fut exporté vers le Canada.

Eunice mourut dans son sommeil en 1974 à 85 ans.

## **DEFINITION**

La réflexologie est une science basée sur le principe qu'au niveau des pieds il existe des zones correspondantes à chacun des organes et à chacune des parties du corps.

En stimulant ces aires réflexes de façon appropriée par un moyen naturel, il est possible d'aider de nombreux problèmes de santé, c'est une sorte d'entretien préventif.

Les pieds est le reflet du corps, le corps fabrique des toxiques qui se manifestent comme des dépôts de « sable » et le rôle du réflexologue est de les détecter, de les disperser par un massage doux et harmonieux afin qu'ils soient éliminés par les voies naturelles du corps : LA PEAU LES POUMONS LES INTESTINS LES REINS ET LES REGLES (PPIRR) pour les femmes.

La réflexologie ne fait pas mal mais il peut arriver que des zones soient un peu plus sensibles que d'autre, ne pas hésiter à le signaler à votre réflexologue qui en tiendra compte.

Pas d'amalgame car même si la réflexologie est appelée « science » elle ne guérit pas !

C'est une aide ; une aide pour le corps à se nettoyer à favoriser son auto guérison. La personne doit être à l'écoute de son corps et ainsi retrouver le chemin de vie.

Bien dans sa tête bien dans son corps.

