

# RÉFLEXOLOGIE



# Avant propos

« La santé c'est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité » définition de l'O.M.S.

La réflexologie est à la fois un savoir et une technique de massage ; un moyen d'aider la personne à se détendre, à utiliser au maximum ses propres ressources de guérison, à permettre à son énergie de circuler plus harmonieusement à travers son organisme.

Dans la conception de la santé holistique, la maladie est une sorte d'avertissement qui indique à la personne que quelque chose ne va pas dans l'un des processus de sa vie.

La personne malade est celle qui peut le mieux découvrir quel est cet avertissement.

La réflexologie est sans risque, naturelle, aisément accessible et représente une alternative simple dans le traitement étiologique de maintes pathologies.

Elle atténue le stress quotidien et estompe les séquelles de maladies ou de traumatismes antérieurs.

La réflexologie est une thérapie complémentaire qui utilise le principe de la pression sur les pieds afin de traiter un grand nombre de pathologies et de promouvoir le bien-être et la santé.

C'est une méthode holistique (globale) et, plutôt que traiter la personne comme une série de symptômes, elle la considère comme individu. Elle permet de donner à cette personne un état d'équilibre et d'harmonie.

## Quelles sont les origines de la réflexologie plantaire ?

Il y a des millénaires, les Chinois, les Indiens, les Thaïlandais, les Egyptiens se massaient déjà les pieds. Ils avaient même fait de ce geste une véritable thérapie. On retrouve la trace de telles pratiques chez les Indiens d'Amérique du Nord, et même dans certaines tribus d'Afrique.

Bien que cette technique thérapeutique ne date pas d'hier (5000 ans avant JC en Chine, et 2500 ans avant JC en Egypte), c'est au début du 20e siècle, en Amérique, que fut développée une méthode de "thérapie de zone" par le docteur William Fitzgerald.

Cette méthode fut reprise par Eunice Ingham, physiothérapeute en Floride, fascinée par les excellents résultats de la thérapie zonale.

Elle introduit à son tour la réflexologie sous sa forme actuelle et rédige le premier traité de réflexologie. Ses recherches l'amènent à diviser le corps en 10 zones verticales.

Ces 10 zones courent du sommet du crâne aux extrémités des orteils.

Chaque partie du corps étant ainsi représentée par un point réflexe situé sur le pied.

# Quels sont les objectifs poursuivis par la réflexologie plantaire et comment agit-elle ?

L'art de la réflexologie plantaire consiste à exercer un toucher spécifique sur les zones réflexes pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer et de rétablir l'équilibre.

Les pieds sont considérés comme miroirs du corps. Ainsi, un point spécifique sur lequel est exercée une pression correspondra à une zone précise du corps. Tous les organes, les glandes et autres parties y sont représentés (72 000 canaux d'énergie aboutissent dans les pieds).

Une simple pression à un endroit du pied peut avoir une répercussion à distance sur un organe malade, rééquilibrant les fonctions de tous les organes du corps.

La réflexologie peut intervenir de façon efficace pour des pathologies révélant un déséquilibre interne. Cependant, elle apporte un moyen naturel de prévention et de détente dans les pathologies physiologiques ou organiques légères. Son action de détente qui engendre une relaxation profonde chez le patient constitue un complément thérapeutique appréciable, ne serait-ce que dans le traitement des angoisses passagères.

En agissant sur ces terminaisons, on agit également sur les régions du corps douloureuses ou déséquilibrées. Une alternative très agréable pour rééquilibrer vos systèmes vitaux et vos énergies internes à l'aide d'huiles essentielles. L'être humain est une réplique de l'univers, composé de terre (yin) et de ciel (yang) et animé des cinq éléments Eau, Bois, Feu, Terre et Métal.

La réflexologie, d'après l'énergétique chinoise, est d'une richesse incomparable pour aborder les troubles de santé et il a été nécessaire de synthétiser les déséquilibres pour l'application à la réflexologie plantaire. Ces déséquilibres sont à considérer en terme de dominance yin ou yang et de dominance par excès ou par manque, dans la symbolique des 5 éléments : Eau, Bois, Feu, Terre et Métal.

La consistance des tissus des zones plantaires guide le réflexologue pour déterminer la nature du déséquilibre et pour le pronostic.

Les zones plantaires peuvent être régulées par des manipulations yinissantes ou yangissantes.

La réflexologie équilibre en stimulant une partie affaiblie et en apaisant une autre trop active, elle a pour but essentiel de libérer le flux énergétique bloqué par un phénomène pathologique dû à une agression externe ou interne.

Elle permet de soulager de nombreuses douleurs dont les gens souffrent tous les jours.

On retrouve sur les pieds une projection de tout l'organisme.

Les organes centraux se projettent sur les deux pieds et les organes périphériques trouvent leurs correspondances sur le pied gauche pour la partie gauche du corps et sur le pied droit pour la partie droite du corps.

**La réflexologie plantaire part du principe que les deux pieds sont à l'image du corps entier de la personne**

# Les Champs d'applications de la Réflexologie, ses bienfaits

Par l'approche globale, la réflexologie plantaire permet de traiter toutes les fonctions physiologiques telles que les appareils respiratoire, digestif, hormonal, circulatoire, nerveux, lymphatique, sensoriel, articulaire et urinaire.

Une évaluation de l'état général des systèmes est établie avec l'aide de la personne souffrante. Le symptôme est examiné en relation avec les autres fonctions de l'organisme. Ainsi la maladie est traitée en profondeur, en tenant compte des relations réciproques entre les fonctions physiologiques et le symptôme.

## Les bienfaits de la réflexologie sont les suivants :

- améliore la circulation d'énergie vitale : relaxation générale profonde,
- a un effet rééquilibrant de l'organe ou de la zone du corps,
- action à distance, tonifiante, ou calmante selon les besoins du corps,
- maintient et développe un état de santé optimum, quel que soit l'âge,
- soulage la douleur,
- élimine les toxines,
- améliore la circulation sanguine et la circulation lymphatique,
- redonne du tonus à un organisme fatigué,
- renforce le système immunitaire,
- augmente la vitalité,
- renforce les mécanismes d'autodéfense, de régénération et d'auto guérison,
- combat l'insomnie, le stress et le surmenage, l'énerverment, les névralgies, les migraines,
- combat les troubles digestifs, maux d'estomac, constipation, ballonnements,...
- combat les douleurs musculaires et articulaires : dorsalgies, torticolis, crampes, lombalgies, arthrose,...
- combat les troubles respiratoires : rhumes, sinusites, toux, ballonnements,
- intervient efficacement sur les troubles des organes génitaux : règles irrégulières, règles douloureuses, les cystites,
- agit contre les dérèglements des glandes endocrines, thyroïde, ovaires, testicules,...
- est un outil pour soulager la fibromyalgie.

Cette technique ne résout pas tous les problèmes mais apporte une aide très efficace.

# Déroulement d'une séance de réflexologie plantaire :

La consultation ressemble à celle de n'importe quel professionnel de santé.

Dans un premier temps, le réflexologue vous posera un certain nombre de questions afin d'en savoir un peu plus sur votre état de santé général.

Puis, il vous proposera de vous installer confortablement dans un relax.

Une douce musique de relaxation et une diffusion d'huiles essentielles dans la pièce vous accompagneront dans ce merveilleux moment de détente et de bien-être.

Le réflexologue examinera vos pieds.

Ensuite, il va dénouer les tensions de vos chevilles et de vos pieds en commençant par des étirements et des massages relaxants.

Après cette préparation, les zones de tension et les points douloureux seront détectés par des massages spécifiques (mouvements « chenille » du pouce et pressions).

Le massage spécifique des pieds peut révéler des zones douloureuses et indiquer des faiblesses ou irritations dans les systèmes au moment de la manipulation.

En décongestionnant les zones réflexes, le massage permet aux organes d'être mieux irrigués et de rétablir un meilleur fonctionnement.

Chaque séance de réflexologie se termine par des manipulations lymphatiques, les dépôts ainsi activés vont être évacués par la lymphe et le sang.

Ensuite, un massage relaxant est pratiqué.

Après une séance de réflexologie, on recommande au patient de se reposer, si l'organisme le demande. Il convient donc de reprendre progressivement ses activités et de boire de l'eau afin d'éliminer les toxines que le drainage lymphatique a pu faire circuler dans l'organisme.

Une séance dure en général 1 heure.

Plusieurs séances sont à envisager et le nombre varie selon les maladies, les traitements médicamenteux et la capacité de guérison de chaque individu.

A titre indicatif, on peut dire que 8 à 10 séances sont nécessaires.

Une séance (voire deux selon le cas) par semaine est conseillée au début du traitement et cela en fonction de la profondeur du dysfonctionnement.

Ensuite, les séances de réflexologie peuvent être prévues dans un but préventif.

Les résultats apparaissent après quelques séances mais sachez que plus la pathologie est ancienne, plus l'amélioration met du temps à se manifester.

La réflexologie plantaire peut accompagner un traitement phytothérapeutique, homéopathique, et on peut la pratiquer sans aucun effet secondaire lors de traitement allopathique.

# A qui s'adresse t-elle ?

Quels que soient votre activité professionnelle, votre âge ou votre état de santé, la réflexologie peut quelque chose pour vous.

La réflexologie plantaire s'adresse à tous, du bébé de quelques semaines aux personnes très âgées.

Elle aide à vous maintenir en forme, améliore votre qualité de vie, répond à certaines exigences sanitaires et évacue le stress d'une manière très agréable.

La réflexologie peut améliorer considérablement la qualité de vie : détente plus grande, anxiété moindre, suppression des céphalées et meilleur rythme de sommeil.

Plusieurs médecins ont accueilli la réflexologie comme adjuvant des traitements qu'ils prescrivent.

A l'hôpital, les médecins peuvent l'employer pour accélérer le rétablissement après une intervention chirurgicale, mais aussi dans les soins intensifs et palliatifs.

La réflexologie peut contribuer à réduire chez les malades l'impact post-opératoire engendrant les états dépressifs, anxiété, douleur et infection.

Le rôle de la réflexologie ne cesse également de grandir dans le domaine des soins palliatifs.

Elle est aussi pratiquée dans les centres spécialisés en thérapies complémentaires, dépendant d'unités de cancérologie.

Elle accélère le rétablissement après les traumatismes générateurs de séquelles douloureuses, aidant même le corps à se remettre de blessures anciennes.

## En conclusion :

La réflexologie est une approche dont les effets se font sentir progressivement et qui nécessite, pour être efficace, une bonne maîtrise des techniques digitales, de l'anatomie et de la physiologie.

La réflexologie est avant tout une aide, elle est aussi un art, une philosophie.

Un bon réflexologue doit considérer l'individu dans son intégralité, comprendre le lien essentiel entre le corps physique et psychique.