



Les vertus thérapeutiques de la réflexologie



SOMMAIRE

• Qu'est-ce que la réflexologie	2
Définition	2
Principes	2
• La réflexologie plantaire	3
• La réflexologie palmaire	4
• La réflexologie faciale ou Dien Chan	4
• La réflexologie auriculaire	5
• La réflexologie dorsale	5
• Histoire	6
• Les vertus thérapeutiques de la réflexologie	7
Réflexologie et anxiété	7
Réflexologie et stress	7
Réflexologie et Insomnie	7
Réflexologie et maux de tête	8
Réflexologie et diabète	8
Réflexologie et grossesse	8
Réflexologie et syndrome prémenstruel	8
Réflexologie et immunité	8
Réflexologie et vertiges	8
Réflexologie et dépression	9
Réflexologie et migraine	9
Réflexologie et hyperactivité	9
La réflexologie à la maison	9
Contre-indications	9
• Des idées d'exercices	10



Qu'est-ce que la réflexologie.

Définition

La **réflexologie**, branche de la **médecine chinoise**, consiste en la **stimulation de zones réflexes** des pieds, mains et du visage par des techniques de massage spécifiques, afin de **soigner des maux du corps**. Elle partage en pratique les mêmes principes que l'acupuncture.

Principes

La réflexologie est une **pratique thérapeutique** provenant de la **médecine traditionnelle chinoise**. Elle est utilisée depuis des milliers d'années pour soigner nombres d'affections telles que les douleurs posturales et articulaires, les troubles digestifs et intestinaux, les affections gynécologiques et urinaires, les maux de tête, ou même la fatigue. Ces méthodes de massage totalement manuelles et naturelles s'appuient sur les **fonctions autorégulatrices du corps humain**. Partant du postulat que l'état naturel du corps humain est la santé, les problèmes surviennent lors de blocages ou déséquilibres dans la circulation de l'énergie. L'objectif de la réflexologie est alors de **dénouer ces blocages énergétiques** par les **massages de points réflexes spécifiques**, afin de **rétablir une circulation énergétique fluide**.

La réflexologie plantaire

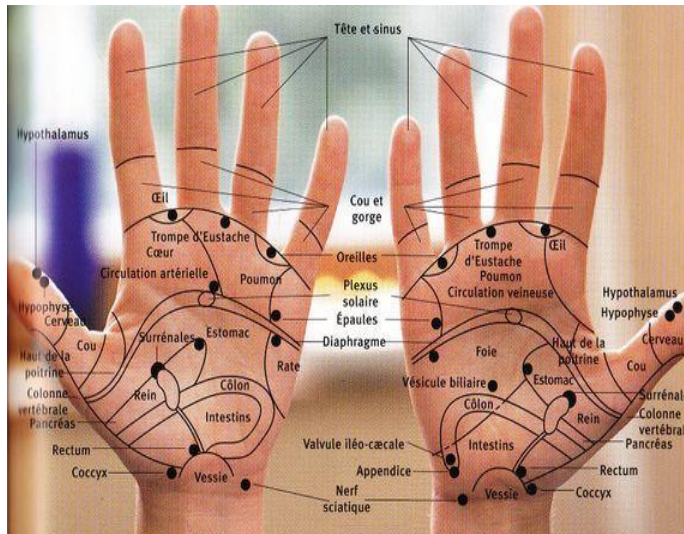


Un toucher spécifique réalisé sur les zones réflexes permet de **rééquilibrer le fonctionnement des organes**.

Le pied en mandarin signifie littéralement « Partie du corps qui sauvegarde la santé ». Il est un interprète de l'état de santé physique et mentale du patient. Les chinois ont toujours accordé une grande importance à cette partie du corps, bien souvent négligée en Occident. Certains temples chinois continuent d'honorer le **culte du pied du Bouddha**. Selon la légende, le Bouddha aurait pris possession de l'univers en se tournant vers les 4 points cardinaux puis en faisant sept pas vers le Nord.

La **réflexologie plantaire** se concentre sur le massage des pieds, où sont cartographiés les **points réflexes**. Le pied est alors une miniature du corps où chaque point est associé à une zone du corps, un organe ou une glande. La stimulation des zones réflexes permet de localiser les tensions afin de rétablir l'équilibre dans la région du corps concernée. Les stimuli, envoyés par les massages des points d'acupression, mettent en action le système nerveux qui génère des réponses d'ordres physiologiques, glandulaires ou viscérales.

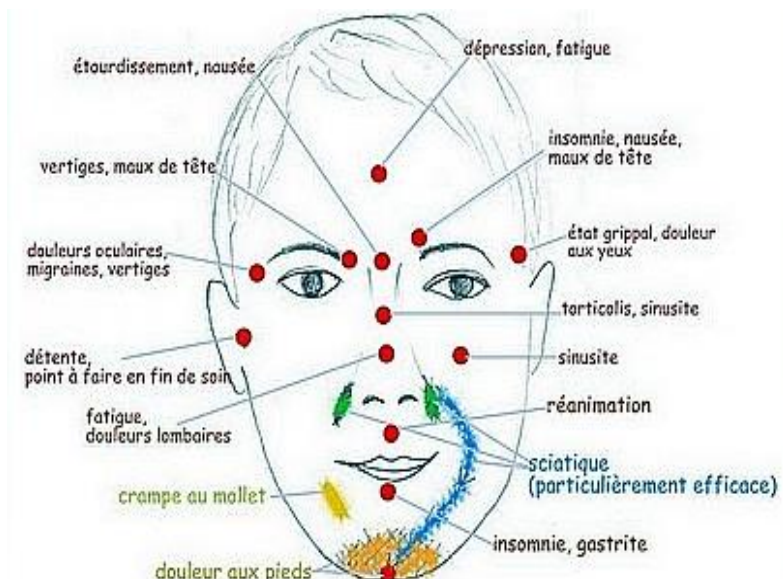
La réflexologie palmaire



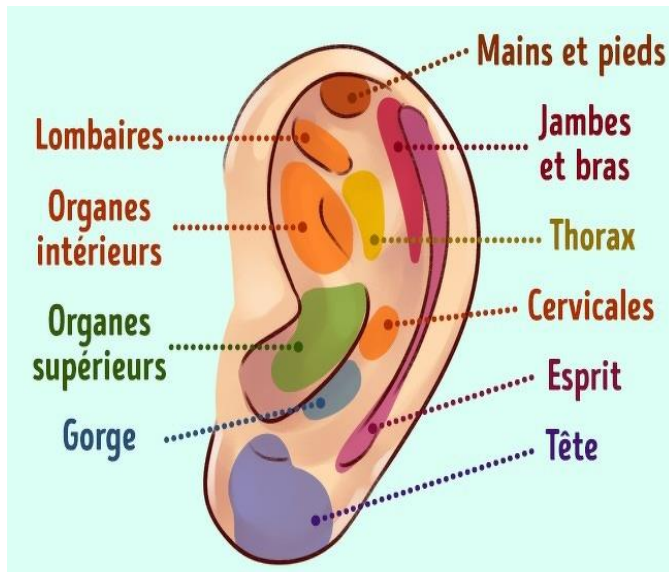
La **réflexologie des mains** est moins répandue. La main constitue une représentation miniature du corps humain, où chaque **point d'acupuncture** est associé à un organe du corps. Par la pression de ces points spécifiques, le masseur agit directement sur les organes associés afin de **soulager la douleur**. Moins détaillée et précise que la réflexologie des pieds, la réflexologie palmaire est toutefois plus facile à réaliser et provoque une **décontraction instantanée**.

La réflexologie faciale ou Dien Chan

La réflexologie du visage est fondée sur un ensemble de techniques de **stimulations sur des points ou zones réflexes du visage**. Elle est une thérapie naturelle visant à **soulager les douleurs et les troubles fonctionnels**.



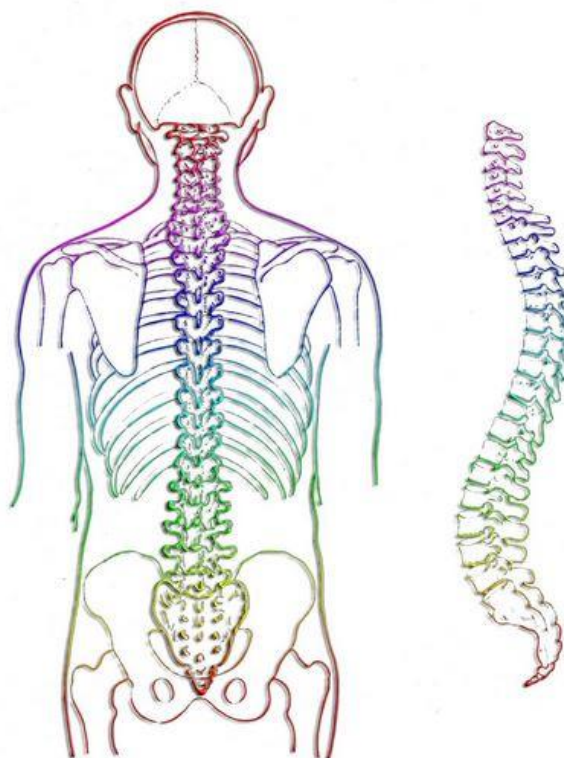
La réflexologie auriculaire



D'avantage réputée en Occident, cette technique consiste en la **stimulation de zones réflexes** du pavillon de l'oreille. Elle est réputée efficace pour traiter de nombreuses affections allant des troubles digestifs et respiratoires aux problèmes liés au stress.

La réflexologie dorsale

Très populaire en Orient, cette thérapie consiste en la **stimulation des points réflexes du dos** afin de **soulager les douleurs** du client et le conduire vers le **bien-être**.



Histoire



L'origine de la réflexologie est très ancienne. Nous avons découvert les premières traces de cette pratique dans des papyrus égyptiens. Toutefois les historiens attribuent l'invention de cette technique à la **Chine antique**.

En Occident, le premier ouvrage traitant de la réflexologie date de 1582 et a été rédigé par deux médecins réputés de leur temps : les docteurs Adamus et Atalis.

La réflexologie telle qu'elle est exercée aujourd'hui en Occident a été structurée par les travaux du Dr Fitzgerald à la fin du 19^{ème} siècle aux Etats-Unis. A la recherche d'une méthode d'anesthésie pour des opérations chirurgicales mineures, il découvre que la douleur de ses patients s'atténue par la **pression de certains points réflexes corporels**.

En 1913, il établit une théorie fondée sur un schéma anatomique divisant le corps en 10 zones d'énergie.

Chaque zone contient des **points réflexes** associés à des organes. La **stimulation de ces points réflexes** permet le **rééquilibrage des organes** et de leur fonction.

La physiothérapeute Eunice Ingham (1889-1974), assistante du docteur Fitzgerald, poursuit les travaux du docteur pour mettre au point la réflexologie moderne telle qu'elle existe aujourd'hui. Le premier traité de réflexologie moderne est écrit de sa plume. Il présente une **cartographie du corps humain** à partir des pieds et des mains.

Eunice Ingham donne de son vivant de nombreux séminaires en Amérique du Nord. Elle crée la première école de réflexologie. Nommée aujourd'hui International Institute of Reflexology, l'école est menée par le neveu d'Eunice : Dwight Byers. L'enseignement de cet école est dispensé dans le monde entier.

Les vertus thérapeutiques de la réflexologie



Réflexologie et anxiété

La réflexologie constitue un **remède efficace à l'anxiété** permettant à la personne souffrante d'obtenir un **relâchement immédiat**. Le masseur en travaillant sur la voûte plantaire, agit sur les blocages physiques et émotionnels du patient. Au fil des séances il va **libérer la circulation de l'énergie** dans les zones sensibles, diminuant ainsi les tensions et augmentant la sensation de bien-être corporelle. Quelques séances peuvent suffir afin de soulager considérablement l'anxiété.

Réflexologie et stress

Par le **déblocage des tensions énergétiques** emmagasinées dans le corps et la **réharmonisation des fonctions vitales**, la réflexologie nous délivre du stress et des tensions nerveuses, apportant une **sensation de détente** et de **bien-être profonde**.

Réflexologie et Insomnie

La réflexologie apporte un profond relâchement de la personne souffrant d'insomnie lors de la séance, et souvent un endormissement à hauteur du volume de fatigue à rattraper. Les causes de l'insomnie pouvant être diverses, le masseur devra les identifier de façon précise de façon à adapter son traitement en conséquence.

Réflexologie et maux de tête

Le **massage de points réflexes** de la voute plantaire associés à la tête, dynamise la **circulation du sang** dans le cerveau, aidant ainsi au **soulagement des maux de tête**.

Réflexologie et diabète

La réflexologie peut être un bon complément à un traitement médical contre le diabète. La réflexologie ne guérira pas la maladie mais pourra soulager de nombreux symptômes tels que les douleurs aux jambes et aux pieds. Il existe des points d'acupression permettant de contrôler le diabète.

Réflexologie et grossesse

La réflexologie est tout à fait adaptée aux femmes enceintes, bien que certaines précautions doivent être prises dans les manipulations. Elle contribue à les **libérer du stress**, à **diminuer leurs tensions nerveuses**, **stimuler la circulation sanguine**, et **soulager les douleurs dorsales**. La réflexologie ainsi peut procurer un **état de détente** et de **bien-être** favorable aux femmes enceintes.

Réflexologie et syndrome prémenstruel

Les syndromes prémenstruels apparaissent au cours de la période précédant les règles et peuvent se manifester de différentes façons : fatigues intenses, douleurs aux seins, maux de tête, nervosité. Des **séances de réflexologie plantaire** sont efficaces pour **soulager le système neuroendocrinien** et l'**appareil reproducteur féminin**. Le réflexologue peut apporter ainsi une **grande détente** et une **sensation de bien-être**. Il doit toutefois bien identifier les causes et la gêne principale de façon à effectuer les soins adaptés.

Réflexologie et immunité

Par son action sur le système nerveux autonome, la réflexologie au travers de massages spécifiques permet de **diminuer les effets secondaires d'une chimiothérapie** tels que : la fatigue, l'hypersensibilité, l'engourdissement, le ressenti au niveau des pieds.

Réflexologie et vertiges

Le massage de certains points d'acupression stratégique peut **diminuer** ou **stopper les vertiges** ou étourdissements.

Réflexologie et dépression

La réflexologie contribue à **ré-harmoniser la circulation énergétique** par le biais de la **stimulation de certaines zones réflexes spécifiques**, préparant un terrain favorable pour **sortir d'une dépression**.

Réflexologie et migraine

La réflexologie agit en amont en soignant les troubles à l'origine des déséquilibres. Les corps subissant des migraines sont des corps en crises. Ils ont besoin d'un **état d'équilibre** et de **stabilité**. Le traitement de certains points spécifiques associés aux organes touchés par la crise permettra de **soulager la douleur**. Le réflexologue devra bien identifier les causes à l'origine de la migraine afin de traiter les symptômes.

Réflexologie et hyperactivité

La réflexologie peut être d'une grande aide pour les enfants hyperactifs en favorisant le **déblocage de tensions** non verbalisées.

La réflexologie à la maison

Il est possible de trouver dans le commerce nombres d'objets pour le massage des points réflexes. Cependant il est tout à fait possible d'utiliser une balle de tennis, une bouteille vide ou tout autre objet cylindrique. Soyez attentif à la pression qu'effectue l'objet sur vos pieds et vos mains. Adaptez la pression à vos sensations de façon à accueillir en vous un bien-être optimal.

Contre-indications

La réflexologie ne comporte pas de risques majeurs pour la santé. Cependant des précautions sont à observer pour les **femmes en période grossesse**. En effet la stimulation de certains points peuvent augmenter les mouvements du fœtus. Il est également important d'être prudent pour toutes les personnes souffrant de dysfonctionnements des systèmes respiratoires ou lymphatiques. La réflexologie est contre-indiquée pour les personnes ayant eu des traumatismes

DES IDEES D'EXERCICES

Exercice 1 :

Positionnez une balle de tennis sous votre paume, **appliquez une pression** de la balle sur votre **voûte plantaire**. Puis faite rouler la balle en vous concentrant sur les parties sensibles.



Exercice 2 :

Placez votre pied sur une bouteille vide ou un objet cylindrique et faites un aller-retour en prenant soin à vous incliner vers l'avant ou vers l'arrière de façon à activer les points réflexes.

