

## Infos sur la réflexologie

### Les infos en plus sur la réflexologie :

La réflexologie plantaire, palmaire ou crânienne est une technique précise de digitopression qui considère le pieds, les mains ou la tête comme la représentation fidèle du corps humain, de tous ses organes, viscères et glande. Elle a pour objectifs entre autres de relaxer, de rétablir l'homéostasie, d'améliorer la circulation sanguine, lymphatique et d'agir sur tous les symptômes physiques liés au stress par la stimulation des points réflexes correspondants.

La réflexologie ne se substitue en aucun cas à la médecine.

Elle apporte un incontestable bien-être.

C'est un merveilleux instrument d'entretien et de prévention, en traitement d'appoint à d'autres traitements médicaux.

La réflexologie est reconnue pour son efficacité sur la gestion du stress.

La réflexologie ne se substitue en aucun cas à la médecine.

Les différentes techniques de relaxation et de réflexologie et leurs fonctionnements :

- Les relaxations permettent au corps de libérer toutes les tensions, présentes et anciennes et de rendre la personne plus encline à se détendre, elles éliminent stress et anxiété. Le but de toutes ces techniques est de préparer le travail des zones réflexes lors de la séance.

- Les réflexologies plantaire, palmaire ou crânienne et faciale sont des techniques précises de digitopression qui considèrent les pieds, les mains ou la tête comme la représentation fidèle du corps humain, de tous ses organes, viscères et glandes. Elles ont pour objectif entre autres de relaxer, de rétablir l'homéostasie, d'améliorer la circulation sanguine, lymphatique et d'agir sur tous les symptômes physiques liés au stress par la stimulation des points réflexes correspondants.

Les formes du toucher sont perçues par la peau, le principal organe sensoriel du corps. Dans le derme (la deuxième épaisseur de peau), des milliers de récepteurs spécialisés réagissent aux stimuli extérieurs - la chaleur, le froid ou la pression - en envoyant des messages au cerveau par le système nerveux (l'arc réflexe).

Par des techniques spécifiques de stimulation, de pressions, le praticien déloue les tensions dans ces endroits sensibles et libère l'énergie entravée en redonnant ainsi au corps son pouvoir d'auto-guérison pour lui permettre de retrouver de manière naturelle équilibre et harmonie.

Les différentes techniques de stimulation pour les mains et tête sont :

- Technique réflexe périostée, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures osseuses et articulaires. C'est la technique qui agit sur l'os et sur la structure osseuse.

- Technique réflexe du tissu conjonctif, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures musculaires et tissulaires.
- Technique réflexe dermalgie viscéro-cutanée, pour drainer, relaxer ou stimuler les structures viscérales et glandulaires. C'est la technique de pression d'appui, tonification ou dispersion, avec la « balance posturale » du praticien.

Pour les pieds je travaille avec une technique précise qui garantit l'action réflexe ;

- En reptation (la chenille) : technique de reptation de la 2<sup>ème</sup> phalange du pouce. Le mouvement consiste à avancer la 2<sup>ème</sup> de la manière suivante, je fléchis, j'appuie, j'avance, à chaque fois on avance la peau pour l'étirer et on avance comme une chenille. On dose la pression ainsi que sa profondeur.
- La percussion : elle s'exerce sur un point précis et on fait plusieurs flexions. Bien tenir le pied dans sa position adéquate afin qu'il ne bouge pas.

Les zones ainsi stimulées sont appelées « zones réflexes », l'ensemble de ces zones établissant une véritable cartographie du pied.

La civilisation ancestrale égyptienne connaissait également cette médecine traditionnelle. Une fresque retrouvée dans la tombe du médecin Ankmahor, datant de 2 300 avant notre ère, représentait déjà des personnages manipulant des pieds.

En Occident, il faudra attendre 1913 pour que le docteur William Fitzgerald introduise la réflexologie. Il découvre que la pression de certains points du pied a des répercussions sur des zones précises du corps. Partant de ce constat, il établit le concept de "théorie des zones" et divise le corps en dix zones d'énergie.

Son assistante, Eunice Ingham, a amélioré et vulgarisé sa théorie. Elle est l'auteur du premier traité de réflexologie moderne, dans lequel elle établit une cartographie détaillée des pieds.

La Thérapie des Zones du Dr. Fitzgerald ;

Dans la Thérapie des Zones, la liaison entre les pieds et les mains, les organes et les glandes du corps est établie selon une série de 10 lignes longitudinales imaginaires, 5 du côté droit et 5 du côté gauche du corps, chacune délimitant une zone. Les zones, une pour chaque doigt, une pour chaque orteil, s'étendent sur toute la longueur du corps, du sommet du crâne à l'extrémité des orteils. Comme l'a fait le Dr. Head au 19<sup>ème</sup> siècle, le Dr. Fitzgerald découvre qu'une stimulation de la peau mène à une action réflexe : en travaillant n'importe où dans une zone, tout ce qui est situé dans cette même zone du corps sera alors affecté.

- Le massage, une technique de relaxation dont l'origine est ancestrale, apporte de nombreux effets positifs pour le corps.

Le massage peut promouvoir le bien-être général et renforcer l'estime de soi, ainsi que stimuler les systèmes circulatoires et immunitaires. Un massage doux peut déclencher la libération d'endorphines, les analgésiques naturels du corps, et provoquer une sensation de confort et de bien-être. Un massage plus vigoureux peut aider à étirer les muscles tendus ou douloureux, ainsi qu'à assouplir les articulations, dans le but d'améliorer la mobilité. En outre, le massage favorise la sensibilité à l'interaction du corps et de l'esprit, permettant à chacun de prendre en charge son bien-être, d'atténuer la tension et réduire l'anxiété.

