

Origine de la réflexologie plantaire

La réflexologie trouve ses racines dans les anciennes civilisations du Pérou, de Chine ou d'Égypte.

Mais c'est grâce aux travaux du docteur William Fitzgerald et de son assistante Eunice Ingham au début des années 30 que nous connaissons la réflexologie sous sa forme actuelle.

Définition

La réflexologie plantaire est une technique manuelle de pression sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds. Ils correspondent à différentes parties du corps telles que les systèmes respiratoires, digestif, urinaire, endocrinien, lymphatique, reproducteur. Ils sont aussi liés à la colonne vertébrale, aux zones motrices (membres supérieurs et inférieurs, épaule, bassin et nerf sciatique) ainsi qu'aux organes sensoriels (yeux, nez, oreilles).

Principe

Lors de la séance des points peuvent être sensibles, ce qui permet de mettre à jour le dysfonctionnement d'un organe ou d'une zone affaiblie ou irritée.

Grâce à un toucher spécifique, on peut apaiser ou stimuler cette zone afin de rétablir l'équilibre énergétique et donc la fonction de l'organe.

Par ce toucher, on agit non seulement sur le symptôme mais aussi sur l'émotion susceptible d'être à l'origine du trouble.

Celle-ci libérée, l'organisme peut reprendre son fonctionnement normal.

Déroulement d'une séance

Vous êtes habillé, les pieds nus, allongé confortablement sur la table de massage. Accompagnée par une musique de relaxation, la séance commence par des massages préparatoires suivis de mouvements de reptation et de massages déterminés en fonction de vos besoins. (Durée entre 45 et 60 minutes).

Bienfaits

Cette manipulation régule la circulation énergétique dans le corps ce qui équilibre et dynamise l'organisme. Les bienfaits qui en découlent sont divers :

- soulager les douleurs
- réduire l'état de tension ou de stress par décontractions musculaire et mentale
- procurer du bien-être par un moment de détente, de profonde relaxation
- revitaliser les fonctions déficientes, stimuler les défenses naturelles
- réguler le système nerveux
- retrouver l'équilibre intérieur

Indications

Recommandé dans les cas suivants :

- stress, fatigue
- douleurs musculaires ou articulaires
- troubles digestifs ou intestinaux
- troubles urinaires ou gynécologiques
- problèmes respiratoires
- drainage lymphatique
- à des fins préventives

Ne se substitue pas à un diagnostic et à un traitement médical.

Contre-indications

- blessure du pied (entorse, lésion, cicatrice, bleu)
- phlébite, thrombose
- femme enceinte (surtout durant les 3 premiers mois)

