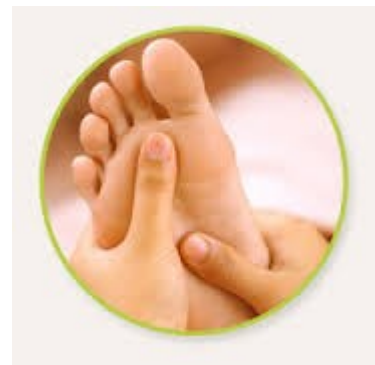


LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

L'histoire de la réflexologie est très ancienne. En effet, nous retrouvons certains hiéroglyphes évoquant cette pratique sur le tombeau d'Ankhmahor à Saqqara (tombeau dit des médecins) datant de plus de 2330 ans avant notre ère. Par ailleurs, les peuples de l'antiquité et certaines ethnies colombiennes, croyaient que marcher pieds-nus permettait de recueillir l'influence bénéfique de la TerreMère. On retrouve également en Chine et en Inde des pratiques réflexologiques ; et le pied de Vishnu est une cartographie symbolique des énergies vivant en nous et ayant leur zone de représentation au niveau du pied.



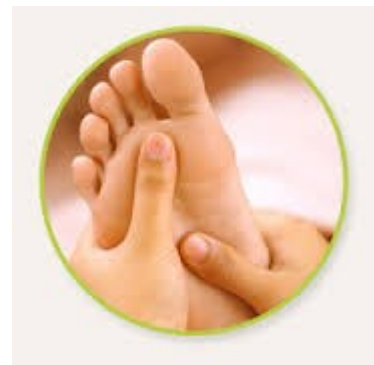
Plus proche de nous, au début du siècle dernier, en 1902, le docteur Fitzgerald attaché à l'hôpital de Boston mit en relief la théorie des Zones. Eunice Ingham, physiothérapeute, élargit ensuite l'investigation pour donner naissance à la réflexologie moderne en établissant une cartographie précise des zones du pied en rapport avec les différents organes du corps. En effet, la réflexologie est une science qui postule l'existence dans le corps de zones réflexes pouvant être stimulées afin de travailler à distance des organes (organes vitaux, muscles, glandes...) et de rétablir l'équilibre harmonieux de tous les systèmes physiologiques du corps.

Le réflexologue travaille les zones réflexes

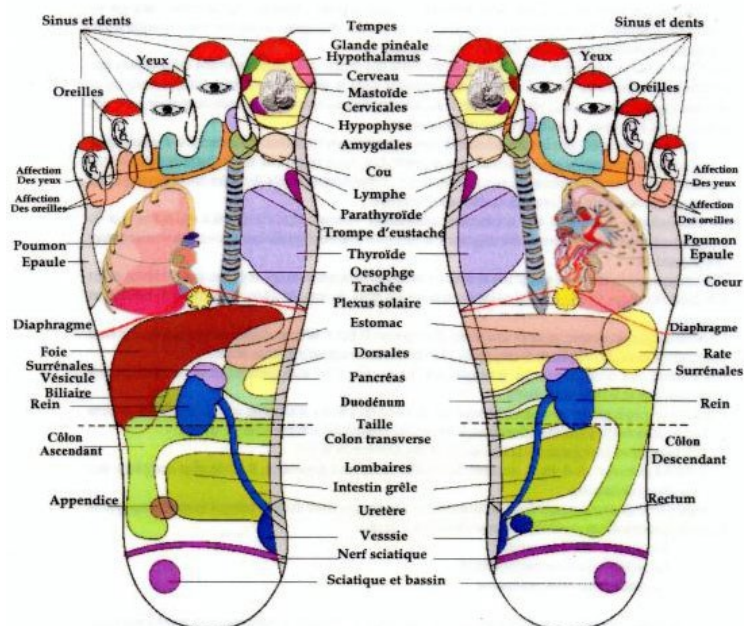
à l'aide de ses pouces et des autres doigts de la main. Le but est de travailler les tissus plantaires où se sont accumulés les cristaux de toxines afin de redonner à la zone concernée une plus grande souplesse et une meilleure fluidité dans la circulation des énergies. Ceci à l'aide d'un travail minutieux utilisant un toucher spécifique.

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Une séance de réflexologie plantaire dure entre 45 minutes et une heure environ, cela permet un travail complet sur l'ensemble des zones en fonction des problématiques du patient et de ce que ses pieds nous révèlent.



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



DEROULEMENT D'une séance de REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Le réflexologue se renseigne d'abord sur l'état général de son client en procédant à un entretien précis, ses attentes, ses antécédents médicaux et ses ressentis corporels.

La personne traitée est installée confortablement sur une table de massage ou un fauteuil «relax»

Le réflexologue prend contact avec les pieds par des mouvements de relaxation, puis exerce des pressions sur des zones très précises, appelées « zones réflexes » afin de stimuler les organes ou parties du corps qui y sont reliés et solliciter les capacités d'auto-guérison du corps.

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

A QUI S'ADRESSE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Parce qu'elle est douce et naturelle
la réflexologie s'adresse
à tous les membres de la famille,
de l'enfant à la personne âgée
désirant retrouver un équilibre général.



LES BIENFAITS DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- La réflexologie plantaire permet
- . l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
 - . Le bon fonctionnement endocrinien,
 - . la libération du stress et des tensions nerveuses.
 - . Le renforcement des défenses immunitaires.
 - . Le relâchement des tensions musculaires et articulaires.
 - . Le soulagement des troubles digestifs et des troubles respiratoires.
 - . La récupération post-chirurgicale et l'amélioration de l'estime de soi.
- Le soulagement des maux du quotidien :
migraines, troubles du sommeil, douleurs dorsales etc...

*La réflexologie est bien sûr préconisée
à titre préventif,
avant que les troubles ou la douleur s'installent.*

Cet article a été réalisé par

Françoise GILABERT

Diplômée de l'École de Podo-Réflexologie de Paris

Détente et Équilibre

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

29 rue Abel Leblanc
77220 PRESLES en BRIE

06.44.27.80.83

Pour trouver un réflexologue près de chez vous
Rendez vous sur le site
de la Fédération Française de Réflexologie
Reflexologues.fr/la-ffr/