

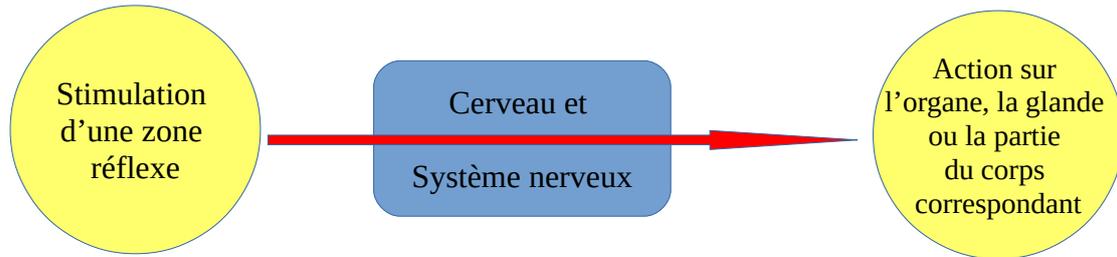


Réflexologie : Késako ?

Le réflexologie est une technique manuelle qui consiste à pratiquer des pressions sur des zones réflexes du corps, on parle aussi d'acupression. Les zones réflexes les plus connues car les plus anciennes se situent au niveau des pieds et des mains. Mais il existe également des zones réflexes au niveau du visage, des oreilles, du nez, des yeux...

En appuyant sur des zones ou des points précis, on sollicite le système nerveux et un message d'apaisement ou de stimulation est envoyé au cerveau. Ce dernier agit en conséquence en stimulant un organe, un muscle ou une glande dans le sens du retour à l'équilibre.

Le système nerveux autonome joue donc un rôle majeur dans la pratique de la réflexologie.



La réciproque est également vraie : c'est-à-dire que lorsqu'un organe ou une partie du corps se trouve en « dysfonctionnement » on peut trouver cette information grâce à l'observation d'une zone réflexe modifiée. Il est ainsi possible de repérer les zones réflexes à travailler en priorité, de les stimuler et d'agir ainsi en priorité sur les parties de l'organisme qui en ont le plus besoin.

Beaucoup de reliques anciennes, certaines datant d'avant J.C., montrent que les massages, notamment au niveau des pieds, étaient déjà pratiqués, que ce soit dans l'Egypte ancienne mais aussi en Chine ou en Inde... En Europe, on retrouve des traces de la pratique de la réflexologie au 16^e siècle, mais c'est au 19^e que les études sur la réflexologie se répandent.

Ce sont notamment les travaux de la kinésithérapeute américaine Eunice Ingham (1889 – 1974) qui ont permis le développement de la méthode. Aujourd'hui, beaucoup de grands noms de la réflexologie utilisent ses travaux, comme Mireille Meunier qui s'est installée en France dans les années 1990. J'utilise ses cartographies pour la réflexologie plantaire.

Quand au Dien Chan, c'est une pratique bien spécifique de la réflexologie faciale. Elle date de 1980 et fait suite aux travaux du professeur Bui Quôc Châu au Vietnam. Il a découvert de nombreux points et schémas représentant le corps et les organes sur le visage et le crâne.

La réflexologie intégrale permet de multiplier les actions en utilisant les zones réflexes des pieds, des mains et du visage. Cela permet d'agir sur divers points dont le choix est surtout lié à la personne qui reçoit le soin : son envie, son ressenti, ses possibilités...

