

# LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE : POUR PARTIR DU BON PIED !

L'histoire de la réflexologie est très ancienne. En effet, nous retrouvons certains hiéroglyphes évoquant cette pratique sur le tombeau d'Ankhemahor 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 Terre-Mère. 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.

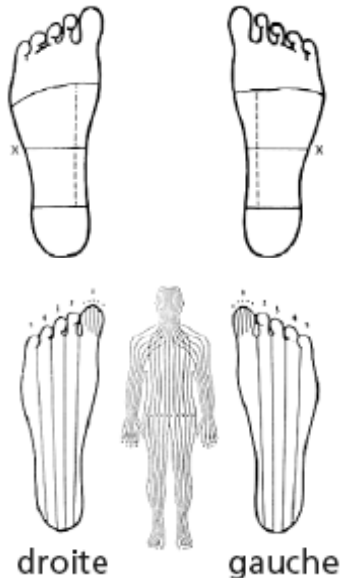
De leur côté, notre mythologie et nos traditions montrent l'importance du pied à travers les âges. Nombre de récits et d'expressions sont le reflet de cette symbolique collective. On se souvient du talon d'Achille, de Jésus-Christ lavant les pieds de ses apôtres, des pèlerins pénitents allant pieds nus ou encore des musulmans retirant leurs chaussures avant d'entrer dans leurs lieux de culte... Nous pouvons également prendre la mesure de l'importance du "pied" à travers des expressions courantes telles que : être sur le pied de guerre, prendre à contre pied, se remettre sur pieds, perdre pied, prendre son pied, être au pied du mur, mettre le pied à l'étrier...



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 pied est une architecture magnifique comportant 26 os (52 os pour les 2 pieds alors que le corps en compte 206), 107 ligaments et 19 muscles pour un total de 7200 terminaisons nerveuses.

C'est sans doute cette très grande complexité qui permet aux zones réflexes de résonner à distance au niveau des organes qu'elles représentent. Pour le réflexologue, l'organisme se trouve miniaturisé et reproduit en totalité dans les deux pieds de la personne à traiter. Il se représente la personne comme si elle était assise dans ses pieds : la tête étant au niveau des orteils et le bassin au niveau du talon, les jambes repartant en sens inverse dans les jambes réelles du patient. A partir de là, une grille de lecture des zones est à imaginer ; avec 2 lignes primordiales :



- La ligne du diaphragme au dessous des coussinets et la ligne de la colonne vertébrale sur les deux bords internes des pieds figurant la ligne médiane du corps.
- Chaque pied est ensuite imaginé divisé en 5 parties par des lignes longitudinales partant du talon et passant entre chaque orteil : c'est la théorie des zones qui s'applique ici.

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.

Dans certains pays, on y adjoint de petits outils en bois pour appliquer ponctuellement des pressions ciblées. Mais généralement, ce genre d'outil est mal supporté par nos pieds occidentaux peu habitués à marcher sans chaussures et donc beaucoup plus sensibles. En Inde, on utilise un petit bol (Kansu) fait d'un alliage de différents métaux pour équilibrer les énergies de la personne.

Grâce aux techniques qui sont à la base de la réflexologie, il est possible d'harmoniser tous les systèmes physiologiques du corps afin qu'ils fonctionnent de manière équilibrée et optimale.

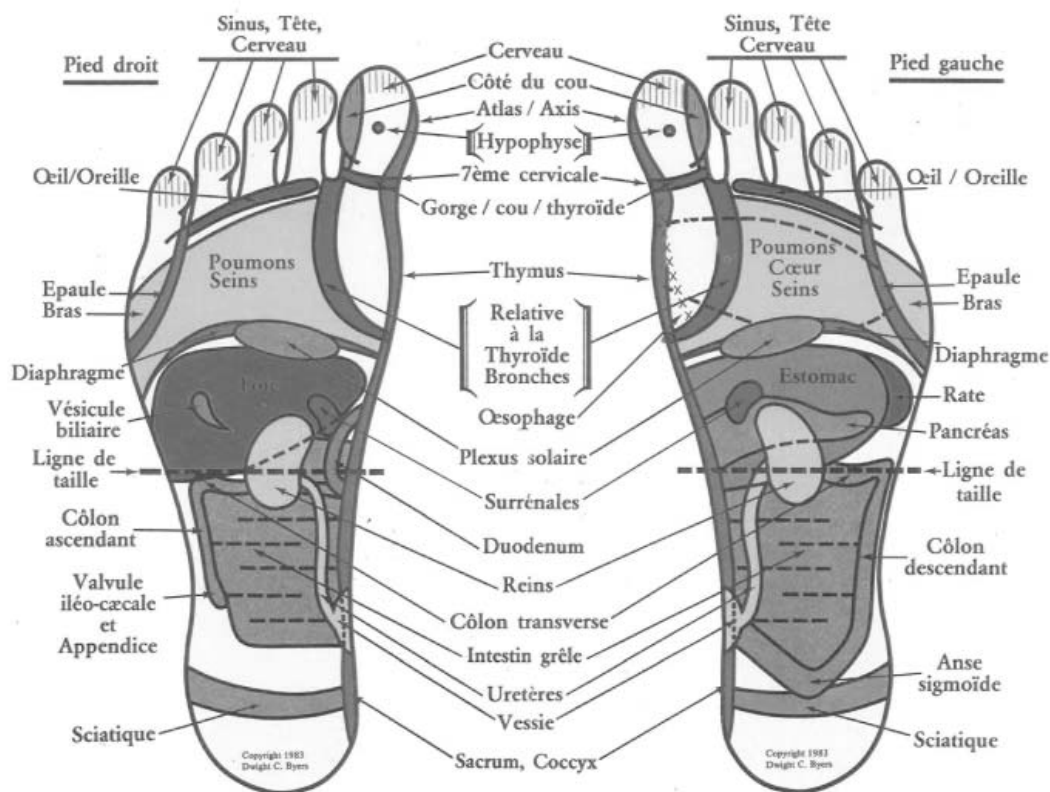
La réflexologie est notamment utilisée pour :

- La relaxation et la diminution des effets du stress sur l'organisme.
- L'amélioration de la circulation sanguine et de l'influx nerveux.
- Harmoniser l'énergie des organes vitaux.
- Contribuer au maintien de l'équilibre physiologique et de la vitalité.

La réflexologie plantaire est un moyen de préserver notre santé au quotidien. C'est l'une des raisons pour lesquelles on conseille vivement aux convalescents, de privilégier la marche dès que la station debout est redevenue possible et que la personne se sent assez sûre sur ses jambes. C'est un moyen de remettre en route toutes les grandes fonctions de l'organisme et donc de participer au retour de l'énergie.

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. On voit aujourd'hui plusieurs approches possibles de la réflexologie : la méthode Ingham, la méthode énergétique inspirée de l'énergétique chinoise... le plus important n'est pas la méthode en soit mais l'échange qui s'établit entre la personne et le réflexologue de façon à ce que le pied « accepte de livrer ses secrets » en autorisant ainsi une action efficace et ciblée pour l'amélioration de la vitalité et le soulagement des douleurs éventuelles.

Vous pouvez déjà tester tous ces bienfaits grâce au protocole d'automassage du pied proposé ci-contre, pour prendre soin de soi tout simplement.



Comme chacun le sait, pour profiter pleinement de la détente, il vaut mieux être en état de réceptivité totale, alors n'hésitez pas à découvrir la réflexologie plantaire, c'est une expérience inoubliable et votre corps vous dira merci !

Corine Aleman

# PROTOCOLE D'AUTOMASSAGE DU PIED

En position assise, posez un pied sur votre cuisse.

- Déposez un peu d'huile dans vos mains et répartissez uniformément sur le pied.
- Étirez les orteils dans l'axe de la jambe, puis ramenez vers l'avant (pointe/flex).
- Attrapez l'ensemble de vos orteils et faites un mouvement de rotation de la cheville dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.
- Attrapez chaque orteil entre le pouce, l'index et le majeur puis rotation et étirement de chaque orteil dans les deux sens (avec douceur et application).
- Avec votre pouce, effectuez de multiples pressions suivant des lignes horizontales sur toute la surface du pied.
- Frottez la plante du pied énergiquement et tapotez dans l'idée de réveiller les énergies et de relancer la circulation sanguine.
- Frottez dans le même esprit le dessus du pied et tapotez.
- Lissez le pied dans sa totalité pour apaiser, jusqu'à la cheville.
- Appréciez la différence de sensation entre le pied massé et l'autre.
- Passez au second pied et recommencez la manœuvre.
- Une fois terminé, prenez le temps d'être à l'écoute de vos sensations, les pieds en éventail : savourez la détente !
- Et lorsque vous reposerez les deux pieds au sol, là aussi soyez attentifs quelques instants à ce que vous disent vos pieds.