

# LA REFLEXOLOGIE ET SES BIENFAITS

## Notre corps nous parle, écoutons le ...

Chaque jour, nos conditions de vie génèrent en nous d'importants excès de tension. Le stress, la sédentarité, les soucis perturbent notre hygiène de vie. C'est là que la réflexologie peut intervenir de manière simple et efficace, en apportant une réponse à nos besoins.

### QU'EST-CE QUE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

La réflexologie est une technique thérapeutique énergétique, simple et naturelle qui apporte une multitude de bienfaits. La réflexologie plantaire est une thérapie holistique ou globale basée sur le principe que **nos pieds offrent une cartographie de notre corps par des « zones réflexes »** réparties un peu partout de la cheville en passant par le dessus du pied et principalement sur la plante des pieds.

**On part du principe que le pied droit correspond aux organes de la moitié droite du corps, et le pied gauche aux organes de la moitié gauche.**

**En agissant sur ces zones réflexes, on arrive à stimuler les facultés d'autoguérison propres à chacun tout en favorisant un lâcher-prise, ainsi qu'une profonde détente.**

Cette cartographie existe également sur d'autres extrémités du corps comme les mains, les oreilles ou la tête. Mais **Saviez-vous qu'avec ses 7200 terminaisons nerveuses, les pieds sont beaucoup plus sensibles que les mains qui n'en possèdent, elles, que 3000 ?**

### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Si un organe fonctionne mal, c'est que l'énergie vitale est entravée et qu'elle ne parvient plus à circuler dans l'organe. Ce dysfonctionnement se reflète alors dans le pied en un point sensible plus ou moins douloureux, les tissus du pied sur ce point pourront apporter des éléments supplémentaires ainsi que la prise du pouls pédieux.

De plus en travaillant sur la zone réflexe de la colonne vertébrale, on peut aider à soulager et traiter une multitude de manifestations physiques douloureuses, les nerfs issus de la sphère vertébrale stimulant le fonctionnement de tout l'organisme.

Les principaux mouvements effectués sur les pieds nus seront des pressions plus ou moins profondes, des rotations ou des reptations vers l'avant selon les cas. A cela s'ajoutera des mouvements de relaxation pour lier le tout et apporter un grand sentiment de détente et de bien-être à la personne qui recevra sa séance allongée dans un fauteuil relax ou sur une table de massage.

Le toucher spécifique appliqué sur les zones réflexes permet de localiser et d'identifier les tensions, qu'elles soient physiques, psychiques, énergétiques ou fonctionnelles, et d'en traiter la cause afin de rétablir une circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps.

### POURQUOI A-T-ON RECOURS A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

- C'est une méthode éprouvée, simple naturelle et très accessible qui agit sur tous les systèmes du corps humain.
- C'est une option thérapeutique non médicamenteuse qui se révèle être un soin complémentaire à tout type de traitement (**attention, le but n'est pas d'établir un diagnostic ou de prescrire des traitements !**)
- C'est une bonne façon de se maintenir en forme ou d'améliorer son hygiène de vie.
- c est une méthode globale qui permet d'aller à l'origine des troubles, tout en relâchant les tensions et les émotions négatives et apporte une sensation de bien-être physique et mental. Elle revitalise le corps tout en renforçant les défenses immunitaires.
- La réflexologie s'adresse à tous, à tout âge et peut-être également pratiquée durant une convalescence ou associée à des soins palliatifs.

**Contre-indications : phlébite ou embolies non traitées, blessures ou dermatoses aux pieds non guéries.**

**Séances adaptées à l'état de grossesse (relaxation) et à l'âge ou l'état de santé de la personne.**