



Copyright © 2011
Espace Rénaitre

Cours 1 : Réflexologie : définition

Avertissement: Cette formation ne peut pas se substituer à un soin médical. Les techniques décrites ne sont pas prévues pour diagnostiquer, traiter, ou soigner une maladie. Aucun argument cité dans ce cours ne peut être considéré comme un conseil médical. Il est de la responsabilité de chaque étudiant de vérifier la réglementation de son pays au sujet de la pratique de la réflexologie car les lois peuvent varier d'un état à l'autre.

IMPORTANT : Attention de bien conserver vos fichiers et vidéos car il ne vous en sera pas remis d'autres.

I - Introduction

La réflexologie moderne est fondée sur la conviction que notre corps répond à l'environnement par des réflexes, et que l'on peut manipuler certaines zones réflexes dans les mains et les pieds afin d'améliorer la santé et le bien-être de l'ensemble du corps. Comme beaucoup d'autres thérapies alternatives comme la massothérapie, l'acupuncture, l'acupression et l'hypnose, la réflexologie a constamment gagné en popularité.

Qu'est-ce que la réflexologie? Fondamentalement, la réflexologie est une technique de manipulation de points réflexes qui correspondent à certains organes et parties du corps se trouvant dans les pieds et les mains.

L'art de la réflexologie enseigne que l'énergie, ou la force de la vie de chaque individu circule entre les organes du corps et des flux à travers chaque cellule vivante et les tissus. De nombreuses cultures croient que si cette force de vie ou de l'énergie est bloquée, l'organe ou la partie du corps qui correspond à cette zone est touchée. Ces blocages énergétiques peuvent être détectés dans les zones situées sur les mains et les pieds.

Diverses techniques de massage et de pressions visent à remédier de tels blocages énergétiques et à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, qui en libérant des toxines nocives dans l'organisme contribuent à l'amélioration de ces déséquilibres.

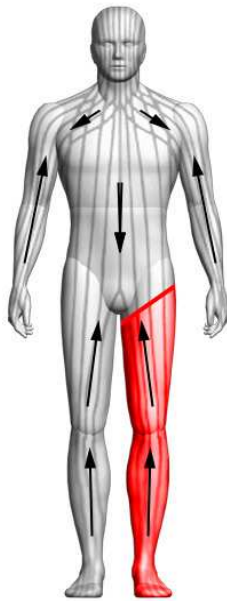
Le pied droit représente le côté droit du corps aussi bien que le passé tandis que le pied gauche représente le côté gauche du corps aussi bien que le présent et futur.

Chaque pied a plus de 7,000 terminaisons nerveuses, 26 os, 107 ligaments et 19 muscles.

II – Les principes de la réflexologie

En appuyant sur les points réflexes des pieds par des techniques de points de pression, les organes du corps sont stimulés, leur permettant ainsi de déclencher le processus d'auto-

guérison. En plus de cela, la stimulation de ces points réflexes permet au corps de commencer à se désintoxiquer et à éliminer les toxines qui se sont accumulés par une mauvaise alimentation, des mauvaises pensées et des mauvaises habitudes de vie.



Il y a des siècles, l'homme a codifié une énergie guérissante qui circule à travers l'organisme par des circuits spécifiques. Cette énergie s'appelle "la force de vie" ou "l'énergie vitale". Cette force passe par plus de 800 points dans l'organisme.

La philosophie médicale antique enseigne que pour obtenir et entretenir la santé, qui est l'équilibre et le maintien de l'harmonie dans l'organisme, il doit y avoir une circulation libre de l'énergie à travers les organes.

De la médecine traditionnelle, et pas uniquement de la médecine chinoise, mais cela concerne aussi tous les pays qui pratiquent l'acupuncture, nous apprenons que la médecine traditionnelle est basée sur la croyance que la circulation sanguine suit le flux d'énergie. Si cette énergie, qui circule librement en un cycle infini dans les organes principaux est bloquée à un certain point, donc la circulation est perturbée.

Ce blocage aboutit à une oxygénation déficiente des tissus autour de la zone affectée. Ce déséquilibre conduit non seulement à un dysfonctionnement des tissus mais aussi des organes autour.

Cette approche peut donc procurer du soulagement d'une manière immédiate et naturelle pratiquement pour tous les maux et douleurs chroniques ou aiguës, par le simple fait de travailler les points réflexes situés dans les mains et les pieds.

Stimuler, appuyer ou réveiller un point réflexe connecté à un organe du corps, un système ou à une partie envoient une montée d'énergie guérissante pour le soulagement immédiat d'une condition. Le travail des points réflexes dissout et nettoie les cristaux et les blocages dans les canaux d'énergie du corps permettant la force de vie ou l'énergie vitale de reprendre son flux libre et naturel à travers les canaux. Ceci encourage l'organisme à retrouver son équilibre normal, et donc l'harmonie et le bien-être sont de nouveau rétablis.

Cette méthode de restauration de l'organisme à son fonctionnement normal n'implique aucune dépense, aucun équipement spécial (bien que des outils puissent être utilisés), aucun médicament. Les résultats sont étonnamment rapides, procurant du soulagement souvent en quelques secondes.

La réflexologie est une aide précieuse non seulement pour soulager des troubles spécifiques, mais peut être utilisée pour conserver un bon niveau de forme et aider à construire une plus forte résistance aux attaques extérieures. De plus, cette méthode détecte souvent des problèmes avant qu'ils ne deviennent sérieux.

La réflexologie est une technique simple qui peut être appliquée à tout moment et pratiquement n'importe où. C'est le secret de la nature pour une vie dynamique, une énergie

physique abondante, une meilleure vie sans douleur, et la conservation de la jeunesse pour pouvoir profiter de la vie pleinement.

III – Stress et réflexologie

On peut expliquer les avantages de la réflexologie et du stress physiologiquement. La tension peut être engendrée par le stress. Il y a autant de définitions de stress qu'il y a d'auteurs de livres sur le stress. Aujourd'hui tout le monde en souffre mais personne ne sait exactement ce que c'est vraiment. On pourrait définir le stress comme étant la différence entre des personnes ayant la capacité de réagir au stress et la réalité environnementale.

Cette définition tient compte des degrés variables de stress ressentis par différentes personnes dans la même situation. Indépendamment de l'intensité du stress, la réaction au stress sera toujours la même.

Hans Seyle, pionner des études sur le stress en 1956, a désigné la réaction au stress comme un combat ou une fuite. Ce qui signifie que lorsque nous sommes face à une situation stressante, ou nous la combattons ou nous la fuyons. L'organisme sécrète des hormones qui nous permettent physiologiquement d'y faire face. Par exemple, vous avez tous entendu parler des mères qui ont eu la force pour soulever une voiture pour sauver leurs enfants. Cette capacité vient de la ruée d'hormones du stress, par exemple l'adrénaline dans le système sanguin.

La transpiration est plus importante, la pression sanguine augmente, tandis que les protéines et les graisses se convertissent en glucose (pour vous donner de l'énergie). Une fois que la situation de stress est passée les hormones du stress reviennent à leur niveau normal.

Aujourd'hui cependant, il serait socialement inacceptable de frapper votre patron s'il vous stressait ou courir loin de la maison si vos enfants ou votre conjoint vous énervent. Cela signifie que les hormones du stress sont continuellement sécrétées et ne reviennent pas à un niveau normal. Tandis que ces hormones du stress jouent un rôle essentiel quand nous faisons face à une situation stressante, mais elles ont un effet nuisible sur l'individu si elles ne reviennent pas à leur niveau de normalité. La sécrétion prolongée et la circulation de ces hormones du stress endommagent l'organisme.

Les globules blancs s'épuisent, les neurotransmetteurs contrôlant l'humeur sont épuisés aussi et les lymphocytes dans le système lymphatique sont détruits. Regardez juste combien de gens qui sont sous l'effet du stress tombent malades.

La réflexologie, en procurant de la relaxation, réduit les hormones de stress pour que l'organisme puisse produire des lymphocytes, des neurotransmetteurs afin de commencer à aller mieux.

IV – La réflexologie à travers les âges

Il est important de connaître l'histoire des praticiens qui nous ont légué cette technique depuis plus de 6000 ans.

Notre étude commence il y a 4500 ans avec les médecins de l’Egypte antique. Ils étaient parmi les premiers à étudier le corps humain scientifiquement. Ils sont devenus des experts pour réarranger les os, soigner les blessures et traiter avec beaucoup de succès toute sorte de maladies.

Des artistes égyptiens ont préservé l'histoire de la chirurgie, de l'observation anatomique et des traitements médicaux très méticuleusement.

Ed et Ellen Case de Los Angeles, tandis qu’ils faisaient une tournée en l'Egypte en 1979, ont découvert un pictogramme sur le mur du tombeau de Ankhmahar qui est localisé à Saqqara. Il s’agit d’un médecin dont le tombeau fut daté par les égyptologues à 2330 av. J.-C.



C’est la troisième référence historique la plus vieille des soins de pieds et des mains et permet au praticien réflexologue moderne de prendre conscience des racines et du rapport avec cette profession qui est l’une des plus anciennes du monde. Dans l’illustration peinte par l'artiste du pictogramme original, les médecins exercent une pression sur le Gros orteil (la rate/pancréas et des méridiens de foie) et le pouce (le méridien de poumon) de leurs patients respectifs; tandis que les patients eux-mêmes appuient sur un point de méridien de la vésicule biliaire sous leur bras.

La douleur était un indicateur d'un problème selon la traduction hiéroglyphique faite par l'Institut de Papyrus à Caïre. Le patient dit au médecin : « Ne le laissez pas être douloureux. » Le réflexologue moderne a quelques patients avec la même demande; tandis que d'autres supportent la douleur pensant qu’il faut souffrir pour aller mieux.

La réponse du médecin prouve sa considération pour le patient lorsqu’il travaille dans son degré de tolérance de la douleur : « Je fais comme vous voulez. » Un patient doit être éduqué quant à l’effet que la douleur peut générer lorsqu’on appuie sur un point de pression.

V - Histoire de la réflexologie moderne

La réflexologie comme elle est pratiquée en Occident aujourd'hui trouve ses origines dans l'étude des zones. Cette pratique utilise les lignes longitudinales d'énergie qui passent au travers de l'organisme en partant des pieds jusqu'au cerveau.

Au début du 20ème siècle le docteur William Fitzgerald a passé du temps à élargir son expérience médicale dans divers hôpitaux. Dans un service de rhino-oto-laryngologie d’un hôpital américain où il était le professeur, il attira l'attention du monde médical sur ses recherches sur les techniques de la Chine antique. Il avait découvert qu'en appliquant des pressions sur les pieds il pouvait déclencher une amélioration du fonctionnement d'autres parties du corps.

Par chance Eunice Ingham, une physiothérapeute, parle des découvertes du docteur Fitzgerald et elle a été immédiatement fascinée par ses découvertes quant aux avantages provoqués par la Thérapie des Zones.

Dans un hôpital orthopédique, elle appliqua la technique sur ses patients après des interventions chirurgicales. Le résultat fut la guérison naturelle de l'organisme et les patients pouvaient se déplacer plus rapidement. En 1930 Eunice Ingham ouvrit son cabinet privé en tant que réflexologue. Des années plus tard, comme elle a perfectionné son art, elle a publié un livre, *Stories The Feet Can Tell*, où elle a inventé le terme «réflexologie».

Eunice Ingham a consacré quarante ans de sa vie à la réflexologie.

IV – Réflexologie orientale ou occidentale - Quelle est la différence?

Il n'y a vraiment qu'une seule différence majeure entre la réflexologie orientale et occidentale. Dans sa forme occidentale, les mains constituent l'unique outil du thérapeute. En Asie, par contre, le thérapeute utilise divers outils pour manipuler les zones réflexes et la pression des doigts est beaucoup plus lourde.

De plus en plus d'information ont été découvertes et recueillies. Il semble que les différentes variantes de la pratique moderne de la réflexologie existaient dans toutes les cultures anciennes.

V- Les bienfaits de la réflexologie

Des milliers de bienfaits spécifiques ont été notés par les personnes qui ont reçu des séances de réflexologie. Tous les bienfaits ressentis peuvent être divisés en plusieurs catégories.

La réduction de stress, la relaxation profonde pour toutes les parties du corps, la diminution et voir même l'élimination de la douleur, comme dans le cou, les épaules, la mâchoire, la circulation sanguine améliorée aboutissant à une meilleure oxygénation des tissus et la nutrition à toutes les cellules, la désintoxication, l'amélioration des fonctions endocrines, le sentiment mieux-être, une qualité de la vie enrichie, la normalisation des fonctions de l'organisme et la prévention.

1. Quelles sont les applications de la Réflexologie ?

Elle est utilisée notamment pour :

- *relaxer*, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- *activer* la circulation sanguine et lymphatique, mobiliser les déchets, stimuler les émonctoires et réguler le système nerveux
- *prévenir*, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles fonctionnels et favoriser l'homéostasie

Le corps retrouve ainsi, de manière naturelle, **équilibre et harmonie**.

Bien que les réflexologues aient une approche holistique de la réflexologie, cela ne signifie pas qu'il n'y aient pas de bienfaits communs que tous les clients en réflexologie peuvent ressentir.

2. La réflexologie procure les avantages suivants :

- Relaxation : l'objectif principal d'une séance est de procurer de la détente. Lorsque vous vous détendez, vous libérez des tensions, ce qui permet à votre corps de mieux travailler, de guérir et à vous désintoxiquer.
- Nettoyage : la réflexologie aidera votre corps à éliminer les toxines qui s'accumulent.
- Amélioration de la circulation : en travaillant sur les zones réflexes, vous pourrez améliorer la circulation des fluides corporelles, tels que la circulation sanguine et lymphatique.
- Amélioration du système nerveux
- Homéostasie : la réflexologie restitue le corps à son état d'équilibre.
- Augmentation de l'énergie : par la revitalisation des organes et des glandes, la réflexologie augmente l'énergie disponible.
- Prévention : en ciblant les 10 zones de l'organisme, la réflexologie permet de prévenir les blocages et les stagnations des déchets qui peuvent conduire à de graves problèmes de santé.
- Sans effet secondaire : la réflexologie peut s'avérer très utile dans les maladies chroniques ou aiguës, là où les autres thérapies ont échouées.
- Efficacité : qu'est-ce qui pourrait être plus efficace que de traiter tous les systèmes du corps par les mains et les pieds?
- Simplicité : contrairement à de nombreux autres types de thérapie, la réflexologie est un système simple mais puissant que n'importe qui peut apprendre à utiliser.

VI - Conclusion

Les bienfaits de la réflexologie vont bien au-delà du soulagement du stress, de la relaxation et du confort. Depuis des milliers d'années, la pratique de la réflexologie a aidé à alléger, et dans certains cas, à éliminer les symptômes de nombreuses maladies et la douleur causée par une multitude de conditions. Comprendre comment cela fonctionne, pourquoi cela marche et les voies de la circulation, des nerfs, des ganglions lymphatiques, des muscles et des os seront étudiés plus en détail dans les leçons suivantes.

Devoir maison :

1. Vous êtes face à un client et il vous affirme les arguments suivants ci-dessous.
Qu'allez-vous lui répondre ?
 - La réflexologie est juste pour les pieds !
 - La réflexologie est une de ces dernières thérapies à la mode !
 - Résumez-moi en une phrase ce qu'est la réflexologie.

Votre devoir doit être transmis par email, de même que toutes vos questions à propos de cette leçon à contact@espacerenaitre.fr, ou par courrier postal à Espace RENAÏTRE, Le Mathis 204 avenue de Colmar 67100 Strasbourg. Dès réception de votre travail, vous recevrez la leçon suivante par email.