

REFLEXOTHERAPIE PODALE (ou PLANTAIRE)

La réflexologie podale est une thérapeutique pratiquée depuis 5000 ans en Asie. C'est en 1913 que le Docteur Fitzgerald introduisit la réflexologie podale en occident.

La réflexologie podale, contre toutes les approches holistiques, aborde l'être humain dans son ensemble, sans établir de frontières entre les dimensions physique, psychique et émotionnelle, partant du principe que toute perturbation de l'une de ces composantes a des répercussions sur l'individu dans son ensemble.

Qu'est-ce ... ?

Les réflexologues voient le pied comme "le miroir du corps", chaque zone du pied reflétant une partie du corps.

Partant de ce concept, une véritable carte des points réflexes correspondant aux principaux organes a ainsi pu être établie.

On considère qu'il y a une véritable relation précise et définie entre les terminaisons nerveuses des zones réflexes et l'endroit où se situe le trouble corporel. La stimulation exercée sur la zone réflexe active les mécanismes d'auto-défense de l'organisme. Ce phénomène est rapide et puissant)

Cette approche agit sur :

- ◆ La stimulation de la circulation sanguine et du drainage lymphatique
- ◆ Le « rééquilibrage énergétique » entre les différents organes du corps.

Les objectifs

La réflexologie podale contribue à :

- ◆ Relâcher la tension nerveuse
- ◆ Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- ◆ Rééquilibrer les métabolismes déréglés (élimination, hormonal, digestif, ...)
- ◆ Redonner du tonus à un organisme fatigué
- ◆ Renforcer le système immunitaire

Champs d'application

La réflexologie podale pourrait ainsi intervenir dans le traitement :

- ◆ Des douleurs aiguës (maux de tête, maux de gorge, douleurs dorsales, ...)
- ◆ Des troubles chroniques ou des troubles d'origine psychosomatique (migraine, stress, allergies, maux d'estomac chronique, ...)

Déroulement d'une séance

On travaille par massage l'ensemble des zones réflexes majeures du pied en exécutant les stimulations adéquates. L'opération sera répétée avec insistance sur les endroits plus sensibles correspondant à un organe malade ou une fonction altérée.

Chaque séance se termine par un massage relaxant des pieds avec des huiles essentielles

La réflexologie et le stress

De par son approche globale, visant à réharmoniser le fonctionnement de l'ensemble des composantes de l'individu, la réflexologie podale constitue une thérapie de choix dans la prise en charge du stress.

Elle travaille à 2 niveaux :

- ◆ Du point de vue de la forme : comme tout massage, spécialement au niveau des zones aussi réceptives que les pieds, la réflexologie permettra de détendre le patient, d'activer la circulation et de réharmoniser le fonctionnement global de l'organisme.
- ◆ Du point de vue du fond : le fait de parcourir l'ensemble des zones réflexes aux différents métabolismes de l'individu l'amènera à fonctionner au mieux de ses possibilités en renforçant ses mécanismes d'auto-défense.