



PROTOCOLE
Initiation à la Reflexologie plantaire
et
Massage traditionnel THAI des pieds
avec mandou et bol kansou
à visée relaxante
Durée de la séance : 40 mm environ

Matériel nécessaire

- Lingettes désinfectantes,
- Serviettes, Coussins, plaids
- Huile de massage, talc, crème de modelage balsamique, Ghee
- Mandou, Petit Bol kansou,
- En hiver, matelas chauffant pour le bien-être de la cliente,



lesPAC



Intention générale

L'ensemble des terminaisons nerveuses se retrouve sur la voûte plantaire. La réflexologie plantaire offre à la fois un bien-être mais aussi une action bénéfique sur l'ensemble des organes internes

Objectif : Intégrer les 3 aspects de la réflexologie : bien-être, drainant et énergétique

Etre capable de dispenser une séance d'une durée de 1h30 en s'adaptant aux attentes du client

Public : Esthéticien(ne), Coiffeur(se), Aucun pré-requis

Programme de la formation :

1° Formation théorique : Origine de la réflexologie, Anatomie et cartographie réflexe du pied, les Contre-indications

2° Formation pratique : Découverte du protocole, Travail sur des exercices pratiques

Étude de fiches techniques : Apports théoriques

Expérimentation



- **La réflexologie est une médecine douce proche de l'acupuncture.**
- Les pieds sont une partie du corps riche en terminaisons nerveuses et en méridiens d'énergie (points de départ ou points d'arrivée).
- Cette technique permet donc, de stimuler certains points correspondants à des organes ou à des fonctions de l'organisme.
- Apprendre les points de réflexologie permet de connaître ces points réflexes et ainsi d'améliorer le bien-être. En stimulant certains points il est possible d'obtenir : soit un effet relaxant, soit de favoriser la circulation, soit de retrouver énergie et équilibre ou encore de réduire des troubles tels que maux de tête, maux de dos, stress et angoisses ou encore problèmes digestifs et troubles prémenstruels.
- **La technique :**
- Tout le monde peut apprendre les points de réflexologie. Pour cela il suffit de se munir d'une carte détaillant les différents organes ou fonctions de l'organisme. Ensuite il faudra adapter sa technique à la morphologie de la personne et être attentif aux réactions qui signaleront le bon emplacement du point réflexe.
- En effet, si une personne souffre de migraine et que le point réflexe correspondant est correctement stimulé, la personne s'apercevra dans un premier temps de l'augmentation de l'intensité de sa douleur pour ensuite, petit à petit, la sentir diminuer.

- La podo-reflexologie est une méthode dépistage, de prévention et un traitement qui utilise, comme nous l'avons déjà dit, spécifiquement les zones réflexes du pied mettant celles-ci en relation avec les organes et les viscères. Il est évident que pour devenir un bon réflexologue plusieurs années d'étude et de pratique sont nécessaires, je n'ai donc pas la prétention de vous faire devenir réflexologue en qq heures, mais tout simplement vous apprendre une technique qui vous permettra de mettre une nouvelle prestation à votre carte, et d'apporter du bien-être à vos clients.
- Cette formation vous donnera peut-être l'envie d'approfondir.
- En aucun cas, la réflexologie ne se substitut aux traitements médicaux, on relance la force vital « auto-guérisseuse » en stimulant un réflexe donnant une réaction par un stimulus qui va donner une information, information qui sera traitée par le cerveau.
- La stimulation de certains points pourrait mobiliser l'énergie vitale sur le principe du Shiatsu, de l'acupuncture et de la digitopression. Elle entraîne la production d'endorphines, stimule des nerfs en lien avec divers organes, elle accroît la circulation du sang et de la lymphe dans l'organisme.
- Jusqu'ici, aucune de ces hypothèses n'a été prouvée scientifiquement, ce qui laisse encore une part de mystère à cette passionnante technique.

Petit historique

- La réflexologie est d'origine chinoise, ainsi, les pieds sont la représentation miniaturisée de l'humain, tout comme l'humain est une réplique de l'univers. Tel un hologramme, le pied porte en lui la mémoire de tout l'organisme.
- En Europe, le massage des pieds était pratiqué dès le XIV^e siècle, l'un des 1^{er} ouvrage publié date de 1582 par deux médecins, ensuite l'étude des zones réflexes repose sur des travaux de neurologie menés dans les années 1890.
- La réflexologie moderne remonte aux travaux d'un médecin américain, le docteur W. Fitzgerald. Lors de ses recherches sur des méthodes d'anesthésie, il s'aperçut que la douleur diminuait lors de la pression sur certains points du corps.
- C'est une assistante de ce docteur (1930) qui a mis au point le premier traité de réflexologie moderne dans lequel l'ensemble du corps est littéralement « cartographié » sur les mains et sur les pieds.

• Les pressions exercées :

- Apprendre les points de réflexologie signifie également apprendre à se servir de ses doigts. En effet, une fois correctement situés les points réflexes, il faut savoir les stimuler. Pour cela c'est essentiellement le pouce qui va travailler les pressions.
- Le pouce devra être positionné sur la zone à traiter et il effectuera de légères pressions en avançant petit à petit, millimètre par millimètre. Ensuite, il fera une rotation sur place comme pour faire un trou sur le point réflexe afin de le stimuler efficacement.
- **Les bénéfiques :**
- Une fois la séance terminée, la personne va ressentir une sensation de bien-être et de détente. Selon les individus, fatigue ou vitalité se feront ressentir dans les quelques minutes suivant la séance.
- Apprendre les points de réflexologie est donc à la portée de tous mais attention à respecter certaines règles : ne pratiquez pas la réflexologie chez les femmes enceintes, les personnes diabétiques ou atteintes d'un cancer. Dans ces cas là, il vaudra mieux faire appel à un professionnel de la réflexologie...
- **IMPORTANT : PREVENIR VOS CLIENTS DE LA POSSIBILITE D'UNE CRISE DE GUERISON, même effet que l'homéopathie**

Deux formes de reflexologie : la curative et la reflexe

- Bien que toutes les formes de réflexologie visent à favoriser un processus global « d'autoguérison » du corps, nous pouvons distinguer deux grandes approches :
- 1 – La réflexologie est une technique curative qui traite les symptômes de la personne, dans une approche holistique. Elle traite le corps dans sa globalité, et tente d'identifier la cause profonde de la maladie, plutôt que de ne s'intéresser qu'aux symptômes comme dans notre médecine traditionnelle. Le praticien appelé « Réflexologue » n'utilise que ses doigts, sans huile ou crème spécifique.

Le type de peau, une tache, une rougeur, les cristaux d'acide urique sont pour lui, autant d'informations pour lui signaler le dysfonctionnement d'un organe en particulier.

- 2 – La réflexologie est une pratique de massage réflexe, dont l'objectif essentiel reste la détente et le bien-être de la personne. Ici, le praticien utilise, en fonction des techniques, de la crème, de l'huile ou des accessoires comme des bâtonnets en bois, le bol kansu. Les zones traitées peuvent inclure les jambes.
- Nous allons pratiquer qq manœuvres de la première méthode, ce qui vous permettra de travailler sur le corps dans sa globalité, ainsi que la seconde pour la détente.

Effet bénéfique de ce traitement

Avec une action sur chaque organe en améliorant le métabolisme en général, restaurant le calme et améliorant la qualité du sommeil, tout en évacuant la colère, le stress, l'angoisse et la nervosité

En agissant sur les points réflexes des pieds, nous activons la bonne circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme.

Cette énergie vitale est un facteur primordial qui apporte la santé et l'harmonie de l'organisme.

***Booster** : faire circuler l'énergie, favoriser la nutrition cellulaire, régénérer l'organisme, agir sur les points réflexes des pieds.*

***Préventif et curatif** : Améliore la santé en soulageant les petits bobos et autres inconforts du quotidien.*

***Relaxer** : Eliminer les tensions physiques, détendre le corps et apaiser l'esprit, apporter calme et bien-être*

L'effet relaxant est rapide et profond. Il agit au niveau du système nerveux et procure une détente générale

- **IMPORTANT : PREVENIR VOS CLIENTS DE LA POSSIBILITE D'UNE CRISE DE GUERISON, même effet que l'homeopathie**

Contre-Indications

- en cas de grossesse, certaines zones sont à éviter :(certains points pourraient stimuler le déclenchement du travail ou augmenter les mouvements foetaux),
- Pendant la période menstruelle (douleurs, augmenter les saignements),
- En cas de problème cardiaque grave,
- Pendant la manifestation aiguë de symptômes malades (fièvres, infection),
- Il faut être particulièrement vigilant avec les personnes atteintes de cancer , de diabètes, ou qui ont des problèmes liés aux systèmes circulatoires et lymphatiques (ulcères variqueux, varicosités au niveau des pieds),
- Par ailleurs, un délai minimum de 30 minutes après un repas est conseillé avant de bénéficier de cette technique.
- Entorse, fracture, intervention chirurgicale, ou autres traumatismes au niveau du pied ou de la cheville, (demander avis médical),
- Si la peau présentent des lésions infectieuses,
- Les dépressifs, crises d'épilepsie,
- Personnes âgées et enfants : séance d'1/2 heure puis on augmente petit à petit, si la crise de guérison n'a pas été trop importante.

Protocole Reflexologie Bien-Être

- *La personne est allongée sur le dos. Surélever les jambes du patient à l'aide d'un coussin recouvert d'une serviette tissu et de papier afin de protéger, juste au dessus des chevilles afin que les pieds soient dans le vide.*
- *Rafrachir les pieds avec des lingettes désinfectantes, ou bien de l'eau de cologne de lavande*
- *Couvrir le patient, afin que celui-ci n'est pas froid.*
- *Afin d'entraîner la personne dans une détente totale, mettre deux CD imbiber d'eau de rose sur les yeux.
Ambiance : musique, encens.*
- *Prendre contact avec les chevilles, visualiser l'accord de la patiente.*

La réflexologie plantaire est un outil efficace pour apaiser les crises de **STRESS**. Elle permet surtout d'améliorer sa capacité à gérer son propre **STRESS**. Certains d'entre nous ont trouvé dans sa pratique un merveilleux outil.

Receveur ou praticien, envie de partager ce vécu, les difficultés rencontrées, les finesses de la pratique et surtout les bénéfices obtenus ... et peut être déclencher de nouvelles vocations ?

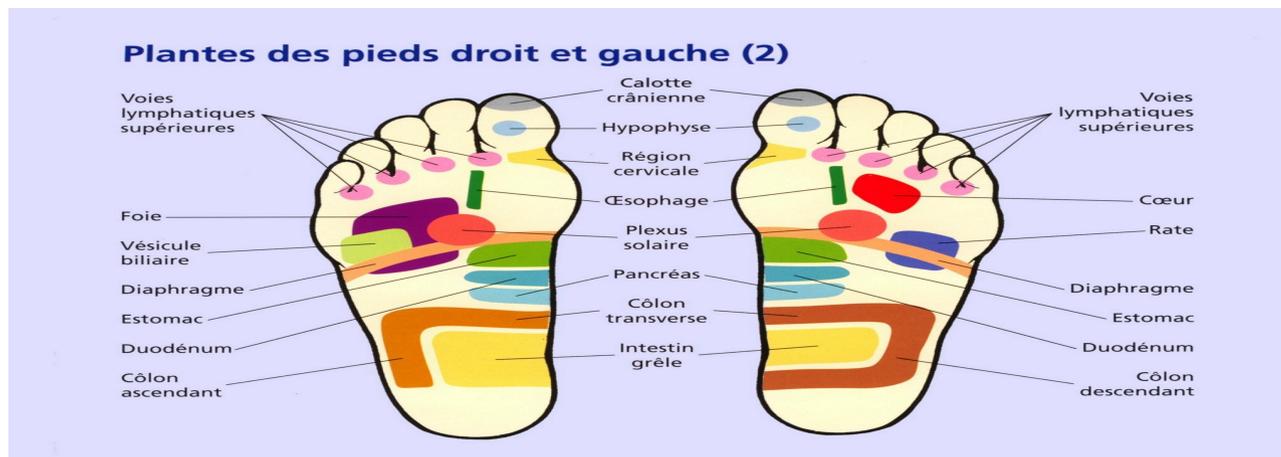
Il est étonnant de voir la **REACTION RAPIDE** du corps à certains soins, et c'est le cas notamment avec une personne tendue et stressée.

Le point le plus connu en **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** est peut être celui du **PLEXUS SOLAIRE**.

La zone se situent le long de la **LIGNE DU DIAPHRAGME**. En remontant avec le pouce le long de l'axe central du pied, avant de buter sur la partie osseuse, on trouve une partie molle, assez étendue. En massant de manière douce et circulaire, il est assez facile de trouver cette zone qui apporte une sensation de bien-être. Cette zone doit être manipulée en douceur, elle amènera facilement au sommeil et joue un rôle important dans la détente du corps et de l'esprit.

En traitant la zone du **PLEXUS SOLAIRE**, on s'attardera également sur la zone du **DIAPHRAGME**.

Ce muscle est situé sous les **POUMONS** et stocke de nombreuses tensions du corps. Lors des périodes de **STRESS**, le **DIAPHRAGME** se tend, limite la respiration qui se déplace vers le haut des **POUMONS**.

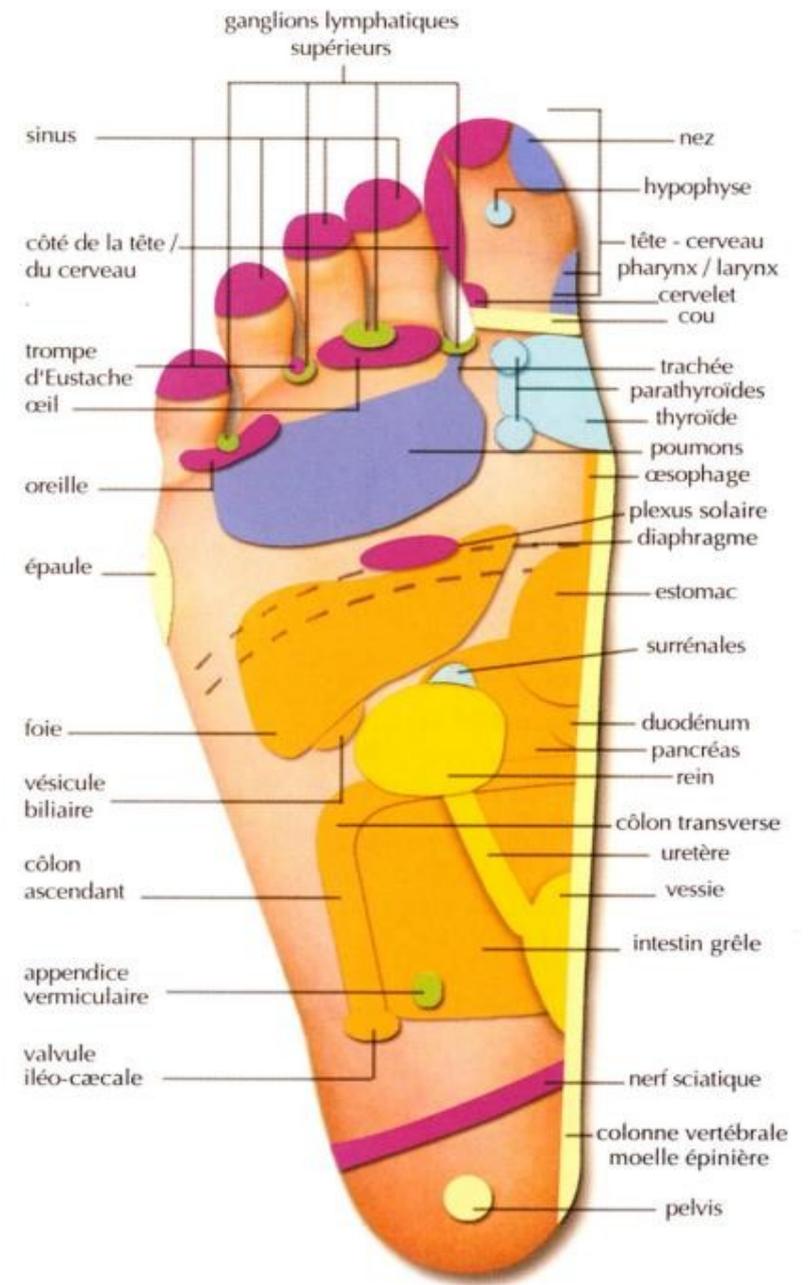




LA RÉFLEXOLOGIE DES PIEDS

Procédez de la même manière pour la réflexologie des pieds et des mains, le schéma général de soin étant identique.

pour les mains, gardez toujours un contre-appui en plaçant par exemple la main sur laquelle vous allez travailler sur un petit



On retrouve facilement ces tensions sur le PIED. En déplaçant son pouce, le long de la ZONE DU DIAPHRAGME de l'intérieur vers l'extérieur du pied, on trouvera des points plus tendus, plus douloureux que d'autres. Le doigt est à l'écoute. Le déplacement peut se faire progressivement, dans un mouvement de chenille, en avançant par pressions successives avec la pulpe du pouce. Le **REFLEXOLOGUE** détecte des zones plus tendues, plus sensibles, de consistances différentes.

Chez une personne stressée, le début de la ligne du DIAPHRAGME située sous la zone du COEUR est souvent tendu. En restant à son écoute, le POUCE trouve la pression adéquate. Plusieurs passages successifs sur la **ZONE REFLEXE** peuvent atténuer la douleur, et parfois la faire disparaître.

Le massage de la zone du DIAPHRAGME apporte un bien être très sensible dont il serait dommage de se priver.

Mais lorsqu'on aborde le sujet du STRESS, il faut s'arrêter un moment sur les **GLANDES SURRENALES**, coiffant le REIN, ces glandes jouent un rôle important dans la physiologie du STRESS.

Lorsqu'il interprète une situation de DANGER, le CERVEAU se met en mode ALERTE. Il libère alors des NEUROTRANSMETTEURS ou des HORMONES pour transmettre le message.

En cas de STRESS, il transmet l'ordre de FUITE à l'organisme en libérant dans le sang une hormone endocrine appelée **CRH**. Celle-ci stimule la **GLANDE HYPOPHYSE** qui libère à son tour une autre hormone : l'**ACTH**.

Les GLANDES SURRENALES, que nous retrouvons facilement sur les **CARTES DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**, sont les récepteurs principaux de l'ACTH, et donc sous le commandement direct du cerveau.

Une forte concentration d'ACTH entraîne, par sécrétion par les **CORTICO- SURRENALES** (en relation avec le cortex) des corticostéroïdes :

-une augmentation de l'ALDOSTERONE - pression artérielle

-une augmentation du CORTISOL (corticostéroïdes), qui accélère la transformation des lipides et protéines en énergie directement utilisable par le système musculaire, augmentation de la glycémie, rôle anti-inflammatoire, anti-douleur. Favorise la fuite !

Une diminution des hormones sexuelles DHEA, TESTOSTERONE, OESTROGENE par sécrétion des **MEDDULO-SURENALES** :

-augmentation de l'ADRENALINE – débit cardiaque, extension des muscles pulmonaires, dilatation des vaisseaux FOIE, CERVEAU, inhibition des muscles striés des organes non nécessaires à la fuite : **HORMONE DU STRESS !**

-augmentation de la NORADRENALINE – dilatation des coronaires, constriction des vaisseaux périphériques, inhibition des muscles striés des organes non nécessaires à la fuite.

ET POURQUOI TOUS CES MOTS ?

En cas de **STRESS INTENSE** et DURABLE, le cycle HYPOTHALAMUS/CRH – HYPOPHISE/ACTH – SURRENALES/CORTISOL, ALDOSTERONE, ADRENALINE, NORADRENALINE s'emballent et le cerveau ne sait plus l'apaiser : le **CORPS S'ÉPUISE** et LE CERVEAU EST MIS EN BERNE ...

ALORS ON PREND SON PIED ?

Pour atteindre **LE POINT DES SURRENALES**, le doigt en crochet, il faut appuyer un peu et bien chercher, si vous sentez une douleur, parfois VIVE, vous y êtes ... Une stimulation douce et en profondeur de ce point a un effet de détente rapide, et très agréable, avec une forte sensation de retour au calme.

C'est un **POINT CLE** de la réflexologie du STRESS.

A partir des **SURRENALES, GLANDES du STRESS** il n'y a qu'un pas pour s'intéresser à ce que dit **L'ENERGETIQUE CHINOISE**.

LE REIN, sur lesquelles s'appuient les surrénales, représente l' **ELEMENT EAU**.

Pour le sujet du STRESS il est intéressant de tenir compte du rôle du REIN comme organe de stockage de l'énergie. Il représente chez les chinois la **RESERVE DU QI** (tchi). Energie acquise et innée.

La grosse fatigue générée par le STRESS peut s'accompagner d'un épuisement de cette énergie.

Copyright : Association Les Ateliers du Bien-Etre - SYL-ALABE

15

Le réflexologue considère ainsi l'élément EAU dans son ensemble, le REIN, ministre YIN et la VESSIE ministre YANG.

2 - Massage avec les mains

- *Reprendre contact sur les chevilles tout en douceur, bien positionner les pieds sur les coussins,*
- *Attraper les pieds, une main dessus, l'autre dessous et étirer doucement une jambe puis l'autre,*
- *Enduire de crème les deux jambes jusqu'aux genoux,*
Une main qui prend la cheville, l'autre qui pousse puis qui tend les orteils 3x, passer à l'autre pied,
- *Avec les deux mains qui se touchent aux niveaux des paumes, massage circulaires des malléoles pied gauche puis pied droit,*
- *Main jointe en prière, départ sur la pointe des pieds, doigts emprisonnés entre les deux mains, englober jusqu'au talon, une reste sur le dessus du pied, l'autre tourne autour du talon, on sur le côté du pied, et on masse en transversale juste sous les doigts de pied, puis les doigts de pied,*
- *Départ des doigts de pied, massage en torsions 6x en aller retour, puis globaliser du genou aux orteils, en remontant par l'intérieur de la jambe, et redescendre par l'extérieur, en douceur, et appuyer sur le point rein et l'estomac.*
- *Va et vient latéral, 6x, puis 6x compression « zone poumon », poing en rotation comme une vague,*
- *Les mains croisées sur le dessus du pied, les pouces écrasent le tarse par en dessous d'avant en arrière,*
- *Relax de la pointe du pied d'avant en arrière, massage en rotations des articulations des orteils, dans un sens puis dans l'autre, 6x de chaque*
- *Une main sous le talon, l'autre tient les orteils, rotation de la cheville à droite puis à gauche 6x chaque,*
-

-

-

Reprendre à main en prière, et manœuvre globale, jusqu'aux genoux et retour sur les orteils,

- *Masser le bord interne du pied « zone colonne » avec 3 doigts en aller retour, puis avec le pouce en reptation,*
- *Dessous du pied : main à plat : monter et descendre, avec le poing en rotation sur la partie centrale, poing déroulement du poing sur la plante des pieds, malaxage de la plante des pieds avec le sommet des phalanges en reptation (salade de fruit),*
- *Reprendre la manœuvre mains en prière et globalisation du genoux aux orteils,*
- *Sur la face externe du pied : rotation du pouce en va et vient, virgules sur le côté du pied,*
- *Rotation du pouce sur tout le dessous du pied*

Le massage avec le bol Kansu

- *Cette science millénaire née en Inde s'intéresse aux dimensions physiques, spirituelles ou émotionnelles de l'homme. Il existe en chaque chose une interrelation et que chacune s'influence mutuellement. Ainsi ce massage vise à maintenir ou à rétablir l'équilibre entre celles-ci.*
- *L'équilibre des énergies assure une bonne santé ; si cet équilibre est détruit, nous tombons malade. Dans la philosophie indienne, les trois Doshas sont issus des cinq éléments : l'Ether, le Vent, le Feu, l'Eau et la Terre.*
- **Principe de base et effets du bol Kansu :**
- *Le massage s'effectue sur les plantes des pieds et chaque constituant du bol agit différemment sur le corps : le cuivre favorise l'absorption de l'excès de chaleur dans le corps, réduit par la suite les grasses tout en les remplaçant par du muscle ; le zinc de son côté agit au niveau du tissu musculaire, le bronze œuvre comme catalyseur de ces deux métaux.*
- *En combinaison avec le ghee, le bol Kansu agit sur le système psychologique de l'homme en équilibrant l'élément feu dans son corps. Les bien-être du Kansu sont de réduire la colère ainsi que la faiblesse.*

- **Le bol Kansu :**

- *Il est composé de 5 métaux nobles dont le principal est le cuivre est lentement glissé sur la plante des pieds enveloppés de beurre clarifiés ou ghee (pour équilibrer l'élément feu). Ces métaux représentant chacun un élément. Il est très fragile car très cassant.*
- *Il doit être énergisé par rapport à ces éléments : L'Ether, ou l'aura : se centrer dessus, le Feu : le passer rapidement au dessus d'une bougie, la Terre : le frotter dans le sable puis dans l'herbe, l'Eau : le rincer sous l'eau claire, l'Air : le laisser sécher à l'air.*
- *La durée minimale par pied est de 7 minutes et demi et la durée maximale ne doit pas dépasser 15 minutes, la durée idéale est de 12 minutes.*
- *Il calme les très actifs, bénéfique pour le cerveau et le cervelet, permet de diminuer les mauvaises pensées et de combattre le manque de volonté. Il stimule les zones réflexes.*

Protocole

1 – Massage avec le bol Kansu

- *La personne est allongée sur le dos. Surélever les jambes du patient à l'aide d'un coussin recouvert d'une serviette tissu et de papier afin de protéger, juste au dessus des chevilles afin que les pieds soient dans le vide.*
- *Rafraichir les pieds avec des lingettes désinfectantes, ou bien de l'eau de cologne de lavande*
- *Couvrir le patient, afin que celui-ci n'est pas froid.*
- *Afin d'entraîner la personne dans une détente totale, mettre deux CD imbiber d'eau de rose sur les yeux. Ambiance : musique, encens.*
- *Prendre contact avec les chevilles, visualiser l'accord de la patiente.*
- *Enduire de Ghee, les voutes plantaires ainsi que le bord du bol puis recouvrir le pied droit, car on commence toujours par le pied le plus éloigné du cœur.*
- *Faire des trajets selon votre intuition, votre ressenti : lignes, traversées, rotation, massage des coussinets, des orteils, du bas du mollet. Laissez le bol évoluer sur toute la plante du pied et des orteils : mouvements légers puis appuyés, circulaires, longitudinaux, rapides et lents, en spirales et en forme de hui, laisser agir la magie du Kansu*
- *Vers la 11ème minute, frotter délicatement les orteils en commençant par le plus petit, toujours terminer par le gros orteil.*