



# S'informer sur la réflexologie plantaire



Ouvrage : Florence BARBOSA

## SOMMAIRE

Page de couverture .....	1
Sommaire .....	2
Introduction à la réflexologie plantaire .....	3
La réflexologie plantaire dans l'histoire ancienne.....	6
La théorie du Dr FITZGERALG.....	8
La structure du pied : l'ossature.....	10
La structure du pied : la musculature.....	13
Le toucher du réflexologue : les techniques de massage.....	14
Les anomalies plantaires / Le fonctionnement de l'arc réflexe .....	15
Préparation et condition d'une bonne séance .....	16
<b>Séance de réflexologie plantaire.....</b>	<b>17</b>
<i>L'installation / Le massage relaxant.....</i>	<i>18</i>
<i>Les amygdales.....</i>	<i>19</i>
<i>La ceinture pelvienne et les membres inférieurs.....</i>	<i>20</i>
<i>La ceinture scapulaire et les membres supérieurs + le sternum.....</i>	<i>24</i>
<i>La circulation sanguine et le cœur.....</i>	<i>27</i>
<i>La colonne vertébrale ou rachis.....</i>	<i>29</i>
<i>Le diaphragme.....</i>	<i>31</i>
<i>L'encéphale.....</i>	<i>33</i>
<i>L'estomac.....</i>	<i>40</i>
<i>Le foie et la vésicule biliaire.....</i>	<i>41</i>
<i>Le front et les tempes.....</i>	<i>43</i>
<i>La glande pinéale.....</i>	<i>44</i>
<i>Les glandes surrénales (système endocrinien).....</i>	<i>45</i>
<i>Les gonades et les organes génitaux.....</i>	<i>47</i>
<i>L'intestin grêle.....</i>	<i>49</i>
<i>Le gros intestin.....</i>	<i>51</i>
<i>L'hypophyse et l'hypothalamus.....</i>	<i>53</i>
<i>La langue et les glandes salivaires.....</i>	<i>55</i>
<i>La libido et son point satellite.....</i>	<i>57</i>
<i>Les muscles du cou.....</i>	<i>58</i>
<i>Le nerf sciatique.....</i>	<i>59</i>
<i>Le nez et l'odorat.....</i>	<i>61</i>
<i>L'œsophage et le larynx.....</i>	<i>63</i>
<i>Les oreilles.....</i>	<i>64</i>
<i>Le pancréas.....</i>	<i>66</i>
<i>La peau et les muscles.....</i>	<i>68</i>
<i>Le pharynx.....</i>	<i>70</i>
<i>Le plexus carotidien.....</i>	<i>71</i>
<i>Le plexus cervical et brachial.....</i>	<i>73</i>
<i>Le plexus lombaire.....</i>	<i>75</i>
<i>Le plexus sacré.....</i>	<i>77</i>
<i>Le plexus solaire.....</i>	<i>78</i>
<i>Les poumons.....</i>	<i>79</i>
<i>La prostate et l'utérus.....</i>	<i>81</i>
<i>La rate.....</i>	<i>84</i>
<i>Les seins.....</i>	<i>85</i>
<i>Les sinus et les dents.....</i>	<i>87</i>
<i>Le système lymphatique.....</i>	<i>89</i>
<i>Le système nerveux autonome (SNA).....</i>	<i>91</i>
<i>Le système urinaire.....</i>	<i>93</i>
<i>La tête.....</i>	<i>95</i>
<i>Le thymus.....</i>	<i>96</i>
<i>La thyroïde et les parathyroïdes.....</i>	<i>97</i>
<i>Les yeux.....</i>	<i>99</i>
<b>Questionnaire santé 1ère séance.....</b>	<b>101</b>
<b>Questionnaire santé séance suivante.....</b>	<b>105</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>109</b>



# INTRODUCTION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE





## **Définition**

La réflexologie plantaire est une thérapie manuelle. Au niveau des pieds, des zones et points réflexes représentent l'ensemble des organes et des parties du corps, traitable à distance par simple pression ou passage sur ces points. Les pieds sont d'ailleurs vus comme la miniature du corps.

La réflexologie est à la fois préventive, relaxante et curative.

À ne pas confondre avec un simple massage de la voûte plantaire : un massage ne traite pas, la réflexologie traite le ou les maux de la personne venue vous voir.

## **Son action**

Les différentes actions que l'on entreprend sur le pied, offrent à la fois, détente (technique anti-stress) et énergie (mémoire, vigilance) L'état du corps physique étant amélioré, cela procure du même coup, une amélioration sur notre être entier.

Par exemple, pour ceux qui souffrent d'un stress permanent, la méthode va les mener vers un état de calme intérieur tout en restant alerte.

Les actions font également disparaître les blocages d'un organe ou d'une fonction responsable de certaines douleurs (sciatique, arthrose, contracture, sinusite, etc.)

Elles stimulent la circulation, l'activité glandulaire, les plexus nerveux et permet le relâchement des tensions musculaires. Elles favorisent encore les activités et fonctions de la peau, stimulent les nerfs, les échanges cellulaires, l'oxydation, l'absorption et l'élimination.

## **Temps d'étude**

Le temps que vous passez à étudier est propre à chacun et vous seul saurez-vous donner ce temps. Nous n'avons pas tous le même cerveau et pas la même capacité d'apprentissage.

La lenteur ou la rapidité à laquelle vous engrangez toutes ces nouvelles données, n'est pas le gage d'un bon apprentissage. L'essentiel est de vous les être appropriées.

Et voici un conseil essentiel qui vous permettra d'utiliser votre mémoire au mieux, c'est « **l'histoire de la goutte d'eau** ».

L'histoire de la goutte est issue d'un proverbe chinois qui dit :

**« La goutte d'eau quotidienne use plus la pierre  
qu'un grand seau jeté de temps en temps. »**

Cela signifie qu'il vaut mieux travailler une demie d'heure chaque jour, plutôt que trois heures le dimanche...

Le cerveau n'arrive pas à mémoriser pendant deux heures d'affilée des données nouvelles, alors que quinze minutes quotidiennes vous font faire des progrès fulgurants !



## Votre tenue vestimentaire

Une tenue vestimentaire spécifique s'impose : pantalon blanc, tablier blanc, chaussure blanche (à acheter dans les magasins spécialisés pour le corps médical).



En plus de bien vous représenter, cela a un but purement hygiénique, car c'est une tenue que vous ne mettez pas à l'extérieur et les chaussures ne seront utilisées que lors de vos différents soins.



Pour les personnes ayant des cheveux longs, il est recommandé de bien les attacher car le visage est souvent penché vers l'avant, sauf pour regarder votre patient. Les bijoux, tels montres, bracelets, bagues sont à proscrire car ils sont porteurs de millions de microbes et risquent de blesser le pied par accrochage.

L'alliance à la rigueur peut être conservée.

Ces conseils sont donnés à titre d'information, si vous souhaitez pratiquer la réflexologie plantaire sur d'autres personnes. Si vous comptez vous donner un soin personnel, à vous de juger de votre tenue. Enfin, vos ongles devront être moyennement courts notamment ceux des pouces, qui sont souvent sollicités, l'action de reptation (action de ramper) pourra ainsi mieux s'effectuer et surtout vous éviterez à la personne d'avoir des marques d'ongles un peu douloureuses et disgracieuses...

## Mise en garde



La réflexologie **n'a pas de valeur diagnostique** sur le plan médical. Elle ne se substitue en aucun cas à l'avis d'un spécialiste compétent, aux examens d'investigation et aux thérapies éventuelles. En revanche, elle aide à régulariser les dysfonctionnements et se révèle un excellent **outil complémentaire** des thérapies médicales modernes.

Ceci est très important à retenir car une guérison n'est véritablement possible qu'à condition de choisir un traitement allopathique prescrit par un médecin, en y ajoutant de l'homéopathie, de la naturopathie, une psychothérapie, etc. Attention aux détracteurs de la médecine allopathique et aux vendeurs de rêves (et il y en a !) qui vous garantissent que la médecine d'aujourd'hui ne vaut rien mais que leur méthode à eux (qui coûte souvent une fortune !) va vous apporter une guérison rapide et durable ! Ne vous y prenez pas ! On n'a pas appris à lire en un mois !

Un exemple, une personne après avoir fait maintes et maintes guérisons « extraordinaires » pendant six ans, ne se sentait toujours pas bien psychologiquement. En effet, elle avait laissé de côté la médecine allopathique, car à force de lire les « détracteurs » de cette médecine (et il y en a), elle avait résolu de ne se soigner que par les plantes, l'homéopathie et autres.

Mais avec le temps, son mal-être demeurait. Un jour, elle s'est décidée et est allée voir un médecin allopathe qui lui a prescrit des antidépresseurs et des anxiolytiques.

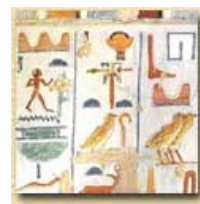
Résultat : guérison au bout de neuf mois de traitement et un véritable mieux être au bout de deux ans. Le médecin lui a même demandé : "Mais votre psychothérapeute ne vous a pas conseillé de prendre des antidépresseurs en même temps que le travail psychologique ?" Une aberration pour ce médecin qui a pris conscience du danger qu'avait couru sa patiente. Et que dire des cas plus graves ? Tout le bénéfice des méthodes dites "douces" ne se feront sentir que si vous prenez conscience de votre mal par un diagnostic sûr et un traitement adéquat. Ensuite, prenez patience. La voie de la guérison est un long chemin qu'il faut suivre avec régularité.

## La réflexologie plantaire dans l'histoire ancienne

### L'Égypte

Selon une théorie très répandue, la réflexologie viendrait de l'Égypte ancienne.

En effet, un pictogramme retrouvé dans une tombe à **Saqqara** datant de **2500 à 2330 avant J.-C.**, reprenait les gestes de la réflexologie plantaire du défunt, nommé Ankamahor, un médecin égyptien.



### Les Incas

L'origine de la réflexologie viendrait également des Incas, très ancienne civilisation du Pérou, datant d'environ **12000 ans avant J.-C.**

Ces derniers auraient transmis leur savoir aux indiens d'Amérique du Nord, les tribus **Cherokee** notamment. Le massage réflexe des pieds est un art sacré selon eux car les pieds symbolisent la partie du corps qui relie l'homme à l'univers qui l'entoure.



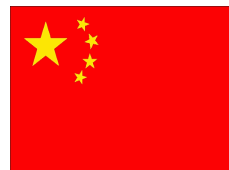
Drapeau du Pérou.

### La Chine et L'Inde

Voilà cinq mille ans, une forme de traitement par pression sur des points précis était connue en Inde et en Chine.

Au fil du temps, ce savoir a été oublié, petit à petit, au profit d'une pratique nommée : **acupuncture**.

En Inde, la médecine est à l'époque cachée sous la forme de symboles.



Drapeau de la Chine.



Drapeau de l'Inde.

### L'Europe

La podo-réflexologie est pratiquée depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

Le sculpteur italien **Cellini** l'utilisait avec succès pour ses propres maux et ceux de son entourage.

Les Docteurs italiens **ADAMUS** et **ATATIS** écrivirent un ouvrage de réflexologie en 1582.

Ensuite, Sir Henry **HEAD**, un Anglais, fait des recherches sur les bases neurologiques des zones réflexes en 1890.

De plus, le Docteur Alfons **CORNELIUS**, un Allemand, publie un ouvrage sur les points de pression, origines et implications en 1902.

Enfin, le Docteur Ivan **PAVLOV**, un Russe, prix Nobel de médecine en 1904, fait des travaux neurologiques sur les réflexes.



## La France

Depuis **1986**, en France, des travaux scientifiques sont effectués par des équipes de podologues.



## L'Amérique du Nord

Le docteur William **FITZGERALD** est reconnu pour être le fondateur de la podo-réflexologie moderne au tout début du XX<sup>e</sup> siècle.

Grâce à ses connaissances en digitoponctures, il put réaliser des interventions chirurgicales en utilisant pour seule technique d'anesthésie des pressions sur certains points au niveau des doigts, grâce à des bandelettes ou des pinces.

Puis le Docteur **RILEY**, convaincu par les découvertes du Docteur Fitzgerald, étudia auprès de lui et les appliqua dans son propre cabinet pendant plus de quarante ans.



C'est à Mme **INGHAM**, physiothérapeute (décédée en 1974) que l'on doit la diffusion au grand public de la réflexologie plantaire.

Ses résultats furent si probants qu'elle démissionna de son poste de médecin afin de se consacrer uniquement à ses propres recherches.

Elle ouvrit par la suite la première école de formation consacrée à la réflexologie plantaire et poursuivit ses travaux inlassablement jusqu'à sa mort.

Son neveu, Dwight **BAYERS**, poursuit toujours son travail au sein de *l'International Institut of Reflexology* à Saint Petersburg (États-Unis).

Les points et les zones réflexes enseignés ici proviennent des planches de Mme INGHAM pour la plupart, bien qu'elles aient subi des modifications profondes, en relation avec les progrès de la médecine.