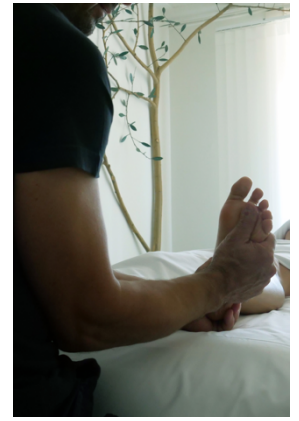


# Réflexologie ou Massage des zones réflexes du pied

---



## Définition

Le massage des zones réflexes du pied est une forme spécifique dans le domaine de la réflexologie, le traitement se focalisant sur les zones réflexes des pieds.

## Origine

Les bases modernes du massage des zones réflexes du pied remontent à William Fitzgerald (1872-1942), un oto-rhino-laryngologiste américain. Au début du XXe siècle, il s'intéressa au savoir médical des Indiens dont les méthodes traditionnelles de traitement comptaient également certaines formes de réflexologie. Fitzgerald systématisa, compléta ces anciennes traditions et développa sa propre méthode qu'il présenta en 1915 comme «La thérapie des zones» (Zone Therapy). Dans les années trente, cette méthode fut reprise par la masseuse américaine Eunice Ingham (1889-1974) qui la rendit accessible à un large public de non-initiés.

En Europe, ce procédé – appelé alors «Réflexologie» – n'était tout d'abord connu que comme une méthode simplifiée applicable aux auto-traitements et aux soins de santé. Hanne Marquardt, une masseuse allemande, a appliqué dès 1958 ce procédé dans son cabinet afin de traiter des patients souffrant de différentes maladies et, finalement, elle a fondé son propre centre de formation. Le massage des zones réflexes du pied est aujourd'hui reconnu comme une méthode de traitement spécifique et s'est largement répandu dans toute l'Europe.

## Principes

En Europe, le massage des zones réflexes du pied se base sur la carte des zones corporelles, développée par Fitzgerald, qui divise le corps en dix zones longitudinales et en trois zones horizontales. Sur la base de ses analyses, Fitzgerald conclut qu'en partant de chaque point d'une zone, on pouvait influencer tous les organes et parties du corps également situés dans cette zone.

Eunice Ingham compléta cette approche par l'idée que chaque zone du corps se reflète dans un endroit précis ou point de réflexe situé sous les plantes des pieds. Cette idée était déjà largement établie dans de nombreux pays, asiatique notamment. Par exemple, les zones de réflexe de la tête et du cou se trouvent dans la région des orteils et ceux du bas-ventre et du bassin dans la région du talon. Sur la base de ces correspondances, une pression spécifique sur un point réflexe du pied permet de traiter des zones du corps même éloignées.

© 2019 Eskamed SA

Lors de la première visite, je pratiquerai en premier lieu une lecture plantaire : après vous avoir confortablement installé(e) et tout en discutant avec vous de vos attentes, j'analyserai et commenterai l'ensemble des signes se trouvant sur vos pieds. A l'issue de ma lecture, nous déterminerons ensemble les axes de travail puis je finirai par une première séance de réflexologie. Durée : 1 heure 30.

Lors des séances suivantes, nous ferons un point rapide sur les effets ressentis après le soin précédent et je laisserai une place plus importante au travail réflex. Afin de permettre une lecture optimale de vos pieds, je vous demanderai de ne pas faire de pédicure pendant la durée des soins.

La réflexologie est un moyen subtil mais puissant d'agir sur votre santé ; il existe peu de contre-indication et les résultats sont parfois stupéfiants.

La lecture plantaire est aussi parfois impressionnante : si les signes ne me donnent pas de détails précis sur votre histoire, ils me renseignent tout de même sur votre façon « d'être » dans la vie : je m'efforce alors d'être comme un miroir afin que vous puissiez prendre du recul sur ce qui vous anime, vous ralentit, vous fait peur...

Il faut compter cinq à six séances en moyenne pour avoir des effets durables ; un minimum de quatre séances une fois par semaine ou par quinzaine est recommandé lors du premier traitement. Par la suite, on peut faire des séances de soutien mensuel ou sous forme de cures.

