

Qu'est-ce que la réflexologie ?

La **réflexologie plantaire** est une thérapie complémentaire, basée sur le principe selon lequel certaines zones du pieds, appelées les zones réflexes, sont connectées à des organes et des parties spécifiques du corps. En appliquant une pression sur ces zones réflexes, le/la Réflexologue peut stimuler l'homéostasie du corps.



Principes de base :

1. **Zones réflexes** : selon les principes de la réflexologie plantaire, chaque partie du corps est représentée par une zone spécifique sur les pieds. Par exemple la pointe des orteils est associée à la tête, le centre de la plante du pied est lié aux organes internes tels que le foie et les reins, et le talon est associé aux parties inférieures du corps, comme le bassin, les hanches.
2. **Stimulation et équilibre** : en appliquant une pression, un massage ou des mouvements spécifiques sur ces zones réflexes, le/la Réflexologue cherche à stimuler l'énergie dans les organes correspondants, favorisant ainsi l'équilibre énergétique du corps.

Déroulement de la séance :

1. **Anamnèse** : lors de la première séance, le Réflexologue discute des soins médicaux, du mode de vie et des préoccupations de la personne pour personnaliser le traitement.
2. **Séance** : la personne se trouve allongé (ou assise), et le Réflexologue applique une pression précise sur les zones réflexes des pieds en utilisant ses doigts, ses pouces, plus parfois des outils spécifiques (bâton ou pierre de réflexologie).
3. **Réponse du corps** : certains individus ressentent une détente profonde pendant la séance, tandis que d'autres peuvent ressentir une légère sensibilité sur certaines zones, qui est censé indiquer des déséquilibres dans le corps.

Bienfaits allégués :

1. **Soulagement du stress** : la réflexologie plantaire est souvent utilisée pour réduire le stress et induire la relaxation profonde.
2. **Amélioration de la circulation** : la stimulation des pieds peut aider à améliorer la circulation sanguine dans le corps.
3. **Soulagement de la douleur** : certaines personnes recherchent la réflexologie pour soulager des maux spécifiques telles que maux de tête, les douleurs articulaires, les troubles digestifs ou troubles du système nerveux.
4. **Soutien au bien-être général** : beaucoup considère la réflexologie plantaire comme un moyen de soutenir le bien-être général et encourager le corps à s'auto guérir.

A qui s'adresse la réflexologie ?

Bébés, enfants, adolescents, adultes et seniors peuvent bénéficier de la réflexologie, ainsi que les femmes enceintes.