

LE LIEN ENTRE NOTRE CORPS
ET NOS ÉMOTIONS

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Se remettre en mouvement

REIFLEXOLOGIE

CHRISTELLE LENCOU

Rééquilibrer, revitaliser et trouver un nouveau souffle

LES PIEDS sont quotidiennement négligés et pourtant ils jouent un rôle essentiel sur notre équilibre général. Ils nous portent toute la journée et nous soutiennent tout au long de notre vie.

Les pieds sont notre ancrage à la terre, les fondations de notre corps et ils reflètent aussi notre état de santé.

L'étymologie du mot «pied» en chinois signifie littéralement «partie du corps qui sauvegarde la santé».

C'est ainsi que la réflexologie plantaire trouve ses origines dans de nombreuses civilisations, il y a des millénaires.



**Prendre soin de nos pieds, c'est
prendre soin de nous-même !**



1.

Comment ça marche ?

En réflexologie plantaire, le corps entier est représenté dans les pieds.

Chaque zone plantaire dite « zone réflexe » va correspondre à une partie de l'organisme tant au niveau musculo-articulaire que viscéro-organique.



Le travail du réflexologue consiste à stimuler, de manière rythmique, les zones réflexes afin de déclencher à distance une réaction de rééquilibrage sur des organes ou une partie précise du corps.

C'est la consistance des tissus du pied (durs, mous, électriques...) qui donne une bonne indication des déséquilibres et donc des zones réflexes à travailler.

C'est le toucher du praticien qui mobilise les énergies et invite le corps à se rééquilibrer de manière douce et naturelle.



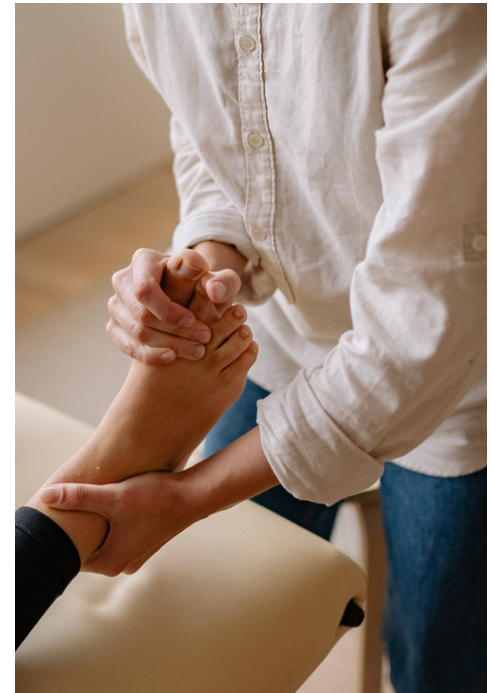
2.

Les bienfaits de la réflexologie plantaire

Libérer les facultés d'auto-régulation du corps :

- Dénoue les tensions physiques et émotionnelles,
- Diminue du stress,
- Améliore la qualité du sommeil,
- Soulage de divers troubles tels que respiratoires, nerveux, digestifs, hormonaux, urinaires, musculo-articulaires,
- Favorise l'élimination des toxines,
- Harmonise la circulation sanguine et lymphatique,
- Stimule le système immunitaire,
- Relance l'énergie vitale.

Au fil des séances, le corps se détend, l'esprit s'apaise et les émotions s'harmonisent.



3.

Déroulé d'une séance et réactions



Déroulé d'une séance :

Une séance de réflexologie dure 1 heure (un peu plus pour la 1ère séance). La première visite commence par un temps d'échange pour mieux vous connaître : vos antécédents, vos troubles, vos attentes.

Vous serez ensuite confortablement installé (habillé) sur une table de massage, couvert d'un plaid si besoin.

La séance débutera par une prise de contact des pieds, des manipulations de relaxation puis continuera avec des pressions spécifiques à vos besoins. Certaines zones peuvent être sensibles. C'est normal, c'est le signe qu'un rééquilibrage est nécessaire. Les pressions seront adaptées à votre ressenti.

Les réactions aux séances :

Vous pouvez vous sentir fatigué(e). Parfois les douleurs s'accroissent avant de s'apaiser, comme une réaction d'élimination. Cela peut également engendrer des nausées, des maux de tête, des courbatures etc.

Les réactions peuvent aussi être émotionnelles : vague à l'âme, colère, tristesse. Mais après une réaction d'élimination, les troubles s'améliorent et l'état général est meilleur.



4.

A quelle fréquence ?

La fréquence des séances dépend des troubles, de leur ancienneté et de la réceptivité de l'organisme.

Pour une problématique bien précise 2 ou 3 séances à intervalle de 7 à 10 jours peut être un bon rythme mais si les troubles sont installés depuis longtemps, le nombre de séance sera plus important. Il faut laisser le temps au corps d'opérer le changement.

Sinon, une visite par mois ou à chaque changement de saison permet de soutenir l'énergie vitale.



5.



Les idées reçues

La réflexologie, c'est un massage des pieds : **FAUX**

C'est une méthode préventive qui favorise les capacités d'auto-régulation du corps.

La Réflexologie, ça chatouille : **FAUX**

Les pressions exercées, l'huile appliquée et les mouvements réalisés font que même les personnes les plus chatouilleuses peuvent bénéficier d'une séance en toute sérénité.

La Réflexologie, c'est magique : **FAUX**

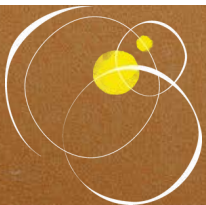
Le réflexologue n'est pas un magicien. Il ne fait pas disparaître les symptômes comme par enchantement. C'est un professionnel formé à une technique.

La réflexologie est un soin que tout le monde peut recevoir : **VRAI**

Tout le monde peut en profiter. Cependant la réflexologie reste une technique puissante qui nécessite de prendre quelques précautions : futures mamans dans les 3 premiers mois de grossesse, problèmes circulatoires (phlébite, thrombose) ou cardiaques.

La Réflexologie n'est pas une méthode alternative : **VRAI**

Le réflexologue ne vous dira jamais d'arrêter votre traitement. Il ne substitue pas au diagnostic médical. La réflexologie est complémentaire et accompagne avec efficacité les traitements conventionnels.



Christelle LENCOU
Praticienne en réflexologie plantaire
Paris 10e - Morsang-sur-Orge (91)

www.chrislencou-reflexologie.com