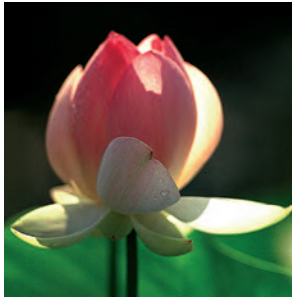


# Réflexologie plantaire selon la tradition chinoise

praticienne  
sur rendez-vous



Porto-Vecchio

Muratello, place de l'église  
ou à domicile  
tous les jours  
9h-20h

Paris V<sup>e</sup>  
île de France :  
Montfort-l'Amaury  
selon « tournées »

tarif 2016

Séance 60 mn : 60 €  
+ frais de déplacement



Valérie Valli

Certifiée : Fédération Française des Réflexologues  
avec Mireille Meunier, fondatrice de la F.F.R.

tél. : 06 21 04 76 43  
val@reflexe-au-logis.com

[www.reflexe-au-logis.com](http://www.reflexe-au-logis.com)

Soin de confort, détente et bien-être, sans visée thérapeutique au sens strictement médical du terme

# Réflexologie plantaire

puisez  
aux sources  
du bien-être



par les racines de votre corps  
et à la lumière  
de la tradition orientale

Valérie Valli



# Réflexologie plantaire

## généralités



Les chinois avaient identifié à la source de la vie, un principe fondamental *qi*, le « souffle primordial » universel qui « donne corps à la vie », circule et se transforme en permanence dans tout le corps, selon des trajets précis et « préférentiels », que les Occidentaux ont appelés « méridiens », où s'alignent, entre autres, les 361 points d'acupuncture.

Les pieds sont à l'image du corps et se présentent comme une zone de projection, un résumé de l'organisme - microcosme - où aboutissent les méridiens et terminaisons nerveuses, formant des zones réflexes reliées à toutes les parties du corps.



## origines & histoire

Des pratiques de réflexologie plantaire ont été relevées depuis plusieurs millénaires, dans les civilisations pré-colombienne, égyptienne, indienne et chinoise. Le plus ancien texte de médecine chinoise remonte vers 2 600 av. J.-C., œuvre de l'Empereur Jaune, le légendaire créateur de l'acupuncture.

Le XVI<sup>e</sup> s. nous apporte les écrits du sculpteur B. Cellini sur l'utilisation des points réflexes contre la douleur, et la « Thérapie par les zones réflexes », des D<sup>c</sup> Adamus et A<sup>t</sup>tatis ; puis l'étude (1770) du Jésuite Amiat sur les massages chinois. À Leipzig est publié, traduit de l'anglais par S. Hahnemann, l'inventeur de l'homéopathie, l'œuvre du D<sup>c</sup> Ball sur les zones réflexes (1775). Travaux poursuivis par D<sup>c</sup> Cornelius et Sir H. Head, jusqu'au début du XX<sup>e</sup> s., en Angleterre et en Allemagne ; complétés par le russe I. Pavlov.

La réflexologie plantaire moderne voit le jour aux États-Unis, avec la parution de « Zone therapy » du D<sup>c</sup> W. Fitzgerald en 1913 ; travail repris et « simplifié » par le D<sup>c</sup> J. Riley et sa collaboratrice, E. Ingham (1938-51), qui crée la 1<sup>ère</sup> école de réflexologie.

En 1990-2000, Mireille Meunier fait la synthèse des techniques de réflexologie plantaire et de « l'énergétique » chinoise. Sa vision holistique de l'Homme et de son corps, comme flux d'un ensemble d'énergies, cherche à maintenir l'équilibre harmonieux des aspects *yin* et *yang*, replacés dans le cadre symbolique des 5 éléments chinois : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau.



## technique



Passé l'entretien initial - la première séance est toujours plus longue d'environ 30 mn pour donner au premier entretien la place déterminante qui lui revient - la personne s'installe confortablement en position allongée avec les pieds légèrement relevés. S'en suit leur nettoyage avec des lingettes antibactériennes, puis l'onction avec une crème hydratante non grasse.

La séance, d'une durée d'environ 45 mn, commence par une prise de contact avec les pieds, suivie de manipulations de détente et d'un travail de stimulation des zones réflexes, relatives à chacun. Le réflexologue applique alternativement sur les deux pieds, un mouvement rythmique et dynamique à l'aide de la pression des pouces sur les tissus plantaires, qui produit des effets de tonification, de dispersion et de purgation. Les zones plantaires sont régulées par des manipulations « yinissantes ou yangissantes », qui propagent des « informations » jusqu'aux parties du corps concernées.

Une réflexologie se termine par une harmonisation et une prise de pouls. Après il convient de rester allongé et au repos quelques instants et de boire un verre d'eau pour faciliter l'élimination des toxines.

# Calme & énergie

## séance & principes



Selon les cas et pour un bienfait durable il est souhaitable de recevoir 6 à 8 séances rapprochées, puis des séances préventives au début de chaque saison. L'observation des pieds - structure, consistance des tissus... - et le toucher des zones réflexes renseignent sur l'état général de la personne et sur ses éventuels déséquilibres énergétiques.

En « travaillant » les pieds, le réflexologue cherche à solliciter les forces d'auto-guérison.

La réflexologie a une fonction préventive au service de la santé, car elle permet de percevoir certains troubles physiques avant qu'ils ne deviennent sérieux. La stimulation des zones réflexes soulage les tensions du corps, apaise, voire réduit certaines douleurs, engendre une relaxation profonde et revitalisante, et procure du bien-être.



## bienfaits

La réflexologie est un moyen naturel et efficace de lutte contre certaines manifestations dues au stress et aux tensions modernes, et pour retrouver la sérénité. Ses aspects réparateurs et préventifs sont utilisés dans de nombreux cas de dérèglement et de dysfonctionnement :

- réduction des effets du surmenage et de la dépression, et de certains maux de tête,
- lutte contre certaines formes de mal de dos, de règles douloureuses, de sensations de lourdeur dans les jambes, de douleurs musculaires et articulaires...
- relâchement des tensions, amélioration du sommeil et la gestion des émotions...
- prévention de troubles respiratoires : rhume, sinusite...
- régulation des troubles digestifs et du transit intestinal...
- élimination des toxines... Et bien d'autres bienfaits encore !

La réflexologie aide à conserver une bonne santé et un bien-être durable, mais ne peut être considérée comme un traitement médical. Après une séance on se sent détendu, relaxé et rechargé d'une énergie et d'une confiance en soi renouvelées.



## réactions éventuelles & contre-indications



La majorité des personnes se sentent très relaxées après une séance, alors que d'autres ressentent de la fatigue ou peuvent voir réapparaître des symptômes antérieurs...

Toutes retrouvent rapidement une grande énergie. Après une séance, il arrive que l'élimination des toxines se manifeste par une transpiration abondante, des urines ou des selles plus odorantes, ou l'avancement des règles. Ces éventuelles réactions sont normales et s'estompent très rapidement.

Dans tous les cas, éviter de manger juste avant une séance (≈ 1h30).

La réflexologie est déconseillée dans les cas suivants

- pieds blessés ; verrues ; eczéma ; psoriasis ; ecchymose ; foulure ; entorse...
- phlébite et arthrite dans les mollets et près des chevilles...
- cancer métastasé ; greffe d'organe récente...
- femme enceinte, en cas de grossesse à risque avérée.