

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Par leur riche innervation, les pieds sont, comme les mains, des régions de grande sensibilité qui forment une zone réflexe très importante. Par l'intermédiaire du système nerveux, les pieds sont en relation avec les organes et les systèmes du corps. Le massage consiste à stimuler les points ou zones correspondants à des organes du corps qui ont besoin d'être rééquilibrés.

### 1. **Indications**

De nombreuses affections courantes peuvent être soulagées par ce massage. Ses actions sont multiples : relaxation musculaire et nerveuse, amélioration de la circulation du sang, ouverture des émonctoires, stimulation du système digestif, ... la séance s'accompagne en général d'une sensation de détente et de bien-être. Néanmoins la réflexologie n'est pas un acte médical ; elle ne diagnostique pas les maladies, elle ne prétend pas guérir la personne mais participer au soutien des mécanismes d'autodéfense et d'auto régénération de l'organisme.

### 2. **Contre-indication**

Il y a des contre-indications strictes et des précautions à prendre dans certains cas : contactez-moi pour savoir si vous pouvez bénéficier d'un traitement ou pas. Exemples de contre-indications : problème local (fracture, mycose, ulcère, ...) ou général (problèmes cardiaque récent, trouble circulatoires ou de coagulation comme l'hémophilie, le de plaquettes très bas) ...

Au cas où votre pathologie interdirait ce massage, il serait grandement profitable de recevoir une réflexologie Amérindienne.

Grossesse : la réflexologie peut être une aide précieuse pendant cette période de la vie. Une fois pris quelques précautions (notamment avec les huiles essentielles ou de zones critiques), ce massage peut aider la future maman en la libérant des tensions, en lui apportant détente et relaxation. Plus précisément, la réflexologie pourra l'aider en cas de troubles du sommeil, stress, ballonnements, constipation, lombalgies, rétention d'eau, ...

### 3. **Déroulement d'une séance**

Le patient, habillé, est couché confortablement sur une table de massage pendant que le thérapeute lui masse les pieds. Le massage plantaire dure généralement entre 1h et 1h15. Il peut provoquer des réactions immédiates de « nettoyages » telles qu'écoulement nasal, transpiration, envie d'uriner, ... D'autres réactions peuvent apparaître dans les 24-48h suivant le massage. Celles-ci sont tout à fait normales et bénéfiques et montrent l'effort que fait l'organisme pour s'auto réparer. Je vous encourage à m'en parler, car c'est une précieuse information pour la suite de la thérapie

### 4. **Fréquence du traitement**

Pour que le traitement soit efficace il faut prévoir un minimum de 3 séances rapprochées ; par la suite les séances seront espacées selon les besoins de la personne.