

Avec la réflexologie plantaire, on ne se contente pas de chouchouter ses pieds, tout le corps profite de cette thérapie ancestrale.

venue des pieds

elon la médecine chinoise, nos pieds sont la représentation en miniature de notre corps.

«Chaque zone (orteil, plante, dessus de pied...) correspond à un organe, d'où le nom de zone réflexe», précise Isabelle, cofondatrice du centre Maxam à Paris (voir le Carnet pratique page suivante). Par exemple, notre cerveau est localisé dans la plante du gros orteil, nos sinus sur les plantes des quatre autres.

Que ce soit pour prévenir les maux du quotidien, améliorer la circulation de l'énergie ou simplement se détendre, ce sont ces zones réflexes qu'il faut travailler. D'ailleurs, si vous faites rouler une balle de tennis sous vos pieds, vous verrez immédiate-

ment le bien-être que cela procure. La réflexologie pousse un peu loin, son but étant de tonifier l'organisme, en drainant les toxines ou en harmonisant les fonctions des organes. Pour cela, direction le praticien.

Des pressions pour rééquilibrer les organes

Le réflexologue commence par «établir le contact» avec les pieds par un massage relaxant. Car plus on est décontracté, plus la séance est bénéfique. Le patient doit être confortablement installé, la colonne vertébrale droite, les lombaires à plat. Épaules, nuque et hanches sont dégagées pour éviter les blocages et optimiser les effets de la séance. Et les genoux calés sous un traversin ou

PHOTOS P. BROZE / ONOKY / MATON IMAGES; PHANIE; D.R.

Carole, 26 ans

SI ÇA FAIT MAL, C'EST QUE ÇA FAIT DU BIEN!

Je m'allonge sur un matelas à même le sol. C'est parti pour une séance d'une heure. La masseuse m'enduit les pieds de baume camphré. Ses doigts appuient doucement, pressent plus fort, pétrissent franchement... Aïe! Elle vient de passer dans un creux, sur le dos du pied. Je crois que je n'ai jamais eu aussi mal, même quand, au supermarché, un chariot a écrasé mes orteils. «Une zone douloureuse traduit la mauvaise circulation de l'énergie au niveau de l'organe associé, explique la masseuse. En la stimulant par pressions, on libère l'énergie stagnante.» Une séance permet déjà une amélioration. Mais il en faut au moins cinq ou six pour obtenir un résultat perceptible.



Là où se trouvent les pieds commence le voyage

[LAO TSEU, PHILOSOPHE CHINOIS TAOÏSTE]

♦♦♦ une serviette enroulée. Le massage débute par la zone du diaphragme, située horizontalement entre le plexus et l'estomac, pour apaiser la respiration. Puis, c'est le moment du bilan énergétique. Pour la médecine chinoise, si une zone fait mal, cela traduit un dysfonctionnement de l'organe associé. La zone est engorgée de déchets déposés sur les terminaisons nerveuses (le pied en contient plus de sept mille). Lors des séances suivantes, le praticien va masser, presser, pétrir pour «nettoyer» la zone et

rétablir l'équilibre de l'organe malade. Les bienfaits se font sentir dès le troisième ou le quatrième rendez-vous. La séance se termine toujours par un effleurage des pieds en douceur. Du coup, on en ressort parfaitement détendue.

Chez vous aussi, chouchoutez vos pieds

Si vous ne pouvez pas vous soigner toute seule, vous pouvez dorloter vos pieds à la maison ! Après une longue journée de marche ou de station debout,

commencez par libérer vos pieds emprisonnés en vous déchaussant. Ils vont ainsi reprendre leur espace naturel. Puis, faites un bon bain de pied chaud avec du gros sel pour les délasser. Vous sentez encore quelques tensions ? Utilisez un automasseur en bois, mais pas plus de dix minutes. Puis, massez vos petons avec un baume ou une huile parfumée. Après ce petit rituel, vous dormirez comme un bébé et vous serez prête à... repartir du bon pied !

SOASICK DELANOÉ

1 BAUMES MASSANTS

En fonction de votre humeur, choisissez la fragrance qui vous convient le mieux parmi les trois baumes (apaisant, déstressant ou relaxant) de ce coffret de massage aux huiles essentielles. De textures non grasses, ils sont très pratiques dans leurs tubes et vous pourrez les emporter partout avec vous.

Coffret massage aux huiles essentielles, Terre d'Oc, 22,90 €.

2 PIEDS TOUT DOUX

Préparez vos pieds au massage avec ce coffret contenant un soin exfoliant à base de riz et de coco, une pierre de gommage balinaise et une crème nourrissante à la cardamome.

Coffret de soin pour les pieds, Terre d'Oc, 19,90 €.

3 AUTOMASSAGE

Bichonnez vos pieds sans effort et en douceur grâce au feutre qui enroule les disques de ce masseur en bois.

Masseur pieds en bois de bouleau, 26,90 €.

4 DOUBLE EMPLOI

Alliez senteur et détente avec cette nouvelle bougie aux huiles essentielles de cardamome, d'orange douce et de verveine. Allumez-la quinze minutes avant le massage, éteignez la flamme, attendez une dizaine de secondes puis versez quelques gouttes du produit encore un peu chaud dans le creux de la main pour faire votre massage. Magique !

Bougie de massage corps, coco et cacao, Terre d'Oc, 19,95 €.

Produits en vente dans les boutiques *Nature et Découvertes*, www.natureetdecouvertes.com

IMAGE SOURCE / GETTY IMAGES

CARNET PRATIQUE

À SAVOIR

Prix : entre 50 et 100 € la séance.

Durée : de 30 minutes à 1 heure

Fréquence : en prévention, toute l'année, au rythme d'une fois par mois; en traitement curatif, une séance hebdomadaire pendant six semaines.

Contre-indications : femmes enceintes, porteurs de stimulateurs cardiaques, personnes souffrant de phlébites ou de maladies cardio-vasculaires.

ROUVER UN PRATICIEN

Fédération française des réflexologues,
tél. : 01 64 24 48 16 ou www.reflexologues.fr

Centre Maxam, 34 bis, rue Vignon, 75009
Paris, tél. : 0820 820 618. 90 € la séance (1 h).

À LIRE

Manuel approfondi de réflexologie plantaire

Un ouvrage complet sur les principes et les techniques de réflexologie. Et plusieurs planches de zones réflexes selon la localisation de la douleur.
Mireille Meunier, Ed. Guy Trédaniel, 27 €.

Le massage des zones réflexes

Un guide d'initiation pour soigner la plupart des maux quotidiens par des gestes sûrs et efficaces. En plus, un poster des zones réflexes.
Dr Franz Wagner, Ed. Vigot, 11 €.

ABC de la réflexologie plantaire,

Apprenez les principales techniques de réflexologie plantaire à travers des exemples d'automassages illustrés.
Dr Denis Lamboley, Ed. Gancher, 20 €.

La leçon de réflexologie

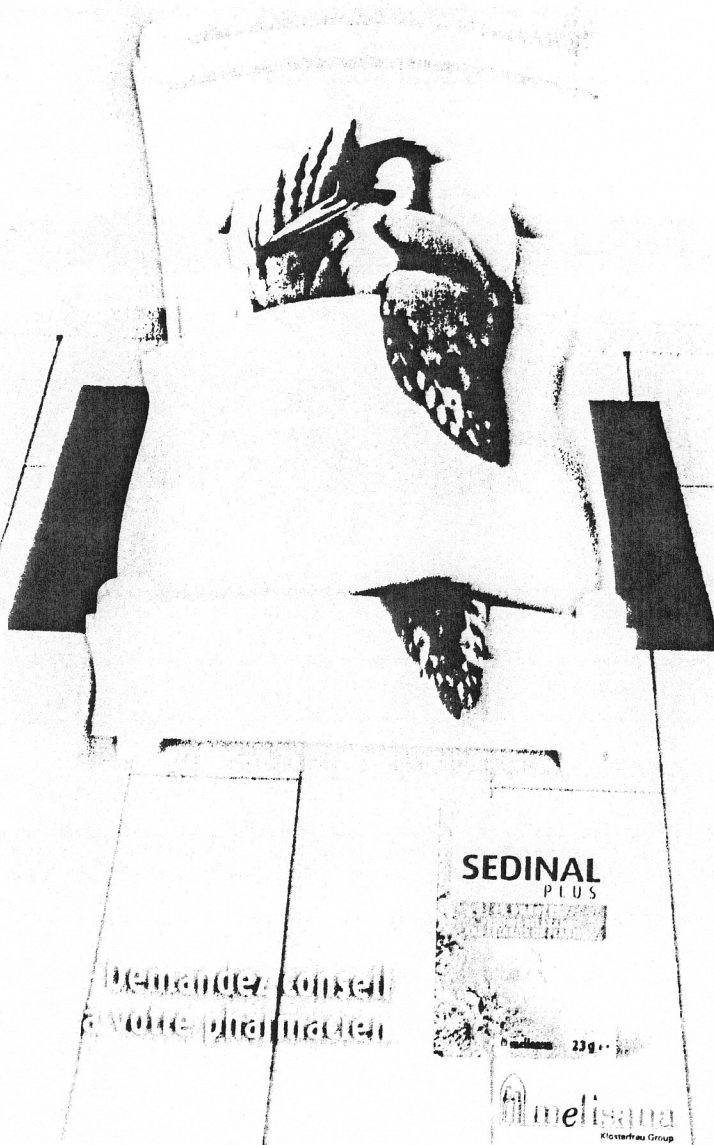
Un livre pédagogique écrit par David Tran, président de l'Institut franco-chinois de réflexologie. En prime, un DVD reprenant les gestes du livre.

Dormez vite et bien

SEDINAL PLUS®



- ✔ Troubles du sommeil
- ✔ Stress
- ✔ Soucis professionnels
- ✔ Problèmes familiaux



melisana
Klosterfrau Group