



**CRIAN**

**Hanssens Chris**

Lenneke Marelaan 22 – B5  
B-1932 Zaventem

[c\\_hanssens@hotmail.com](mailto:c_hanssens@hotmail.com)  
[www.crian.be](http://www.crian.be)

GSM 0474 28 43 40  
BTW/TVA BE 0554 652 532

***Qu'est-ce que la réflexologie plantaire?  
Comment fonctionne une thérapie de zone réflexe du pied?***

La réflexologie est une forme de thérapie qui traite tout le corps en exerçant des pressions sur certains points réflexes. Ces points se retrouvent, entre autre, sur le pied. Des pressions sont exercées sur les zones réflexes. Le picotement ainsi provoqué stimule l'organe, le tissu, la glande ou la partie du corps correspondante et améliore la circulation sanguine, l'élimination des toxines via le système lymphatique, ainsi que l'harmonisation du système méridien. Le but d'un traitement consiste à rétablir l'équilibre naturel du corps. Une thérapie de zones réflexes complète parfaitement les soins de santé habituels et procure un sentiment de détente. C'est une thérapie tout à fait sûre.

**Une petite touche d'histoire...**

Il y a déjà des milliers d'années que la réflexologie a vu le jour. Cette forme de thérapie était déjà utilisée dans des pays comme l'ancienne Egypte, la Chine, l'Inde et chez les populations indigènes de l'Amérique du Nord et du Sud. La forme de thérapie actuelle trouve ses racines dans la thérapie de zone et dans l'acupuncture chinoise.

Le fondateur de la thérapie de zone est William Fitzgerald, un médecin américain. Il divisa le corps en 10 zones longitudinales. Il enseigna cette méthode de traitement à des médecins et à des thérapeutes. Son premier livre "Zone Therapy, or Relieving pain at home" a été publié en 1917. Pour soulager la douleur, il exerçait une pression sur différentes parties des doigts. Son livre n'a toutefois pas soulevé un vif intérêt. Le docteur Joe Riley, un ami de Fitzgerald, prit l'initiative de présenter ces découvertes à un plus vaste public. Mais c'est Eunice Ingham (une physiothérapeute) qui a réellement fait connaître la thérapie de « zones réflexes ». Elle découvrit que les pieds étaient beaucoup plus sensibles que les mains, et commença à développer sa théorie de thérapie plantaire de zones réflexes à partir de 1930. C'est ainsi que naquit la fameuse "méthode Ingham de massage par pression". Le principe de la théorie présente le pied (plante) comme une "carte" du reste de notre corps. Son livre "Stories the feet can tell", dans lequel elle décrit sa méthode, parut en 1938. Eunice Ingham a été considérée comme la "mère de la thérapie de zones réflexes". Jusqu'à présent, cette méthode est encore utilisée et enseignée par, entre autres, son neveu Dr. Dwight C. Byers.

**Tant pour les personnes en bonne santé que pour les personnes malades, cette thérapie s'avère bénéfique dans le traitement de nombreuses plaintes physiques, mais également psychiques.  
Un massage régulier de zones réflexes plantaires agit préventivement.**

## **Quels problèmes peuvent être traités?**

### ***Des maux de tête***

Mal de tête, mal de tête induit par la tension, migraine, troubles de concentration, rhume, inflammation de l'oreille moyenne, bourdonnement d'oreilles...

### ***Dysfonctionnement du système urinaire***

Cystite, inflammation des voies urinaires, pierres à la vessie, pierres aux reins, incontinence, énurésie...

### ***Dysfonctionnement du système respiratoire***

Angines, allergies dont le rhume des foins, sinusite, asthme, hyperventilation...

### ***Problèmes cardiaques et dysfonctionnement du système circulatoire, comme le système lymphatique***

Problèmes de circulation, crises d'anxiété, tension sanguine élevée/basse, palpitations, drainage lymphatique, pendant et après des infections...

### ***Douleurs musculaires et articulaires***

Dorsalgies générales, des maux de nuque, sciatique, hernie, lumbago, ostéoporose, arthrose, arthrite, goutte, maladies musculaires, tennis-elbow...

### ***Dysfonctionnement du système digestif***

Hernie diaphragmatique, inflammation de la muqueuse buccale, inflammation de la paroi œsophagienne, gastrite, constipation, diarrhée, inflammation de la paroi intestinale, hémorroïdes, problèmes d'estomac, crampes intestinales...

### ***Dysfonctionnement du système hormonal***

Dépression, troubles de menstruation, plaintes liées à la ménopause, problèmes d'immunité, troubles thyroïdiens, inflammation de la prostate, problèmes de fertilité, problèmes pendant la grossesse,...

### ***Les maladies infantiles générales***

Bébés pleureurs, énurésie, troubles du sommeil, acné et de nombreux autres dysfonctionnements...

## **Le traitement**

La réflexologie ne traite pas uniquement un point spécifique, mais tout le corps. Toutes les fonctions corporelles sont ainsi améliorées. Le processus naturel de guérison est ainsi incité à fonctionner plus rapidement et plus efficacement. La réflexologie plantaire est une méthode unique, où les zones réflexes sont traitées avec le pouce et les doigts. Elle applique comme principe que la "maladie" est un signal d'un déséquilibre de l'harmonie entre le corps et de l'esprit. L'objectif de la réflexologie plantaire consiste à rééquilibrer cette harmonie. Le massage, la pression et la chaleur appliquée du praticien peuvent supprimer les blocages formés dans le corps.

L'apparition pendant le massage d'une douleur, de picotements, de démangeaisons, d'un changement de peau (callosité, transpiration), d'un changement de couleur, etc... révèle un déséquilibre. L'endroit où apparaissent ces sentiments indique l'organe ou la partie du corps ne fonctionnant pas de manière optimale. Le corps est capable de guérir de lui-même lorsque ces blocages sont supprimés ou résolus.

Donc, un réflexologue plantaire ne guérit pas, mais il vous aide à guérir. Un réflexologue plantaire pose comme principe que l'homme est traité comme un "ensemble", et non seulement cette partie du pied où se trouve la douleur ou le dysfonctionnement.

La réflexologie plantaire n'est pas seulement une méthode agréable; il s'agit également d'une méthode sûre. La guérison peut être favorisée avec des huiles essentielles, une alimentation mieux équilibrée, l'apprentissage de la détente corporelle, etc. ajoutés à la réflexologie plantaire.

Pendant le premier traitement un compte-rendu (sur fiche) sera établi. L'objectif est d'obtenir une première impression, de déceler où l'harmonie est dérangée ainsi que les éléments auxquels il sera fait davantage attention lors de la séance suivante.

## Réactions possibles

Les réactions suivantes peuvent parfois apparaître en fonction de la personne:

### Pendant le traitement

- transpirer plus que d'habitude
- avoir froid ou avoir chaud
- picotements
- bâillements/somnolence
- pleurs
- soulèvement d'émotions, etc.

### Juste après le traitement

- vertiges
- sensation de flottement
- marcher sur des nuages
- contentement et sensation de toucher l'espace
- un sentiment d'énergie
- lassitude

### Quelques jours après le traitement (parfois également quelques heures après celui-ci)

- les urines sont plus foncées (les toxines sont libérées et quittent le corps)
- les (anciens) maux, comme par exemple des maux de dos, réapparaissent (brièvement) pour ensuite disparaître
- davantage de sécrétions (selle, transpiration, pertes blanches, cérumen, etc.)
- sensations variables à toutes sortes de niveaux.

Quoi qu'il arrive, tout ceci est positif, car cela signifie qu'un déclenchement a eu lieu et que le corps réagit au traitement. Chacun réagit autrement, puisque chacun est différent.

Racontez-nous ce qu'il se passe pendant et après le traitement, et la fois suivante, comment s'est passée la période intermédiaire. Une fois de plus, vous nous aidez à progresser...

Nous ne pouvons pas déterminer préalablement le nombre de traitements nécessaires pour chaque personne. En effet, les antécédents personnels et l'état général du moment sont trop complexes. Dix à douze traitements sont en moyenne nécessaires pour obtenir le résultat souhaité, en fonction de la douleur. Les plaintes aiguës nécessiteront moins de temps; les douleurs chroniques ont souvent besoin de plus de temps pour disparaître.

Les quatre premiers traitements sont de préférence prévus tous les 2 à 3 jours. Les massages suivants sont de préférence prodigués une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines. Un traitement toutes les trois semaines suffit pour un massage préventif régulier de zones réflexes.

Il est vivement recommandé de boire beaucoup d'eau et/ou de tisanes (essayez surtout d'éviter le café, le thé noir et/ou l'alcool).

**(durée: environ 01:00 heure)**

