

Allo Réflexo bobo

Pied Vivifier Energie
Oreille Reptation Prévenir
Globalité Découvrir Toucher
Améliorer Harmoniser
Visage Douceur Corps Détendre
Respecter Lissier Maux Masser
Accompagner Vitaliser Retrouver
Soulager Retrouver
Holistique
Ancestral



Dominique Bruneau-Gimbert
Florian Gimbert

Le guide des petits ~~mots~~ ^{maux} du quotidien
ou du bon usage de la réflexologie

REMERCIEMENTS

Merci à tous ceux qui nous ont aidé et suivi
dans la construction de cet ouvrage.

Merci aux stagiaires qui ont suivi avec enthousiasme nos cours et par leur interrogation nous ont permis de pousser nos recherches plus loin.

Merci à tous ceux sont venus nous consulter en confiance et qui par leur gentillesse et problématique nous oblige à nous renouveler.

Merci à Héloïse pour sa douceur, son soutien.

Merci à Alexis pour son talent informatique et le prêt de ses pieds.

Merci à Eric, qui nous accompagne dans l'aventure de la formation.

Merci à Mo pour son écoute judicieuse et pragmatique ainsi que son enthousiasme.

Merci à nos cocoons amicaux pour leurs encouragements.

Merci à ma douce Corinne qui se reconnaîtra.

Merci à cette belle rencontre, Stefano, Raffy.

Merci à Antonin, Clément, Laura, Margaux pour cette session photo dans Paris.

Merci à Michel et Annie pour leur soutien amical.

Sommaire

Préface.....	6
Introduction.....	8
Histoire de la réflexologie	10
Les deux axes (colonne - diaphragme).....	19
L'organisme:	
L'appareil locomoteur.....	21
L'appareil digestif.....	24
L'appareil respiratoire.....	26
Le système cardiovasculaire	27
Le système urinaire.....	28
Le système reproducteur.....	29
Le système lymphatique et immunitaire.....	31
Le système nerveux	33
Le système endocrinien	35
Comment faire un soin.....	38
Détente, se relaxer.....	41
Maux de tête.....	47
Constipation	61
Sciatique.....	67
Règles douloureuses.....	73
Troubles du sommeil.....	79
Remontée acide	87
Asthme	93
Douleur du coude, tennis elbow.....	99
Colite.....	105
Déprime	111
Sinusite.....	117
Perte de libido	123
Excès de poids.....	131
Rétention d'eau.....	137

Hémorroïde	143
Cystite	149
Obsession	155
Allergie	161
Douleur articulaire, rhumatisme	167
Enurésie.....	173
Emotivité.....	179
Prostate.....	185
Ménopause	191
Laryngite, trachéite.....	197
Douleur lombaire	203
Fatigue.....	209
Diarrhée	215
Nervosité	221
Bibliographie.....	227

PREFACE

Médecin généraliste, au cours de mon parcours professionnel, j'ai toujours été plus attiré par les pathologies exotiques que par les aspects, disons ésotériques, des thérapies non conventionnelles.

L'enthousiasme communicatif et la force de conviction de Dominique BRUNEAU-GIMBERT m'ont cependant vite convaincu d'abandonner mes préjugés d'allopathe pour m'intéresser à ces techniques non invasives, issues pour la plupart de la culture médicale chinoise ancestrale.

C'est donc avec le plus grand intérêt que j'ai découvert la réflexologie que nous proposent Dominique et Florian GIMBERT au travers de cet ouvrage très didactique, très détaillé et remarquablement illustré.

Les auteurs se sont beaucoup investis pour ainsi rendre accessible au plus grand nombre la réflexologie en tant que médecine complémentaire non alternative, en insistant sur l'aspect pratique, voire ludique, des diverses techniques proposées en regard de pathologies bien définies.

Un grand bravo, donc, à Dominique BRUNEAU-GIMBERT et Florian GIMBERT !

Que leur remarquable travail trouve maintenant, grâce à cet ouvrage, sa juste récompense !

Docteur Michel ARMAND

INTRODUCTION

La réflexologie plantaire ou le massage du pied

Qui n'a pas sur ses pieds fatigués prodigué un massage relaxant et ressenti un effet instantané sur l'organisme, une sensation de mieux être ?

Évidemment ce délasserement immédiat répercuté sur le corps entier peut s'expliquer par des milliers de terminaisons nerveuses contenues dans le pied.

Naturellement ce soin apporté aux pieds au quotidien concourt à les garder souples et en bonne santé. Un peu d'huile ou de crème, un temps à soi et le tour est joué. Vous êtes sans le savoir en auto-traitement : ce plaisir, cette envie d'insister sur certain point avec cette sensation de « ça fait du bien » résume la prise en charge de nos petits maux quotidiens.

Et la réflexologie palmaire ?

C'est la même chose. Ne vous arrive-t-il pas de masser vos mains ? Certes, l'action proposée au corps est moins rapide, moins pertinente que celle des pieds. La raison est simple : l'utilisation constante de nos mains, les sollicitations nombreuses et répétées font perdre de l'efficacité.

La réflexologie faciale :

Chaque jour en posant notre crème, en massant pour la faire pénétrer en douceur, en stimulant notre crâne; nous pratiquons la réflexologie faciale.

Bref notre gestuelle est déjà souvent, sans le réaliser, une ébauche de l'auto-traitement.

HISTOIRE DE LA REFLEXOLOGIE

Technique très ancienne, oubliée durant longtemps, la réflexologie refait surface en tant qu'outil thérapeutique manuel ces dernières années.

Quelle que soit la forme de réflexologie le principe de base est le même : il existe une correspondance entre les zones réflexes et certains organes. L'organisme se reflète dans son entier sur les pieds, le nez, l'oreille, l'iris, la main, le visage... Ainsi en exerçant des pressions manuelles sur lesdites zones on peut soulager un ensemble de plaintes de notre quotidien.

Si l'on considère la réflexologie plantaire, nos pieds peuvent être le reflet de notre santé générale. Cette projection de notre organisme sur le pied permettra de débloquent les tensions physique et psychique notamment. En effet si nous sommes perturbés, à quelque niveau que ce soit, notre zone podale sera douloureuse, empâtée, moins mobile. La palpation des zones révèle la perturbation des organes, c'est-à-dire du système vital engagé. Des cristaux peuvent exprimer sur ladite zone du pied un encrassement à distance de l'organe correspondant.

La réflexologie va normaliser la circulation sanguine et lymphatique localement et à distance. Cette qualité de drainage s'effectue aussi par l'utilisation de technique de pressions, étirement, ponçage, percussion... L'organisme sera rééquilibré tant sur le plan physiologique qu'énergétique. Il n'est pas rare dans notre occident d'avoir un déséquilibre du foie et de la vésicule biliaire (au regard de la médecine chinoise), qui entrave le bon fonctionnement desdits organes. Une sollicitation par pression va harmoniser ce couple foie vésicule biliaire.

Il n'est pas rare lors de la stimulation d'entendre un « glougloutement » de la part de la vésicule biliaire indiquant que celle-ci se vide, favorisant une circulation énergétique libre.

La réflexologie permet de traiter nombre de troubles : des douleurs articulaires, musculaires, aux troubles organiques, digestifs, respiratoires... La grande indication est bien sûr le stress et les symptômes s'y rapportant.

Le rapport entre une zone et sa projection s'établit :

- par des voies centrifuges partant de la région pathologique vers sa zone de projection (cela permet le dépistage).
- par des voies centripètes partant de la zone de projection vers la région non pathologique (permettant la prévention) ou vers une région pathologique (permettant le traitement).

Ces voies sont: soit nerveuses, soit vasculaires, soit énergétiques.

Ainsi on instaure une détente régulant un ensemble de dérèglements occasionnés par la fatigue, l'énervement, le stress ou les dysfonctionnements internes.

Cela va des maux d'estomac à l'insomnie ou les ballonnements par exemple. La réflexologie va sauvegarder l'harmonie présente dans le cadre d'un suivi et de soins régulièrement apportés, notamment même sans plainte à l'automne et au printemps.

Nous sommes là dans le cadre de la prévention. En rétablissant l'harmonie perdue la réflexologie représente une technique de soin simple et efficace.

Dans cet ouvrage, je vous propose des fiches types pour

soulager un ensemble de plaintes en associant différentes formes de réflexologies : plantaire, palmaire, faciale, auriculothérapie et digito-puncture.

Elles ne sont que des possibilités d'organisation pour soulager mais en aucun cas ne suffisent pour la prise en charge des problématiques organiques d'origine structurelle. En effet si vous avez des douleurs associées à une hernie discale, les différentes formes de réflexologie permettent de soulager la douleur mais en aucun cas ne feront disparaître la hernie qui, en l'occurrence, est une atteinte de la structure (la colonne vertébrale est la structure).

LES CONTRE INDICATIONS

(pour la réflexologie plantaire)

La femme enceinte pendant les trois premiers mois de grossesse ne recevra pas de soin en réflexologie plantaire. La sollicitation des zones glandulaires est à éviter à cause des probabilités naturelles de faire des fausses couches.

Les thromboses en crises aiguës sont toujours traitées dans la cadre hospitalier.

Les fractures. La localisation empêche la mobilisation, l'accès au pied.

Les cancers en phase de traitement ne sont pas du ressort de la réflexologie. Des soins plus appropriés en centres existent.

Les sujets fragilisés, âgés ne recevront qu'un soin de trente minutes.

Je vous propose d'établir des séances types pour vous permettre de vous soulager ou de soulager nos petits maux quotidiens. S'ils perdurent, une séance avec un professionnel est à envisager.

Mais n'est-il pas plus sympathique de calmer la douleur du dos avec des pressions judicieusement exercées ?

Pour ce faire nous allons commencer par apprendre les manipulations de détente. Ainsi ouvrir la porte du mieux-être.

En réflexologie plantaire

Mouvement 1 : manœuvre en éventail (3x)



Placez les deux mains sur le sommet des orteils. Déployez les mains de façon à créer un éventail avec les orteils.

Mouvement 2: Effleurage (3x)



A deux mains, lissez les bords des pieds en empaumant le pied. Mouvement effectué de la malléole vers les orteils.

Mouvement 3 : Peignage du pied (3x)



Une main fixe est placée sous le pied. L'autre main, les doigts écartés, lisse de la cheville vers les orteils.

Mouvement 4 : Pression glissée au pouce (3x)





A l'aide des pouces, lissez en alternance le dessous du pied, du calcanéum vers le talon antérieur.

Mouvement 5 : Rotation des orteils (3x)



A l'aide de votre pince (pouce-index) faites des petites rotations de chaque orteil dans les deux sens.
Mouvement doux et lent.

Mouvement 6 : Percussion du talon (3x)



En ayant pris soin de maintenir le talon, faire une percussion ferme mais pas brutale sur le calcanéum.

Mouvement 7 : Ouverture du diaphragme (3x)





Empaumer le pied, placer les pouces sous le talon antérieur, au milieu du diaphragme. Lisser avec un pouce, du milieu vers l'extérieur, un côté puis l'autre.

Mouvement 8 : Ouverture du diaphragme (3x)

17



Effectuer le même mouvement que précédemment, mais avec les deux pouces en même temps, du milieu vers les bords du pied.

Mouvement 9 : Massage des malléoles (3x)

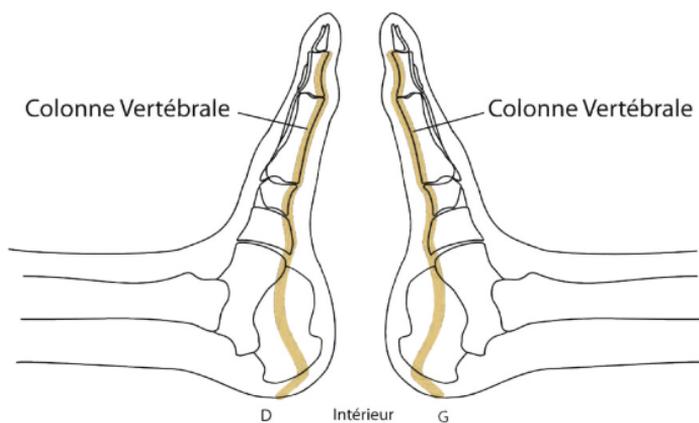
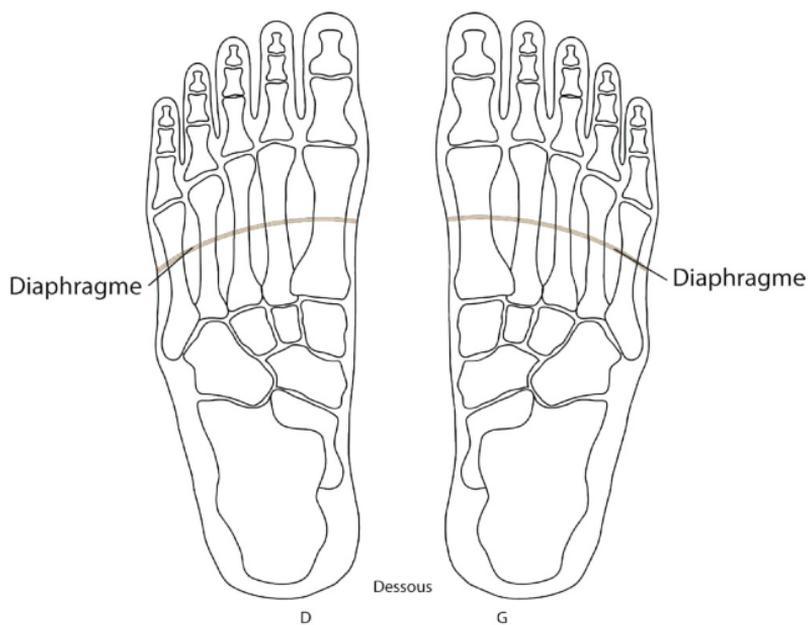


Effectuer un lissage doux avec deux doigts tout autour des malléoles.

Toute séance commencera avec ces mouvements afin de prodiguer une détente.

Ensuite la colonne vertébrale et le diaphragme seront stimulés en reptation. La technique de la reptation sera expliquée dans l'étude du système locomoteur.

LA COLONNE ET LE DIAPHRAGME



L'ORGANISME

L'APPAREIL LOCOMOTEUR

L'ensemble est vaste. En réflexologie il se compose de la colonne vertébrale, du cou, des épaules, des trapèzes, des hanches, des bras, des jambes, des coudes, des genoux, du thorax et du pelvis.

La colonne vertébrale

Le squelette, charpente du corps sert de support aux muscles. La colonne vertébrale ou rachis supporte la tête et le thorax. Elle se compose de 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires, 5 sacrées et 4 coccygiennes.

Le système axial se constitue du crâne, du rachis et de la cage thoracique.

Le système appendiculaire se constitue des os des différentes ceintures : scapulaire et pelvienne.

Des nerfs sortent de la moelle épinière et innervent les organes, muscles, tissus, des régions du corps situées au même niveau.

Le thorax

Le thorax représente la partie supérieure du tronc. Il est limité par le cou, la tête et il est séparé de l'abdomen par le diaphragme. 12 côtes constituent le squelette de la cage thoracique, 10 sont fixes et 2 flottantes car non attachées au sternum.

Le bassin

Le bassin osseux est constitué du sacrum, du coccyx et des os coxaux -principalement l'os iliaque-. Le bassin se divise en deux parties : le grand bassin soit la partie supérieure et le petit bassin, plus étroit soit la partie inférieure. Les organes de la reproduction, la vessie, le rectum se trouvent dans cette cavité.

Les membres supérieurs :

l'épaule, l'humérus, le coude, le radius et le cubitus.

Les membres inférieurs :

la hanche, le fémur, le genoux, le tibia et le péroné.

Les pathologies

Douleur de dos, lombalgie, lumbago, sciatique, douleur articulaire, cervicalgie...

La réflexologie soulage ces maux fréquents.

En réflexologie plantaire la colonne est répartie de la façon suivante :

Le long du bord interne des pieds (droit et gauche) se trouvent :

- les cervicales sur le bord interne du gros orteil
- les dorsales sur le bord interne du 1er métatarse
- les lombaires sur l'arrondi longeant la zone de la vessie
- le sacrum et le coccyx sur la zone restante au niveau du talon.

La technique utilisée pour la réflexologie plantaire ou palmaire sera la reptation. Cette technique est propre à la réflexologie. Notre pouce va glisser lentement puis la phalange se plie et à nouveau le pouce s'étale, tel le mouvement d'une petite chenille. La main droite repté alors que la gauche soutient le côté opposé du pied. Soit si vous reptez le long de la colonne vertébrale sur le pied droit du sujet : votre main droite progresse sur l'interne du pied droit du sujet, votre main gauche empaume le côté externe du pied pour le maintenir. Sur les zones plus étroites l'index est souvent utilisé notamment sur la zone des cervicales. Le mouvement sera ascendant : du coccyx vers les cervicales. Insistez en revenant sur la zone sans modifier votre reptation, même si la zone est sensible, on note juste l'évolution de la douleur.

Si la douleur s'amplifie, refaire un soin rapproché; si elle diminue on peut espacer le prochain soin.

L'APPAREIL DIGESTIF

La digestion est la transformation des aliments en molécules plus petites : les nutriments. Une action mécanique et une action chimique combinées le permettent. Les molécules fragmentées sont absorbées et passent dans la circulation sanguine et lymphatique, le reste est éliminé par les selles.

Le circuit de l'aliment va de la bouche à l'œsophage, passe dans l'estomac puis va dans l'intestin grêle et le gros intestin. Le foie, la vésicule biliaire, le pancréas sont considérés comme des glandes annexes.

C'est dans la bouche que le bol alimentaire commence sa transformation grâce à la salive. Après la mastication, le voyage vers l'estomac continue par l'œsophage.

Arrivée dans l'estomac la nourriture est malaxée et associée aux sucs gastriques. L'estomac s'étire plus ou moins, suivant la quantité ingérée. A ce niveau le mélange est très acide.

A présent les nutriments se trouvent dans l'intestin grêle qui est un long tube souple de 6 à 7 mètres. Son activité principale est l'absorption. Tous les nutriments bons, nécessaires à l'organisme, ainsi que l'eau sont absorbés. Les sucs pancréatiques et la bile se déversent dans l'intestin grêle, facilitant l'absorption des aliments. Puis le reste des aliments passe de l'intestin grêle vers le gros intestin par la valvule iléo-cæcale.

Le gros intestin est séquencé en : côlon ascendant (part de la valvule iléo-cæcale remonte sous le foie), côlon transverse (part du côté droit de l'abdomen, jusqu'au côté gauche), côlon descendant et sigmoïde (descend en dessous de la

rate, passe dans la partie gauche, se termine par l'anus). Le côlon récupère l'eau et les sels minéraux restants. Le reste des matières sera expulsé sous forme de selles. La progression le long des intestins se fait par mouvement ondulatoire grâce à la musculature intestinale. Le transit dans cette partie du tube digestif peut durer de 10h à plusieurs jours.

Les glandes annexes

Le foie est situé sous les côtes à droite, il est volumineux et pèse environ 1,5kg. Son rôle est de stocker les nutriments, détoxiner l'organisme et produire la bile. La bile, stockée dans la vésicule biliaire, favorise la digestion des graisses.

La vésicule biliaire est un sac contenant la bile, qui est libérée dans l'intestin grêle au niveau du duodénum.

Le pancréas est une petite glande pesant de 70 à 100gr, qui produit les sucs pancréatiques. Ces sucs activent la digestion des protéines, hydrates de carbones et matières grasses. Il produit aussi l'insuline et le glucagon permettant la régulation du taux de sucre dans le sang, soit la glycémie.

Les pathologies

La réflexologie permet la prise en charge de nombreux troubles digestifs depuis les remontées acides, les lourdeurs, les flatulences, la constipation, les colites...

LA FONCTION RESPIRATOIRE

La respiration se compose de l'inspiration et de l'expiration. Les poumons inspirent l'air ambiant et expirent l'air vicié, on parle alors de ventilation.

L'air passe alors par les narines, où il est réchauffé, humidifié, et filtré. Il passe ensuite par le pharynx, le larynx et aboutit dans les poumons via les bronches.

Chaque bronche menant au poumon se divise en conduit plus petit : les bronchioles qui mènent l'air vers des sacs alvéolaires. Les capillaires sanguins des alvéoles permettent les échanges gazeux.

L'oxygène passe du tissu de l'alvéole pour rejoindre le tissu du capillaire et enrichir le sang alors que le dioxyde de carbone se diffuse dans le sang en sens inverse.

Le diaphragme, puissant muscle, facilite la respiration.

Les pathologies

Bien sûr les troubles respiratoires : asthme, bronchite, toux, sinusite,... mais l'anxiété et le stress vont aussi engager une stimulation de certaines zones de l'appareil respiratoire.

LE SYSTEME CARDIOVASCULAIRE

Le système cardiovasculaire permet l'échange entre le sang et les organes. Cette circulation permet l'apport de nutriments et d'oxygène vers les cellules et la collecte des déchets métaboliques et du dioxyde des cellules.

Le cœur, double pompe, situé deux tiers à gauche et un tiers à droite dans la cage thoracique, envoie à chaque battement du sang dans les artères. Ce sang va nourrir l'organisme.

Le cœur gauche éjecte du sang riche en oxygène dans l'organisme, alors que le cœur droit éjecte du sang peu oxygéné dans la petite circulation, qui irrigue les poumons.

Bien souvent, lors des stimulations du système cardiaque, les zones respiratoires sont associées.

Les pathologies

La stimulation peut soulager les troubles du rythme, palpitation, hypertension, varices, jambes lourdes, mais aussi stress et anxiété.

LE SYSTEME URINAIRE

L'appareil urinaire permet l'élimination des déchets produits par l'organisme, sous forme de liquide : l'urine. Le sang est ainsi épuré.

Le système urinaire comprend : les deux reins, les uretères, la vessie.

Les reins : Petits haricots de 12cm environ, ils sont placés en arrière de l'abdomen, à hauteur de la 11^{ème} dorsale pour le gauche et la 12^{ème} pour le droit.

Leur rôle : épurer l'organisme et maintenir un taux constant d'eau dans l'organisme.

Les uretères : deux conduits qui transportent l'urine vers la vessie.

La vessie : poche, organe de stockage pour l'urine. Sa capacité va de 400 à 700ml. Le contrôle de la miction se fait par une commande volontaire. Dès lors que la vessie est pleine, le système envoie un message au cerveau qui va déclencher le besoin d'uriner.

Les pathologies

La cystite, l'énurésie, l'incontinence, les douleurs des coliques néphrétiques sont parmi les perturbations de la sphère urinaire traitées en réflexologie.



A noter : il est possible de vivre avec un seul rein.

LE SYSTEME REPRODUCTEUR

L'appareil reproducteur comprend :

- pour la femme : les ovaires, les trompes de Fallope, l'utérus ;
- pour les hommes : les testicules, le canal déférent et la prostate.

Les organes génitaux féminins

Les ovaires situés de chaque côté de l'utérus pèsent environ 10g et mesurent 5cm de long. Ils deviennent réellement actifs à la puberté et cessent leur activité à la ménopause, vers 50 ans.

Ils sécrètent les oestrogènes et la progestérone.

Chaque mois, il y a libération d'un ovule par un des ovaires jusqu'à la ménopause.

Les trompes de Fallope relient l'utérus à l'ovaire et sont aussi lieu de fécondation.

L'utérus est situé dans le petit bassin, c'est une poche vide en dehors des grossesses, débouchant sur le vagin.

Les organes génitaux masculins

Les testicules mesurent environ 3cm de haut et sécrètent les spermatozoïdes et la testostérone. Les spermatozoïdes sont les cellules de la reproduction. La testostérone permet le développement des caractères sexuels secondaires (pilosité, voix grave, élargissement des épaules,...).

Le canal déférent permet aux spermatozoïdes de passer des testicules vers la prostate.

La prostate est une glande de la taille d'une noix, sécrétant et stockant le liquide séminal. Après 60 ans elle peut voir son volume augmenter.

Les pathologies

Les troubles du cycle féminin, les douleurs associées, les kystes ovariens, la stérilité.

Chez les hommes le déficit de la production hormonale, les troubles de la reproduction, l'impuissance et les affections de la prostate.

LE SYSTEME LYMPHATIQUE ET IMMUNITAIRE

Le système lymphatique est un réseau de vaisseaux permettant la circulation et le nettoyage de la lymphe. Le corps dans son ensemble est en relation avec ce circuit. Le système vasculaire fonctionne en étroite relation avec le système lymphatique. A partir du liquide dans lequel baignent les cellules, la lymphe va se constituer.

Elle se diffuse tout d'abord par de fins capillaires, puis par des vaisseaux dans tout le corps. La lymphe est pour ainsi dire un sang dépourvu d'hématies (globules rouges). De par sa fonction d'épuration, la lymphe est riche en déchets cellulaires. C'est aussi un moyen de transport pour acheminer des cellules immunitaires.

Les ganglions lymphatiques sont de petits renflements parcourant ce réseau. Ces agrégats de tissus immunitaires forment une défense contre les agents pathogènes. Qui n'a pas senti les ganglions gonfler lors d'une infection ? Ces lignes ganglionnaires se trouvent au niveau des aisselles, du cou, de l'aîne, du thorax, de l'intestin grêle.

Les lymphocytes, cellules immunitaires, ingèrent les germes, remplissant ainsi leur rôle d'épurateur et de défense.

La rate, élément le plus volumineux de l'organisme, situé à gauche, à hauteur de la 10^{ème} côte. Elle joue un rôle essentiel dans l'immunité en produisant des macrophages. Elle régule la production, la destruction des globules rouges et joue un rôle dans le stockage du sang.

Les amygdales sont les organes lymphatiques de la gorge. Elles défendent l'entrée des voies respiratoires et digestives.

L'appendice participe également à la défense de l'organisme, plus particulièrement à la destruction des agents pathogènes pour l'intestin.

Les pathologies

Les infections telles que : sinusites, bronchites, trachéites, mais aussi œdèmes, jambes lourdes, cellulite, inflammation.

LA TÊTE ET LE SYSTEME NERVEUX

La moelle épinière est stimulée lors du travail de la colonne vertébrale. Le système nerveux fonctionne en réseaux avec les organes des sens, les nerfs et les centres nerveux. Le cerveau : on distingue l'encéphale, le tronc cérébral et le cervelet.

L'encéphale, situé dans la boîte crânienne se divise en deux hémisphères. Le droit correspond au gros orteil droit, et le gauche au gros orteil gauche. Le cerveau est délimité en quatre lobes : frontal, temporal, occipital, pariétal. Chaque lobe est responsable de fonction bien spécifique.

Le tronc cérébral est une portion du cerveau reliant le cerveau, le cervelet et la moelle épinière. Il contrôle des fonctions vitales et inconscientes telle que la respiration, la digestion, l'activité cardiovasculaire, ...

Le cervelet permet le maintien de la posture, l'équilibre, et la coordination musculaire.

Les yeux. La lumière pénètre dans l'œil par la pupille, déclenche un influx nerveux qui va aboutir au cortex cérébral. Cette image inversée sur la rétine, va être interprétée par le cerveau grâce à l'aire visuelle située dans le lobe occipital. Grâce aux croisements des informations perçues par les deux hémisphères cérébraux, le message visuel va être interprété, analysé. Cet ensemble d'actions nous fait percevoir le champs visuel en trois dimensions.

Les oreilles sont composées de l'oreille externe, moyenne, interne. La transmission de l'onde sonore se fait par l'oreille externe et moyenne. L'oreille interne transforme cette vibration en message nerveux via le nerf auditif. L'équilibra-

tion du corps se fait aussi grâce à l'oreille interne. Chaque mouvement de tête modifie l'équilibre liquidien de l'oreille, ce qui déclenche un influx nerveux dans le nerf auditif.

Le plexus solaire. Association nerveuse souvent sensible chez les stressés et les anxieux et en cas de dystonie végétative.

Les pathologies

Tous les troubles oculaires, de l'audition, les maux de tête, les problèmes d'équilibre, de posture, et les troubles nerveux.

LE SYSTEME ENDOCRINIEN

Système complexe et difficilement équilibré. Bien des états physiques, psychiques et émotionnels, sont étroitement liés à l'équilibre hormonal. Le système endocrinien comprend l'hypophyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les surrénales, l'épiphyse, les gonades, les seins.

L'hypophyse, petite glande très active. Elle contrôle la sécrétion des autres glandes comme la thyroïde, les surrénales, les gonades (testicules / ovaires). Elle sécrète l'hormone de croissance et agit sur des réactions métaboliques.

L'épiphyse régule nos cycles journaliers, notre sommeil, influence nos humeurs et notre libido.

La thyroïde est située au niveau du cou, elle est associée à la régulation de la température corporelle et du métabolisme basal, entre autre.

Les hypothyroïdiens sont ralentis, fatigués, somnolents.

Les hyperthyroïdiens sont hyperactifs, irritables, insomniaques.

C'est la production en plus ou en moins de T_3 - T_4 (hormone thyroïdienne) qui en est responsable.

La calcitonine (hormone thyroïdienne) régule le taux de calcium de l'organisme.

Les parathyroïdes régulent, grâce à la parathormone, la calcémie.

Les surrénales, situées sur chaque rein, sécrètent adrénaline et noradrénaline d'une part : ces deux hormones nous permettent de faire face au danger ou de s'enfuir. Elles préparent l'organisme en cas de stress en augmentant nos capa-

cités respiratoires, nos apports de sucre dans l'organisme, de sang dans les zones vitales à protéger. Ainsi l'énergie est largement à disposition pour engager une réponse face au danger potentiel.

D'autre part, les corticosurrénales s'organisent face à un stress prolongé, assurant une protection de l'organisme dans la durée.

Les pathologies

Les troubles de déséquilibre hormonal ponctuel, ou l'accompagnement dans le cas de prise médicamenteuse.

COMMENT FAIRE UN SOIN

La réflexologie ne requiert pas d'équipement particulier sauf dans le cas de la réflexologie faciale pour un professionnel.

Le lieu doit être calme, chaud avec une lumière indirecte, un fond de musique douce et pas de téléphone. Voilà les conditions requises pour avoir un environnement propice à la relaxation.

Le sujet : pour certains un lit, un divan, un fauteuil relaxant feront l'affaire pour installer le receveur. Pour un professionnel, une table de massage est nécessaire. Le receveur doit être confortablement installé, un petit oreiller sous la tête, un oreiller sous les jambes pour caler le bassin et une couverture sur le corps afin de prévenir la baisse de température corporelle durant le soin.

39

Le donneur sera installé aux pieds du sujet, les pieds au sol et le regard dirigé vers le receveur. Le dos est droit, la respiration ample, les épaules relâchées, le corps souple. Toute tension du donneur sera perçue par le sujet.

Afin d'effectuer un soin de qualité le port des bagues, montres est prohibé, de même qu'avoir les ongles courts est nécessaire pour ne pas blesser. Bien évidemment l'hygiène du donneur est essentielle, de même que les pieds du sujet seront nettoyés avant le soin.

Un temps d'observation des pieds du sujet est nécessaire pour noter les callosités, cors, problèmes veineux, œdèmes, couleur du pied, ... Il prépare l'orientation du soin suivant la demande du sujet.

Durant la séance, certains s'endorment, d'autres résistent. Des sensations de chaleur, de picotement, de profonde relaxation, d'élimination nécessaire s'expriment pendant ou après le soin. Une séance ne sera pas identique à l'autre dans

le ressenti, en effet le terrain a changé.

Il est certain qu'un seul soin n'est pas suffisant pour faire perdurer l'amélioration. La durée du soin est différente d'une séance à l'autre. Pour les sujets fragilisés, les enfants, les personnes âgées, la durée maximum de soin est de 30min.

Organisation d'une séance

Dans cet ouvrage je vous livre plusieurs techniques au regard d'une problématique; nous allons les associer pour créer un soin. Ainsi vous aurez l'efficacité en allant à l'essentiel, et la complémentarité de certaines techniques.

Le soin débute toujours par des manipulations de relaxation que j'ai illustrées dans ce livre (p.10 à 14), puis je vous propose de commencer à stimuler la colonne vertébrale et le diaphragme en reptation (p. 15) pour induire un état de relaxation. Nous poursuivrons ensuite avec la réflexologie palmaire, la réflexologie faciale, l'auriculothérapie, et terminerons par des points de digitopuncture sur le corps.

N'oublions pas qu'en réflexologie comme dans notre corps, le foie et la vésicule biliaire ne sont qu'à droite, la rate n'est qu'à gauche. Les méridiens que l'on trouve d'un côté du corps sont au-même endroit de l'autre côté.

DETENTE, SE RELAXER

L'étude de base est : « comment procurer la détente ? ». Il n'est pas nécessaire d'être stressé pour rechercher la relaxation. Envie d'un moment doux pour soi, envie de se laisser cocooner.

Je vous propose, comme dans tout soin, de démarrer en réflexologie plantaire par les manipulations de détente, vues précédemment. Puis nous continuerons par la reptation sur la colonne vertébrale et ensuite sur le diaphragme. Cela constitue la base de tous les soins à venir.

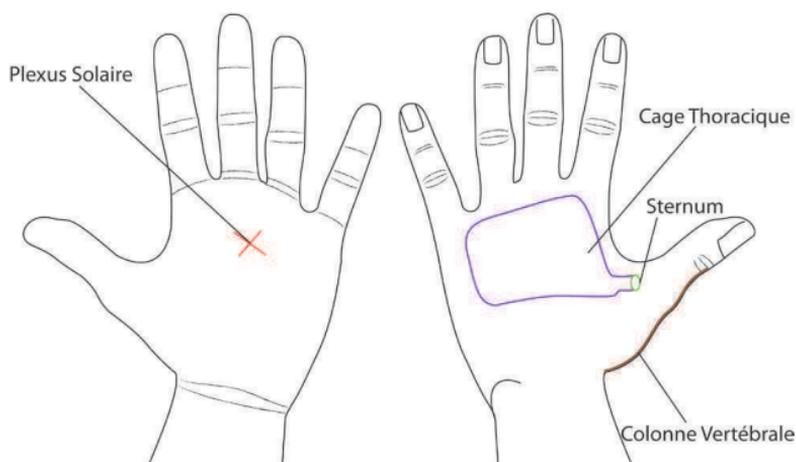
Stimuler le diaphragme facilite l'ouverture de ce dernier mais aussi une libre respiration.

41



En réflexologie palmaire

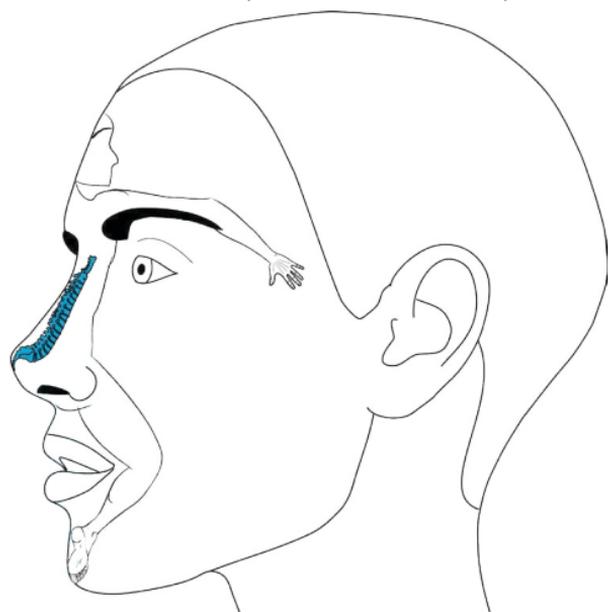
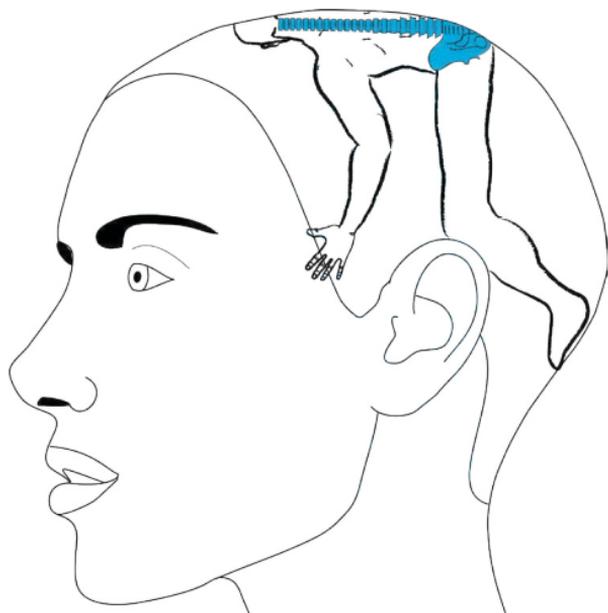
Stimulation de la colonne vertébrale, du sternum et de la cage thoracique en reptation; du plexus solaire en pression.





En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant la zone de la colonne vertébrale sur la représentation de l'homme scratch et du bonhomme du crâne.





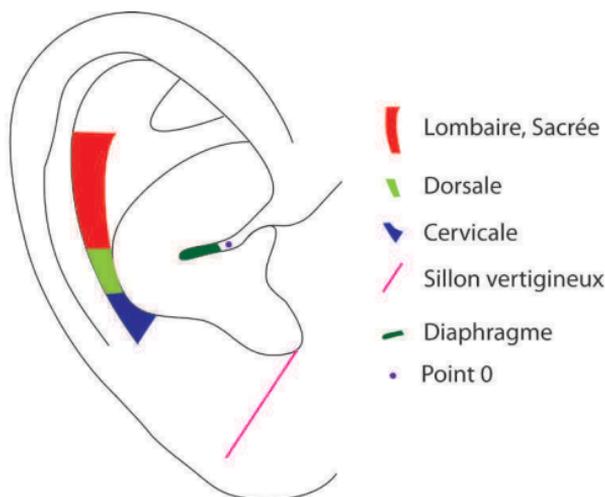
En auriculothérapie

Le diaphragme : Presser et tourner sur la zone 20 fois avec votre doigt.

La colonne vertébrale : Presser, tourner ou pétrir 20 fois avec votre doigt.

Le sillon vertigineux : Lisser 20 fois. Apaise et stabilise le mental.

Le point 0 : Presser 20 fois, il règle le système nerveux.



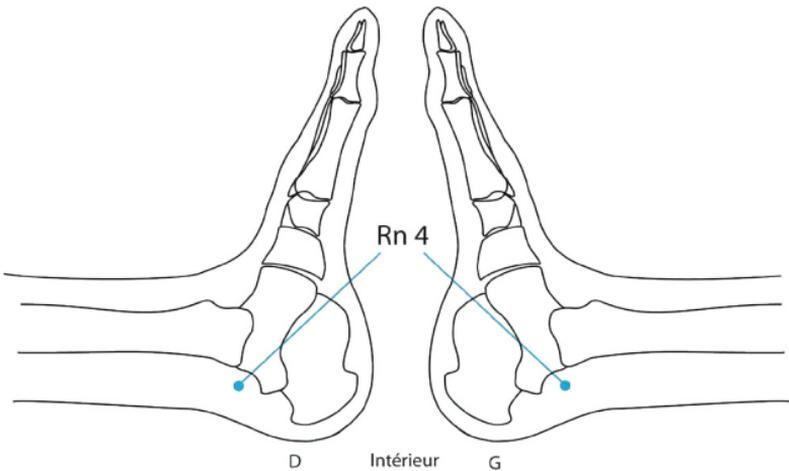
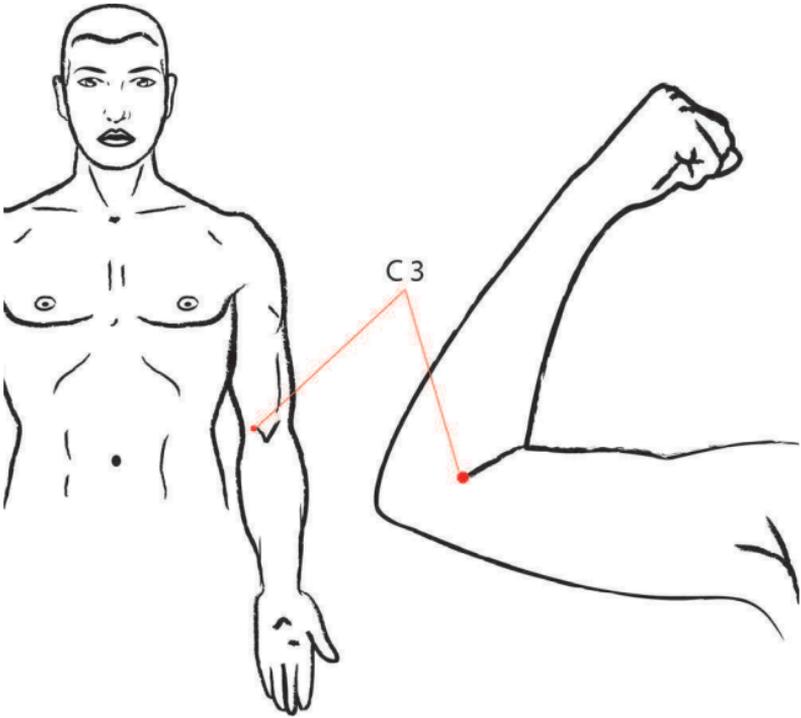
En digitopuncture

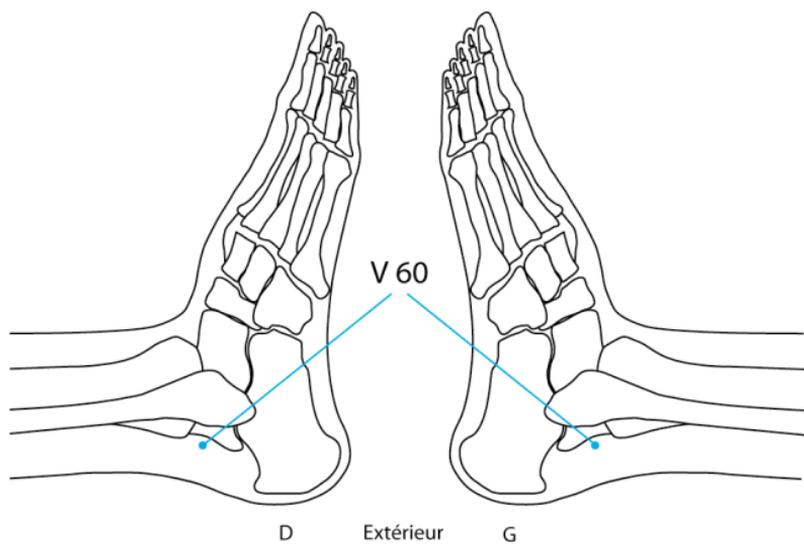
3 Cœur (à l'extrémité interne du pli du coude quand il est fléchi) : Ce point est stimulé en pression rotation de 3 à 6 fois par jour. Il calme l'émotivité excessive, le trac, facilite la respiration.

4 Rein : Face interne du talon à 2 cm en arrière de la malléole. Point indiqué pour les états nerveux. Faire des pres-

sions de quelques secondes.

60 Vessie : Face externe du pied, entre la malléole externe et le tendon d'Achille. Point indiqué pour la douleur. Faire des pressions de quelques secondes.







MAUX DE TÊTE

Maux de tête ou céphalées.

La cause est souvent le stress, la fatigue. Une pression musculaire ou sanguine peut aussi se répercuter.

Une mauvaise posture peut être aussi à l'origine : les cervicales, la nuque, les épaules tendues. L'alimentation, les allergies alimentaires sont aussi des possibles pour créer des céphalées.

Et bien sûr les modifications hormonales lors du cycle ou la ménopause pour la femme.



A savoir : une migraine est une céphalée plus violente, intense, localisée sur le côté de la tête.

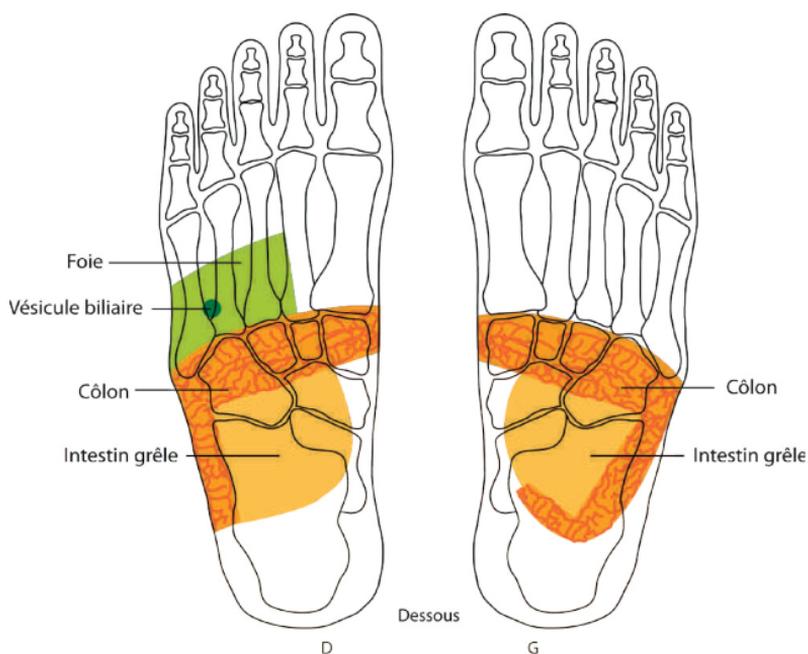
Dans cette étude j'ai organisé plusieurs possibilités au regard des origines diverses.

Origine digestive



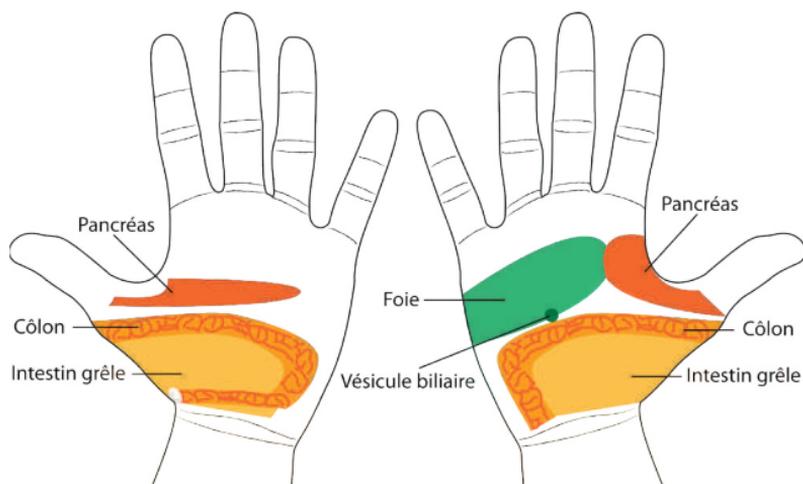
En réflexologie plantaire :

Stimuler en reptation le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le côlon.



En réflexologie palmaire :

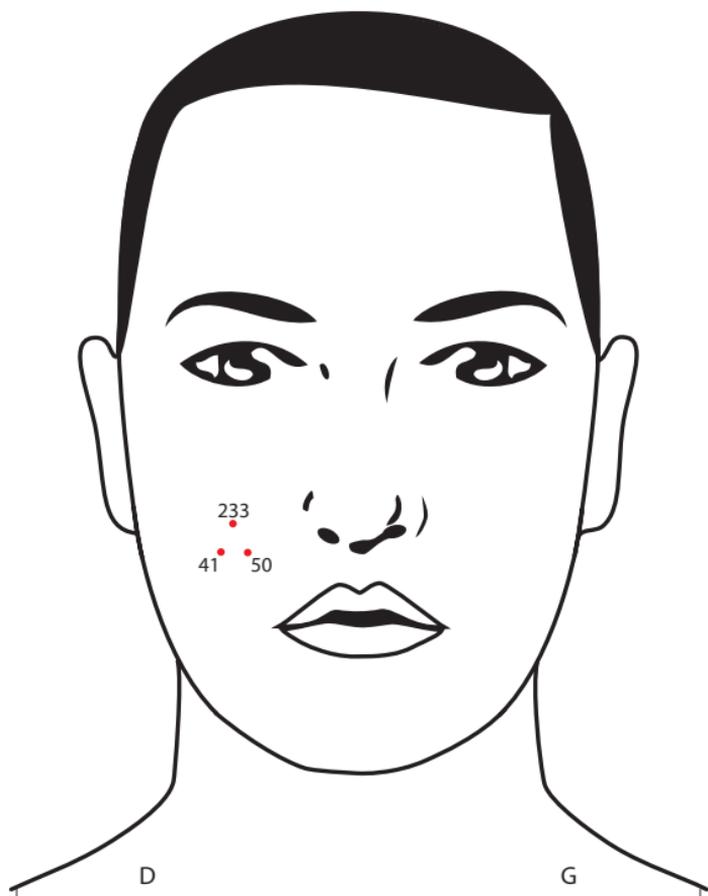
Stimuler en reptation le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, l'intestin grêle, le côlon.

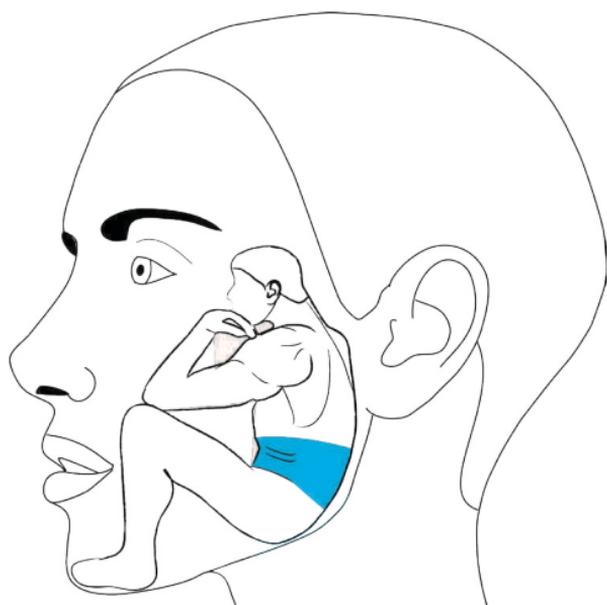




En réflexologie faciale :

Presser les points « triangle hépatique » (233, 41, 50) et stimuler en tapotant la zone de l'abdomen du penseur.





En auriculothérapie :

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, de l'intestin grêle, du côlon.



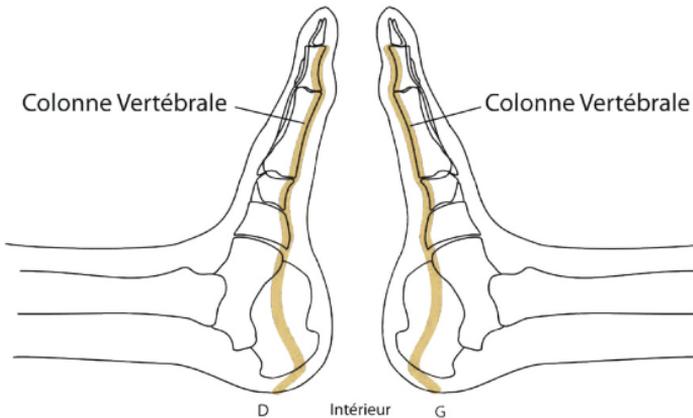
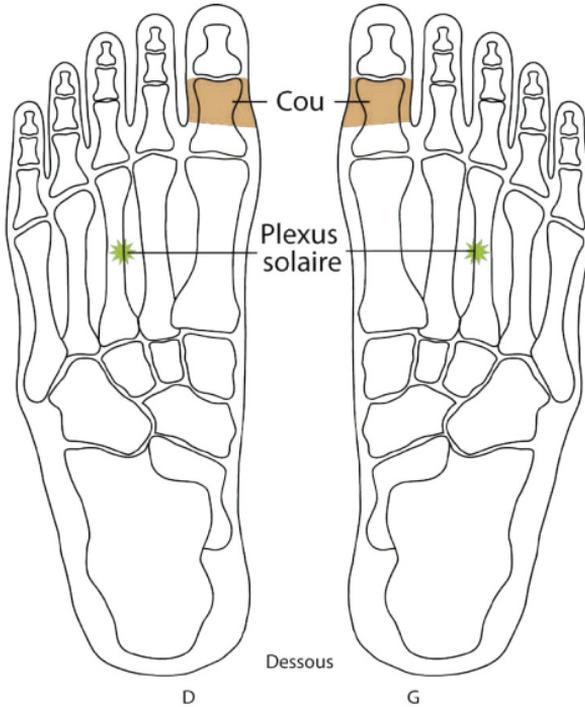
-  Pancréas +
Vésicule biliaire
-  Foie
-  Côlon
-  Intestin grêle

Origine cervicale, dos



En réflexologie plantaire :

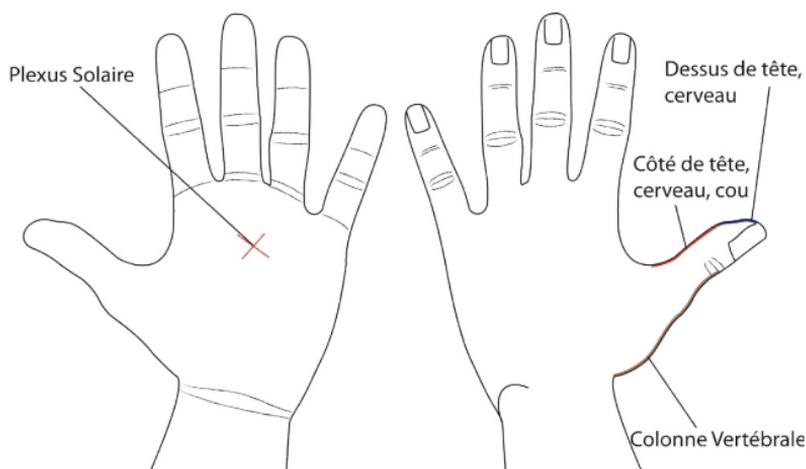
Stimulation de la colonne vertébrale (des cervicales), du cou en reptation; du plexus solaire en pression.





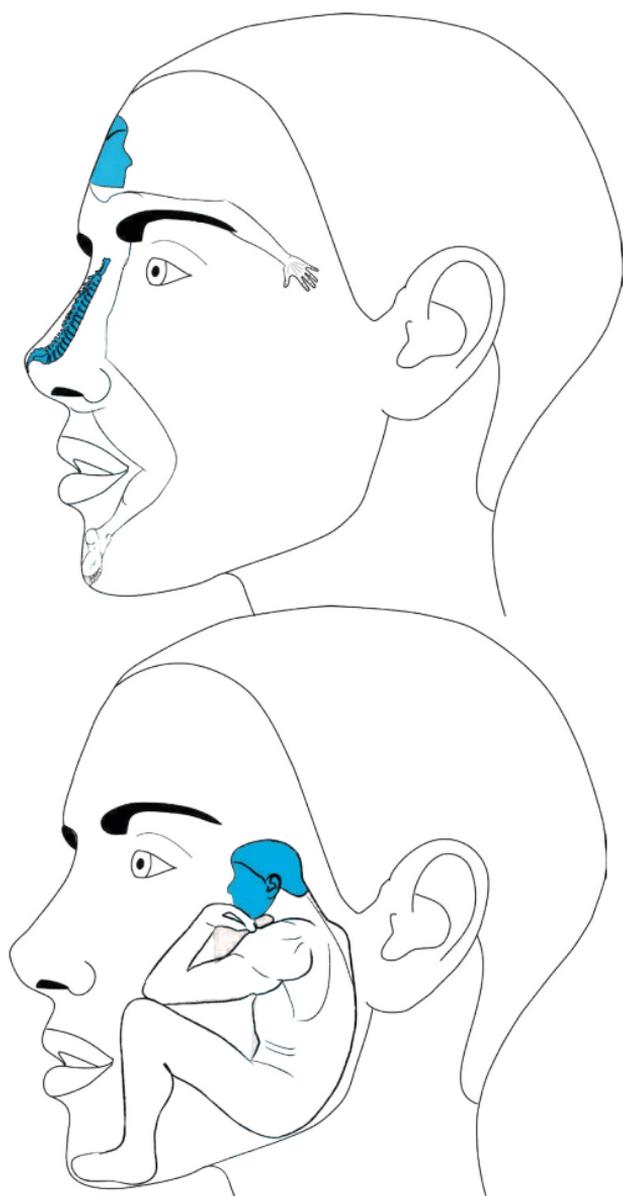
En réflexologie palmaire :

Stimulation en reptation de la colonne vertébrale, dessus de tête, côté de tête, cerveau, cou; en pression du plexus solaire.



En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone de la colonne vertébrale ainsi que la tête sur la représentation de l'homme scratch et la tête sur le « penseur ».



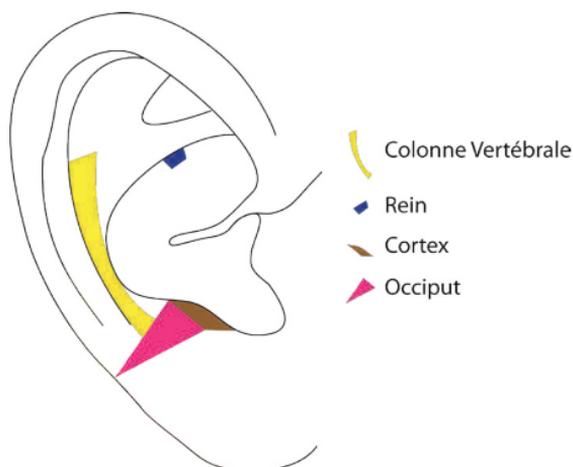
En auriculothérapie :

Zone de l'occiput pour apaiser l'esprit et les céphalées :
Presser ou frotter 20 fois avec votre doigt.

Zone du rein pour lombalgie : Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt.

Zone du cortex : Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt afin de calmer la douleur.

Zone de la colonne vertébrale : Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt.



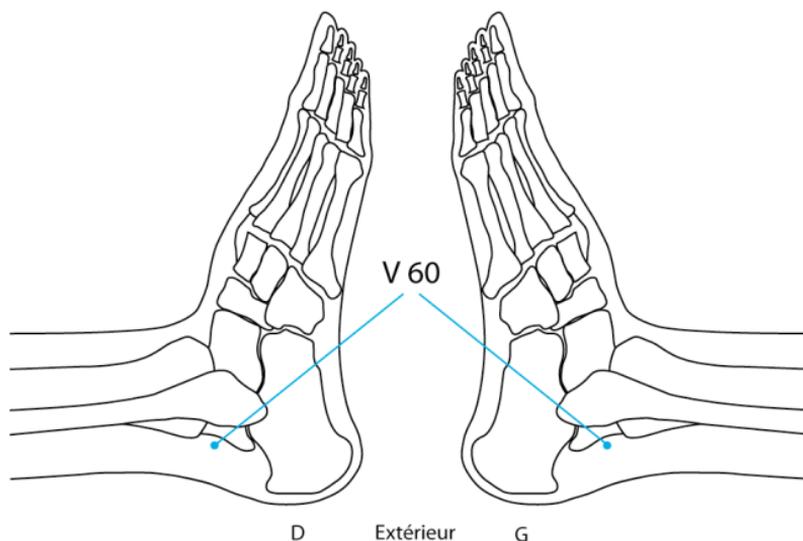
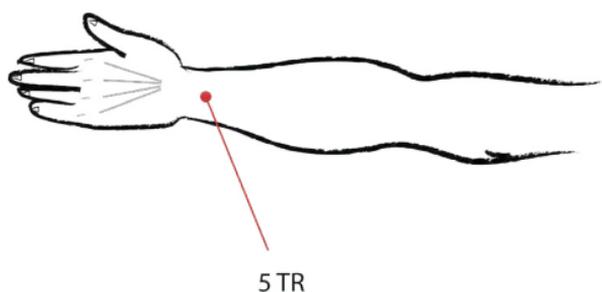
↳ En digitopuncture :

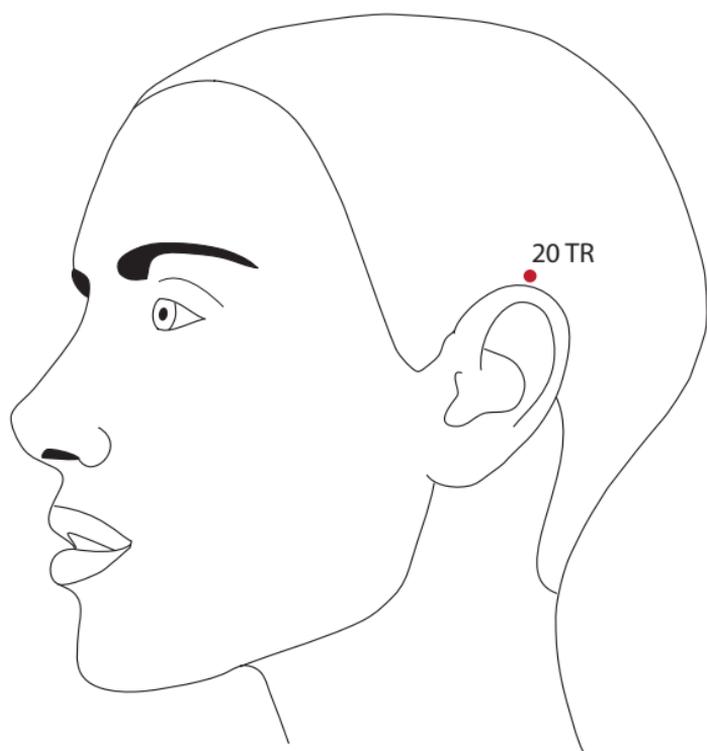
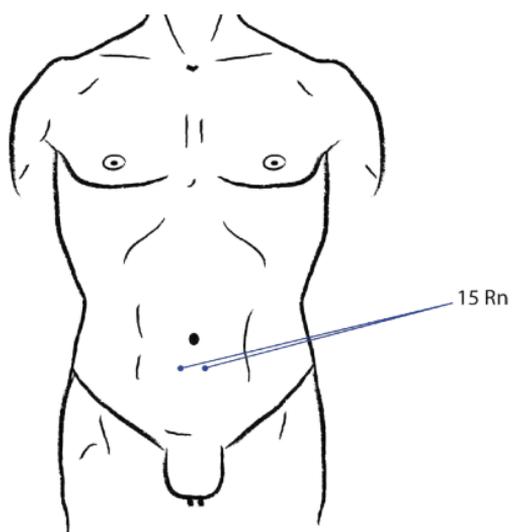
5 Triple Réchauffeur : A la face postérieure de l'avant bras, à 2 travers de doigts au-dessus du pli de flexion du poignet dans la gouttière séparant le radius et le cubitus. Pour les maux de tête dès les changements de temps. Faire des pressions de quelques secondes.

60 Vessie : Face externe du pied, entre la malléole externe et le tendon d'Achille. Point indiqué pour la douleur, maux de tête avec photophobie. Faire des pressions de quelques secondes.

15 Rein : Un pouce sous l'ombilic, en externe de celui-ci, maux de tête arrivant par l'arrière de la tête. Faire des pressions de quelques secondes.

20 Triple Réchauffeur : Juste en avant et au-dessus de l'attache du pavillon de l'oreille, maux de tête temporal. Faire des pressions de quelques secondes.



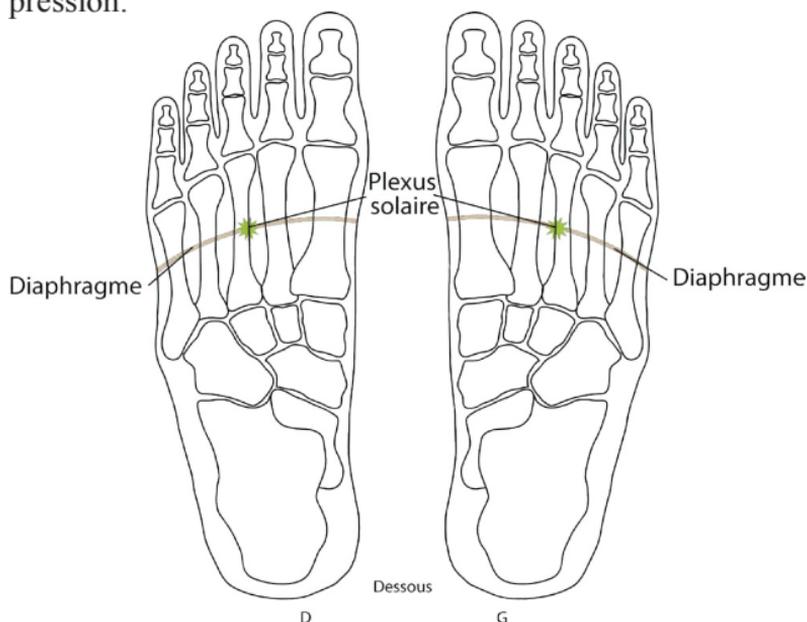


Origine stress



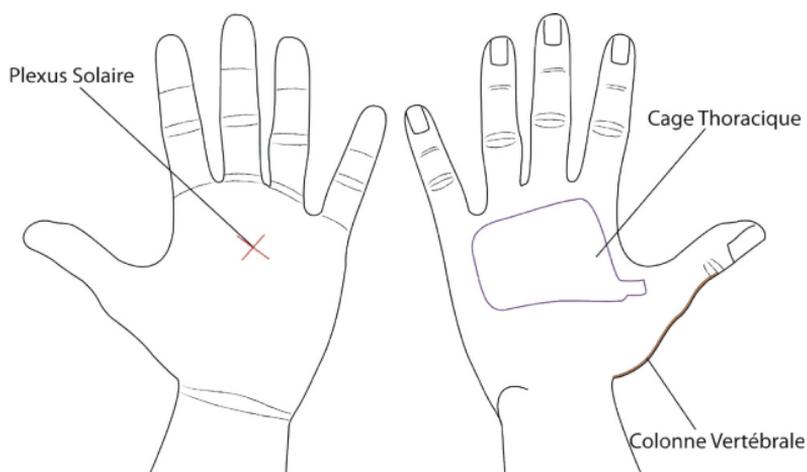
En réflexologie plantaire :

Stimuler le diaphragme en reptation et le plexus solaire en pression.



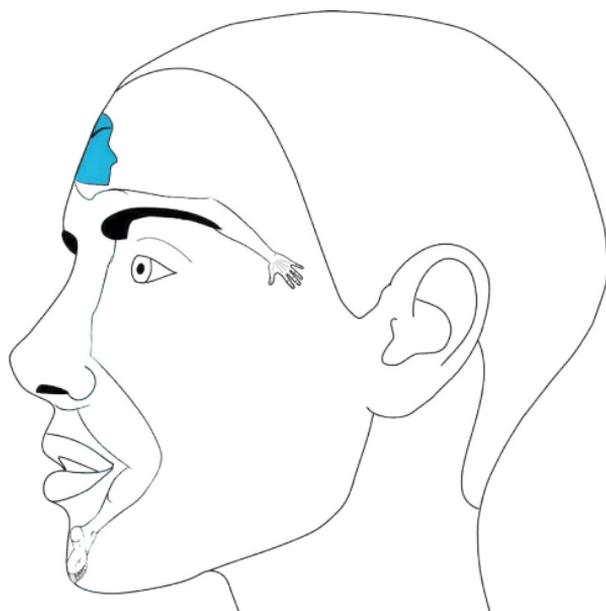
En réflexologie palmaire :

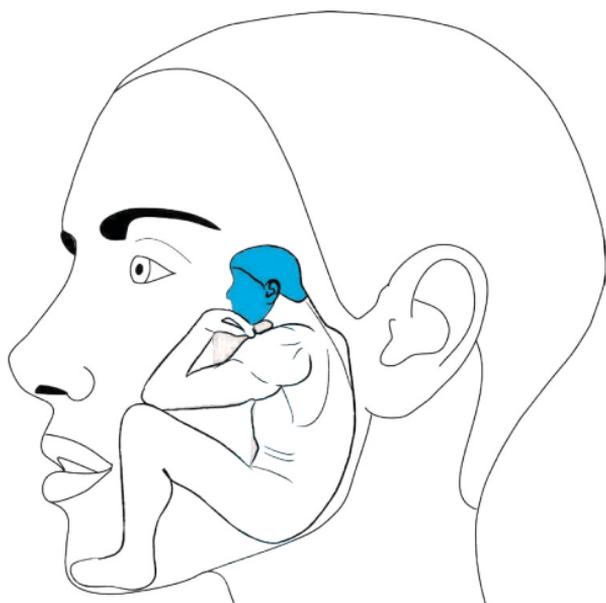
Stimuler le plexus solaire en pression, la colonne vertébrale et la cage thoracique en reptation.



En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone de la tête de l'homme scratch ainsi que celle du « penseur ».





En digitopuncture :

La glabelle : Située entre les sourcils. Apaise l'esprit, calme le stress, l'anxiété. Faire des pressions de quelques secondes..

20 Vaisseau Gouverneur : «Cent réunions», se situe au sommet de la tête sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression. Faire des pressions de quelques secondes..

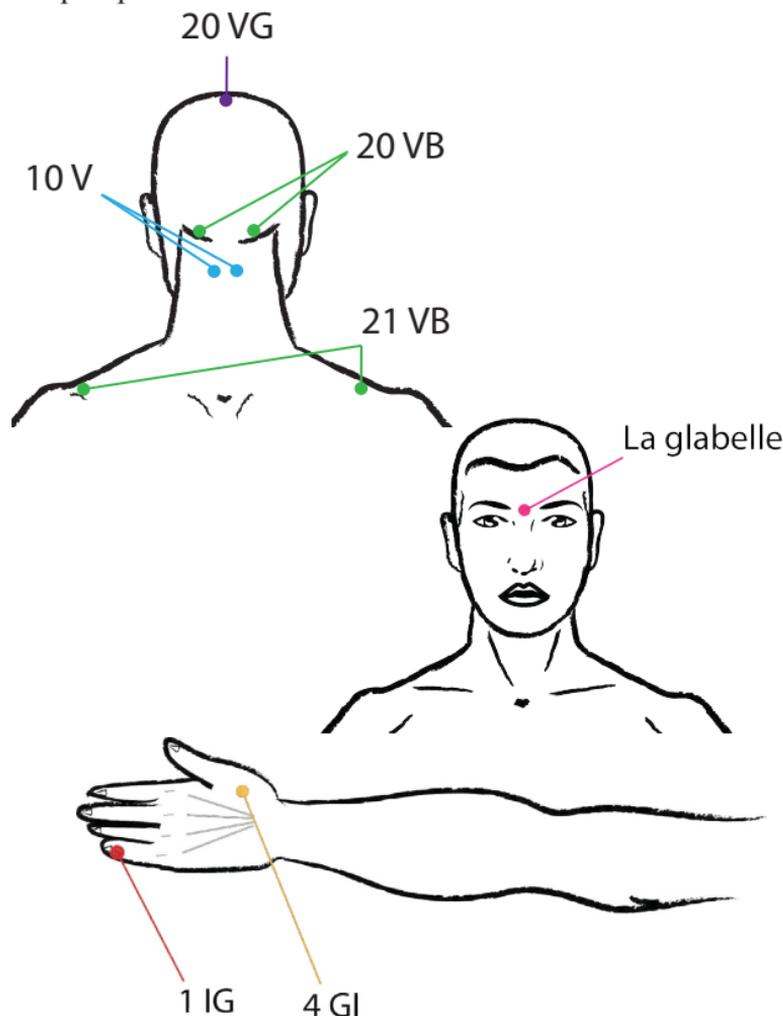
20 Vésicule Biliaire : Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression. Faire des pressions de quelques secondes.

10 Vessie : Sur le haut de la nuque, dans un creux de chaque côté des muscles. Faire des pressions de quelques secondes.

21 Vésicule Biliaire : Au niveau de l'acromion, le point le plus élevé de l'épaule. Faire des pressions de quelques secondes.

4 Gros Intestin : Dans le creux de la pince entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression. Faire des pressions de quelques secondes.

1 Intestin Grêle : Sur le bord cubital de l'auriculaire en arrière du coin de l'angle à environ 2 mm. Faire des pressions de quelques secondes.



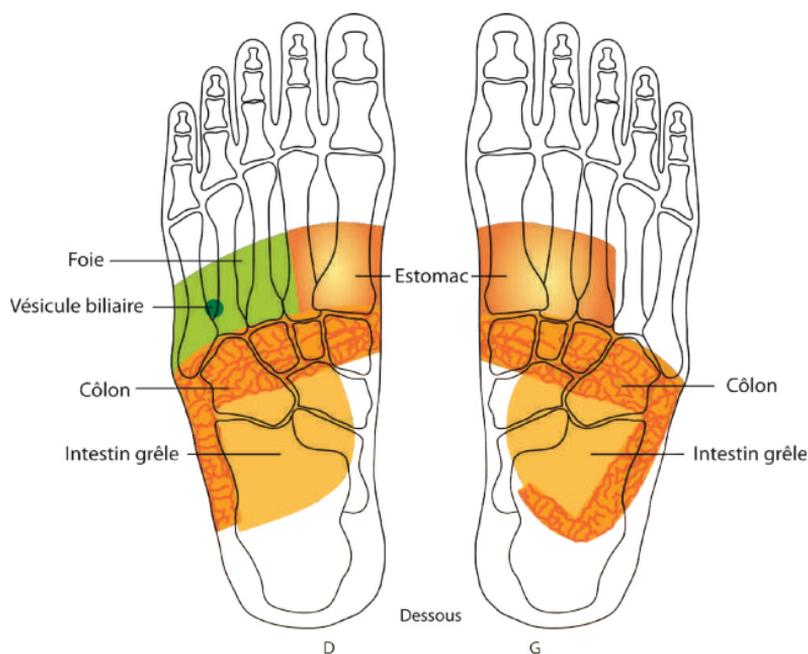
CONSTIPATION, TRANSIT RALENTI

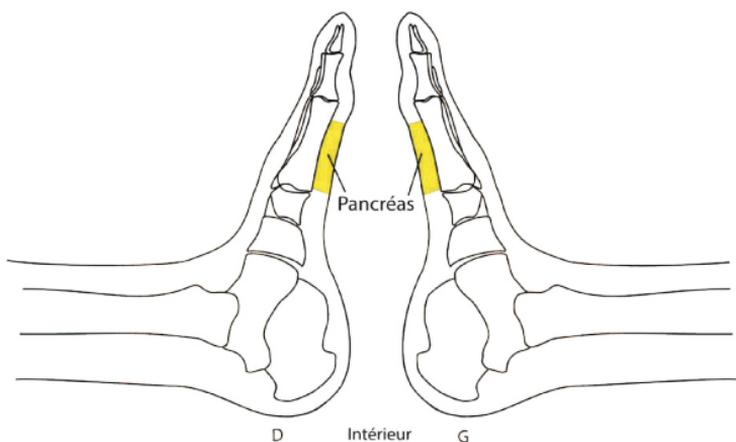
L'incapacité à évacuer les matières fécales dure parfois plus longtemps que prévu. La constipation s'accompagne souvent de ballonnements et d'inconfort. Une douleur ou une gêne peut être ressentie au niveau de l'abdomen. Un régime pauvre en fibre, une absence de mouvement, une modification hormonale, une mauvaise hydratation, un état d'anxiété peuvent être la cause de cet état.



En réflexologie plantaire :

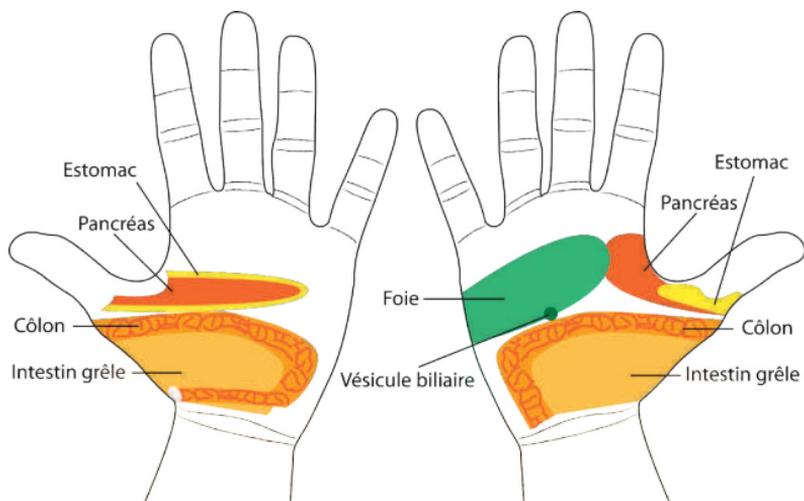
Stimuler en reptation l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, l'intestin grêle, le côlon. Accentuer les mouvements de relaxation.





En réflexologie palmaire :

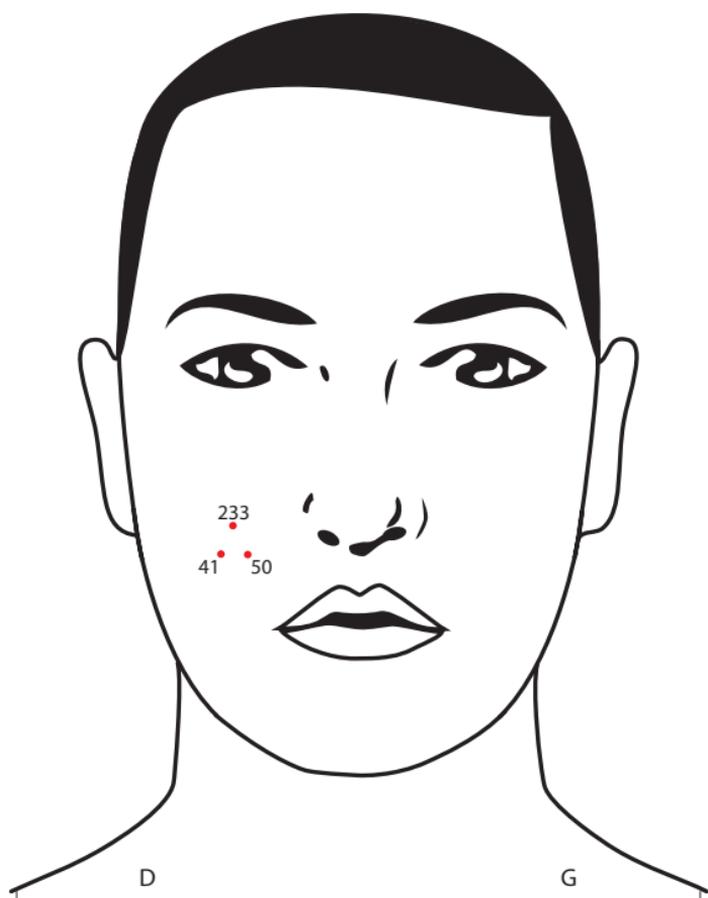
Stimuler en reptation l'estomac, le foie, la vésicule biliaire pancréas, l'intestin grêle, le côlon

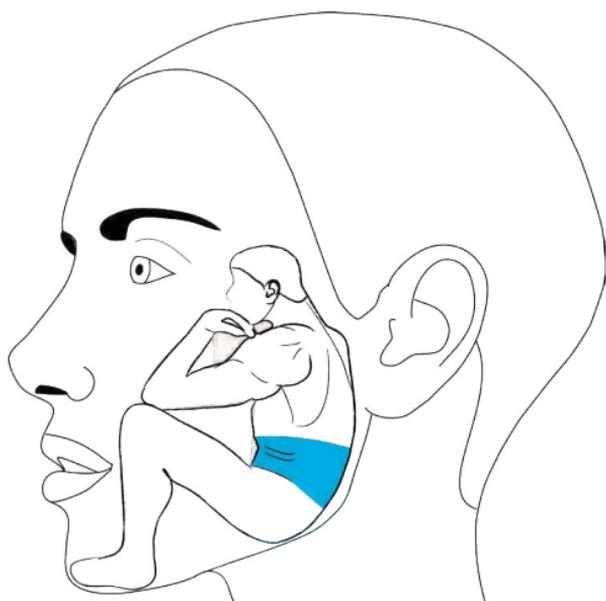




En réflexologie faciale :

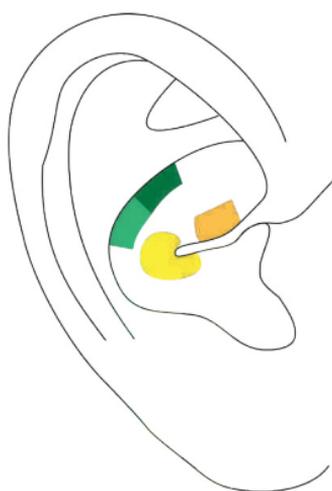
Presser les points « triangle hépatique » (233, 41, 50) et stimuler en tapotant la zone de l'abdomen du penseur.





En auriculothérapie :

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone de l'estomac, du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, de l'intestin grêle, du côlon.



-  Pancréas +
Vésicule biliaire
-  Foie
-  Intestin grêle
-  Estomac



En digitopuncture :

3 Cœur (à l'extrémité interne du pli du coude quand il est fléchi) : Ce point est stimulé en pression rotation de 3 à 6 fois par jour. Il calme l'émotivité excessive.

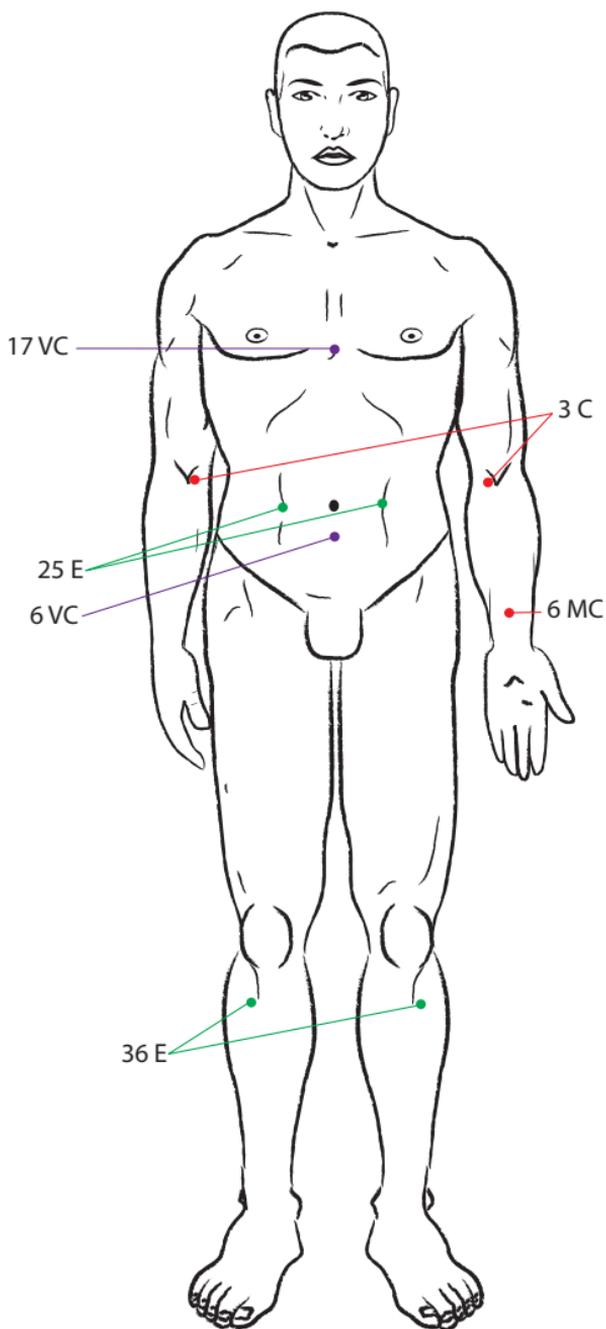
17 Vaisseau Conception : Milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression. Faire des pressions de quelques secondes.

6 Vaisseau Conception : A deux doigts au-dessous du nombril sur la ligne médiane. Faire des pressions de quelques secondes.

6 Maître Cœur : Sur la face interne du bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre les deux tendons. Faire des pressions de quelques secondes.

36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule. Faire des pressions de quelques secondes.

25 Estomac : A l'extérieur de l'ombilic à 2 pouces. Faire des pressions de quelques secondes.

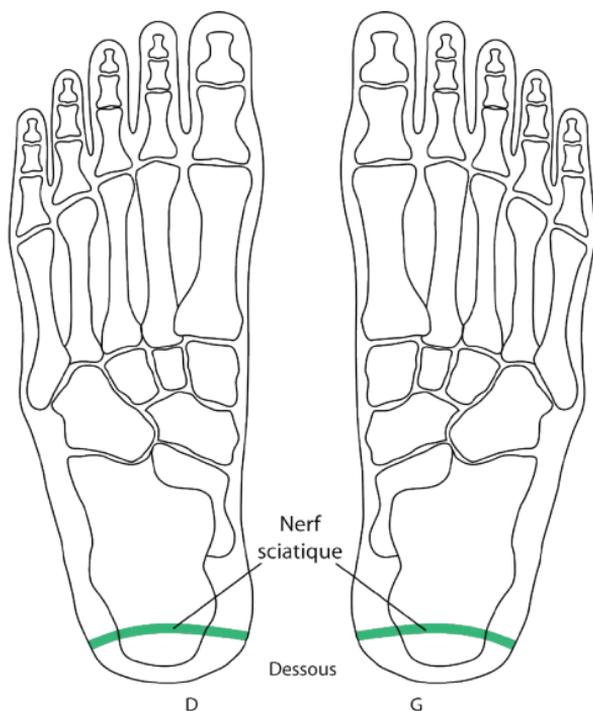


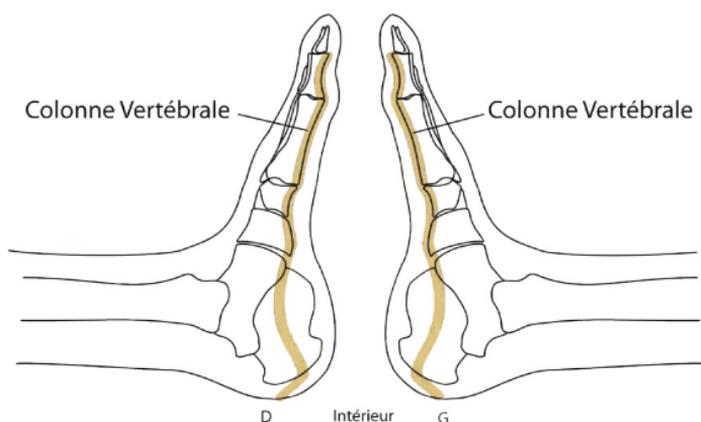
SCIATIQUE

Sciaticque ou plutôt névralgie sciaticque causée par une compression, un pincement d'une des racine du nerf sciaticque. La douleur est vive dans les reins, irradie dans la jambe et gêne au mouvement et à la marche. Si l'origine est une compression de S1 (sacrum 1) la douleur descend derrière la fesse et la jambe pour aboutir l'orteil. Si l'origine est un pincement de L5 (lombaire 5) la douleur passe le long du devant de la jambe pour terminer au gros orteil. La douleur est aiguë à la stimulation.

↳ En réflexologie plantaire

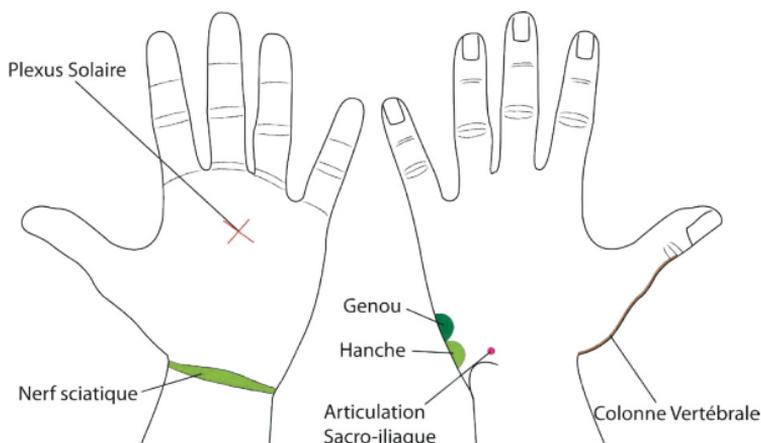
Stimulation de la colonne vertébrale (en insistant sur la partie sacrée) et du nerf sciaticque en reptation.





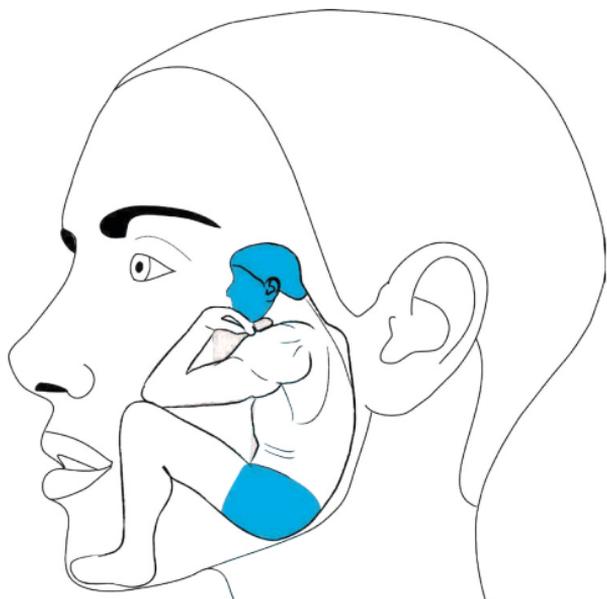
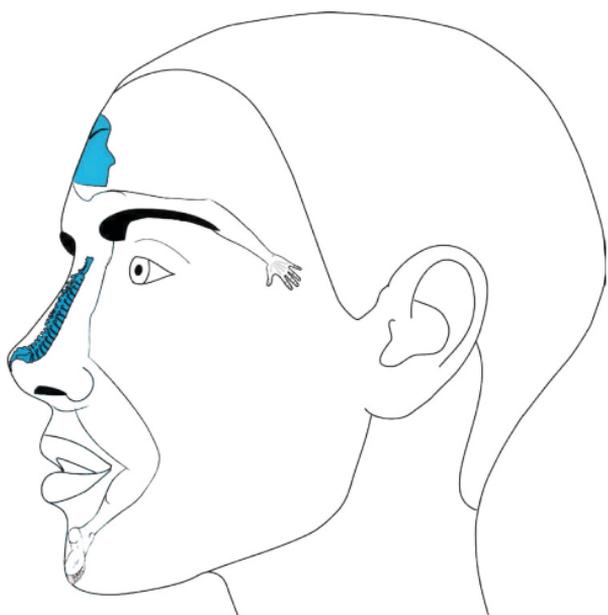
↳ En réflexologie palmaire :

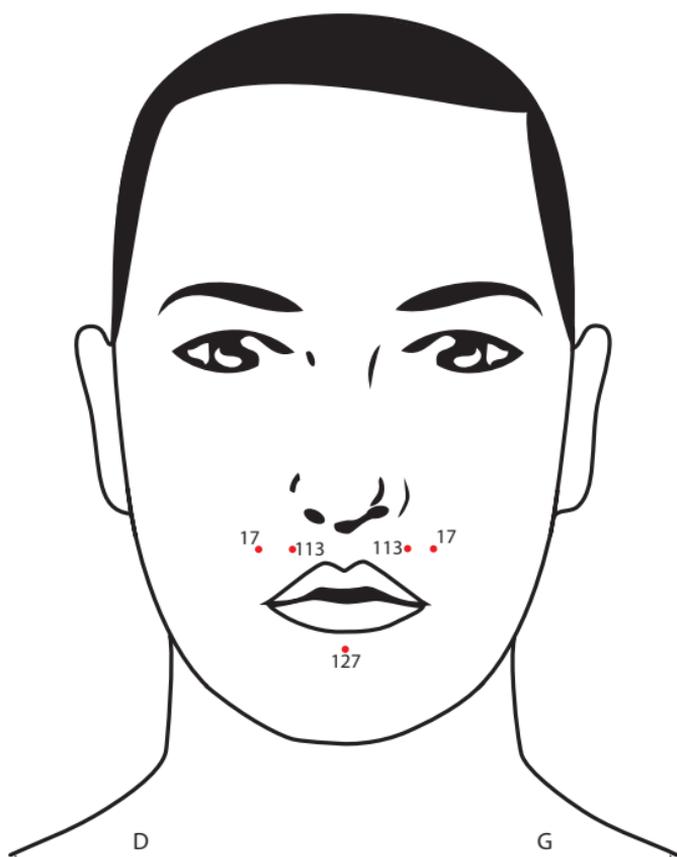
Stimuler la colonne vertébrale (insister sur la partie sacrée), le genou, la hanche, le nerf sciatique en reptation, le plexus solaire et l'articulation sacro-iliaque en pression.



↳ En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone de la colonne vertébrale ainsi que la tête sur la représentation de l'homme scratch, la tête et le bassin sur le « penseur », exercer des pressions sur les points 17, 127, 113.





En auriculothérapie :

Presser avec votre doigt le point maître des membres inférieur 20 fois.

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone du nerf sciatique et des vertèbres lombaires et sacrées.



- Point maître des membres inférieurs
- ▮ Lombaires + Sacrées
- ▮ Nerf Sciatique



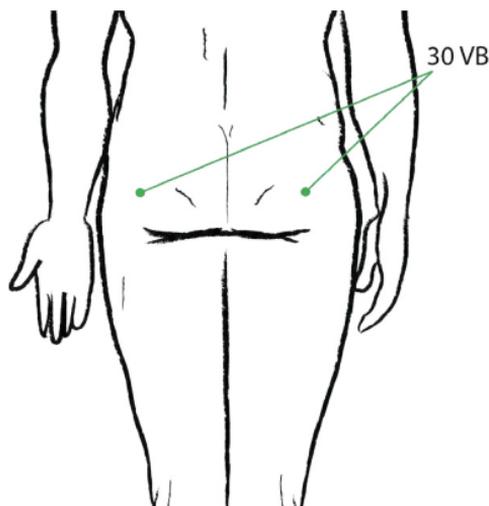
En digitopuncture :

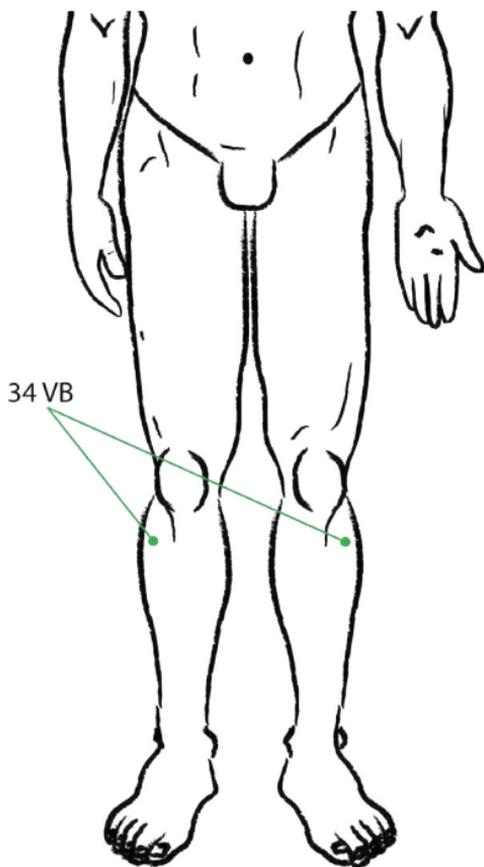
Massez deux à trois fois par jour pendant deux minutes.

71

30 Vésicule Biliaire : Dans le creux situé en arrière de l'os de la hanche, le trochanter. Point sensible à la pression.

34 Vésicule Biliaire : Dans une dépression en avant de la tête du péroné.





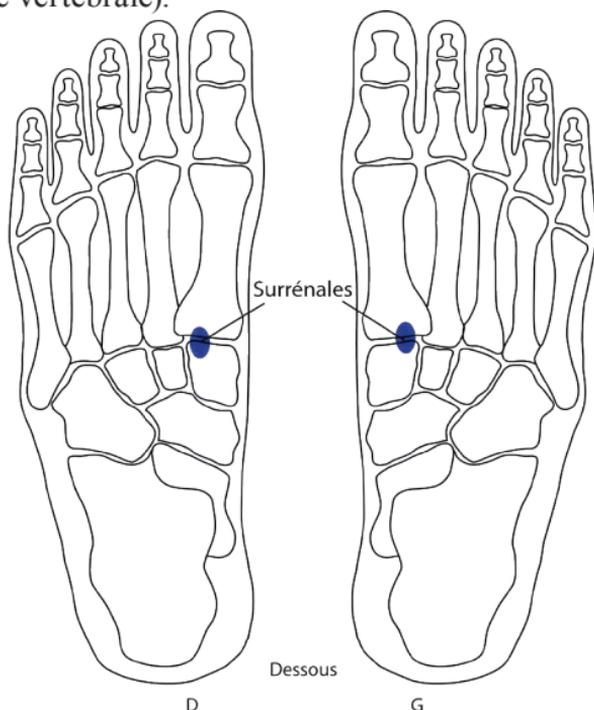
REGLES DOULOUREUSES

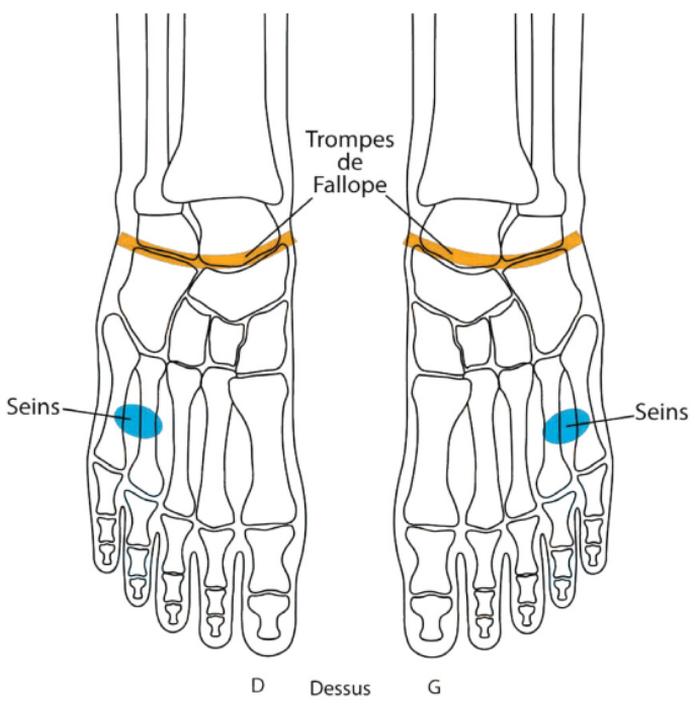
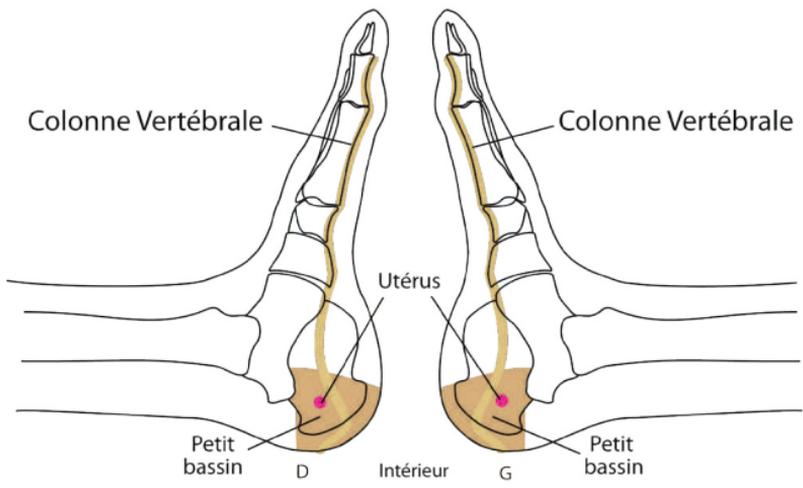
Règles douloureuses ou dysménorrhée. Nombre de femmes souffrent avant l'arrivée des règles de crampes, tensions dans le bas ventre, céphalées, nausées, diarrhées, constipation, irritabilité....Ce syndrome impose souvent le repos. Ces douleurs surviennent avant le cycle ou juste au début des menstruations. Ce protocole peut être appliqué aussi au moment de l'ovulation, instant propice à l'expression de ces douleurs.

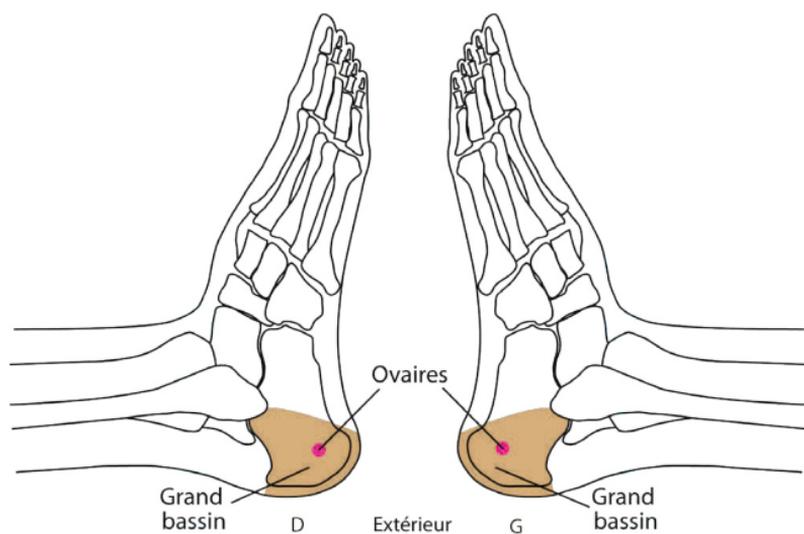


En réflexologie plantaire :

Stimuler les ovaires, l'utérus et les surrénales en pression, les trompes de Fallope, les bassins, les seins en reptation (insister sur les lombaires et les vertèbres sacrées lors de la colonne vertébrale).



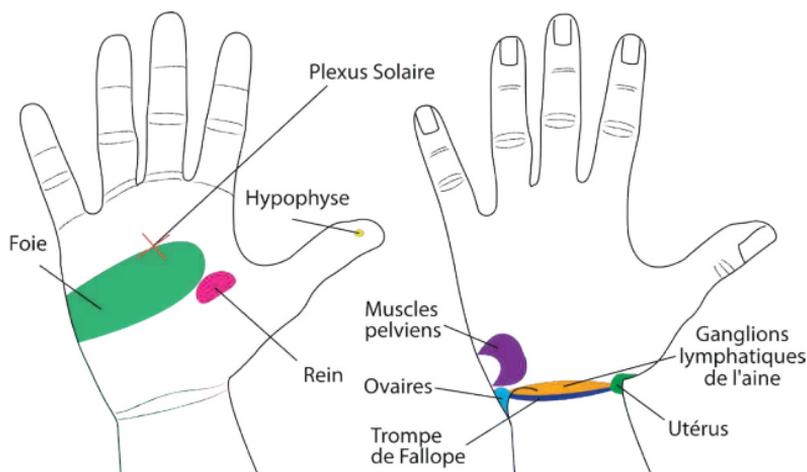




En réflexologie palmaire :

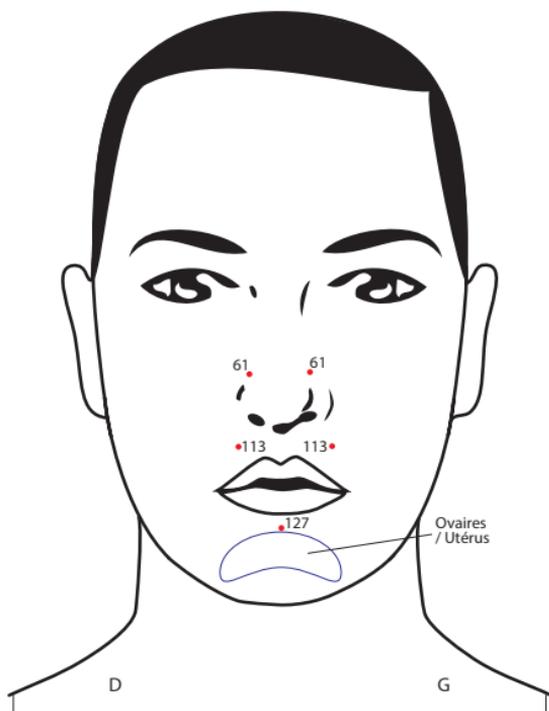
75

Stimuler les ovaires, l'utérus, les trompes de Fallope, les muscles pelviens, les ganglions de l'aîne, les reins, le foie en reptation, l'hypophyse et le plexus solaire en pression.



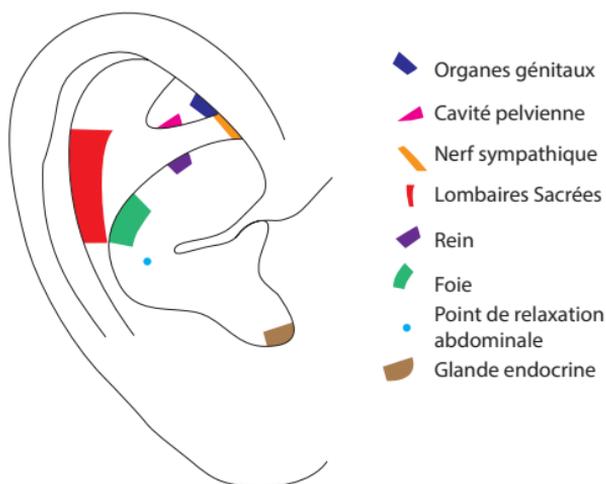
En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone des ovaires, utérus et exercer des pressions sur les points 127, 113, 61.



En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones glande endocrine, rein, foie, cavité pelvienne, organes génitaux, vertèbres lombaires et sacrées, nerf sympathique, point relaxation de l'abdomen.



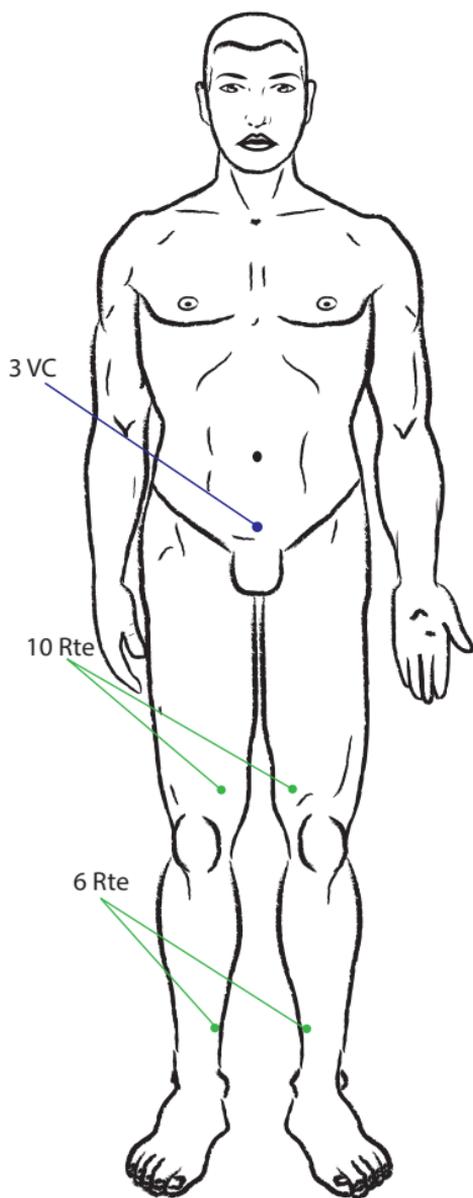
↳ En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour en cas de douleurs.

6 Rate : Sur la face interne de la jambe à 4 doigt au-dessus de la pointe externe de la malléole. Point sensible à la pression.

10 Rate : Sur la face interne de la jambe, dans l'angle, à deux pouces au-dessus de la rotule. Point sensible à la pression.

3 Vaisseau Conception : A un doigt au-dessus du rebord osseux du pubis sur la ligne médiane.



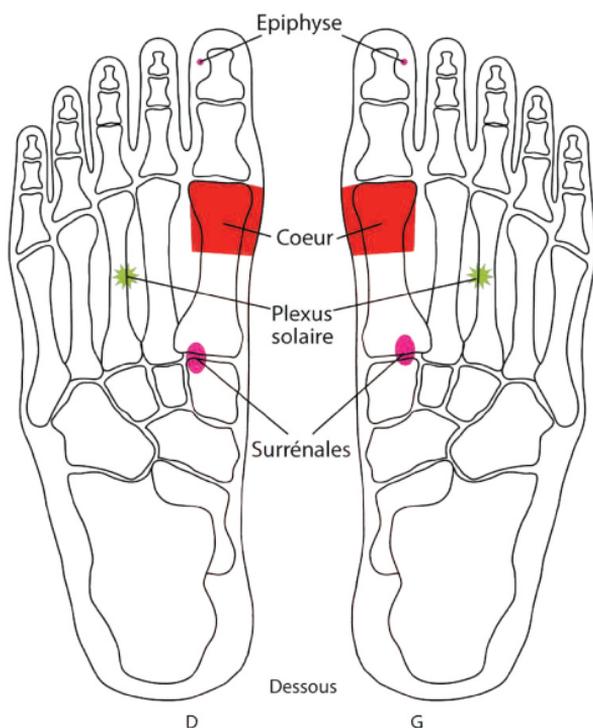
TROUBLE DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil sont nombreux : difficulté d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil agité... Des troubles de la mémoire et de la concentration s'expriment alors. Le stress, l'anxiété, une surcharge émotionnelle, une alimentation trop riche, l'absorption de caféine, de thé, d'excitant ou encore une surcharge de travail sont autant de causes possibles.



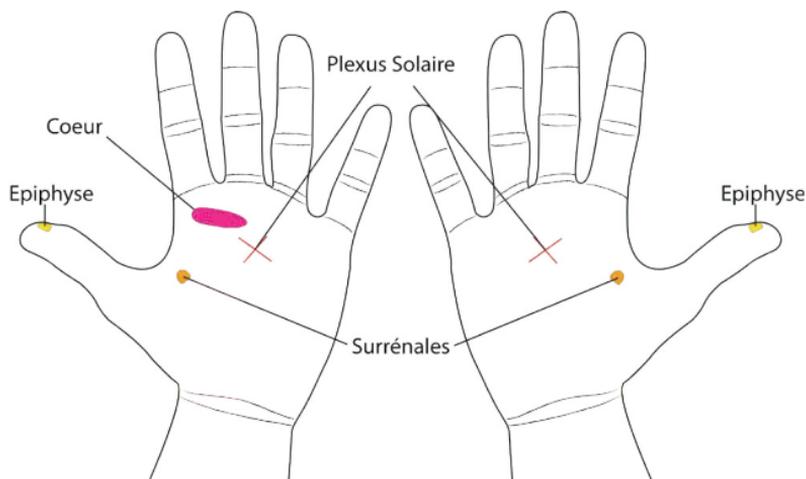
En réflexologie plantaire :

Stimuler l'épiphyse, le plexus solaire et les surrénales en pression, le cœur en reptation.



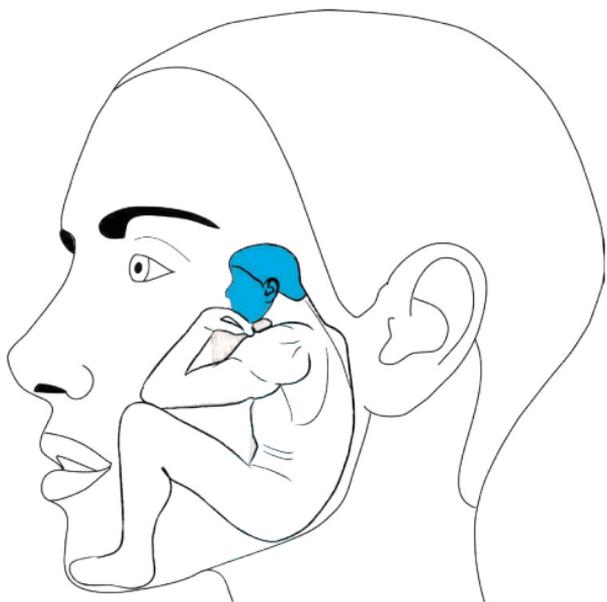
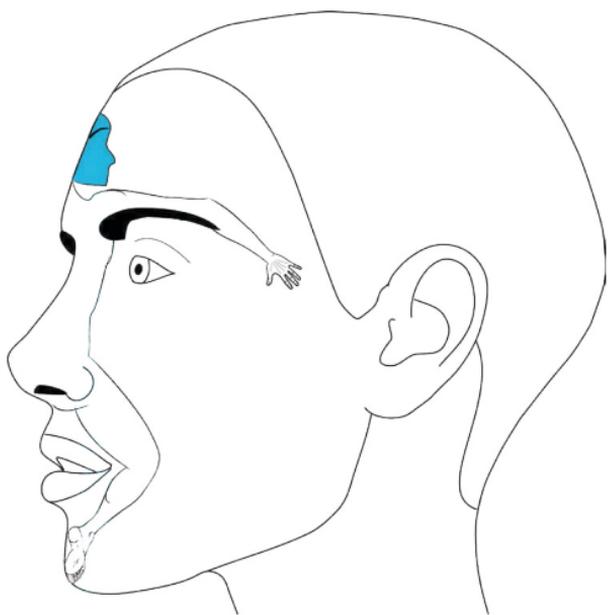
↳ En réflexologie palmaire :

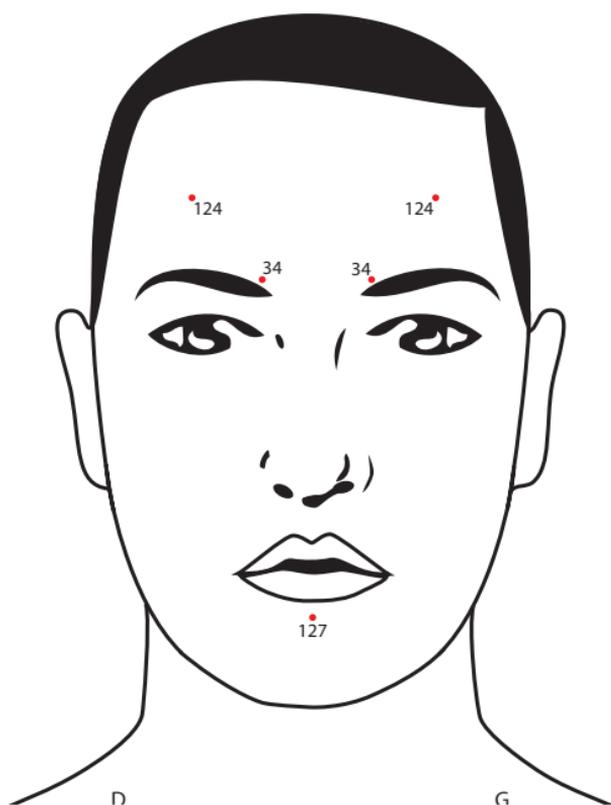
Stimuler l'épiphyse, le plexus solaire et les surrénales en pression, le cœur en reptation.



↳ En réflexologie faciale :

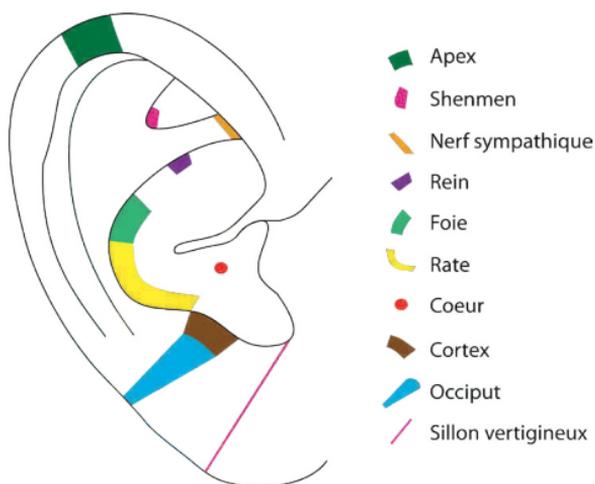
Stimuler en tapotant la zone de la tête de l'homme scratch et du « penseur ». Exercer des pressions sur les points 34, 124, 127.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones cortex, occiput, apex, nerf sympathique, shenmen, rein, foie, rate, cœur, et le sillon vertigineux.



En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

17 Vaisseau Conception : milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

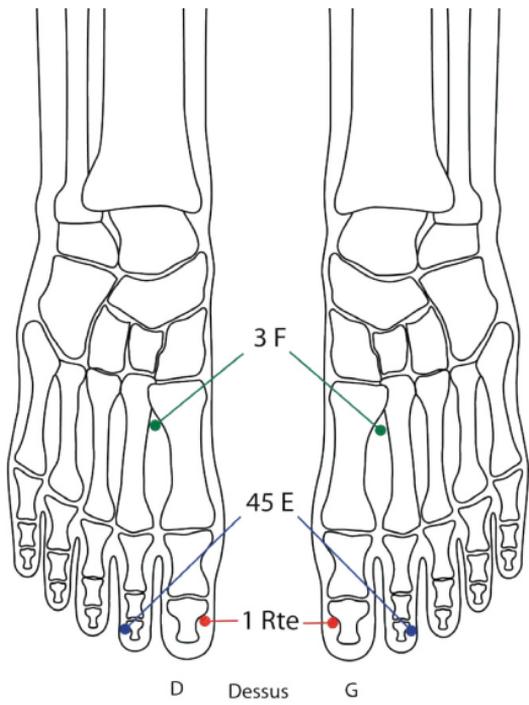
36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.

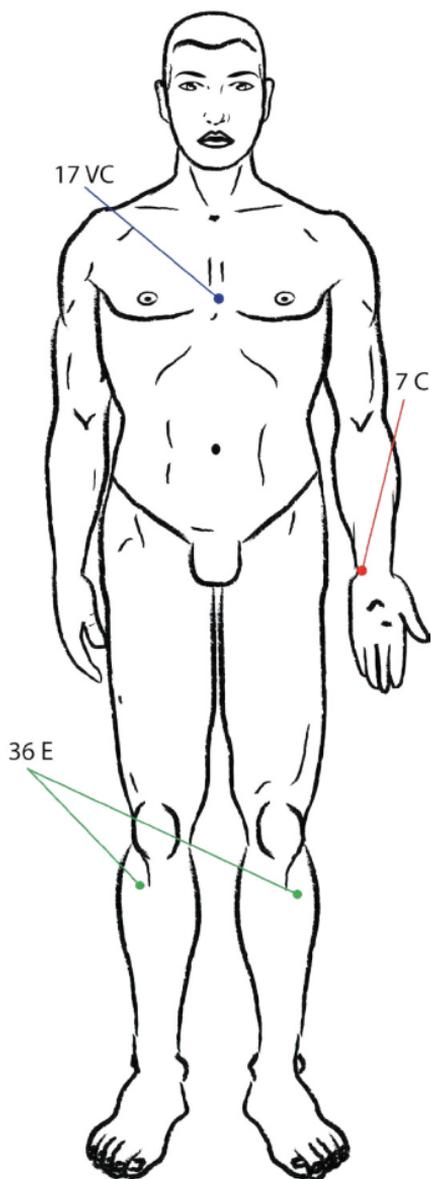
1 Rate : À l'angle de l'ongle du gros orteil, côté regardant l'intérieur.

45 Estomac : À l'angle de l'ongle du deuxième orteil, côté regardant l'extérieur.

3 Foie : Sur le dos du pied dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.

7 Cœur : Sur le pli du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond.







REMONTEES ACIDES

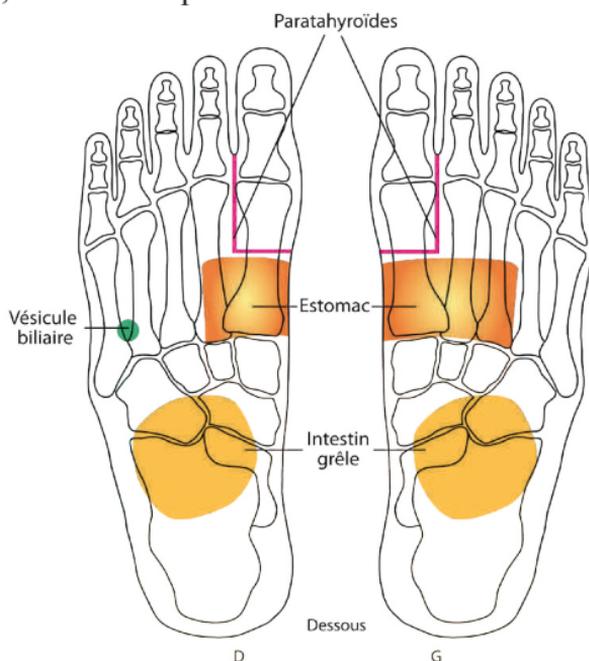
Les remontées acides peuvent être transitoires ou chroniques. Il s'agit d'une compression du diaphragme, d'une gastrite transitoire, d'une hernie hiatale (une partie de l'estomac remonte au travers du diaphragme par le cardia) ou d'un ulcère (douleur rythmée par les repas). Un sentiment d'inconfort, de lourdeur, des nausées sont souvent associées. Si le phénomène perdure, faire des examens complémentaires est évident. Une hygiène de vie en supprimant les excitants (café, tabac, sucre..) des repas équilibrés, du repos, une activité physique sont vivement conseillés.

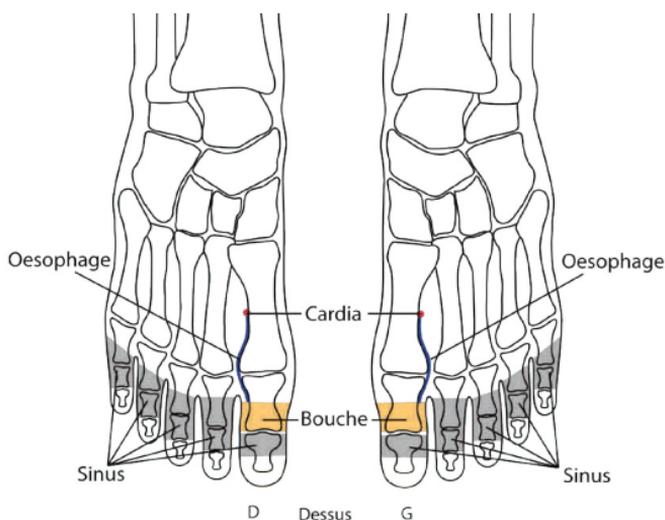


En réflexologie plantaire :

87

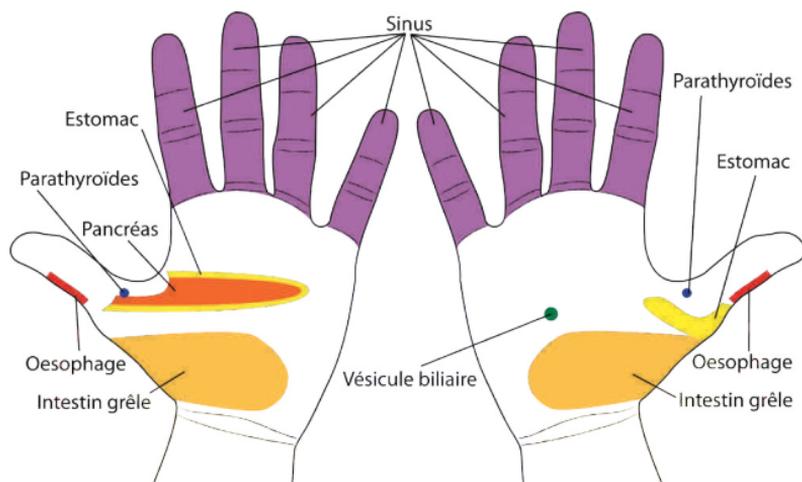
Stimuler la bouche, l'œsophage, l'estomac, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, les sinus, les parathyroïdes en reptation, le cardia en pression.





↳ En réflexologie palmaire :

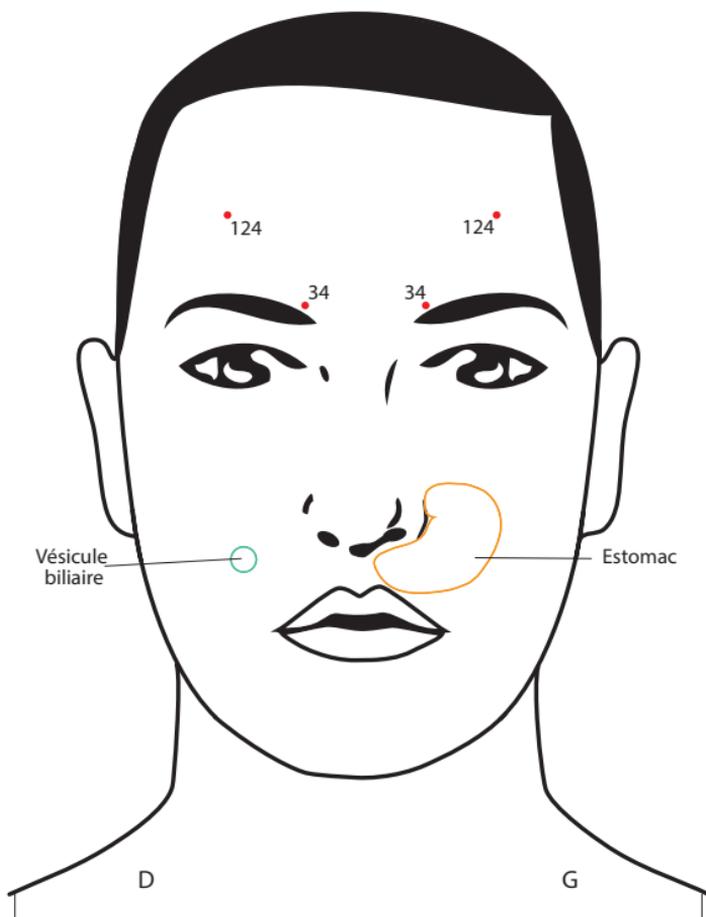
Stimuler l'œsophage, le pancréas, l'estomac, l'intestin grêle, les sinus en reptation, les parathyroïdes et la vésicule biliaire en pression.

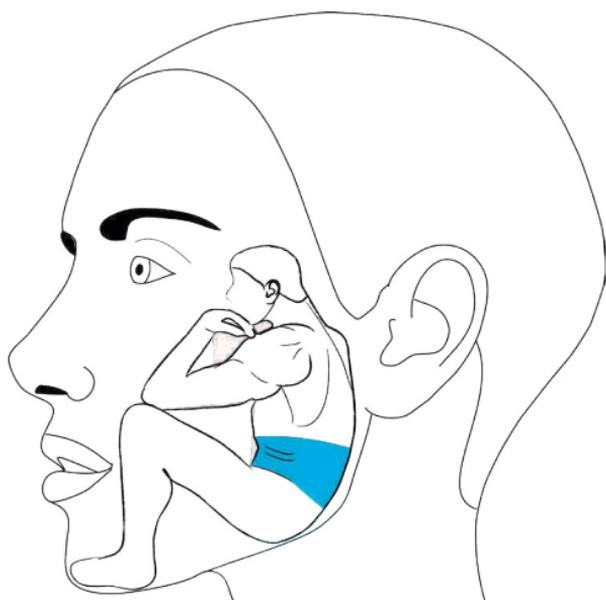




En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone de l'estomac, la vésicule biliaire et le ventre du penseur; exercer des pressions sur les points 124, 34.

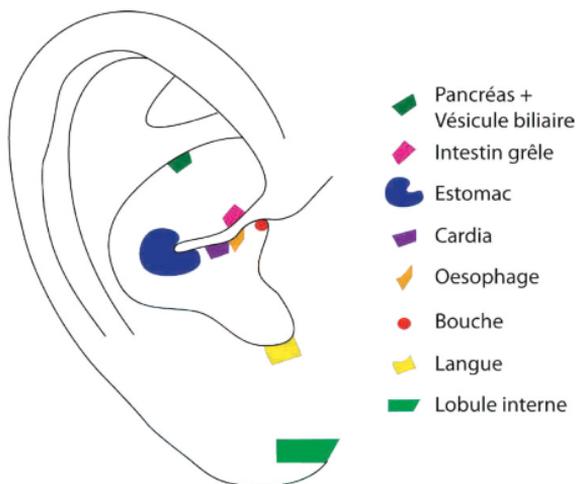




En auriculothérapie

90

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones de la bouche, la langue, l'œsophage, du cardia, l'estomac, la vésicule biliaire, l'intestin grêle et du lobule interne.





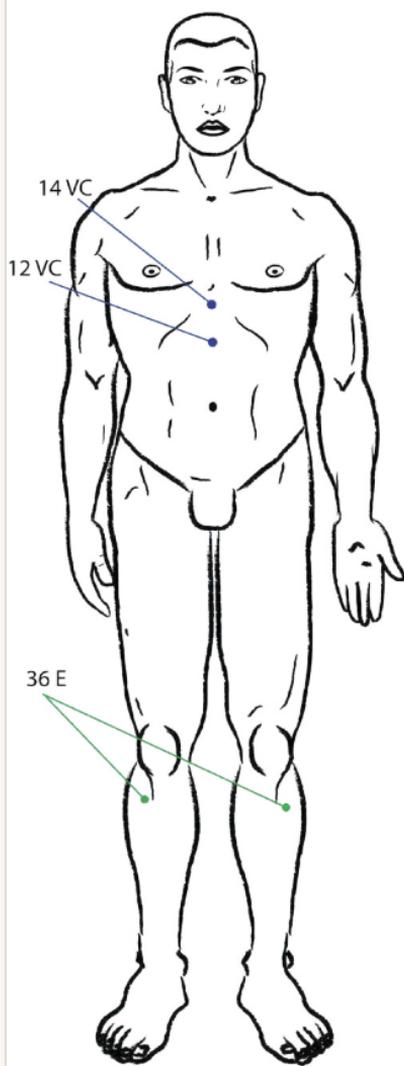
En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.

12 Vaisseau Conception : Sur le ventre, à mi chemin entre le nombril et le bas du sternum.

14 Vaisseau Conception : Dans un creux juste à la pointe inférieure du sternum.



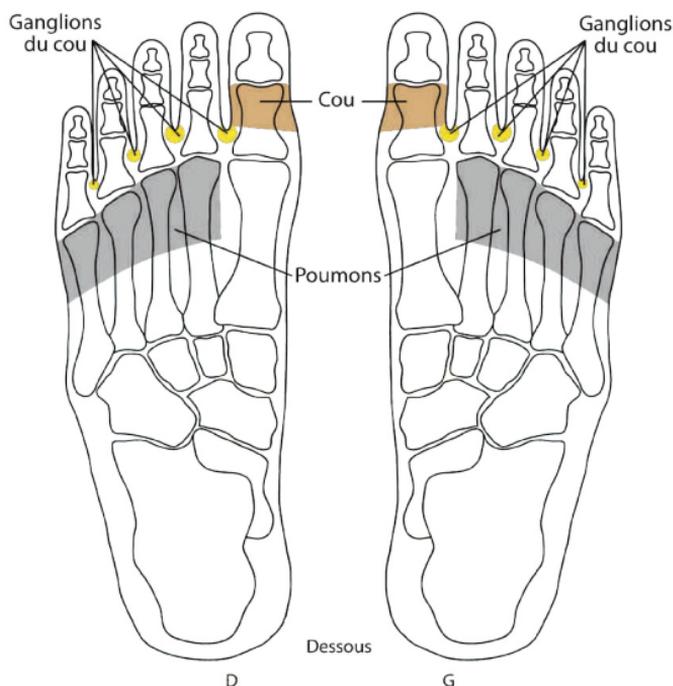
ASTHME

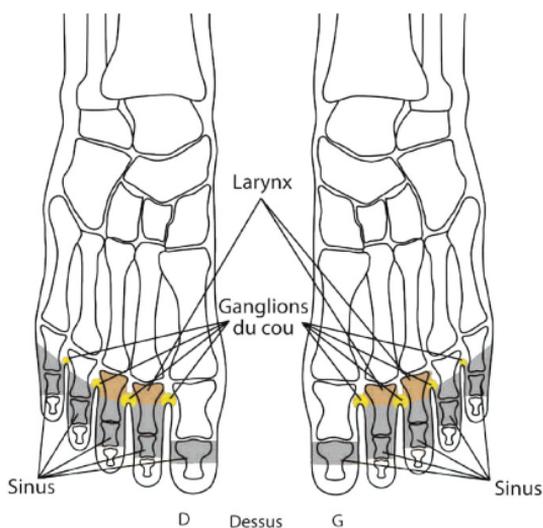
L'asthme peut survenir consécutivement à une infection ou être d'origine allergique ou encore par un traumatisme émotionnel. Des contractures accrues des parois musculaires des bronches rendent la respiration difficile, bruyante, sifflante. Le rétrécissement des bronchioles et l'hypersecretion du mucus rendent la circulation de l'air difficile d'où une sensation d'étouffement. Les muscles intervenant dans la respiration se crispent, la cage thoracique augmente de volume.



En réflexologie plantaire :

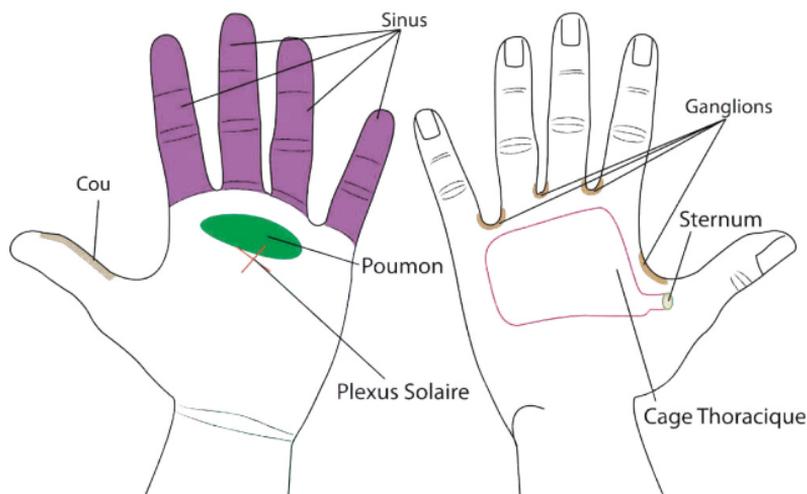
Stimuler les sinus, le cou, le larynx, les poumons en reptation, les ganglions du cou en pression.





En réflexologie palmaire :

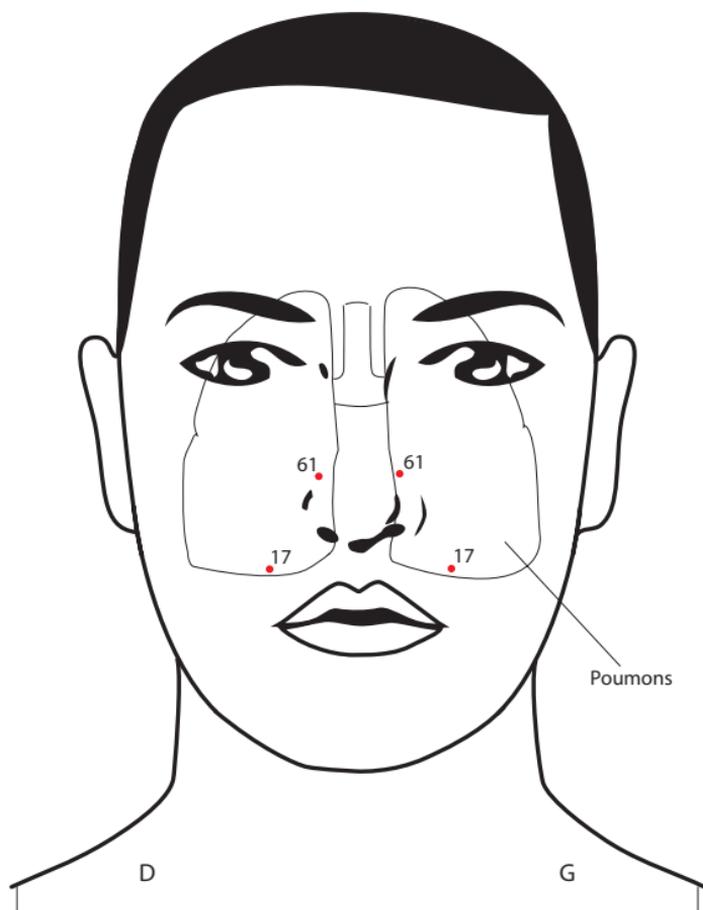
Stimuler le cou, la cage thoracique, le sternum, les sinus, les poumons en reptation, le plexus solaire et les ganglions en pression.

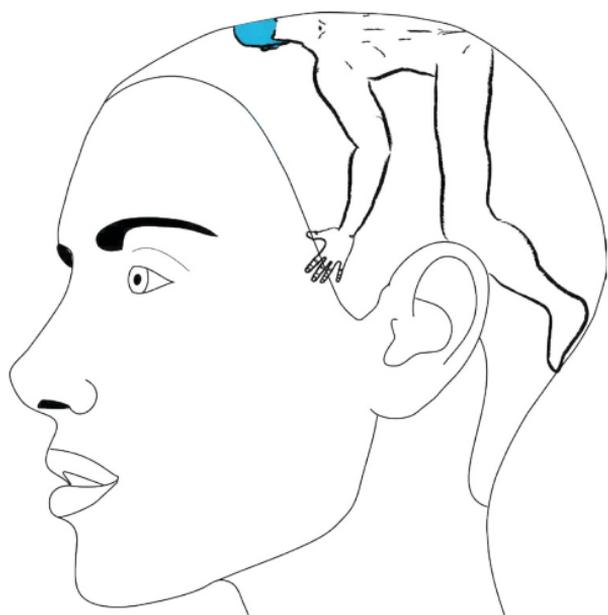
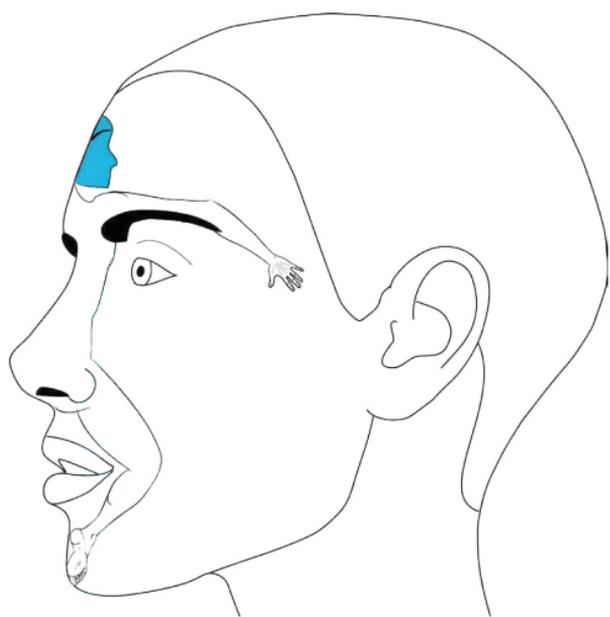




En réflexologie faciale :

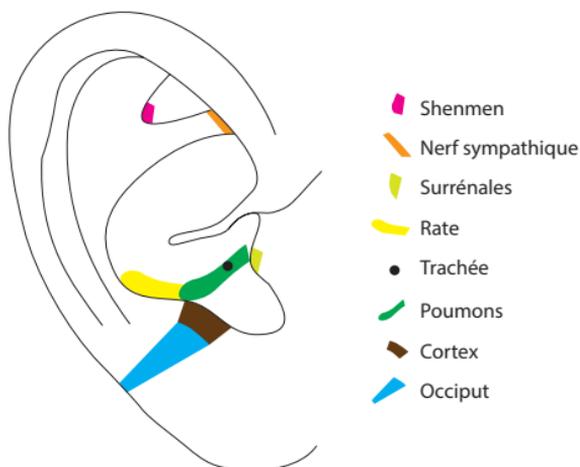
Stimuler en tapotant la zone des poumons, la tête de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points 61, 17.





↳ En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones : trachée, poumon, rate, surrénales, nerf sympathique, cortex, shenmen, occiput.



↳ En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

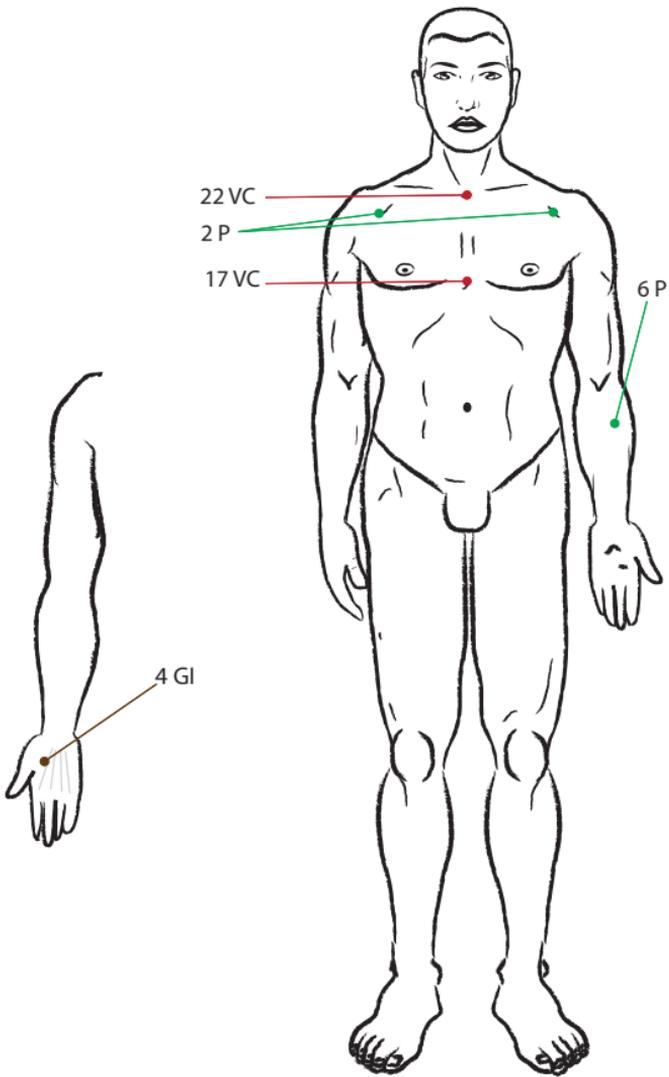
17 Vaisseau Conception : Milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

22 Vaisseau Conception : Dans la fossette située au-dessus du sternum.

2 Poumon : Sous l'extrémité externe de la clavicule, dans une dépression à l'extérieur du grand pectoral.

6 Poumon : Sur le côté radial de l'avant-bras au dessus du pli du poignet.

4 Gros Intestin : Au sommet de la saillie musculaire lorsqu'on rapproche le pouce et l'index.

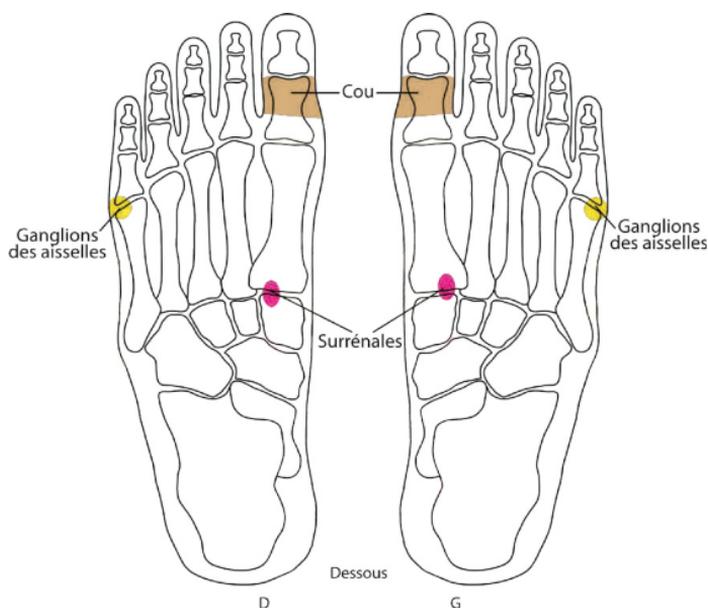


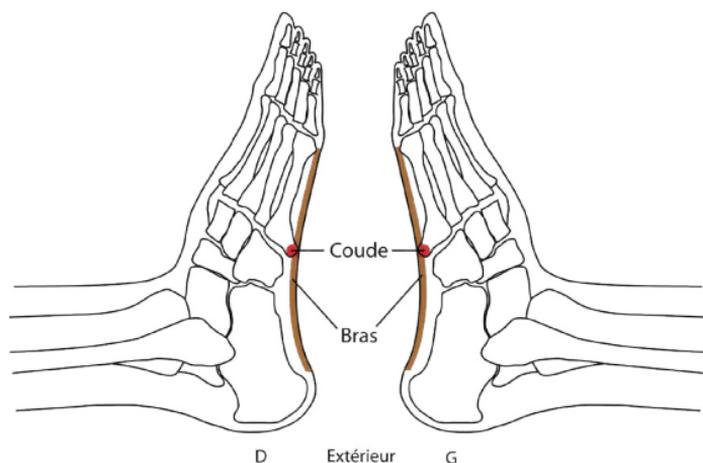
DOULEUR DU COUDE, TENNIS ELBOW

Tennis elbow ou épicondylite. Inflammation non infectieuse au-dessus de l'articulation du coude due à une surutilisation de cette articulation en raison d'un mouvement permanent et répétitif du bras. Ce trouble provoque fatigue du coude, douleur accentuée par les mouvements de torsion du poignet.

↳ En réflexologie plantaire :

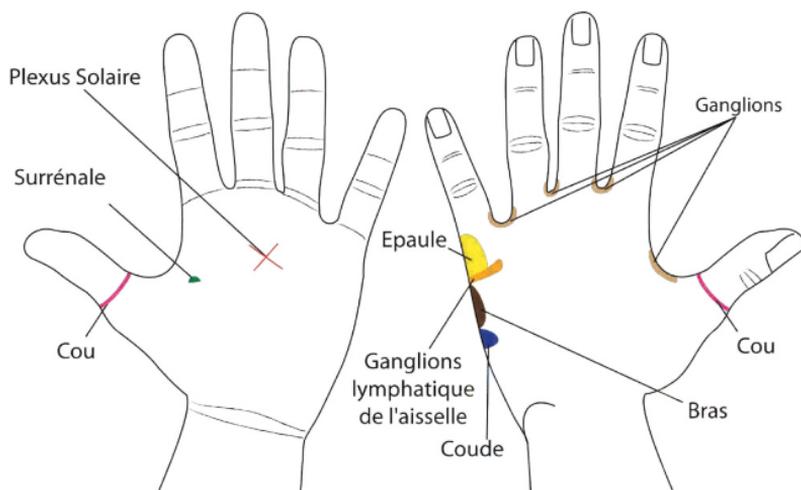
Stimuler le cou, les bras, les ganglions des aisselles en repétition, le coude et les surrénales en pression.





↳ En réflexologie palmaire :

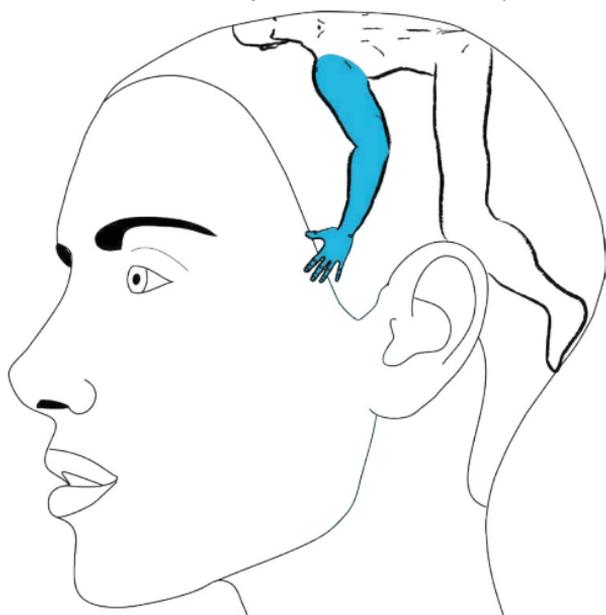
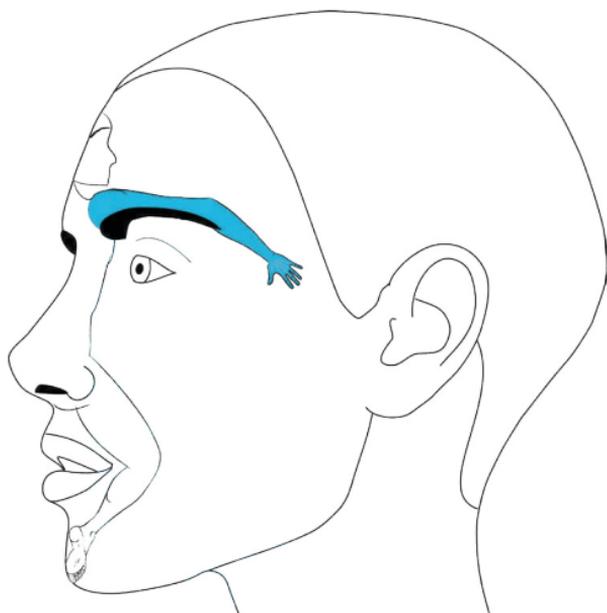
Stimuler le cou, l'épaule, les bras, le coude, les ganglions lymphatiques de l'aisselle en reptation, les surrénales, les ganglions et le plexus solaire en pression.

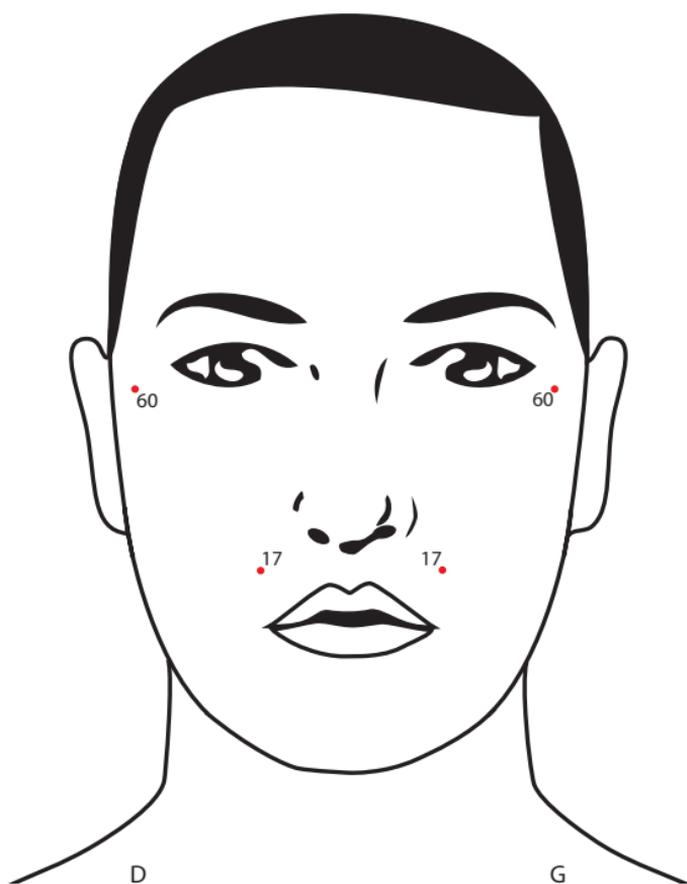




En réflexologie faciale :

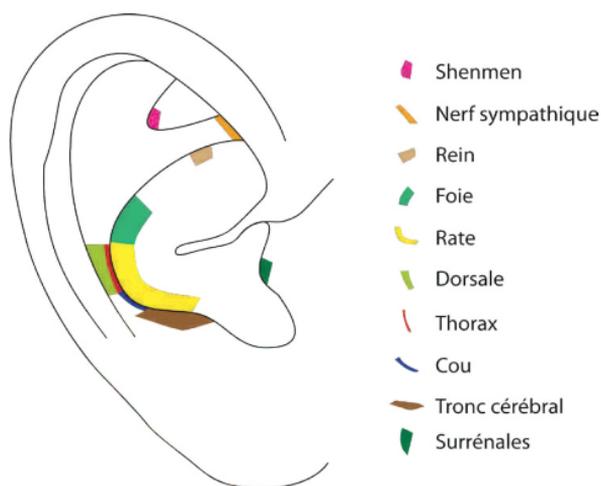
Stimuler en tapotant la zone des bras de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points 60, 17.





 **En auriculothérapie**

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone du nerf sympathique, des surrénales, de la rate, des reins, du foie, du thorax, de shenmen, du cou, du tronc cérébral, des dorsales.



↳ En digitopuncture :

103

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

5 Poumon : Au pli du coude, dans un creux à l'extérieur du gros tendon du biceps.

10 Gros Intestin : Sur la face extérieure de l'avant bras, à deux doigts au-dessous du pli du coude.



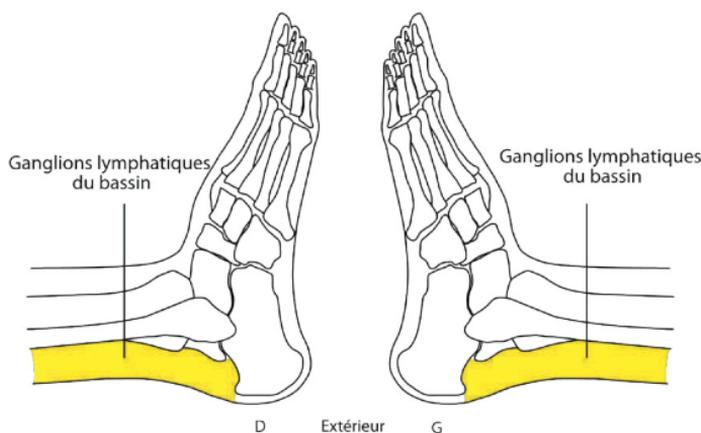
COLITE

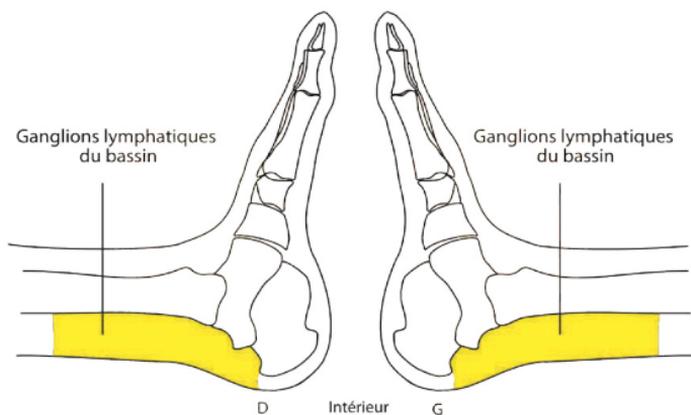
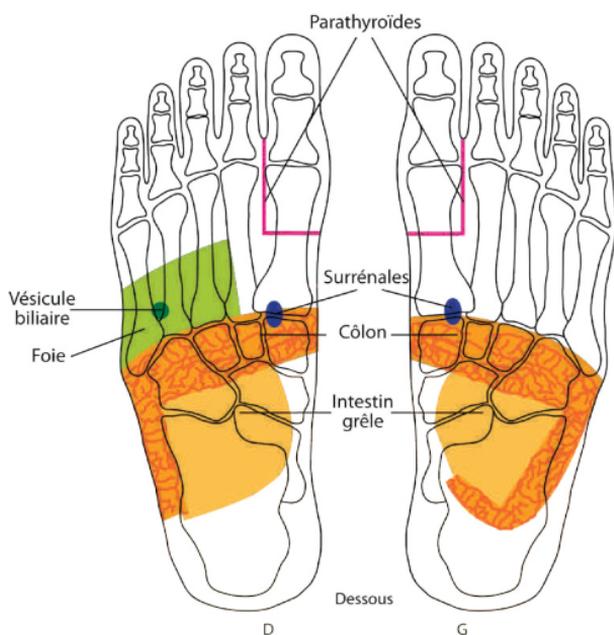
Colite : inflammation du côlon due à une infection microbienne ou provoquée par un changement d'habitude alimentaire ou encore par un ensemble de facteurs psychologiques. L'intestin irritable occasionne des douleurs abdominales, des spasmes, une alternance de diarrhée et de constipation. Le régime alimentaire riche en viande est à proscrire, un cadre de vie calme est à envisager.



En réflexologie plantaire :

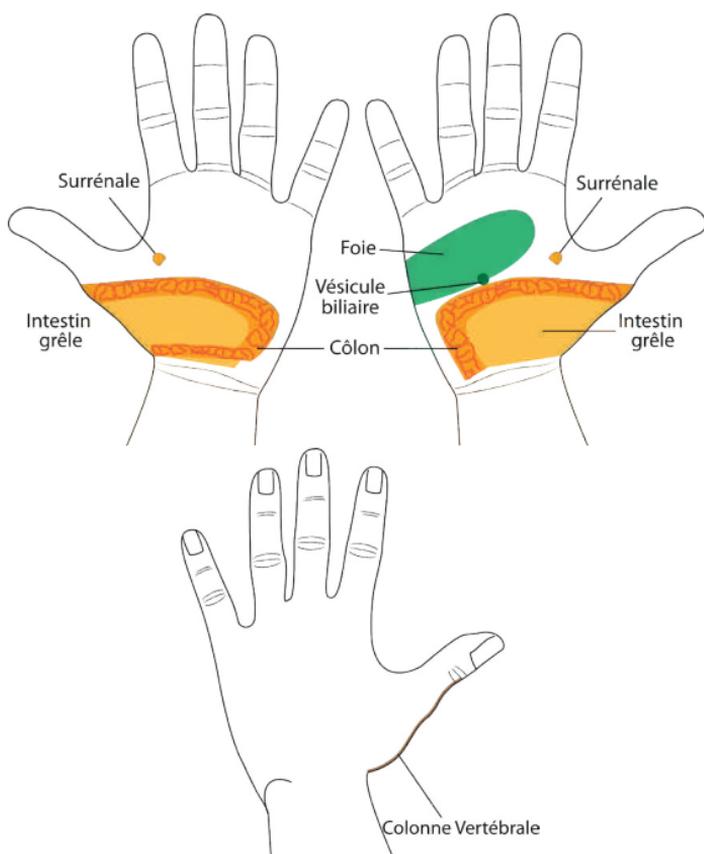
Stimuler le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le côlon, les ganglions lymphatique du bassin, les parathyroïdes en reptation et les surrénales en pression.





En réflexologie palmaire :

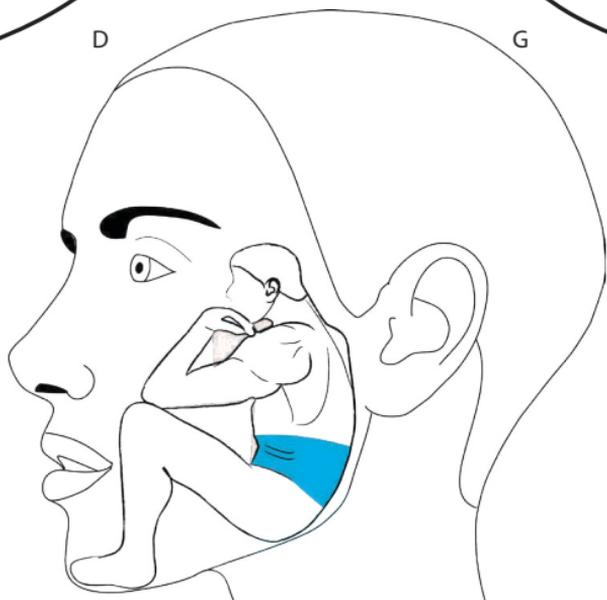
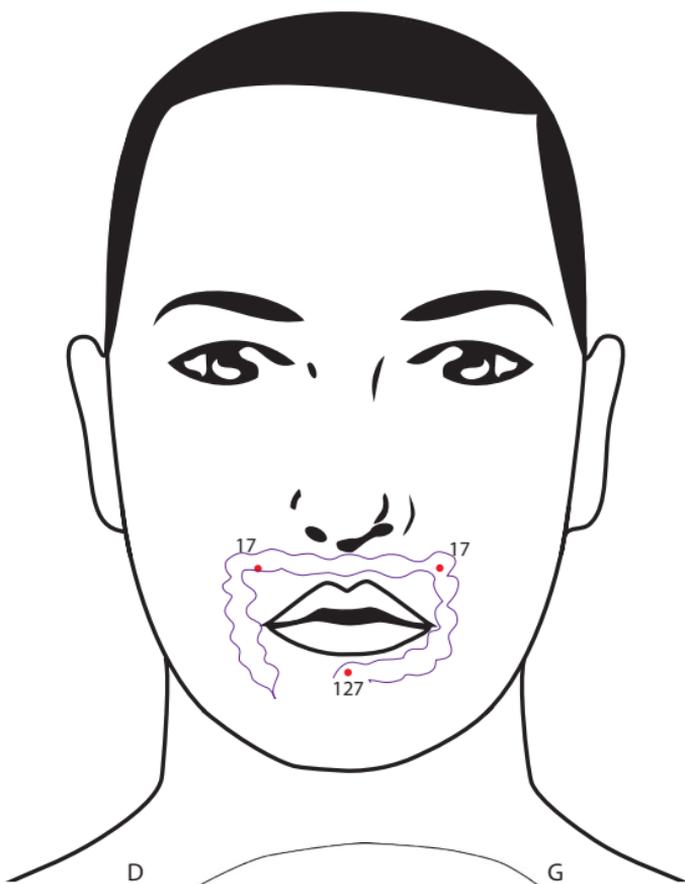
Stimuler en reptation le foie, l'intestin grêle, le côlon, les ganglions lymphatique du bassin; la vésicule biliaire et les surrénales en pression.



En réflexologie faciale :

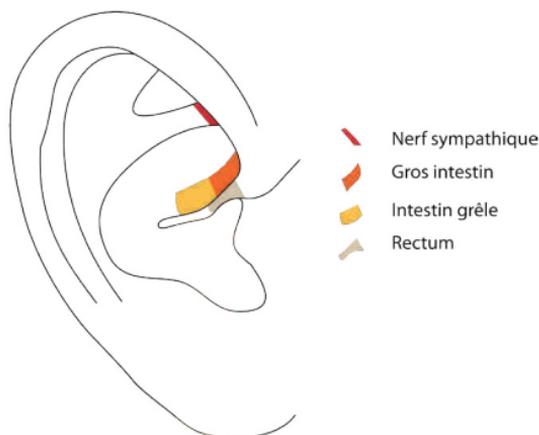
Stimuler en tapotant la zone du ventre du « penseur » et le côlon.

Exercer des pressions sur les points 127, 17.



↳ En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones : nerf sympathique, intestin grêle, côlon, rectum.



109

↳ En digitopuncture :

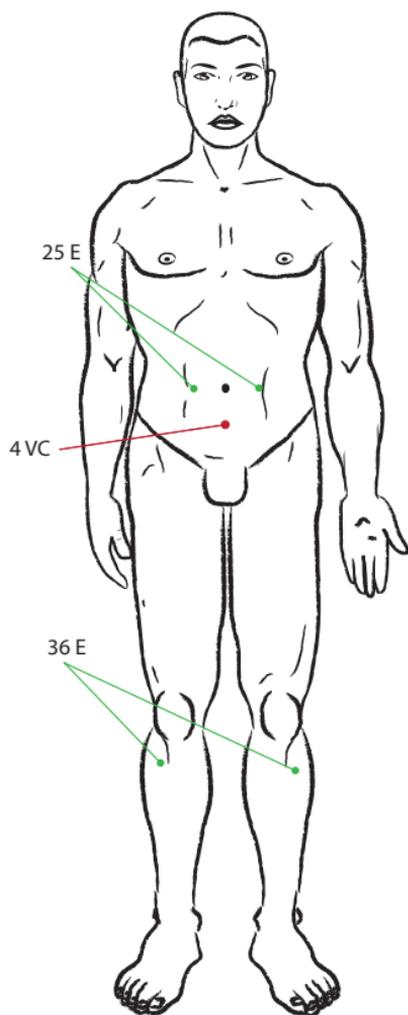
Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.

25 Estomac : A l'extérieur de l'ombilic à 2 cuns.

4 Vaisseau Conception : A 4 doigts sous le nombril ,sur la ligne médiane.

10 Gros Intestin : Sur la face extérieure de l'avant bras, à deux doigts au-dessous du pli du coude.



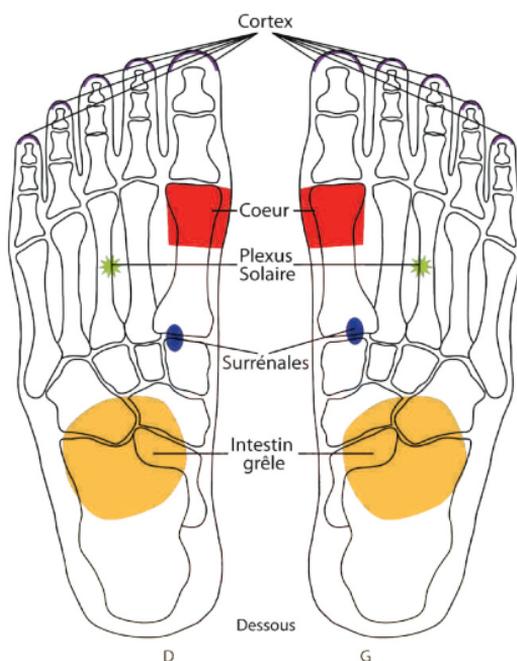
DEPRIME

La dépression réactionnelle survient en réaction à un événement douloureux (deuil, divorce, rupture...) ou suite à une accumulation de soucis, tracas extérieurs, surmenage, maladie épuisante ou baby blues. Une perte d'énergie, de vitalité, peu d'envie d'entreprendre, la tristesse, le découragement et le sentiment d'impuissance caractérisent l'aspect psychique. La concentration, la mémoire, le sommeil, la libido, l'appétit, le rythme cardiaque peuvent aussi être altérés.



En réflexologie plantaire :

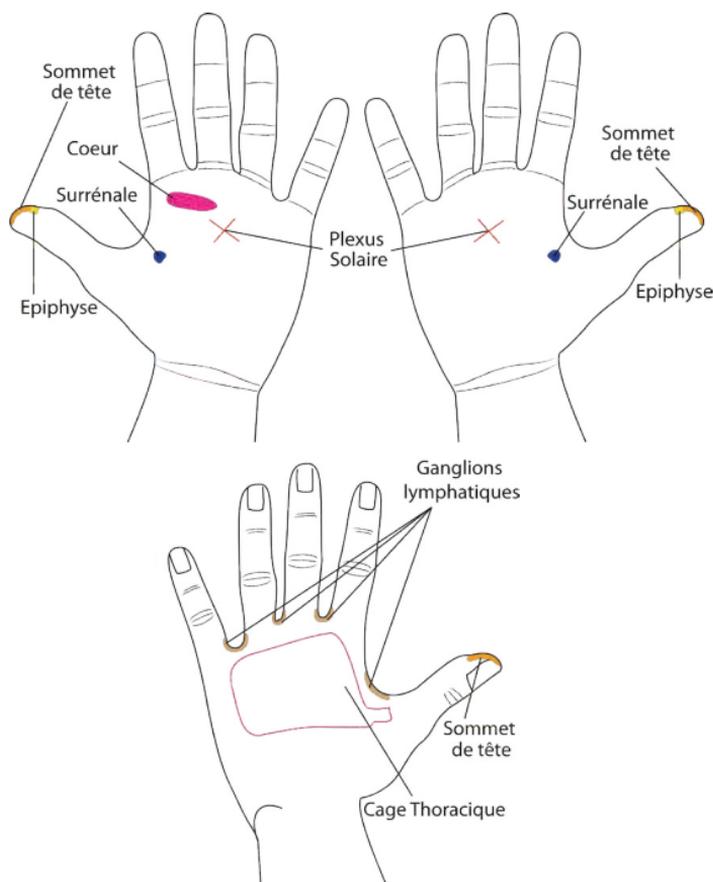
Stimuler le cœur, l'intestin grêle, le cortex et les surrénales en reptation, le plexus solaire en pression.





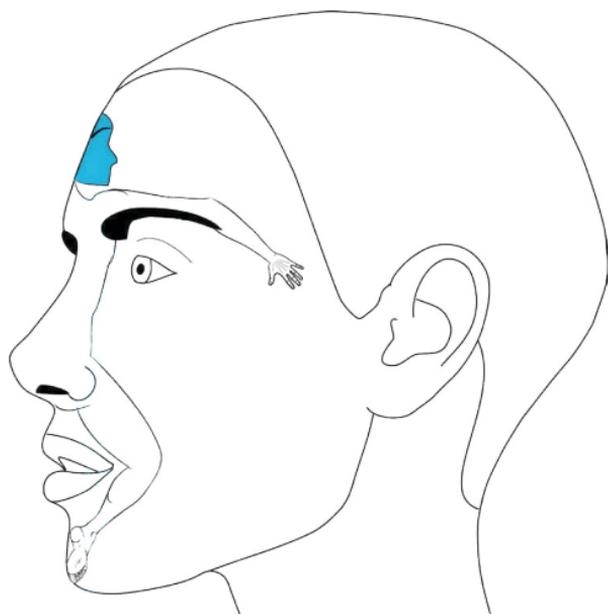
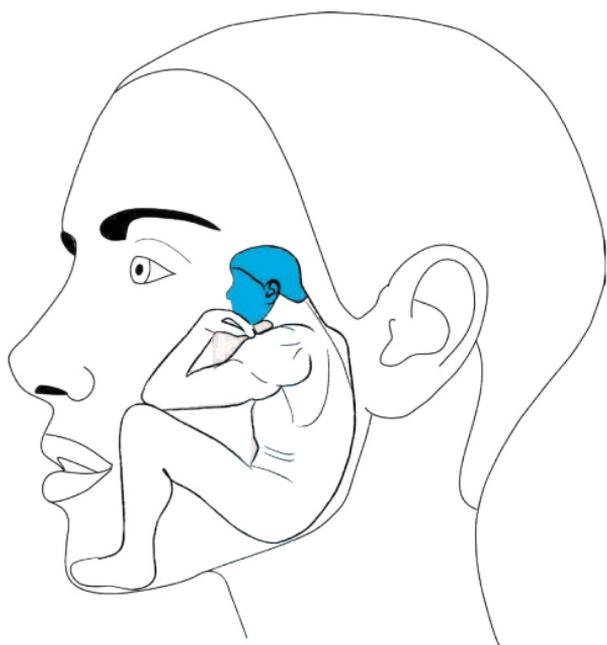
En réflexologie palmaire :

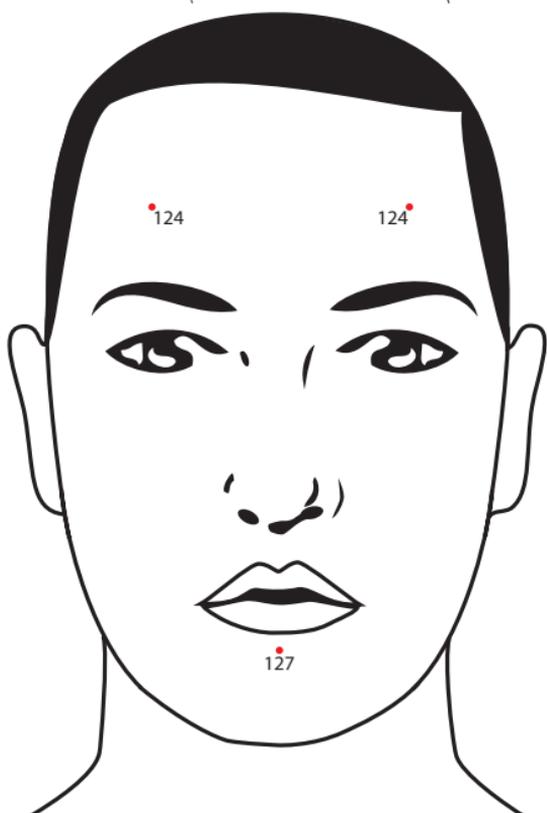
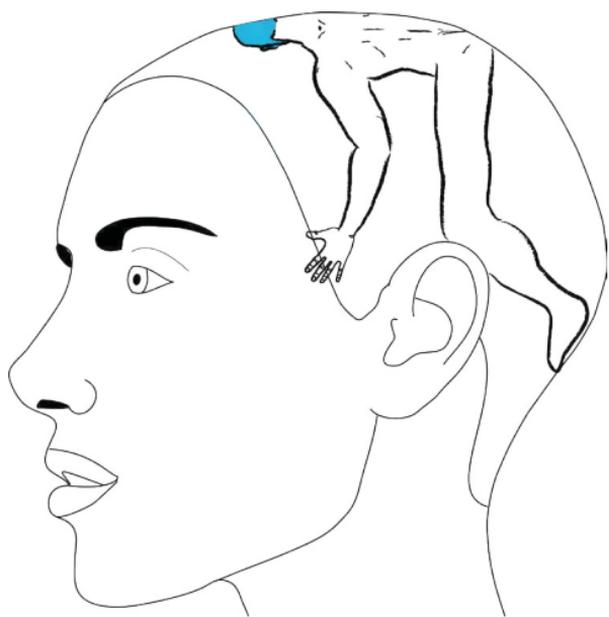
Stimuler le cœur, l'intestin grêle, le sommet de tête, la cage thoracique en reptation; l'épiphyse, les ganglions lymphatiques, le plexus solaire et les surrénales en pression.



En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone de la tête de l'homme scratch, du « penseur » et de l'homme du crâne.
Exercer des pressions sur les points 124,127

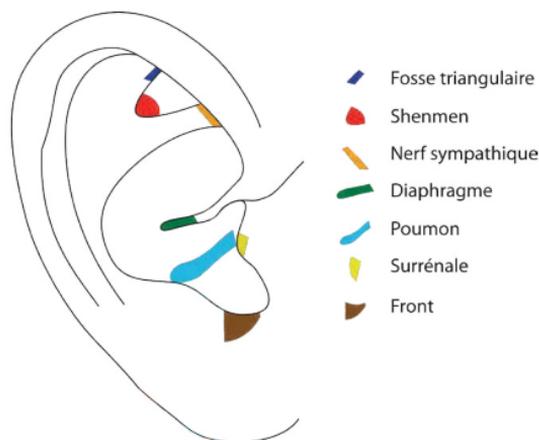






En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones : nerf sympathique, fosse triangulaire, poumon, glande surrénales, front, fossette triangulaire supérieure.



115



En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour

6 Maître Coeur : Sur la face interne du bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre les deux tendons

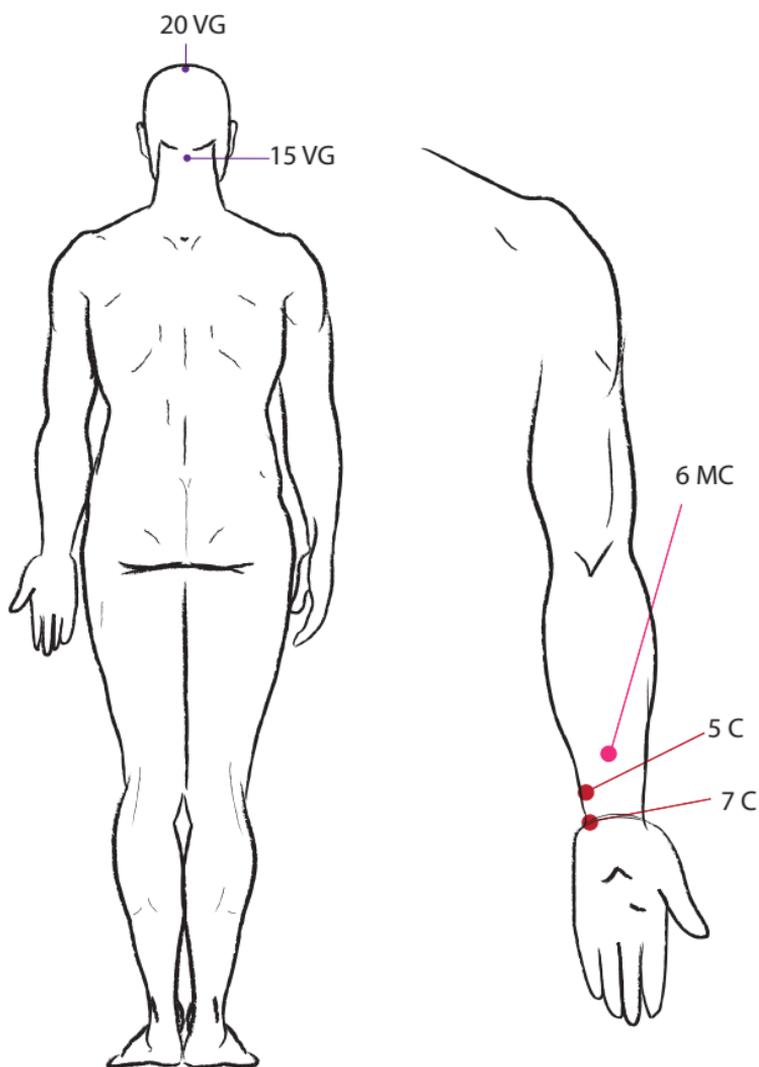
7 Cœur : Sur le pli du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond.

5 Cœur : A 1 doigt au-dessus du pli du poignet, côté du petit doigt ;

20 Vaisseau Gouverneur : «Cent réunion» se situe au

sommet de la tête sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.

15 Vaisseau Gouverneur : A la nuque, au niveau du rebord du cuir chevelu, dans un creux.



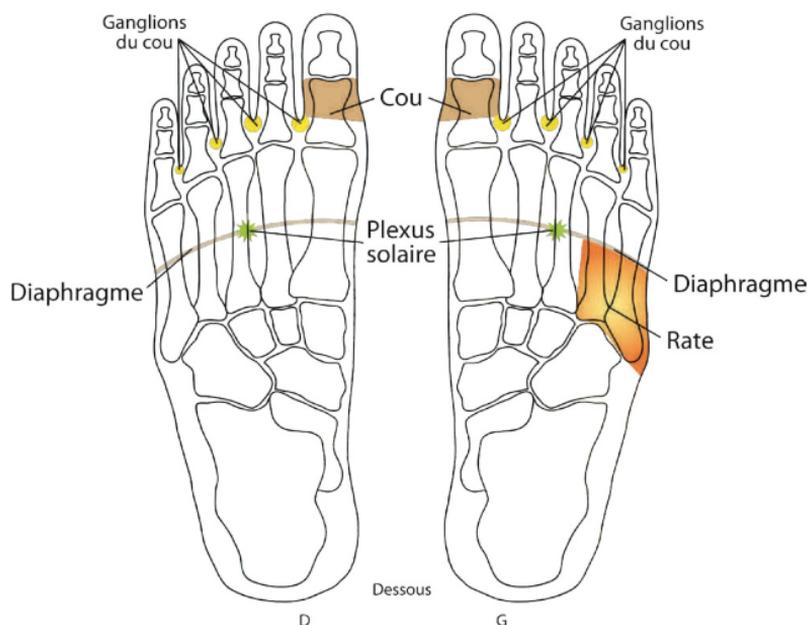
SINUSITE

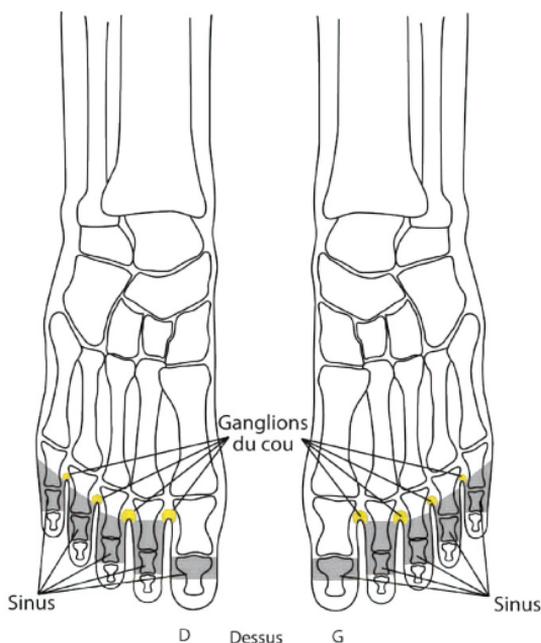
Une sinusite est l'inflammation et l'infection des sinus. Elle peut être consécutive à un phénomène viral ou bactérien et favorisée par la plongée ou la nage en profondeur. La douleur de la face est vive vu la localisation des sinus. Une sinusite aiguë mal traitée peut évoluer vers une sinusite chronique. Les manifestations sont: nez bouché, écoulement nasal et dans l'arrière-gorge, maux de tête, éternement, douleurs, perte de l'odorat.



En réflexologie plantaire :

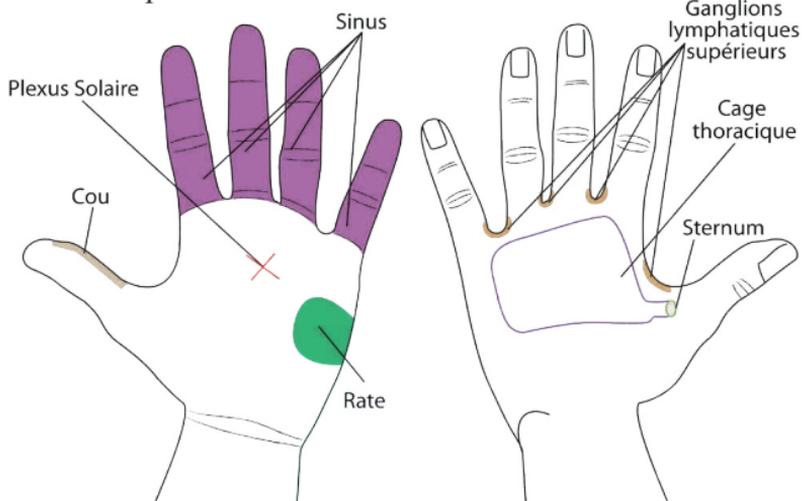
Stimuler les sinus, la bouche, le cou, la rate, le diaphragme en reptation, les ganglions cervicaux et le plexus solaire en pression.





↳ En réflexologie palmaire :

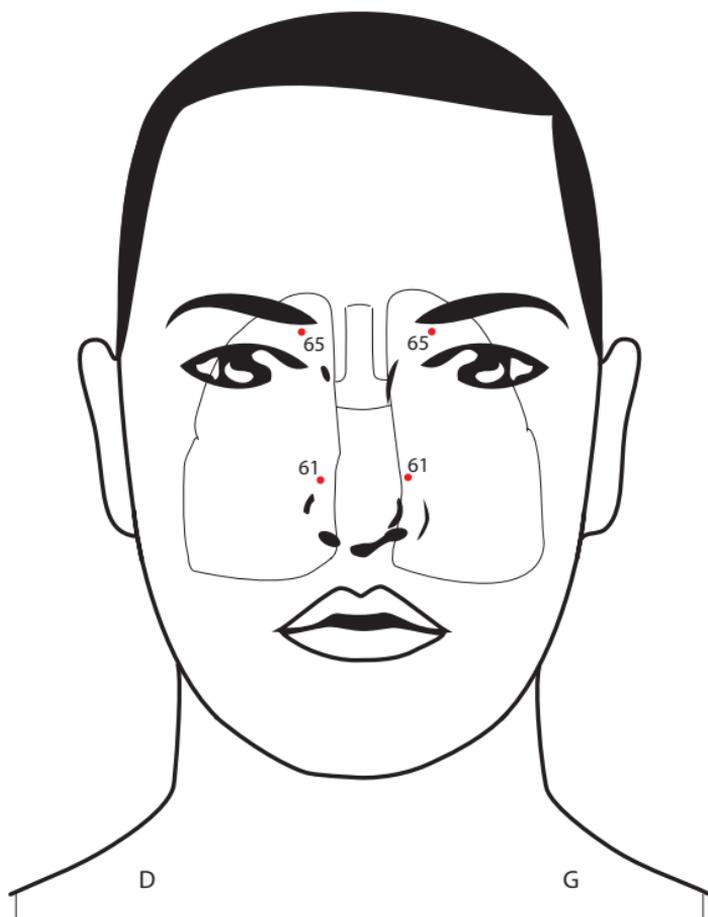
Stimuler les sinus, le cou, la rate, la cage thoracique en rep-tation, les ganglions lymphatiques supérieures et le plexus solaire en pression.

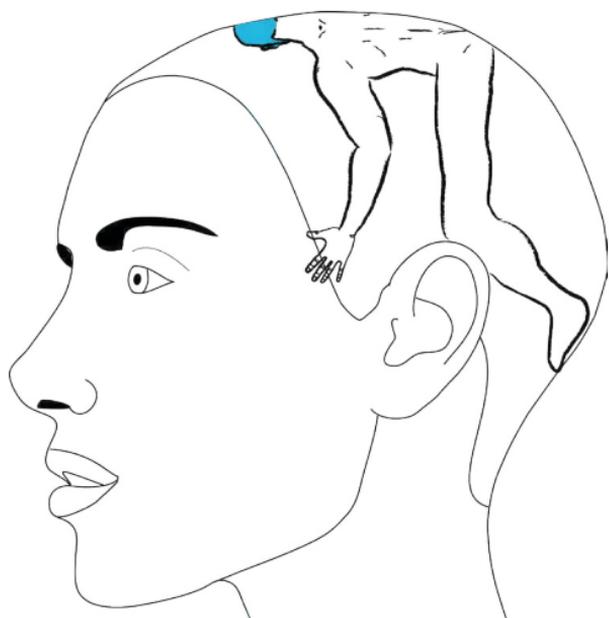
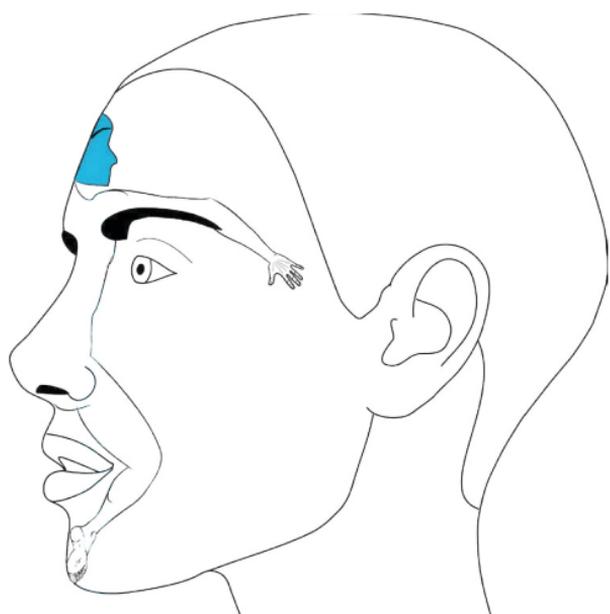




En réflexologie faciale :

Stimuler en tapotant la zone la tête de l'homme scratch et de l'homme du crâne, la zone des poumons. Exercer des pressions sur les points 61, 65.

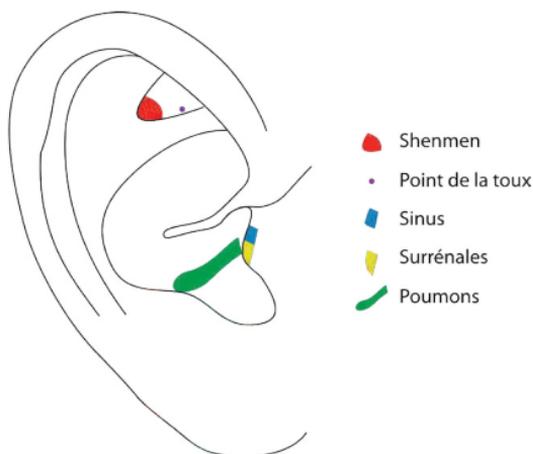






En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones du point de la toux, des sinus, des poumons, de shenmen, des surrénales.



121



En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, 5 à 6 fois par jour.

19 Gros Intestin : Entre les deux narines et la lèvre supérieure au niveau des sillons.

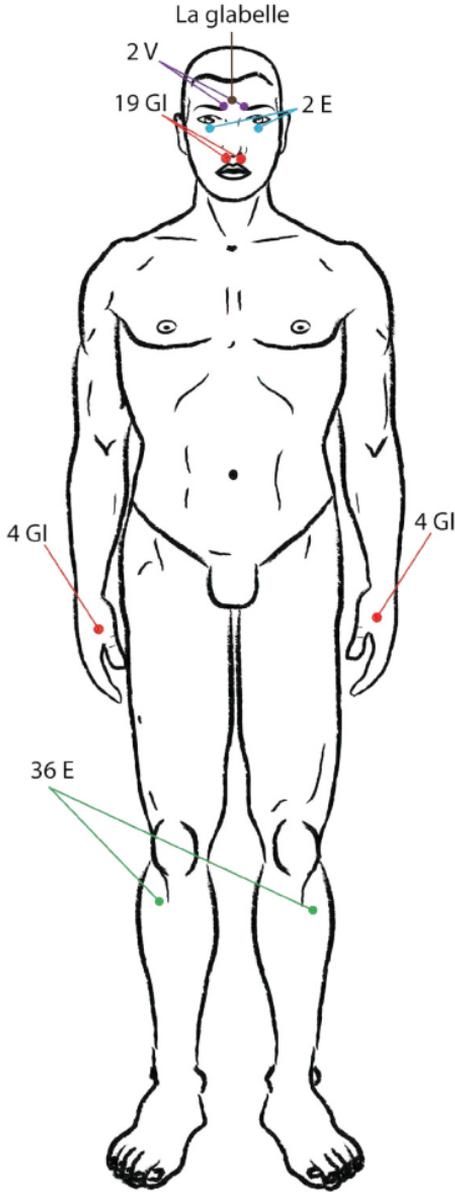
2 Estomac : Au-dessous de l'œil, sur le rebord osseux de l'orbite.

36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.

4 Gros Intestin : Au sommet de la saillie musculaire lorsqu'on rapproche le pouce et l'index.

La glabelle : Située entre les sourcils.

2 *Vessie* : A l'extrémité interne du sourcil.



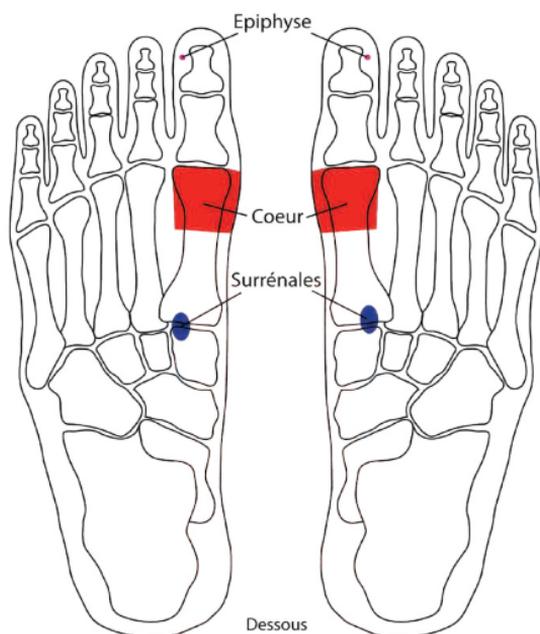
PERTE DE LIBIDO

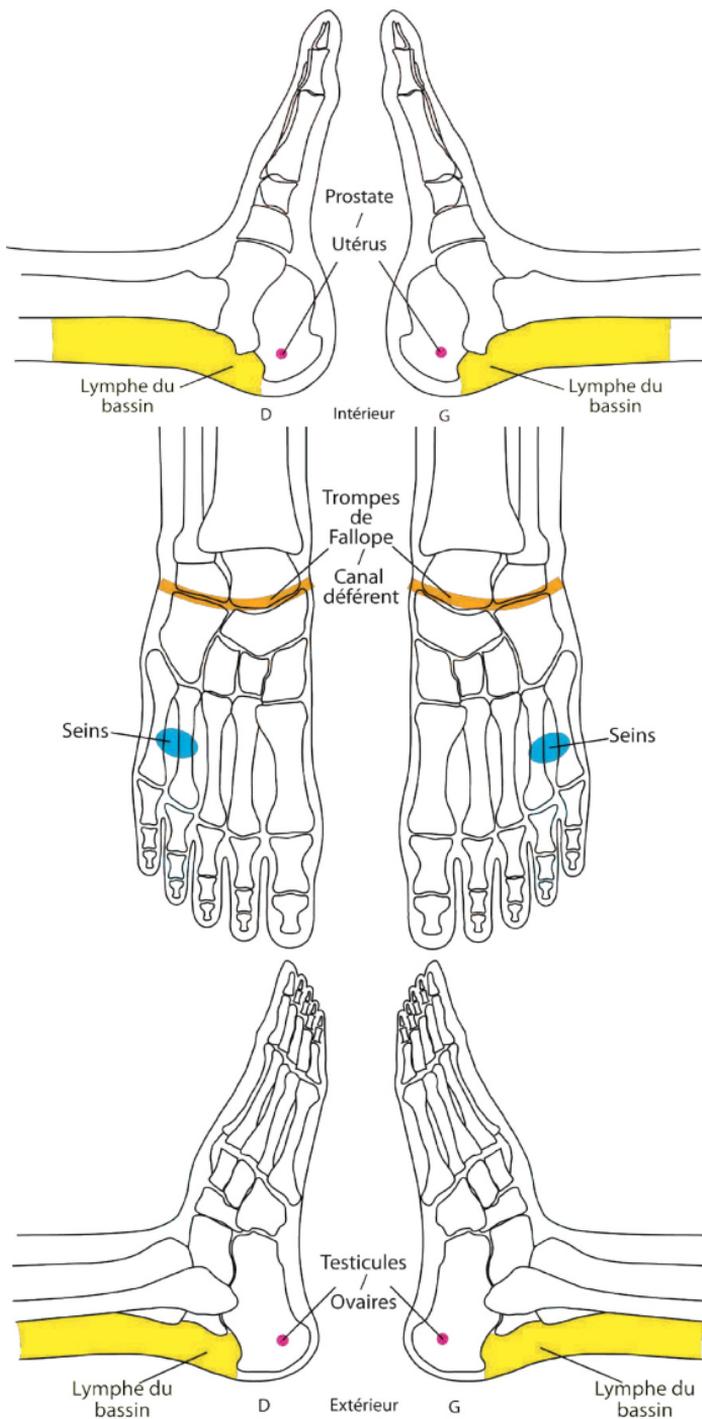
La baisse de libido peut être l'expression d'un surmenage, d'un stress, d'une anxiété ou d'une défaillance organique due à une insuffisance vasculaire. Il s'agit pour monsieur d'impuissance ou d'éjaculation précoce et pour madame de frigidité. La cause peut être aussi hormonale ou consécutive à une pathologie comme le diabète ou une prise médicamenteuse tel que les antidépresseurs.



En réflexologie plantaire :

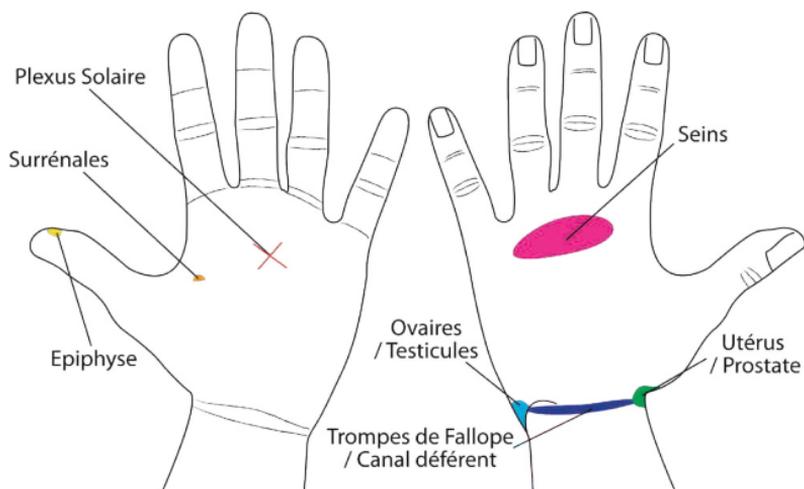
Stimuler les trompes de Fallope (canal déférent), la lymphhe du bassin, les seins, le cœur en reptation; l'épiphyse, les surrénales, les ovaires (testicules), l'utérus (prostate) en pression.





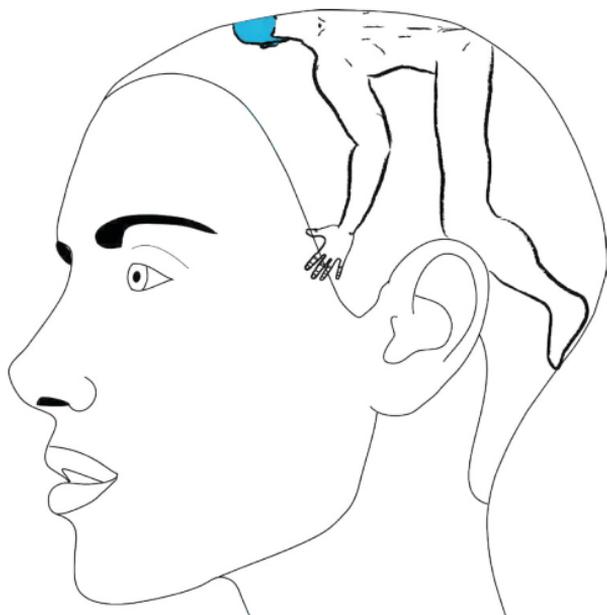
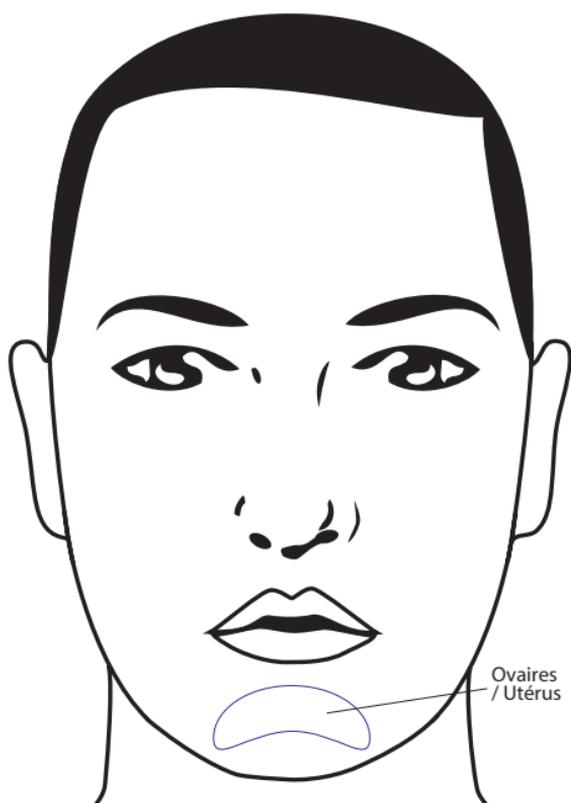
↳ En réflexologie palmaire :

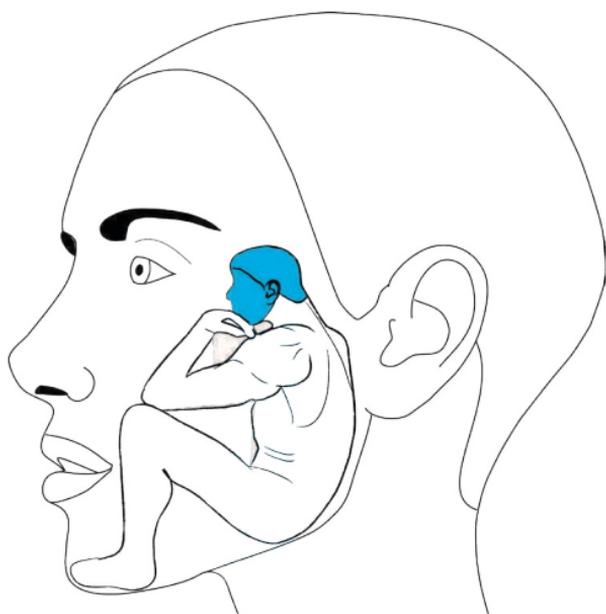
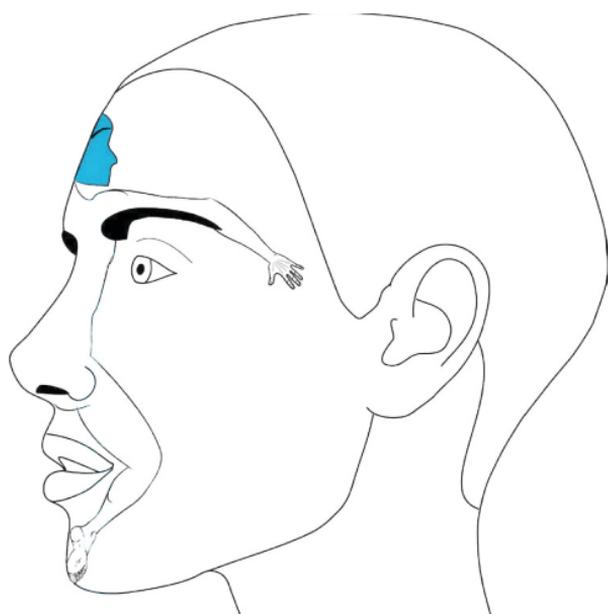
Stimuler les ovaires (testicules), l'utérus (prostate), les trompes de Fallope (canal déférent), les seins en reptation; l'épiphyse, les surrénales et le plexus solaire en pression.



↳ En réflexologie faciale :

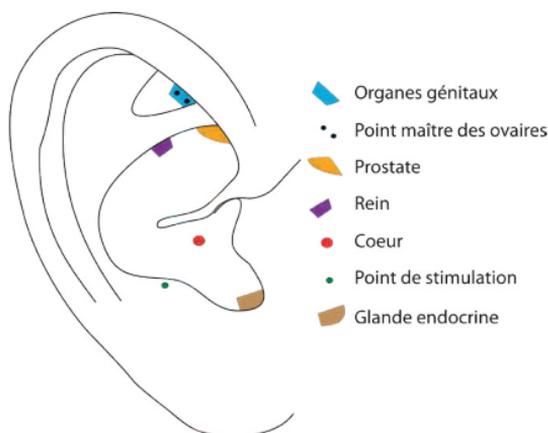
Stimuler en tapotant la zone des ovaires (testicules), utérus (prostate) et stimuler en tapotant la zone de la tête de l'homme scratch, du « penseur » et de l'homme du crâne.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones : cœur, rein, prostate, organes génitaux, glande endocrine, point maître des ovaires et celui de stimulation.



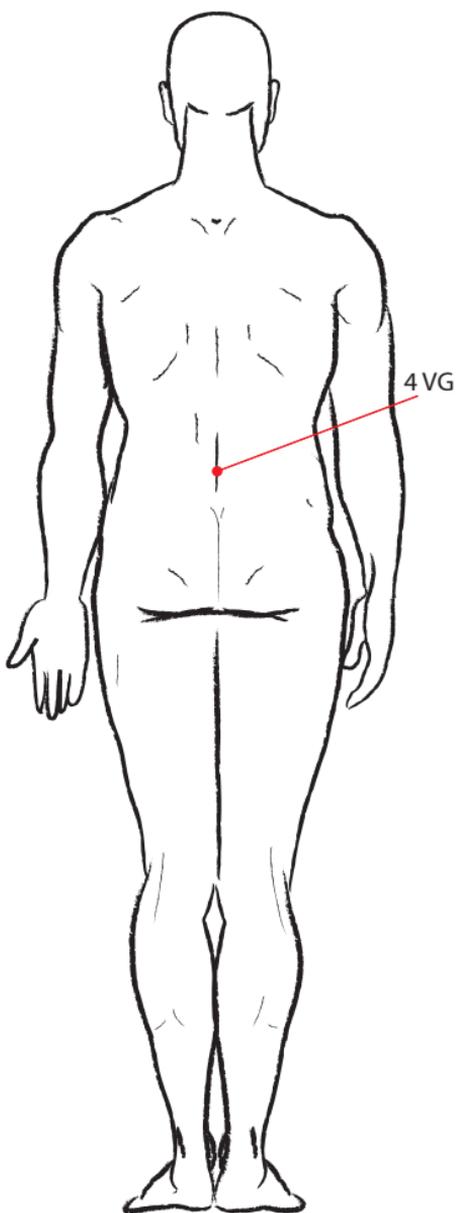
En digitopuncture :

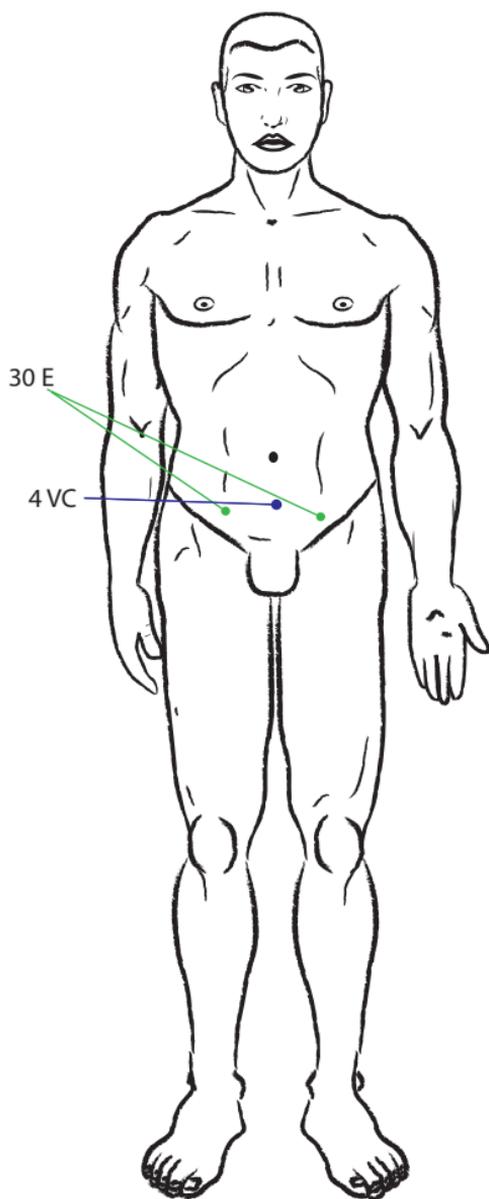
Massez une à trois minutes chaque point

30 Estomac : Sur le pli de l'aîne, à trois doigts de chaque côté de la ligne

4 Vaisseau Conception : A 4 doigts sous le nombril sur la ligne médiane.

4 Vaisseau Gouverneur : Sous la pointe de la deuxième vertèbre lombaire, à la hauteur des sommets des crêtes iliaques.





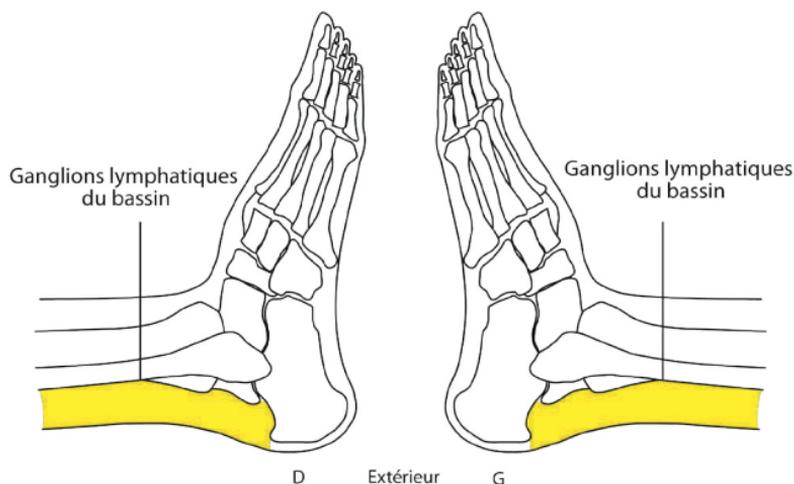
EXCES DE POIDS

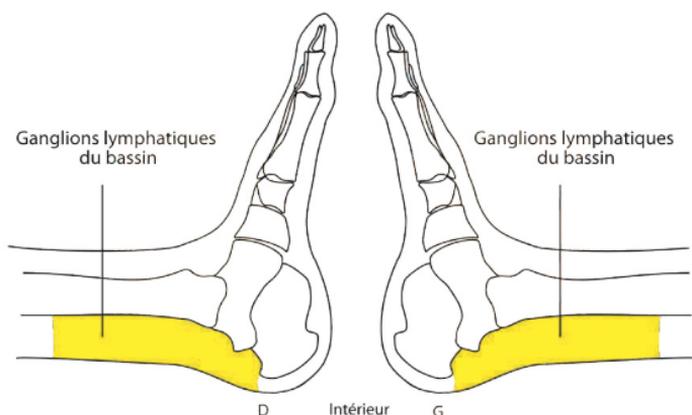
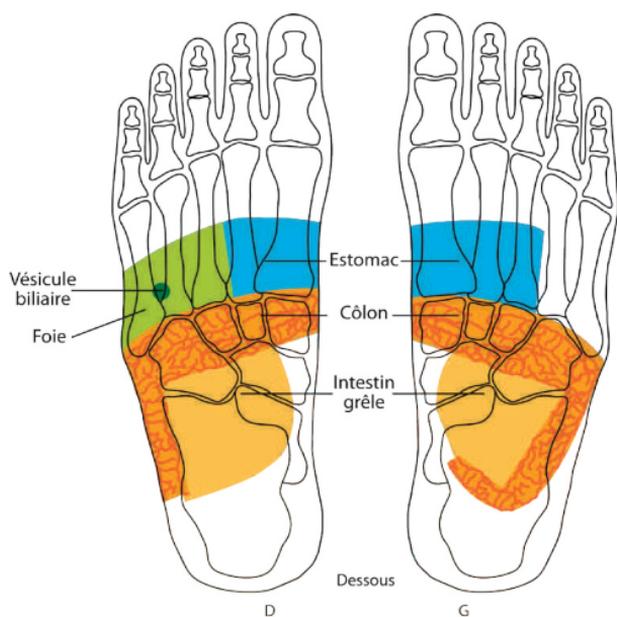
L'excès de poids s'exprime par une augmentation du tissu adipeux et une rétention d'eau ou les deux. Pour la femme, elle se localise facilement aux hanches, cuisses, jambes; chez l'homme elle se situe au niveau de l'estomac. Les causes sont diverses: alimentaires, endocrines ou psychiques. Il faut associer au traitement un changement d'habitude alimentaire, une reprise d'activité physique.



En réflexologie plantaire :

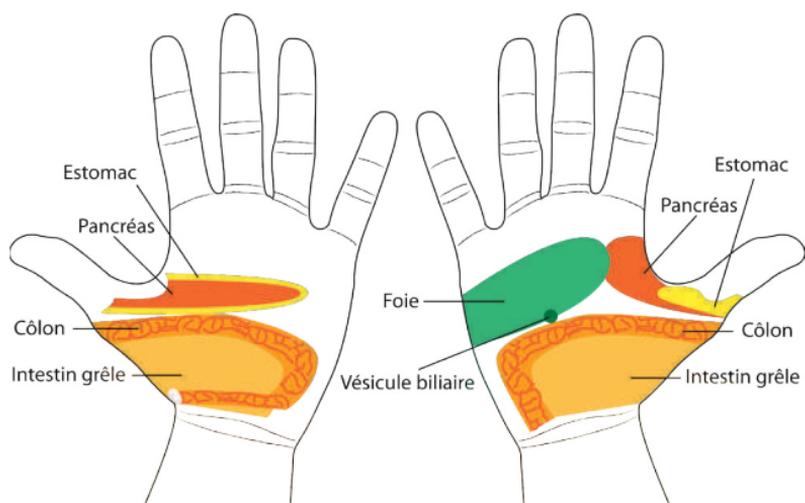
Stimuler en reptation l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le côlon, les ganglions lymphatique du bassin.





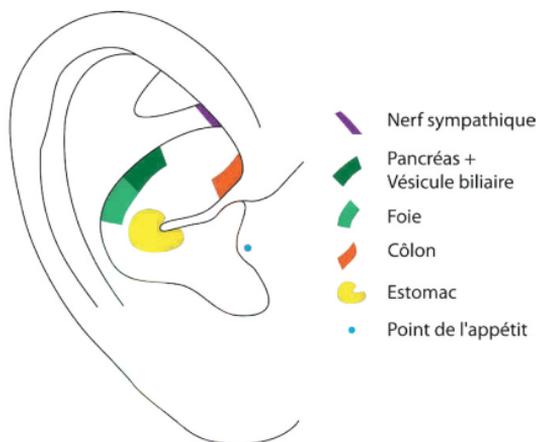
En réflexologie palmaire :

Stimuler en reptation l'estomac, le foie, le pancréas, l'intestin grêle, le côlon; la vésicule biliaire en pression.



En auriculothérapie

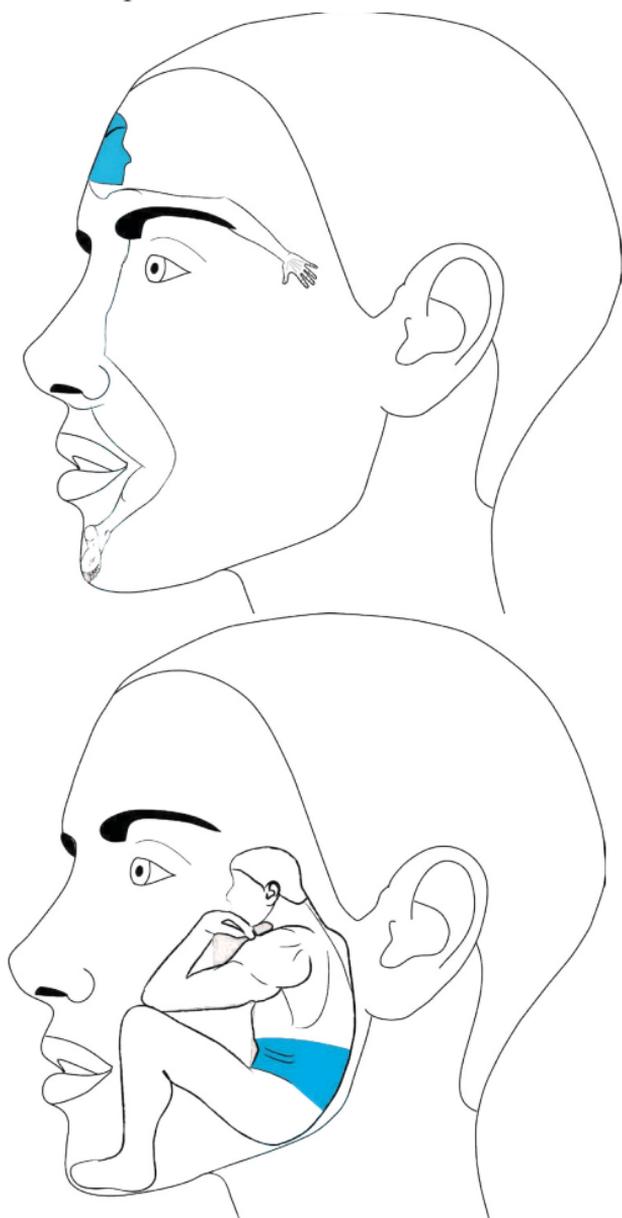
Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones : nerf sympathique, foie, estomac, pancréas, vésicule biliaire, côlon, point de l'appétit.

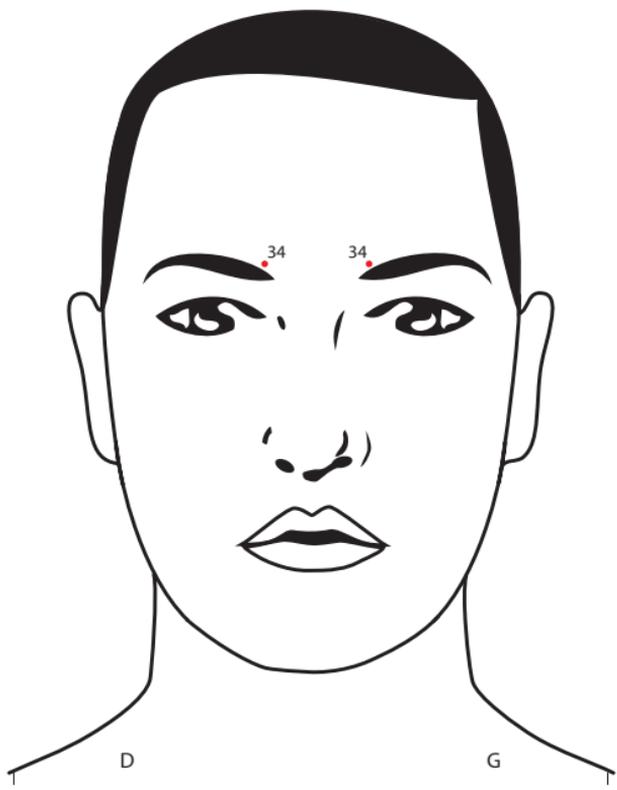
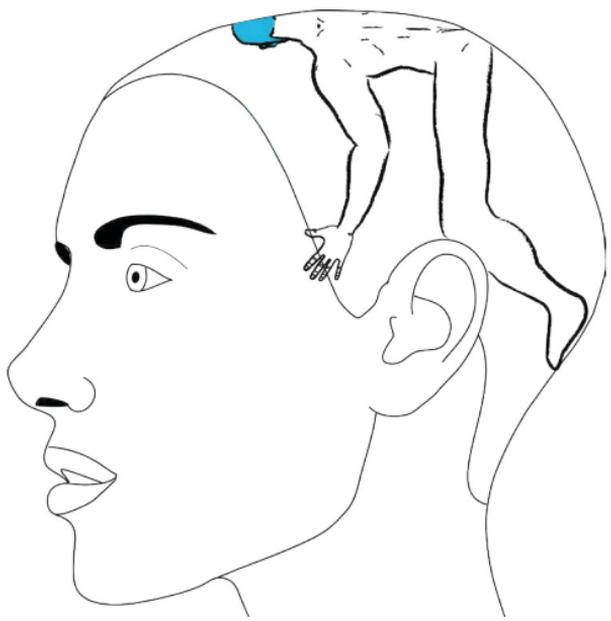




En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant la zone de la tête de l'homme scratch, de l'homme du crâne et le ventre du penseur. Exercer des pressions sur le point 34







En digitopuncture :

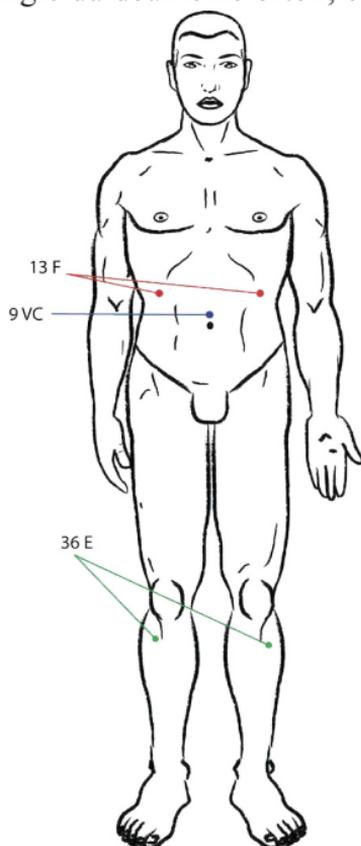
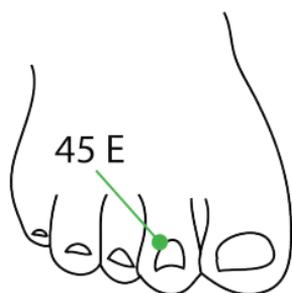
Massez une à trois minutes chaque point.

36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.

9 Vaisseau Conception : Sur le ventre, à 1 doigt au-dessus du nombril.

13 Foie : En bas du thorax, là où l'on sent l'extrémité de la 11^{ème} côte flottante.

45 Estomac : A l'angle de l'ongle du deuxième orteil, côté regardant vers l'extérieur.



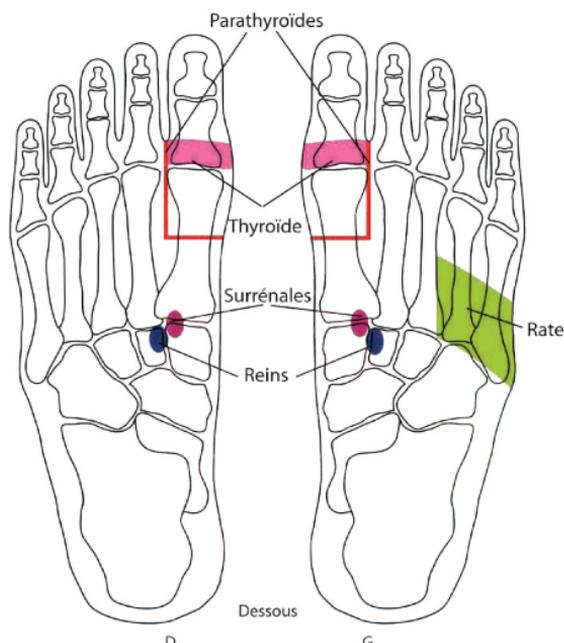
RETENTION D'EAU

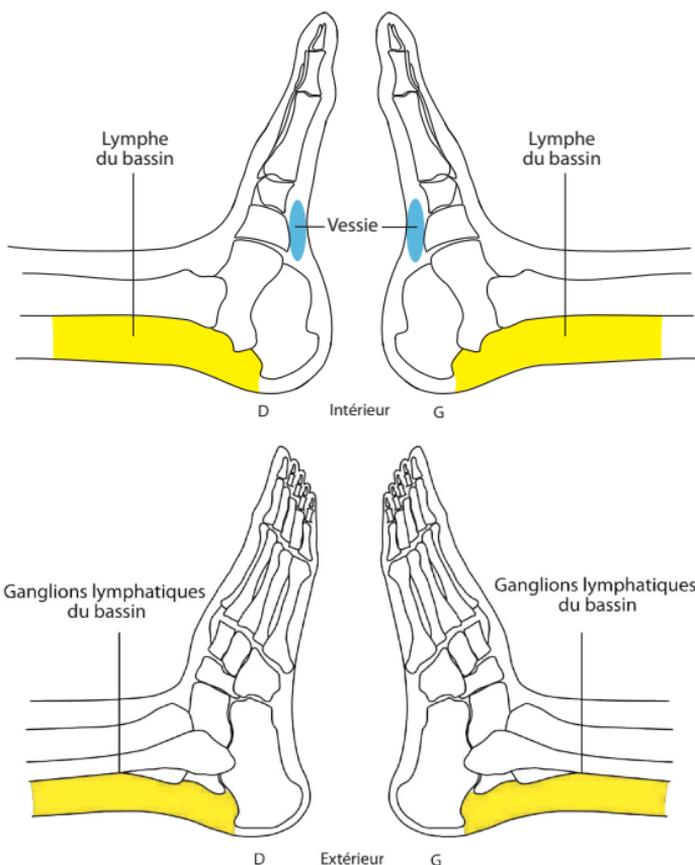
La rétention d'eau peut survenir au moment du cycle, suite à un changement endocrinien, à une perturbation émotionnelle ou rénale. Il est conseillé de boire suffisamment pour mieux éliminer. La rétention d'eau se localise souvent au niveau des membres inférieurs. Le mouvement est préconisé pour relancer la pompe lymphatique et le retour veineux.



En réflexologie plantaire :

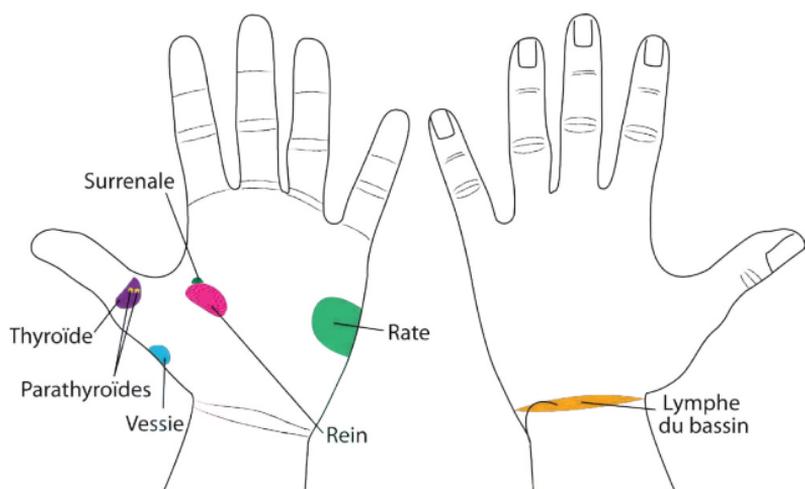
Stimuler la rate, la lymphe du bassin, les reins, la vessie, les surrénales, la thyroïde et les parathyroïdes en reptation.





En réflexologie palmaire :

Stimuler la rate, la lymphe du bassin, les reins, la vessie, les surrénales, la thyroïde en reptation et les parathyroïdes en pression.

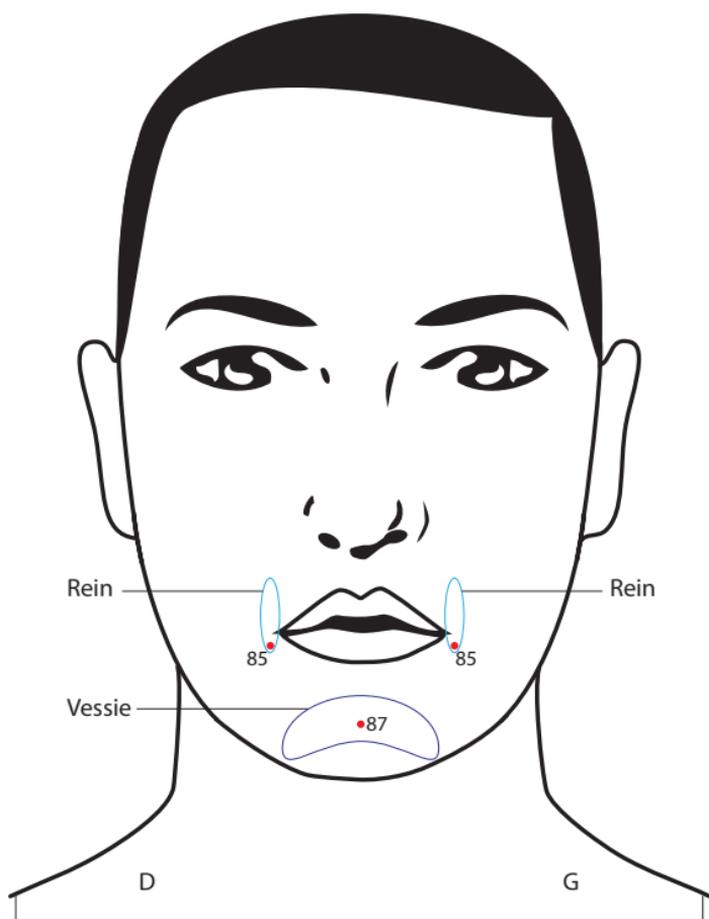


139



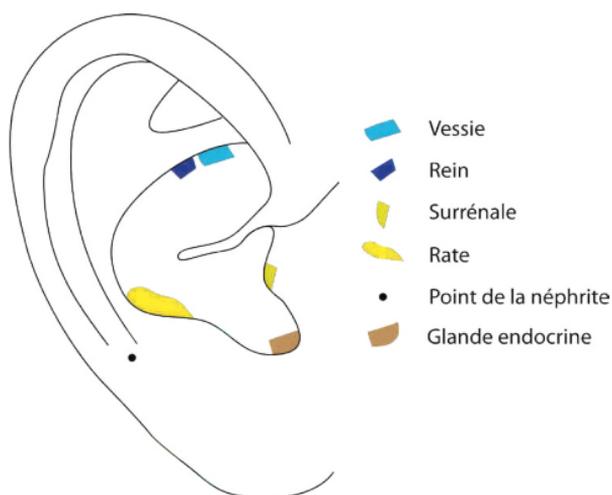
En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant les zones rein et vessie et exercer des pressions sur les points: 85, 87.



En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones: rein, vessie, surrénales, glande endocrinne, rate et le point néphrite.



↳ En digitopuncture :

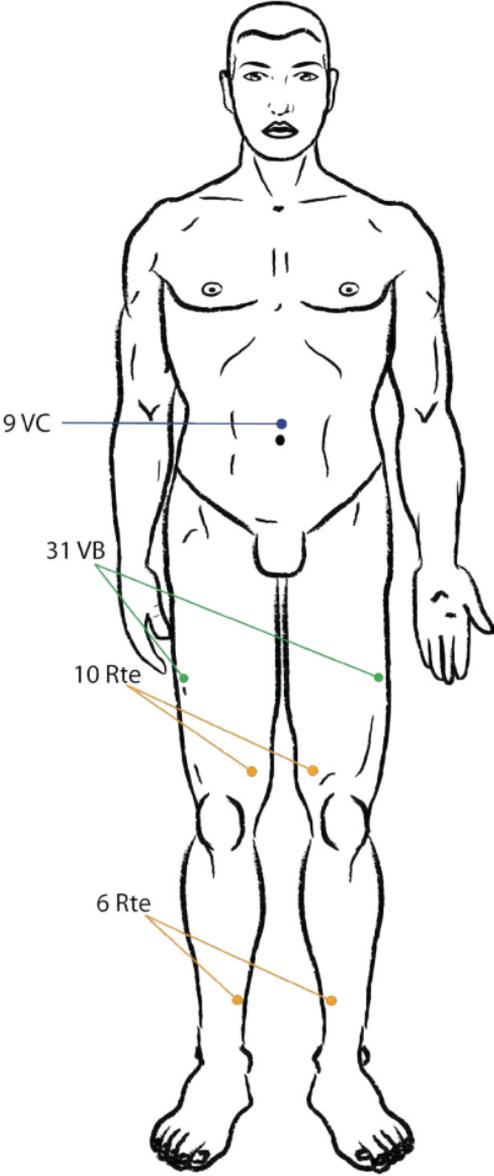
Massez une à trois minutes chaque point.

6 Rate : Sur la face interne de la jambe à 4 doigts au-dessus de la pointe externe de la malléole. Point sensible à la pression.

10 Rate : Sur la face intérieure de la cuisse, à une main au-dessus du genou fléchi.

31 Vésicule Biliaire : Sur la face externe de la cuisse, ce point est atteint par le médus lorsque le sujet est debout, la main accolée à la cuisse.

9 Vaisseau Conception : Sur le ventre, à 1 doigt au-dessus du nombril.



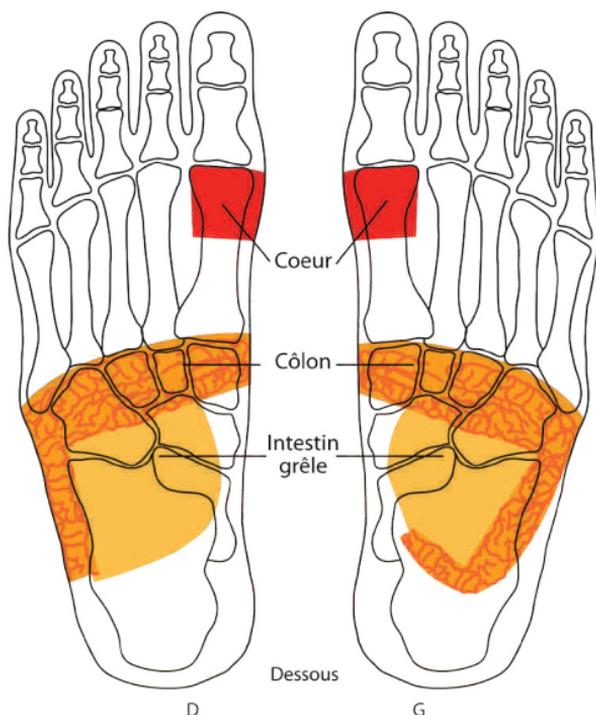
HEMORROÏDE

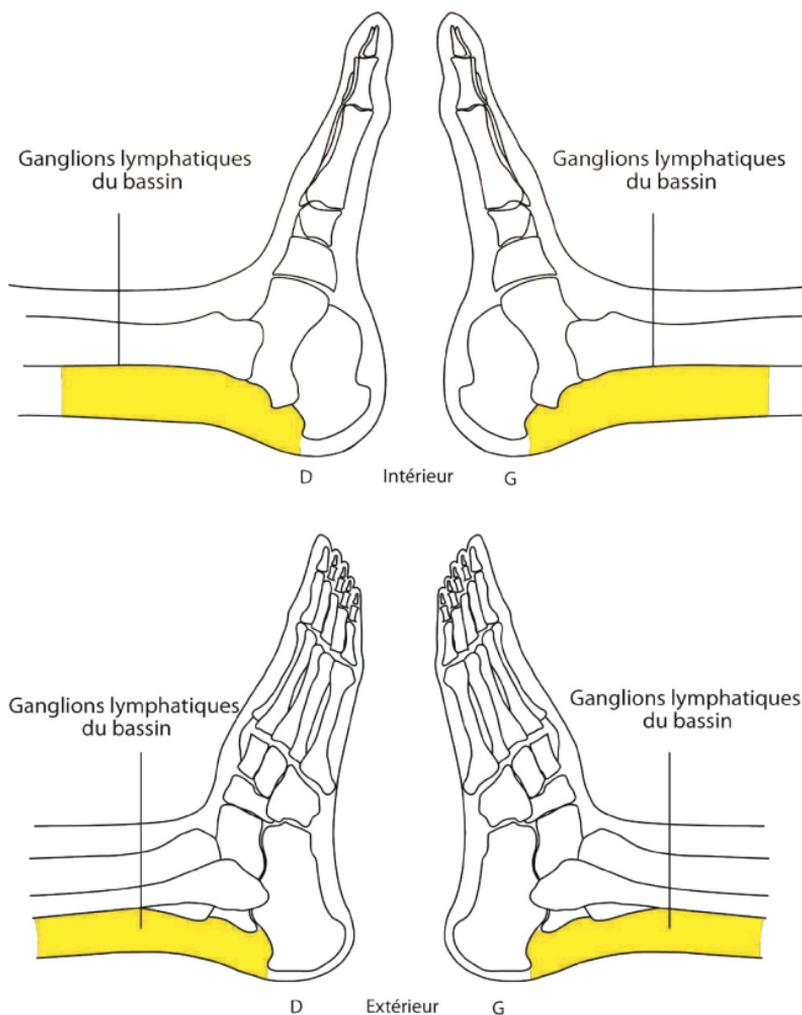
Hémorroïde : Dilatation, gonflement, déformation des veines du rectum ou de l'anus; les hémorroïdes apparaissent pendant la grossesse, les règles de part la congestion pelvienne. La constipation, les diarrhées, une alimentation trop épicée, la station debout ou assise prolongée sont autant de facteurs favorisant leur apparition.



En réflexologie plantaire :

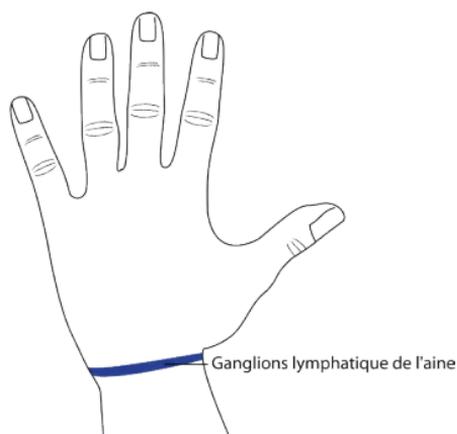
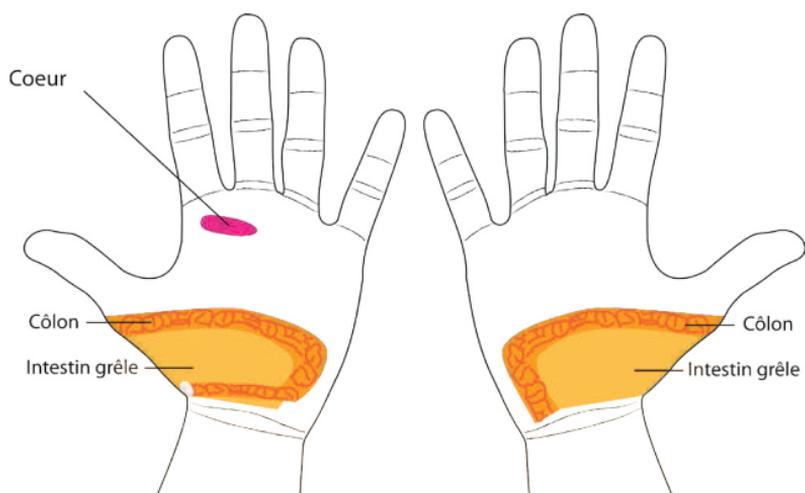
Stimuler le cœur, l'intestin grêle, le côlon, la lymphe du bassin en reptation.





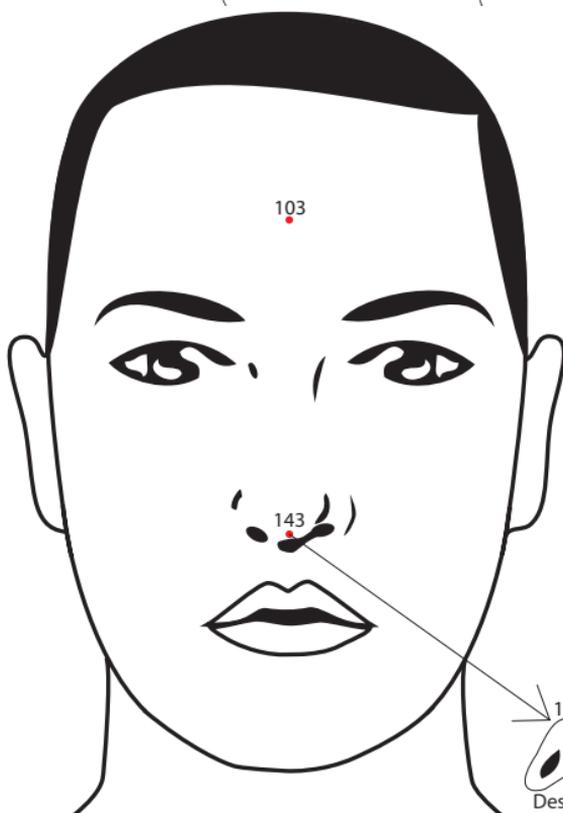
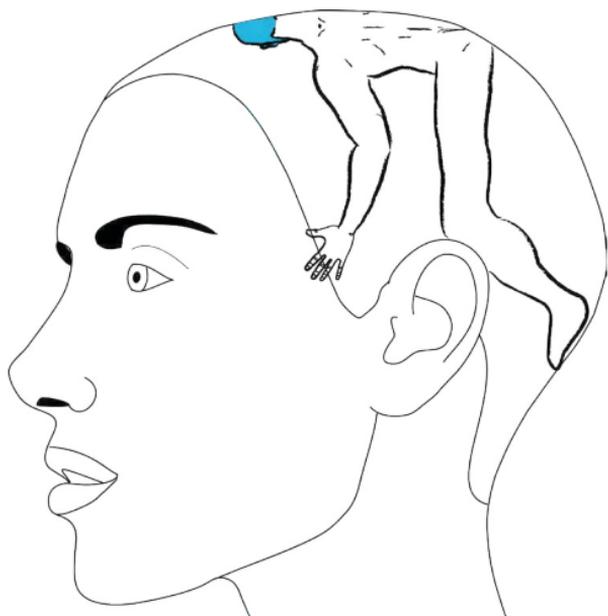
En réflexologie palmaire :

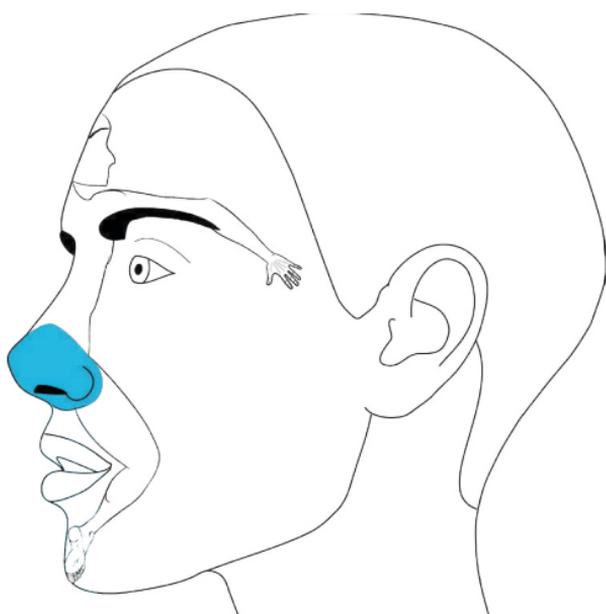
Stimuler le cœur, l'intestin grêle, le côlon, la lymphe du bassin en reptation.



En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant la zone du bassin sur l'homme scratch, de la tête de l'homme du crâne et exercer des pressions sur les points: 143, 103.





147



En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones : anus, côlon, rectum, nerf sympathique, cavité pelvienne.



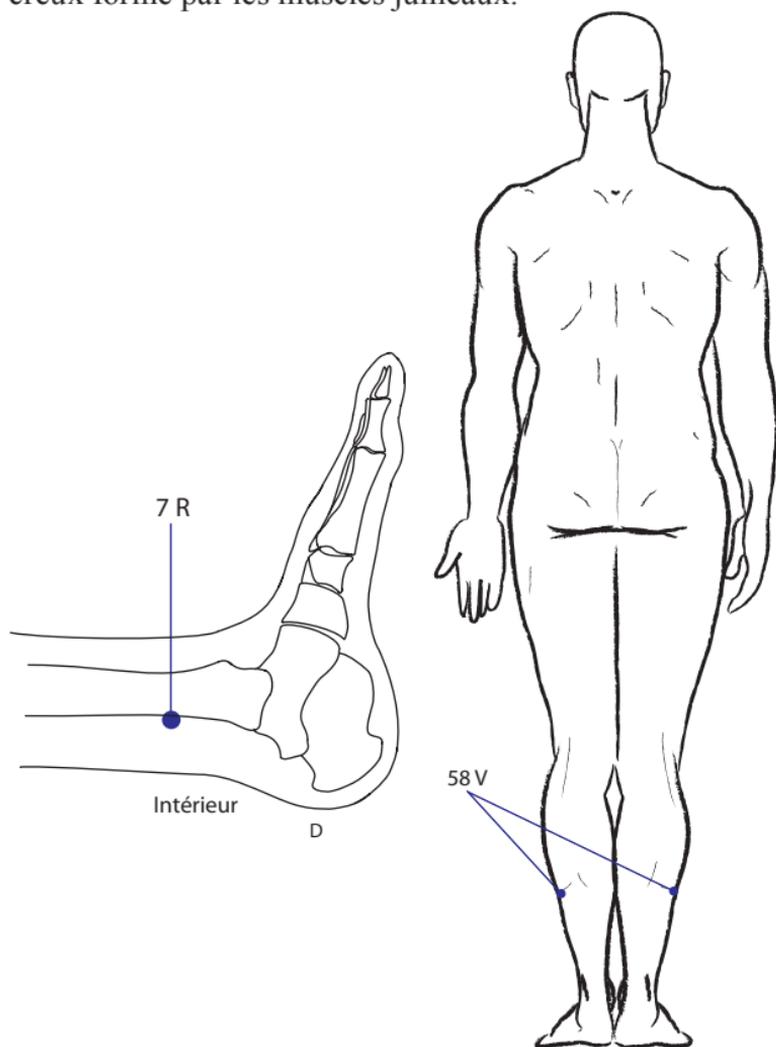
-  Anus
-  Cavité pelvienne
-  Nerf sympathique
-  Gros intestin
-  Rectum

↳ En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point.

7 Rein: En haut de la cheville, à 3 doigts au-dessus de la pointe interne, juste devant le tendon d'Achille.

58 Vessie : Au milieu du mollet, légèrement en dessous du creux formé par les muscles jumeaux.



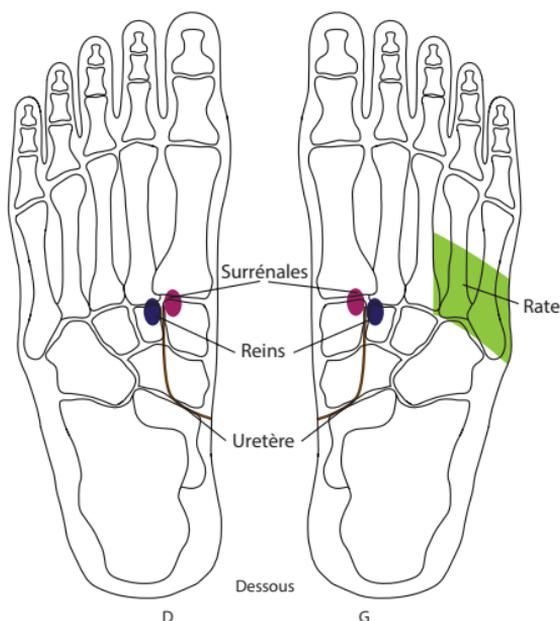
CYSTITE

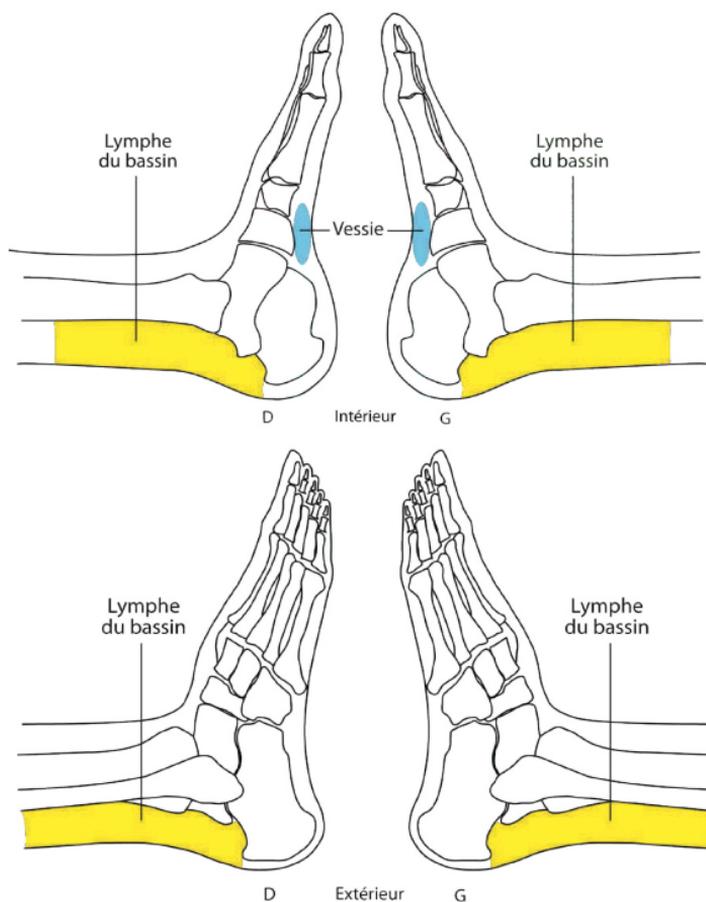
Cette inflammation de la vessie se manifeste par une sensation de brûlure au niveau de l'urètre lors de la miction. Une envie d'uriner fréquente avec une faible quantité émise à chaque fois, des odeurs plus fortes sont aussi les signes associés. Une infection est à l'origine, il faut consulter le médecin. Dans les cas où cette dernière survient régulièrement lors du cycle, lors des périodes de surmenage ou trouble psychologique émotionnel un soin peut accompagner la prise en charge médicamenteuse.



En réflexologie plantaire :

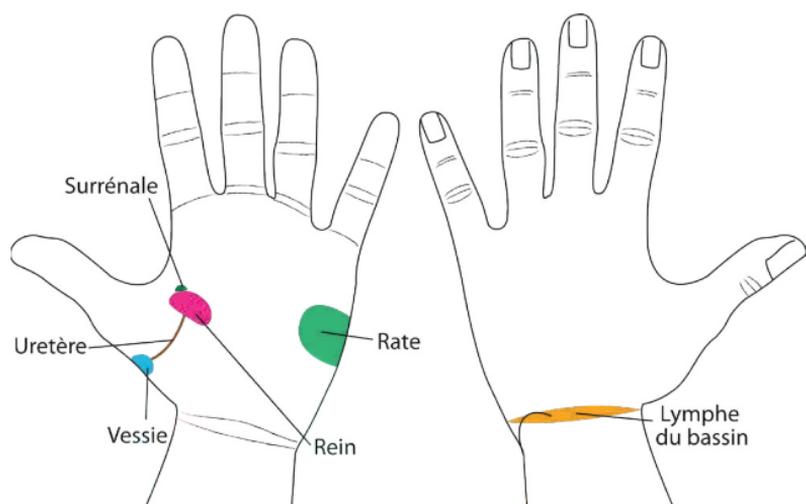
Stimuler en reptation la rate, les surrénales, les ganglions lymphatique du bassin, les reins, l'urètre et la vessie.





En réflexologie palmaire :

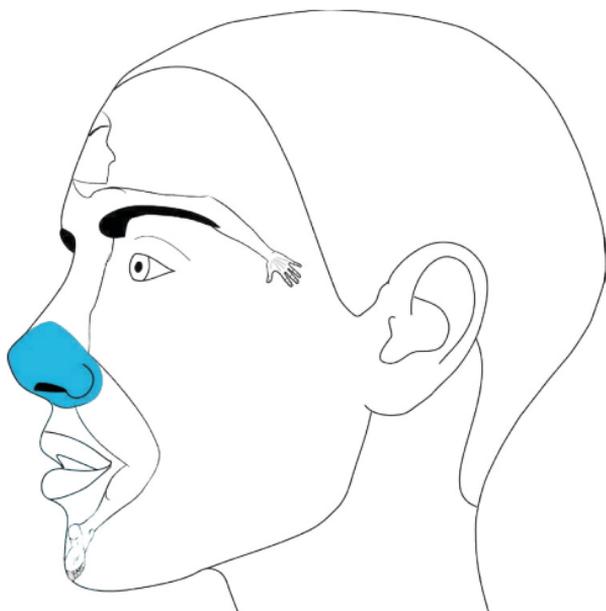
Stimuler en reptation la rate, les ganglions lymphatique du bassin, les reins, l'uretère et la vessie; les surrénales en pression.

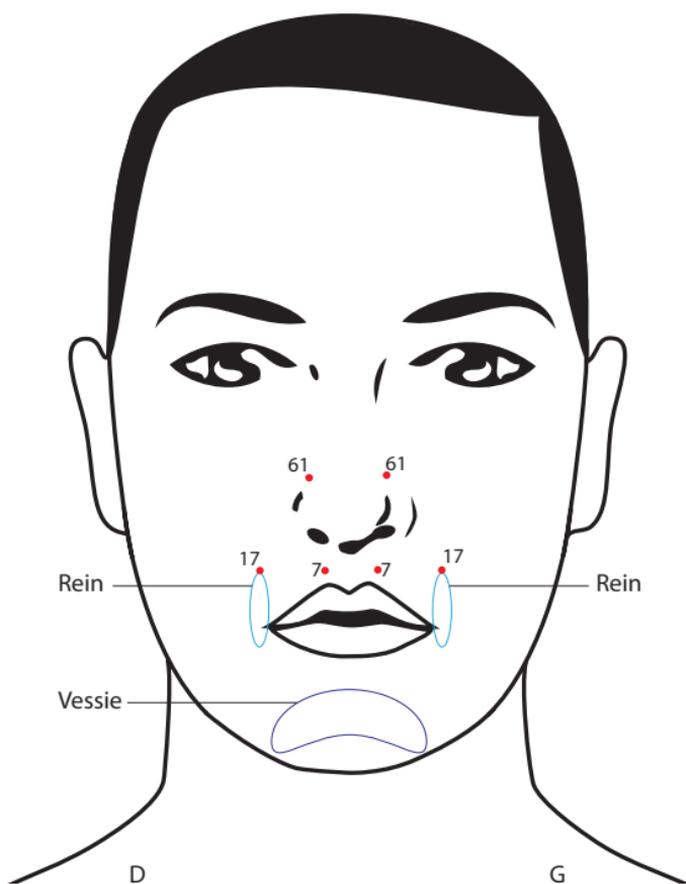


En réflexologie faciale

151

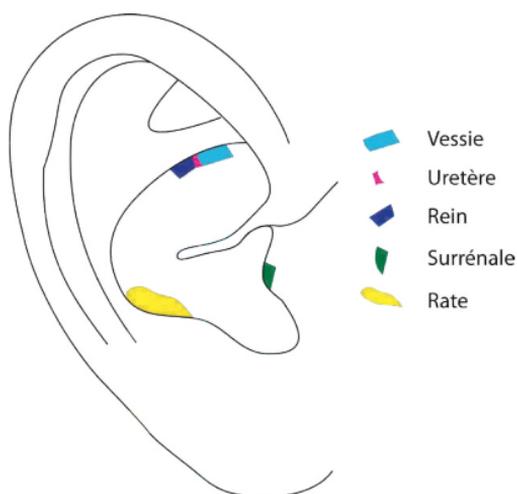
Stimuler en tapotant la zone du bassin de l'homme scratch, la vessie et le rein. Exercer des pressions sur les points: 17, 61, 7.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone de la rate, des reins, de la vessie, de l'urètre, des surrénales.

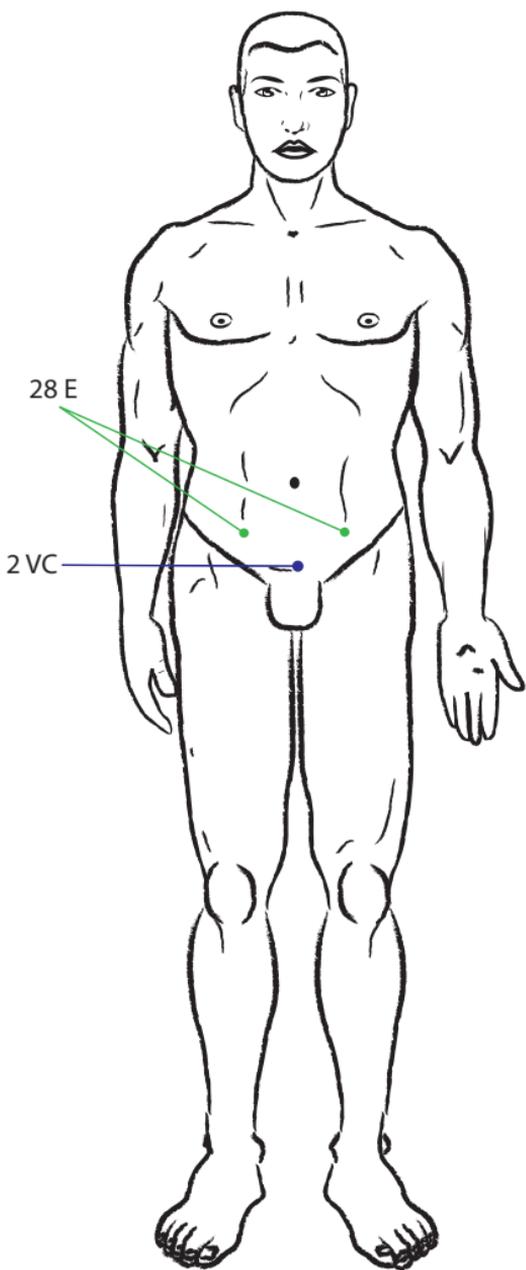


 **En digitopuncture :**

Massez une à trois minutes chaque point.

2 Vaisseau Conception : Au bas du ventre, point médian juste au-dessus du rebord osseux du pubis.

28 Estomac : Sur le bas-ventre, à une main au-dessous de l'ombilic, et à trois doigts de chaque côté de la ligne médiane.



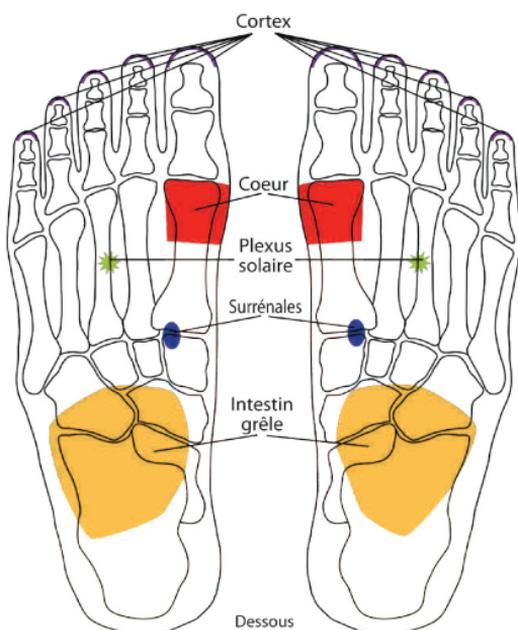
OBSESSION

Il ne s'agit pas de traiter des névroses obsessionnelles mais d'accompagner des moments difficiles où l'esprit est accaparé par une idée fixe. Elle s'accompagne souvent de peur, de crainte, d'anxiété. Cela peut occasionner des troubles du sommeil, de l'appétit, une pensée confuse et un sentiment d'épuisement.



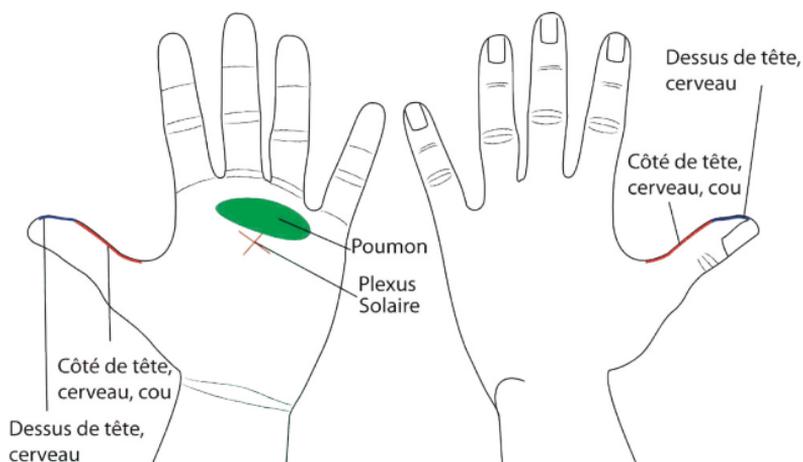
En réflexologie plantaire :

Stimuler en reptation le cortex, le cœur, l'intestin grêle, les surrénales; le plexus solaire en pression.



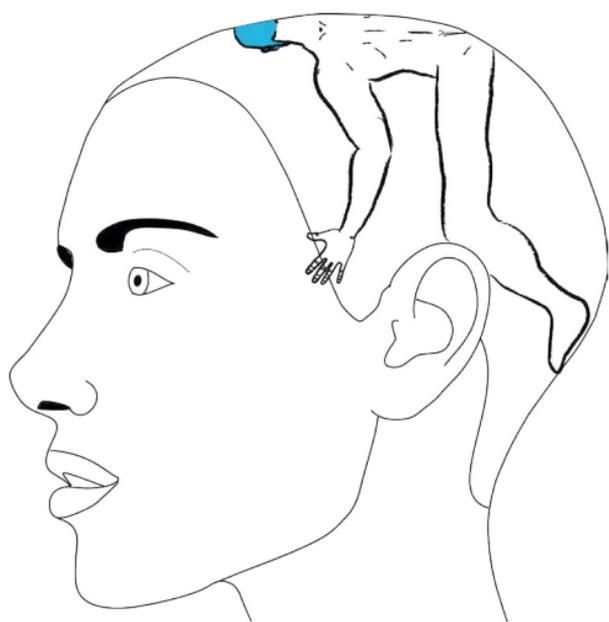
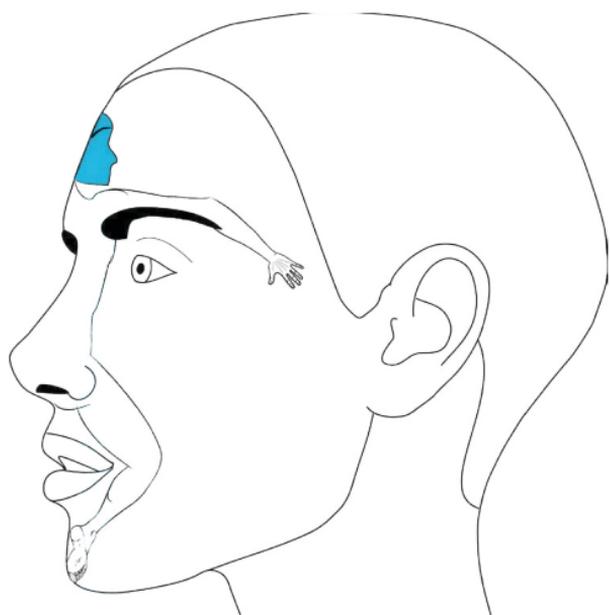
↳ En réflexologie palmaire :

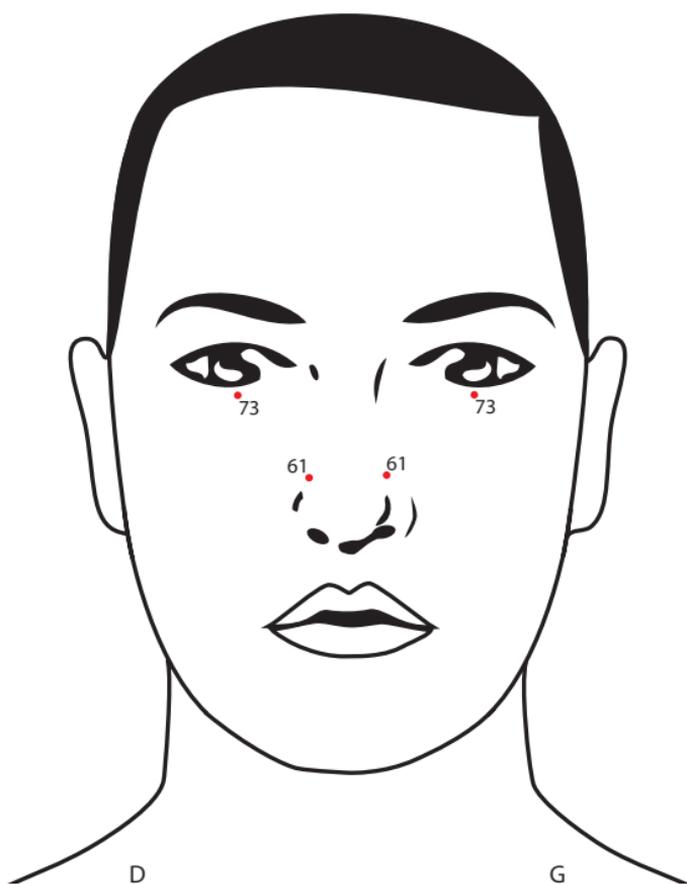
Stimuler en reptation le dessus de tête, le côté de tête-cerveau, le cœur, l'intestin grêle, les surrénales; le plexus solaire en pression.



↳ En réflexologie faciale

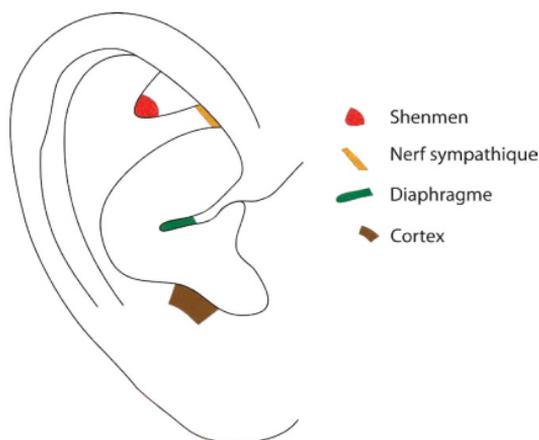
Stimuler en tapotant la zone de la tête de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points 73, 61.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones du nerf sympathique, du diaphragme, de shenmen, du cortex cérébral.



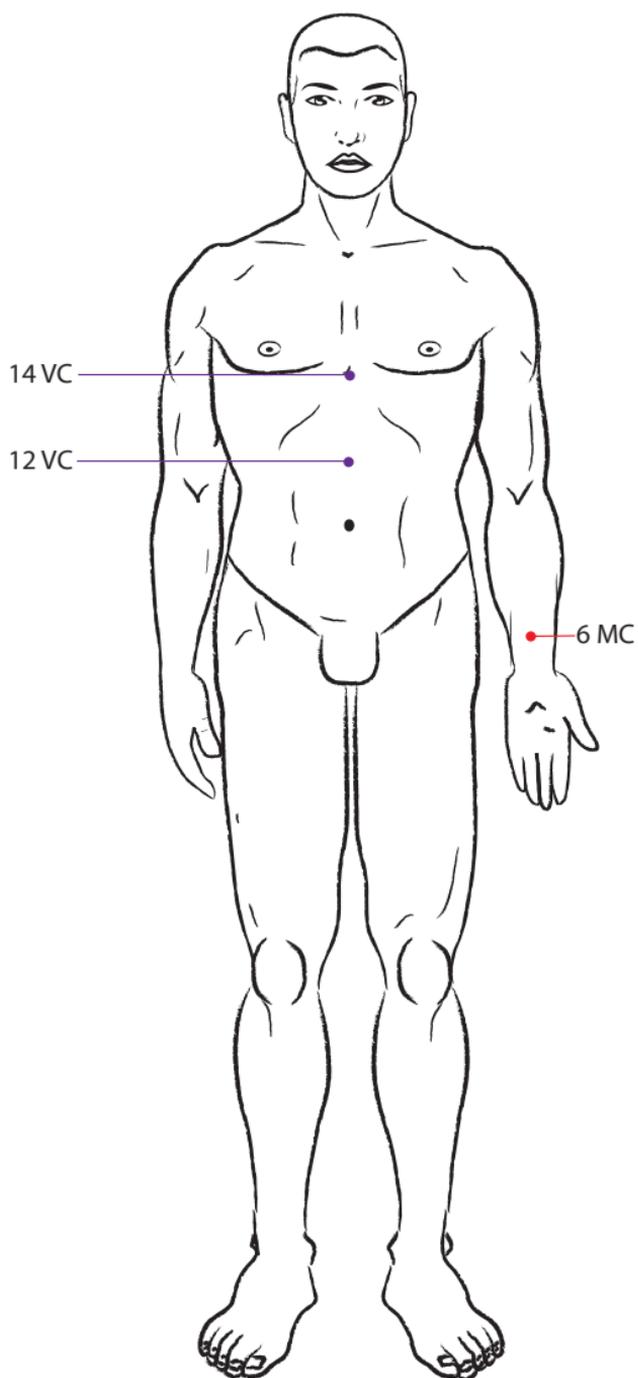
En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

6 Maître Cœur : Sur la face interne du bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre les deux tendons.

12 Vaisseau Conception : Sur le ventre, à mi chemin entre le nombril et le bas du sternum.

14 Vaisseau Conception: Dans un creux juste à la pointe inférieure du sternum.

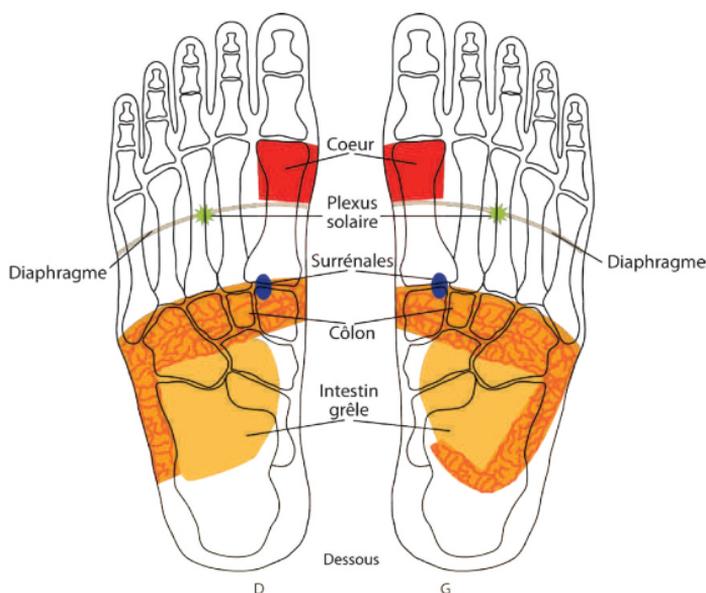


ALLERGIE

De nos jours avoir une allergie est fréquent, qu'elle soit d'origine alimentaire ou respiratoire. Notre système immunitaire s'emballe au contact de l'allergène. Des réactions types démangeaisons, irritations, écoulements nasaux, difficultés respiratoires apparaissent alors.

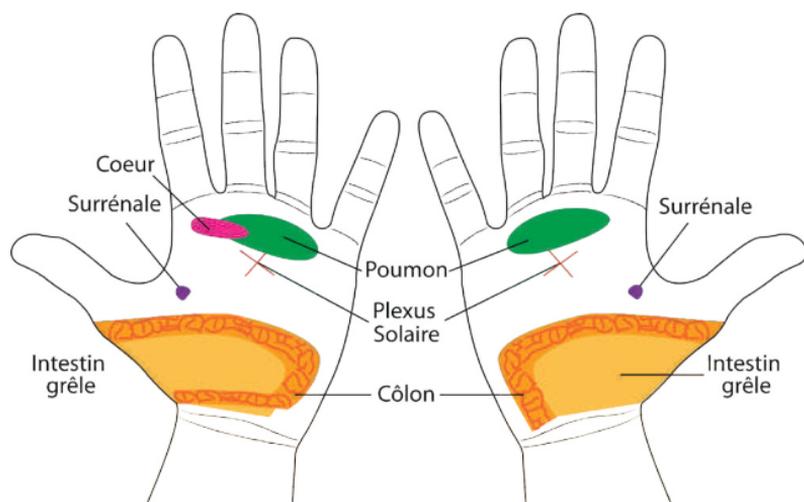
↳ En réflexologie plantaire :

Stimuler en reptation le diaphragme, le cœur, l'intestin grêle, le côlon, les surrénales; le plexus solaire en pression.



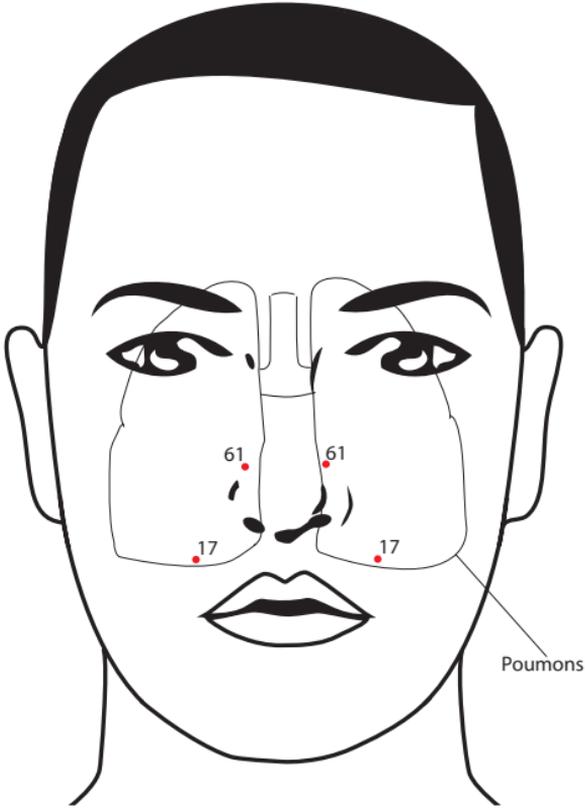
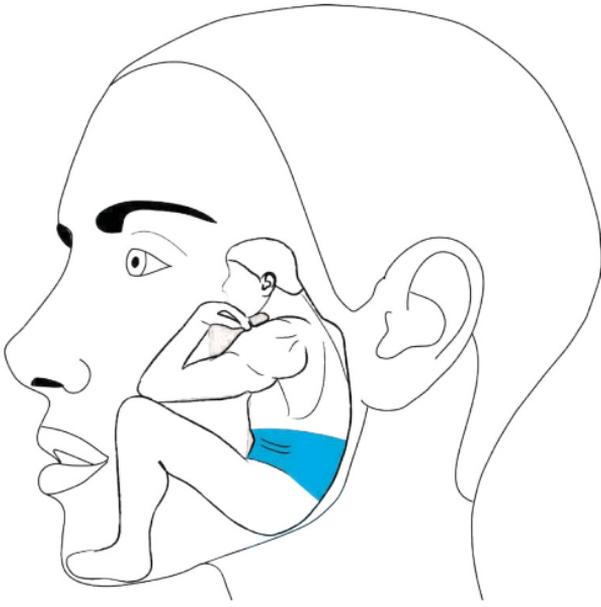
↳ En réflexologie palmaire :

Stimuler en reptation le poumon, le cœur, l'intestin grêle, le côlon; le plexus solaire, les surrénales en pression.



↳ En réflexologie faciale

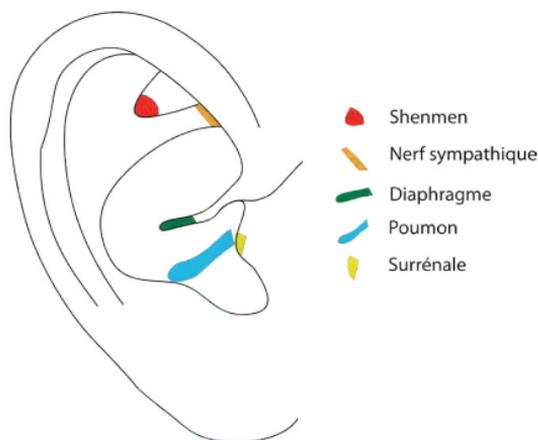
Stimuler en tapotant l'abdomen du « penseur » et la zone du poumon. Exercer des pressions sur les points: 61, 17.



Poumons

↳ En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones: nerf sympathique, diaphragme, shenmen, poumon, surrénales.

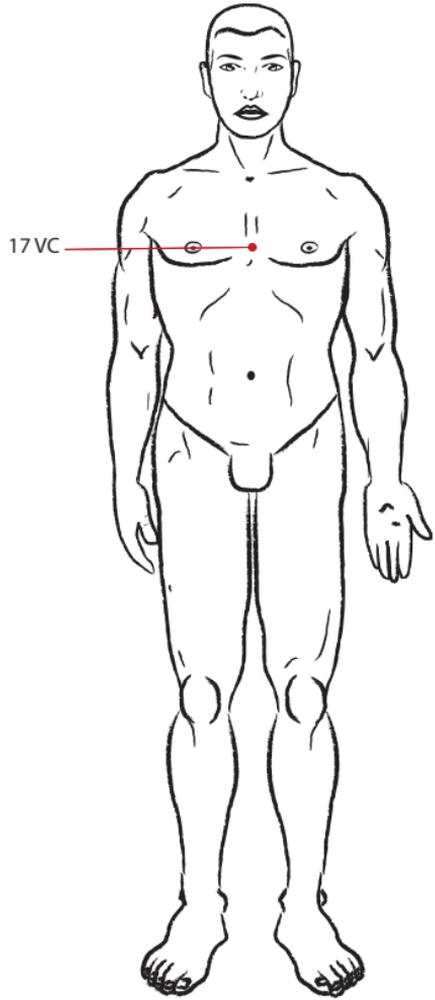


↳ En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

4 Gros Intestin : Au sommet de la saillie musculaire lorsqu'on rapproche le pouce et l'index.

17 Vaisseau Conception : Milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.





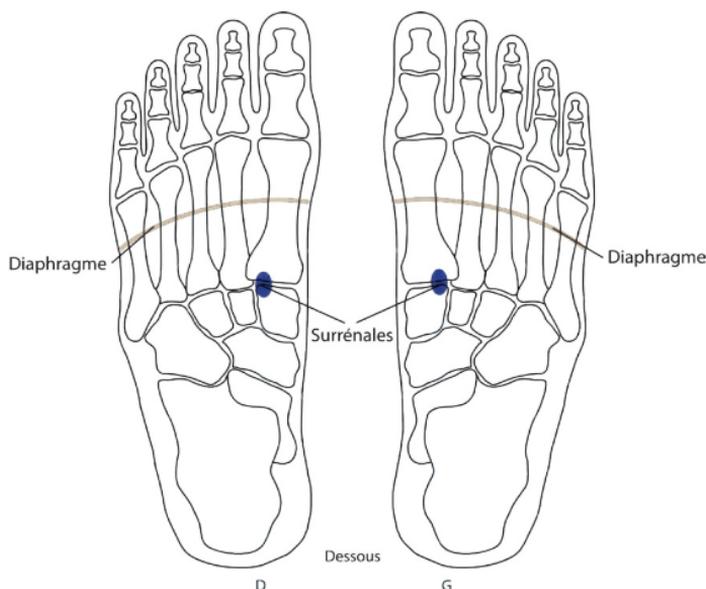
DOULEUR ARTICULAIRES, ARTHROSE, RHUMATISMES

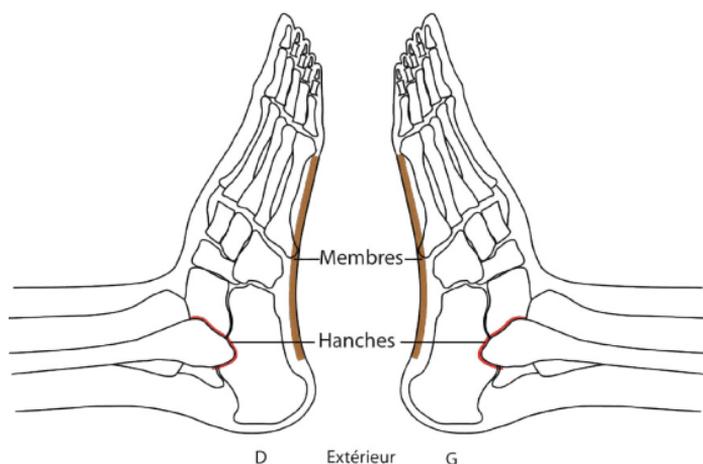
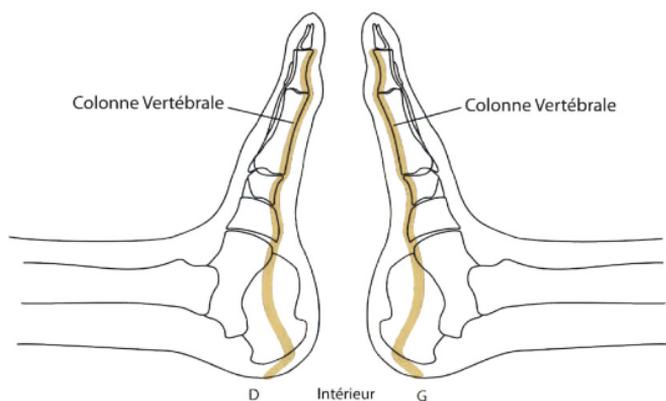
Maladie dégénérative portant atteinte au cartilage articulaire. Les régions de fort surmenage articulaire telles que le poignet, la hanche, le genoux, les doigts sont souvent atteintes en vieillissant. Douleur, raideur, œdème, voire déformation sont les manifestations de l'arthrose. Ne pas avoir une alimentation trop acide, faire du sport peut limiter les poussées.



En réflexologie plantaire :

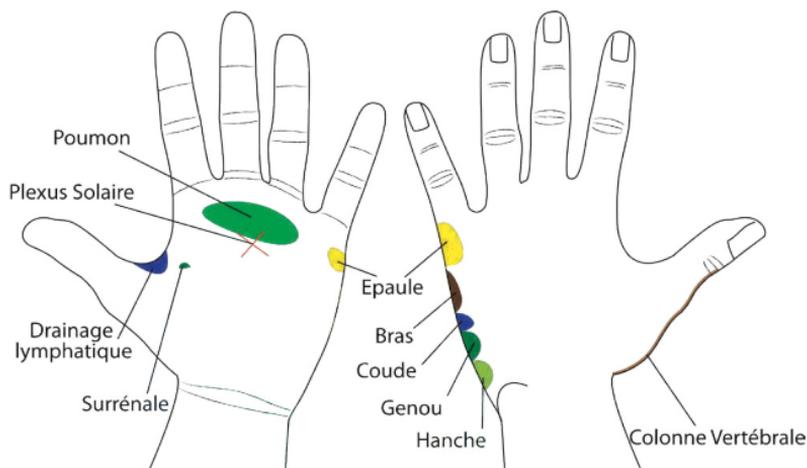
Stimuler en reptation le diaphragme, la colonne vertébrale, les membres, la hanche et les surrénales.





En réflexologie palmaire :

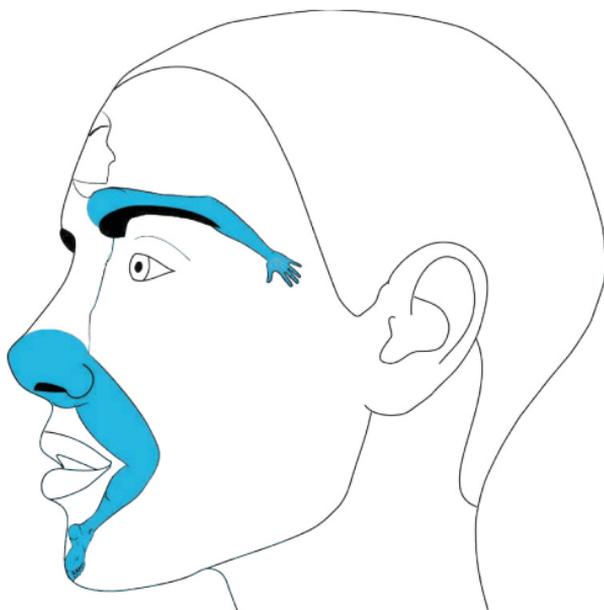
Stimuler en reptation drainage lymphatique, poumons, épaule, bras, coude, genou, hanche; plexus solaire et surrénales en pression.

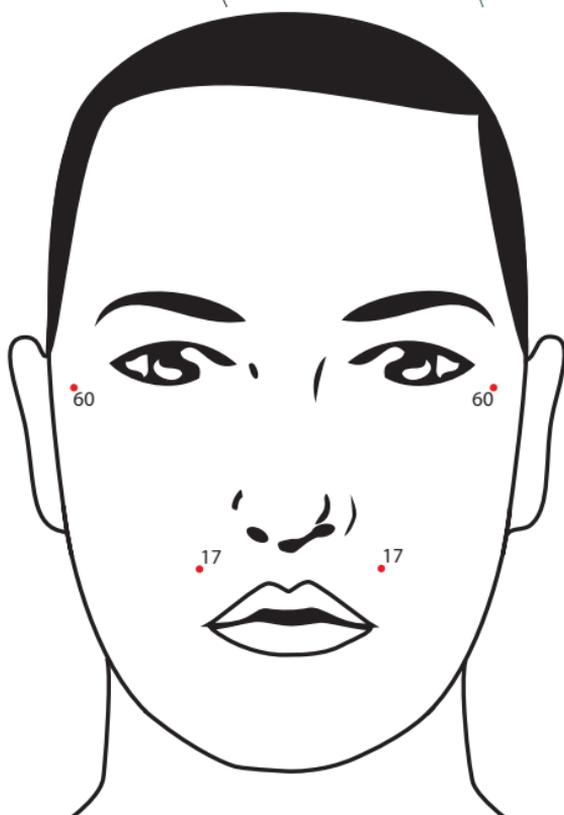
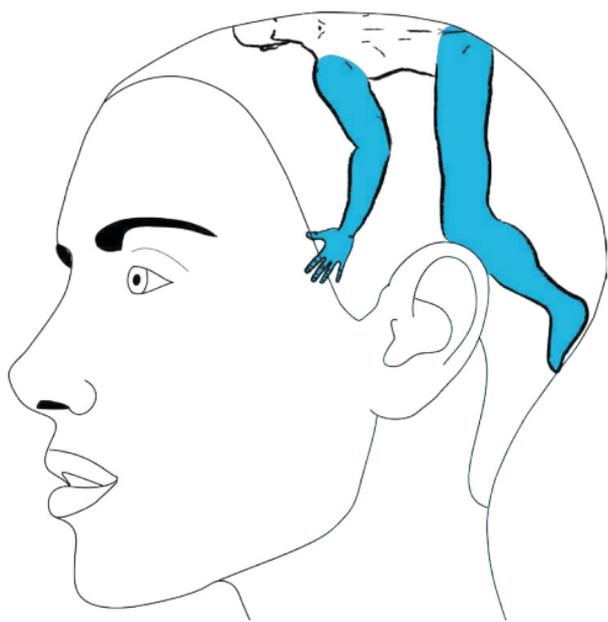


En réflexologie faciale

169

Stimuler en tapotant la zone des bras jusqu'à la main et du bassin jusqu'au pied sur l'homme scratch et l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points: 60, 17.

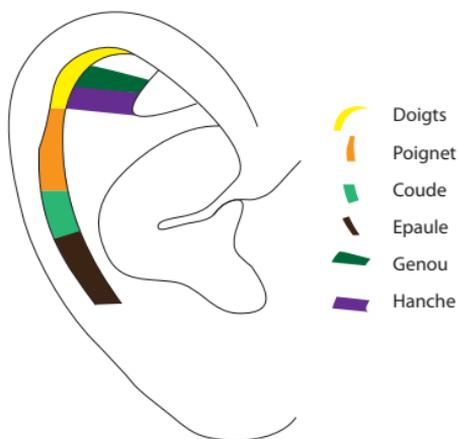






En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone de l'épaule, du coude, du poignet, des doigts, du genou et de la hanche.



En digitopuncture :

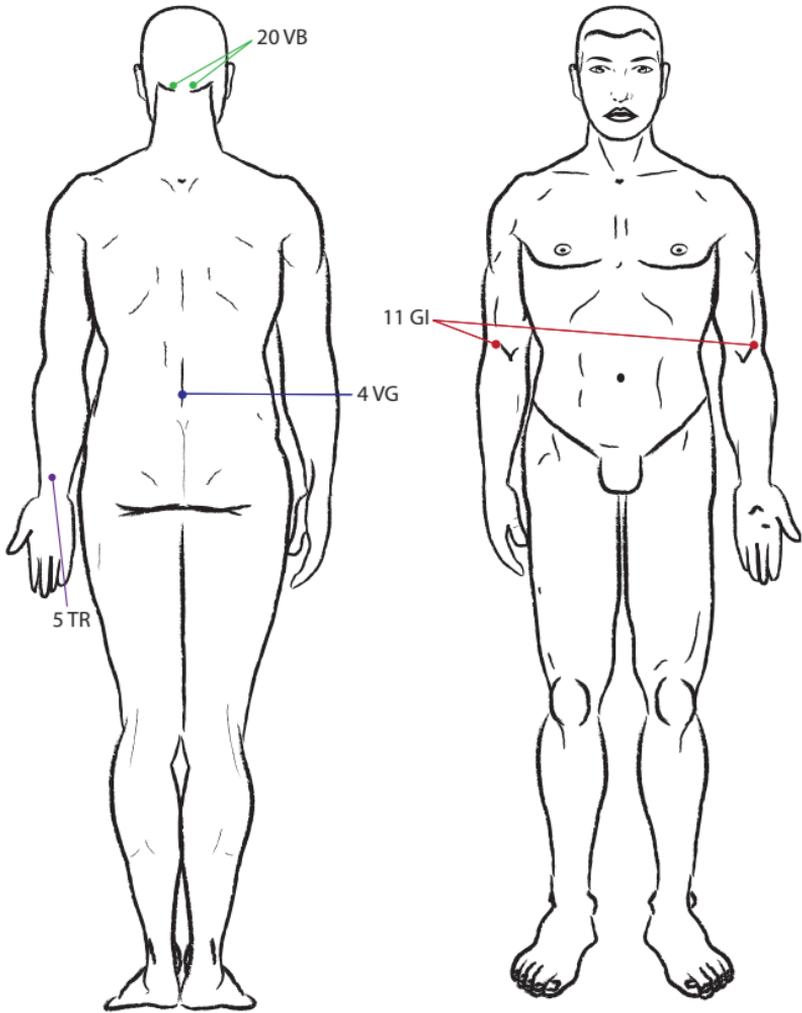
Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

5 Triple Réchauffeur : A la face postérieure de l'avant bras, à 2 travers de doigts au-dessus du pli de flexion du poignet dans la gouttière séparant le radius et le cubitus.

20 Vésicule Biliaire : Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression.

4 Vaisseau Gouverneur : Sous la pointe de la deuxième vertèbres lombaires, à la hauteur des sommets des crêtes iliaques.

11 Gros Intestin : A l'extrémité externe du pli du coude fléchi.



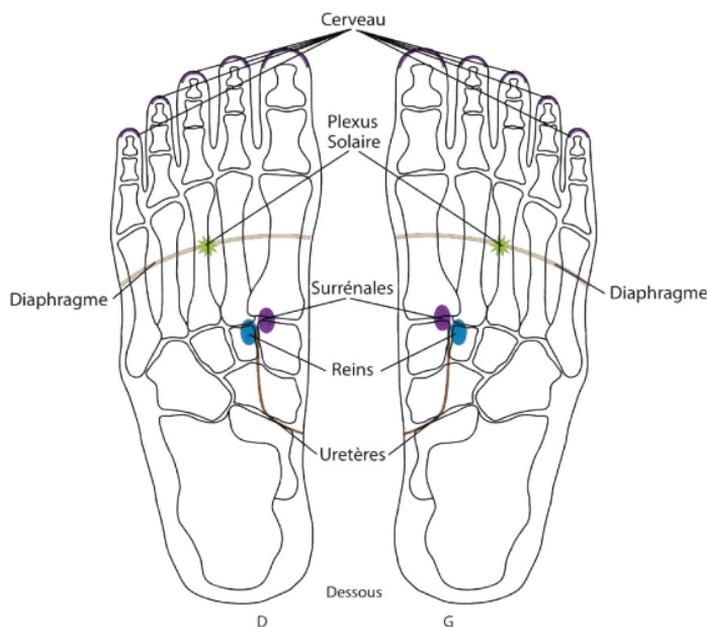
ENURESIE

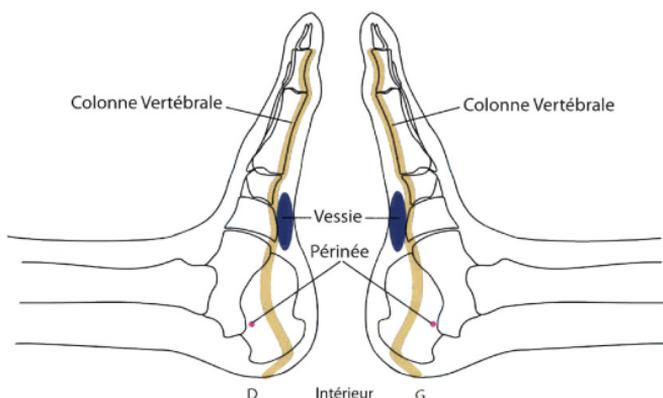
Cette incontinence nocturne se caractérise par une émission involontaire et inconsciente, durant la nuit, d'urine chez l'enfant. A partir de trois ans on peut se poser des questions, à 5 ans on parle d'énurésie. La cause peut être organique, une infection, une malformation, un dysfonctionnement des nerfs sacrés, des sphincters, une allergie ou une émotion.



En réflexologie plantaire :

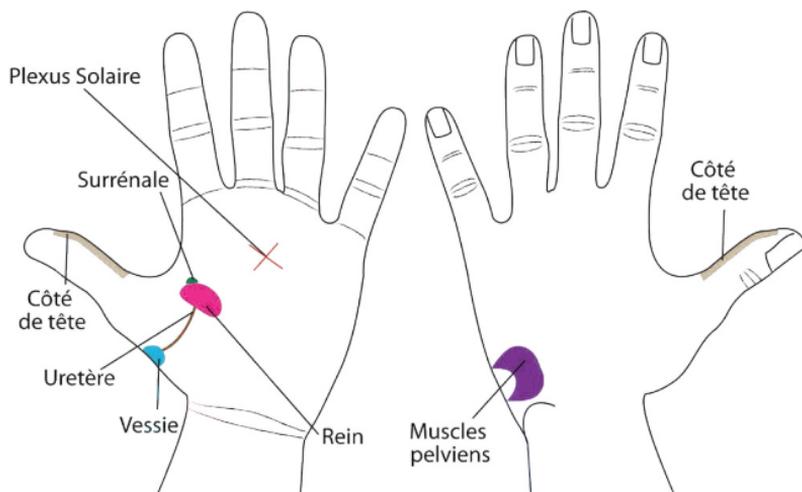
Stimuler en reptation le diaphragme, le périnée, le cerveau, les reins, l'uretère, la vessie, les surrénales et le plexus solaire en pression.





En réflexologie palmaire :

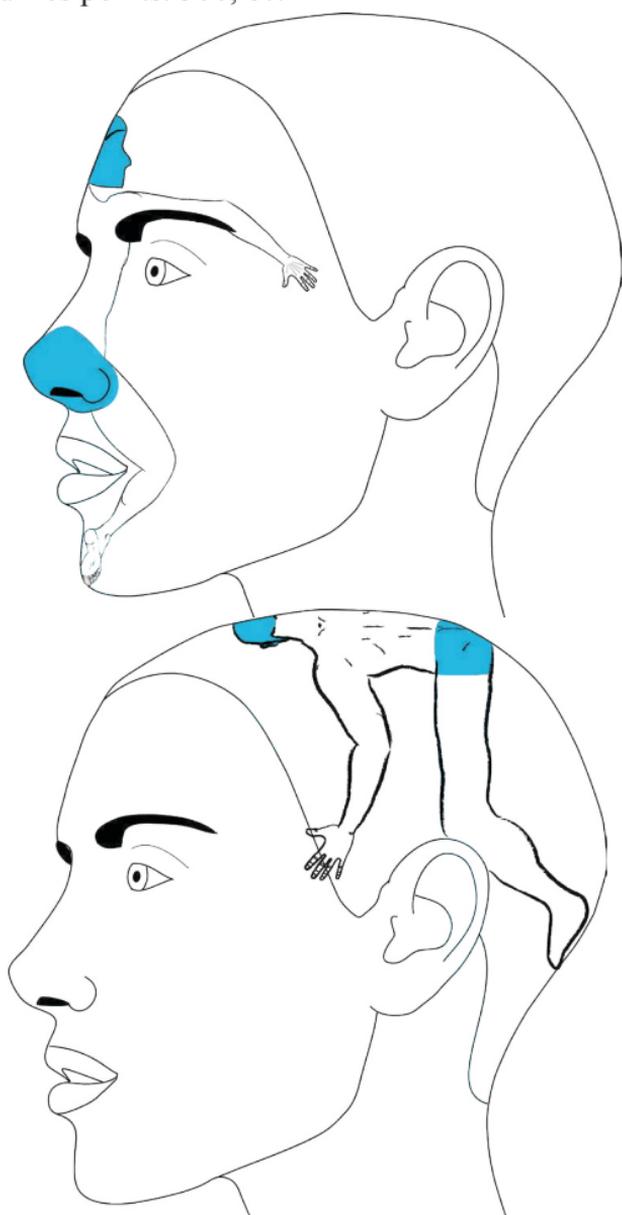
Stimuler en reptation les muscles pelviens, le côté de tête, les reins, l'uretère, la vessie; les surrénales et le plexus solaire en pression.

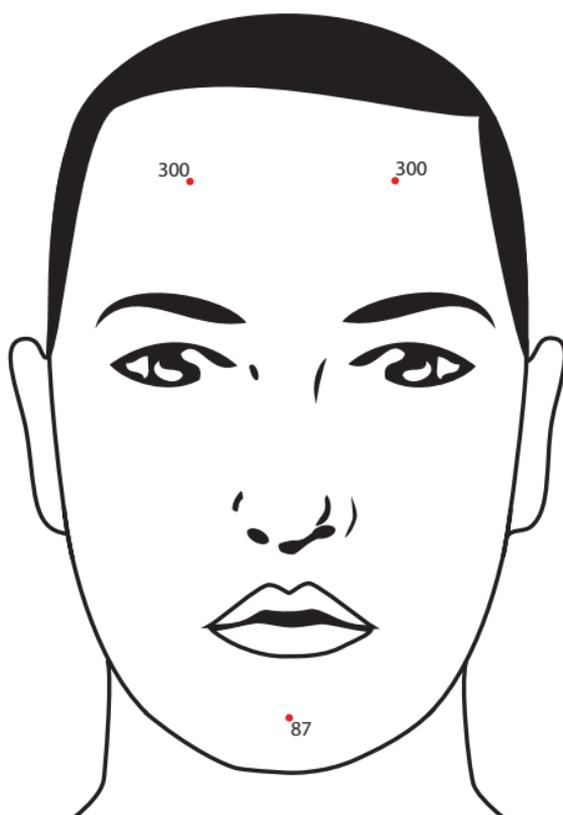




En réflexologie faciale

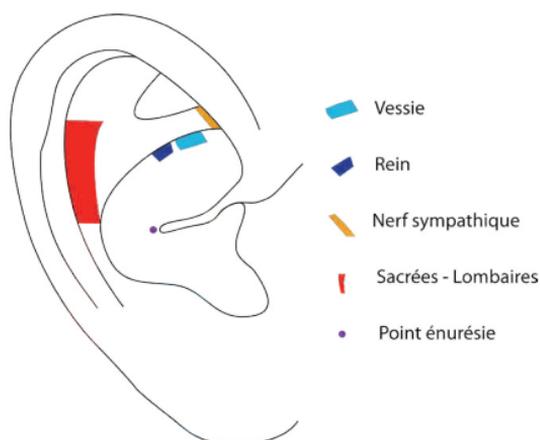
Stimuler en tapotant la zone de la tête et du bassin de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points: 300, 87.





↳ En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone des reins, de la vessie, des vertèbres sacro-lombaires, du nerf sympathique et le point énurésie.

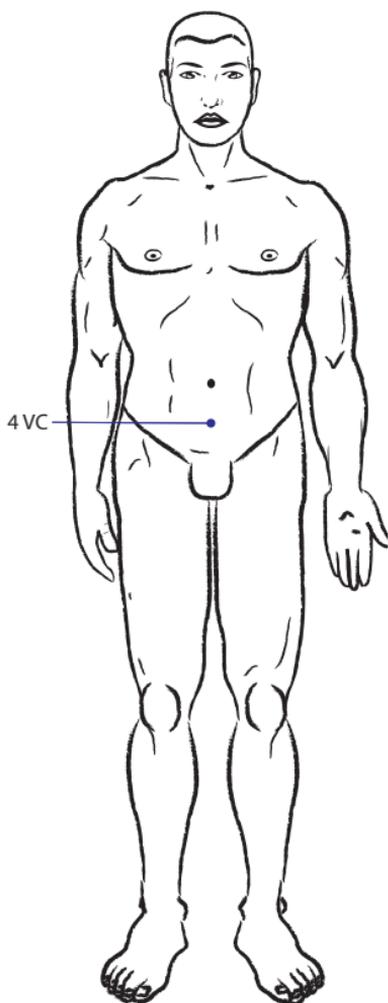
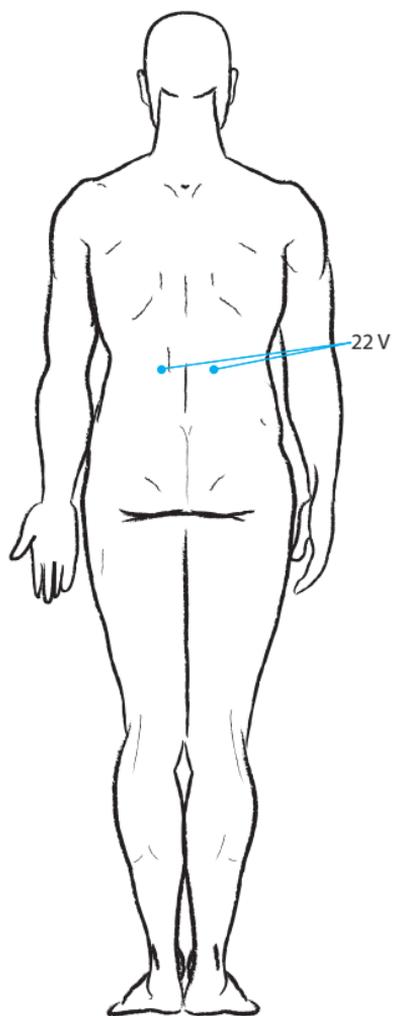


↳ En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

22 Vessie : 1 pouce et demi en dehors de l'épineuse de la 1ère lombaire.

4 Vaisseau Conception : A 4 doigts sous le nombril sur la ligne médiane.



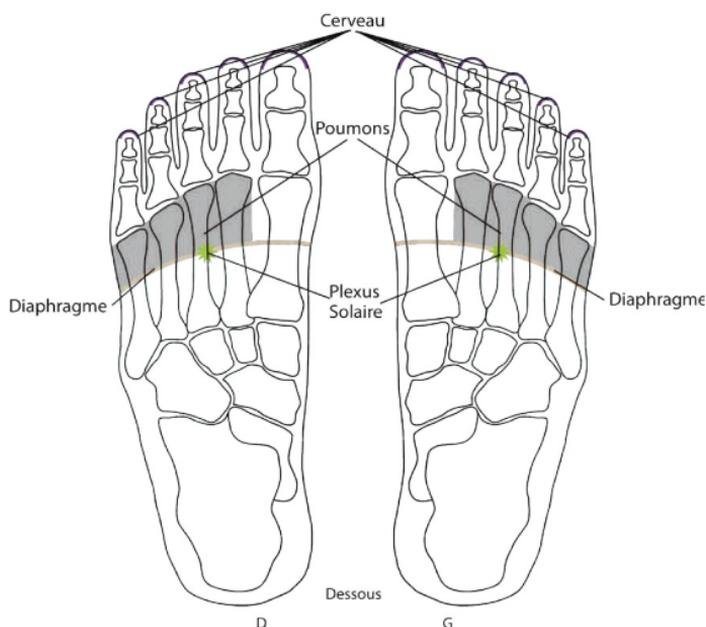
EMOTIVITE

L'émotivité est un sentiment naturel souvent mal perçu en occident. Cela devient gênant si cette manifestation est répétée, excessive et entrave le bon déroulement de l'action. Cela nous fait devenir vulnérable et désarmé dans un moment émotionnel. En médecine chinoise on considère que le flux énergétique est dérégulé. Solliciter ces points d'énergie pour les réguler peut nous permettre de faire face avec aisance dans ces moments-là.



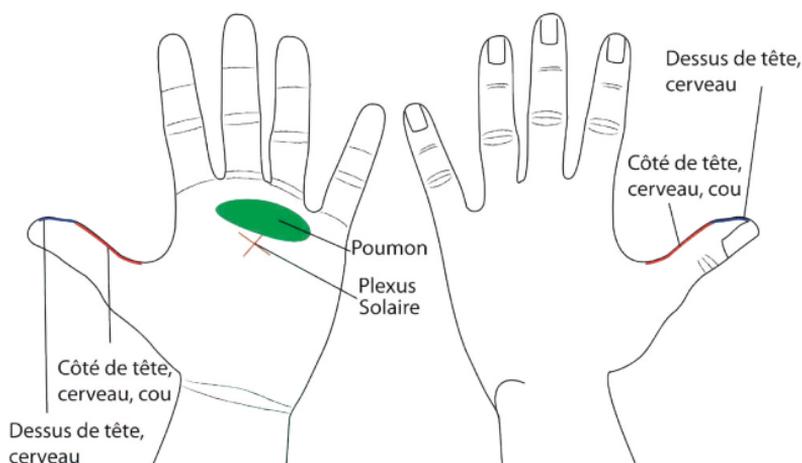
En réflexologie plantaire :

Stimuler les poumons, le cerveau, le diaphragme en reptation et le plexus solaire en pression.



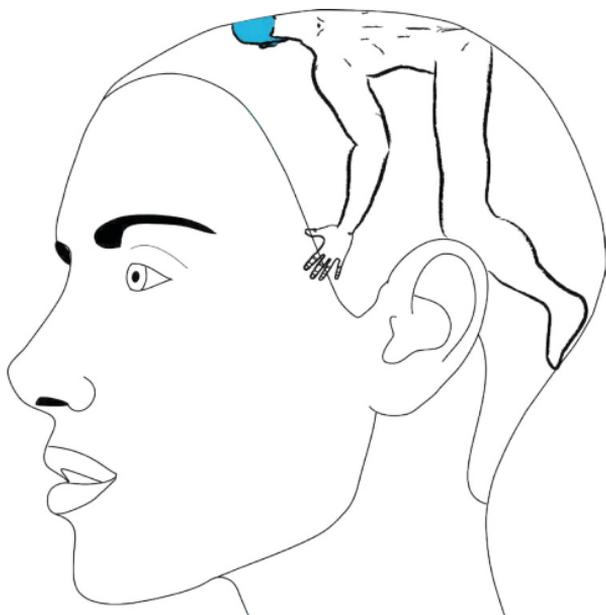
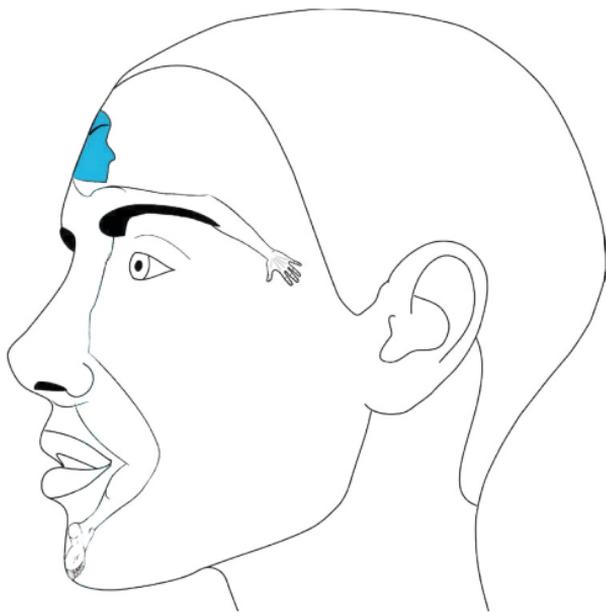
↳ En réflexologie palmaire :

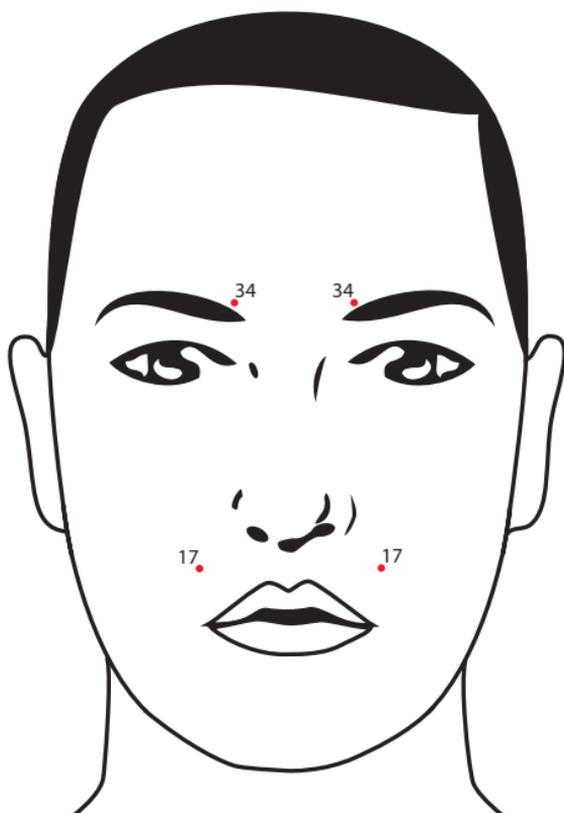
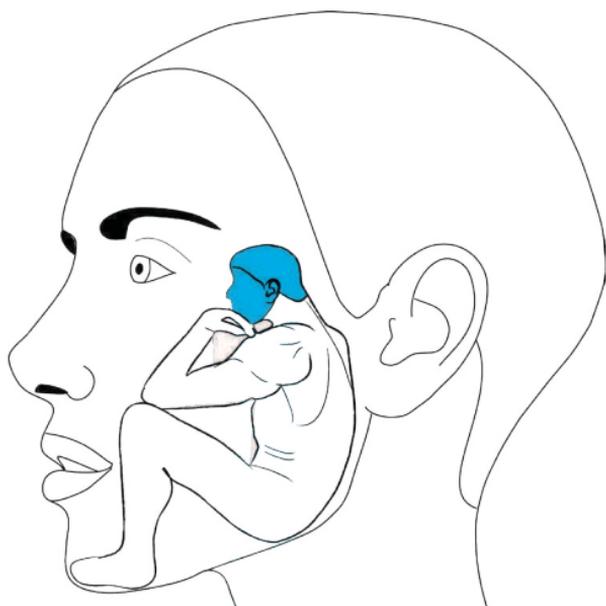
Stimuler les poumons, le dessus de tête, en reptation et le plexus solaire en pression.



↳ En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant la tête de l'homme scratch, de l'homme du crâne et du « penseur ». Exercer des pressions sur les points: 34, 17.

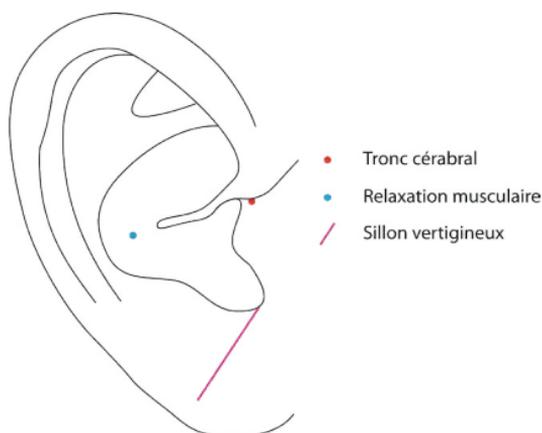






En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone du tronc cérébral, du sillon vertigineux et de la relaxation musculaire.



183



En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

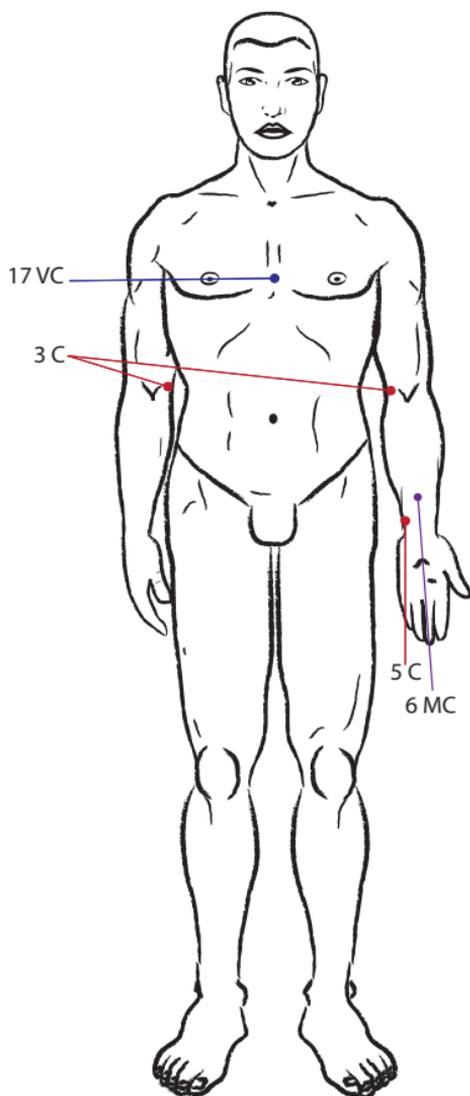
17 Vaisseau Conception : Milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

6 Maître Cœur : Sur la face interne du bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre les deux tendons.

5 Cœur : A 1 doigt au-dessus du pli du poignet, côté du petit doigt.

3 Cœur : A l'extrémité interne du pli du coude quand il est

fléchi : ce point est stimulé en pression rotation de 3 à 6 fois par jour. Il calme l'émotivité excessive.



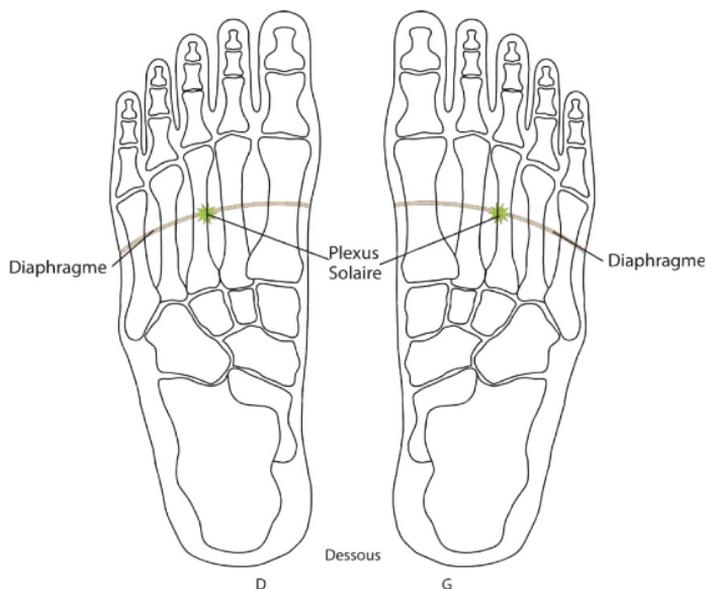
PROSTATE

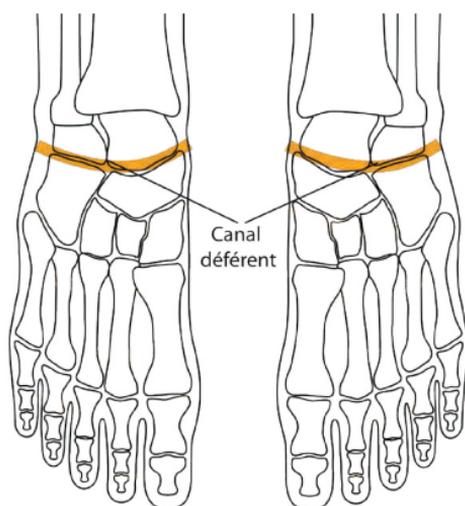
Petite glande génitale mâle traversée par l'urètre (tuyau conduisant l'urine) et sécrétant un liquide prostatique qui s'associe au sperme. Les maladies prostatiques peuvent être d'origines inflammatoire, infectieuse causant fièvre, frisson, difficulté urinaire, douleur. Une dilatation de la prostate, une hypertrophie ou apparition de nodule sont aussi des affections courantes.



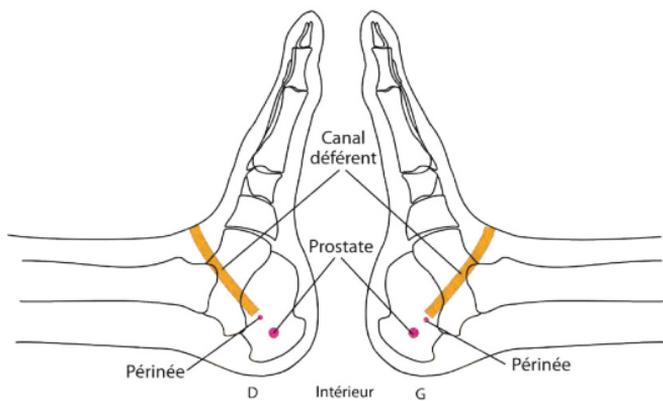
En réflexologie plantaire :

Stimuler en reptation le diaphragme, le canal déférent en reptation; le plexus solaire, le périnée, les testicules, la prostate en pression.

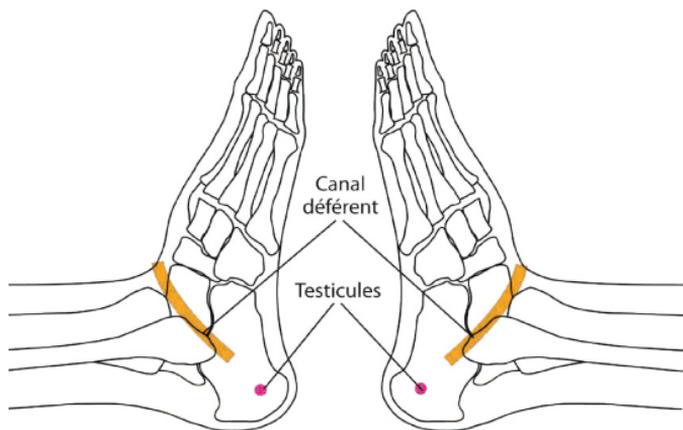




D Dessus G



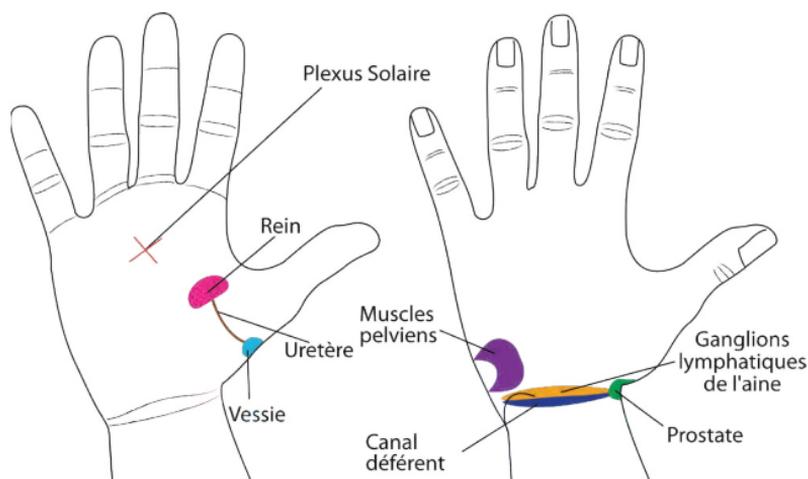
D Intérieur G



D Extérieur G

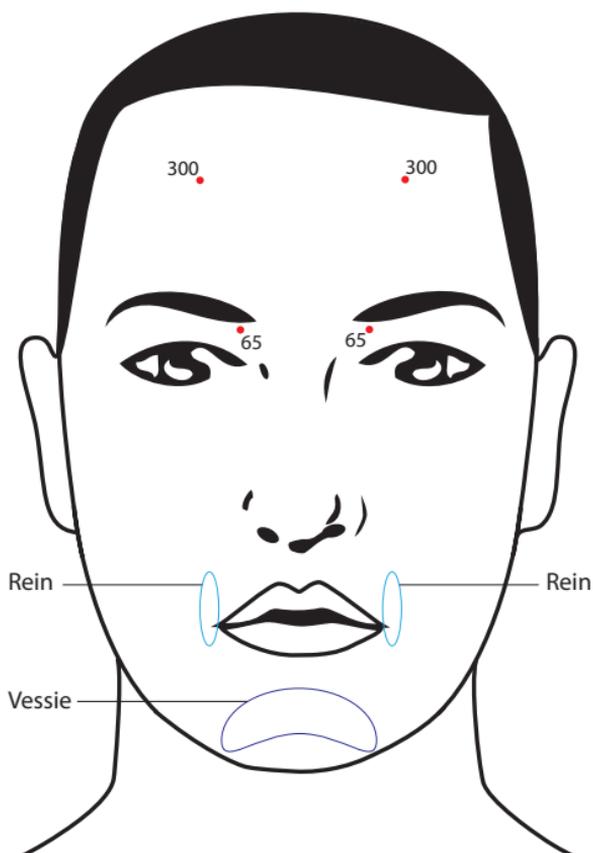
↳ En réflexologie palmaire :

Stimuler en reptation les muscles pelviens, les testicules, la prostate, le canal déférent, les ganglions de l'aîne; le plexus solaire en pression.



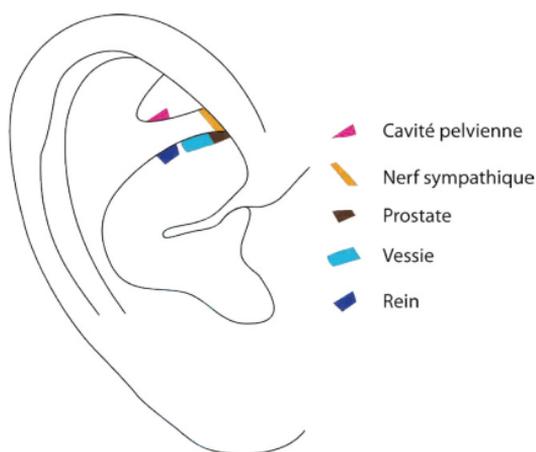
↳ En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant la zone du rein, de la vessie. Exercer des pressions sur les points 300, 65.



↳ En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones: nerf sympathique, vessie, rein, prostate, cavité pelvienne.



↳ En digitopuncture :

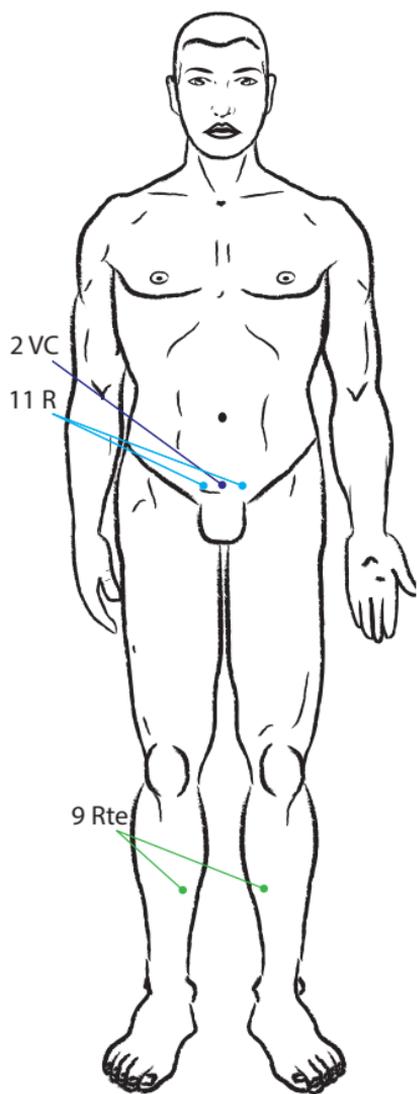
189

Massez une   trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

2 Vaisseau Conception : Au bas du ventre, point médian juste au-dessus du rebord osseux du pubis.

9 Rate : Sur la face interne de la jambe, dans l'angle. Point sensible   la pression.

11 Rein: Au bord supérieur du pubis,   un doigt de part et d'autre de la ligne médiane.



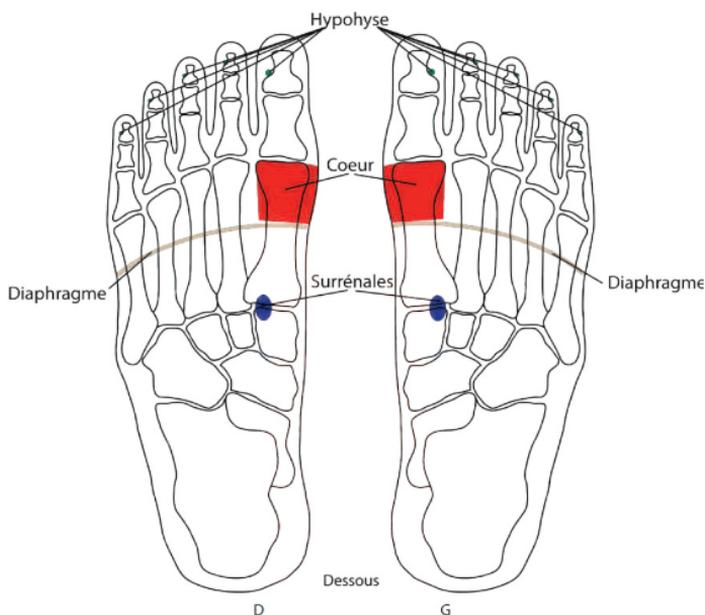
MENOPAUSE

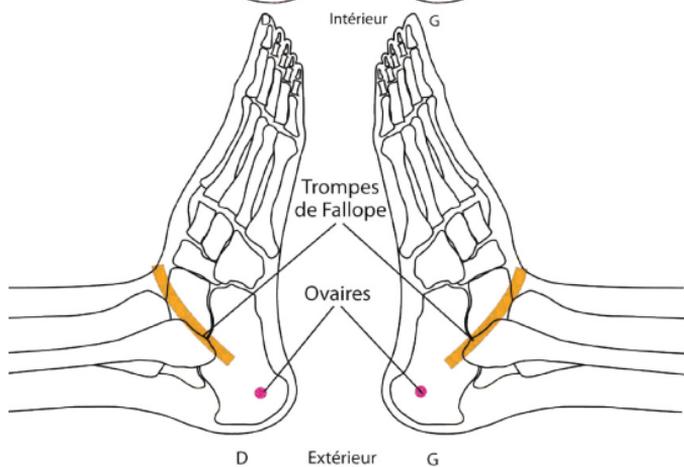
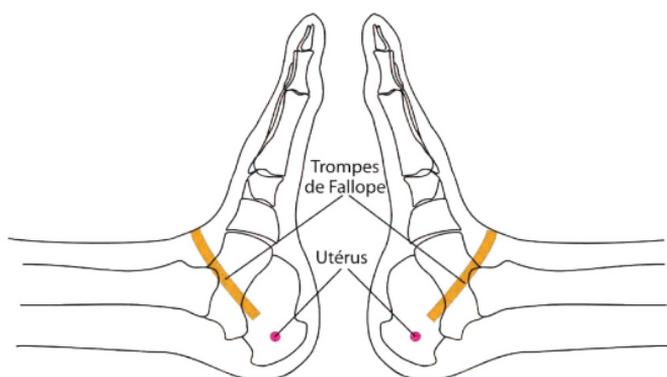
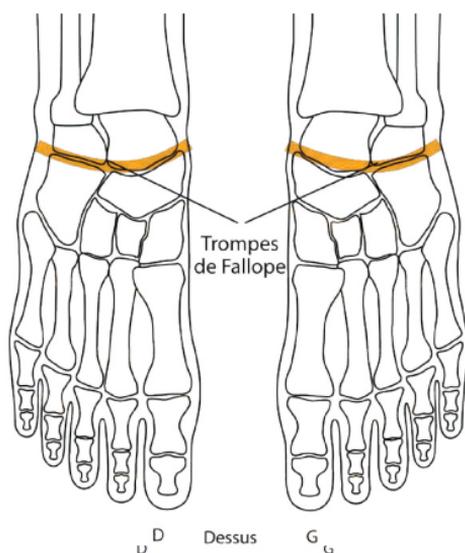
Période se situant entre 45 à 55 ans marquée par la diminution des sécrétions hormonales féminines. Cette fluctuation provoque des règles irrégulières jusqu'à l'absence de production. Bouffées de chaleur, maux de tête, irritabilité, insomnie, baisse de la libido, sécheresse vaginale, douleur articulaires entre autre... Certaines femmes n'ont aucune de ces manifestations.



En réflexologie plantaire :

Stimuler en reptation le diaphragme, le cœur, les trompes de Fallope, les surrénales; l'hypophyse, les ovaires, l'utérus en pression.

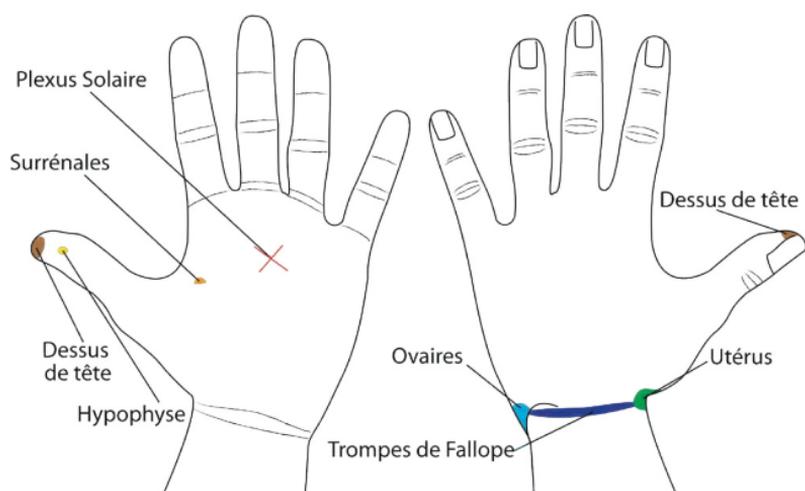






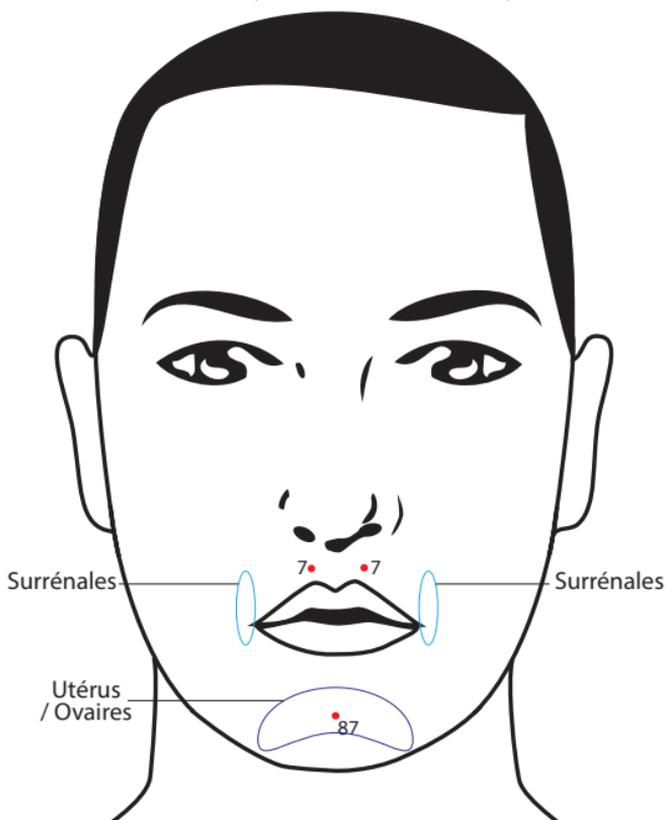
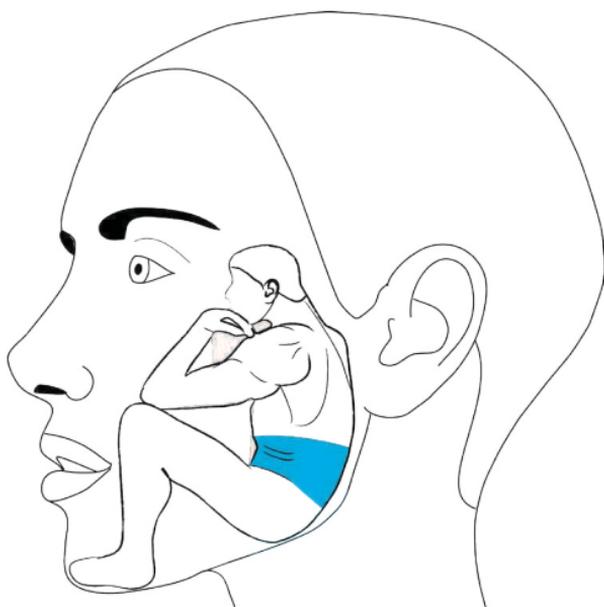
En réflexologie palmaire :

Stimuler en reptation le dessus de tête, les ovaires, l'utérus, les trompes de Fallope; les surrénales, l'hypophyse, le plexus solaire en pression.



En réflexologie faciale

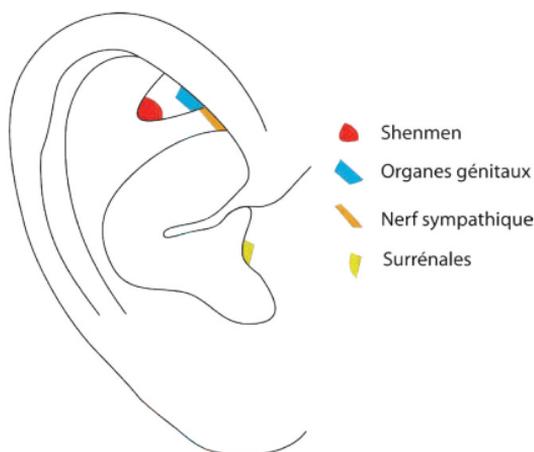
Stimuler en tapotant la zone utérus, ovaires, surrénales, le ventre du « penseur ». Exercer des pressions sur les points 87, 7.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt la zone du nerf sympathique, de shenmen, des organes génitaux, des surrénales.

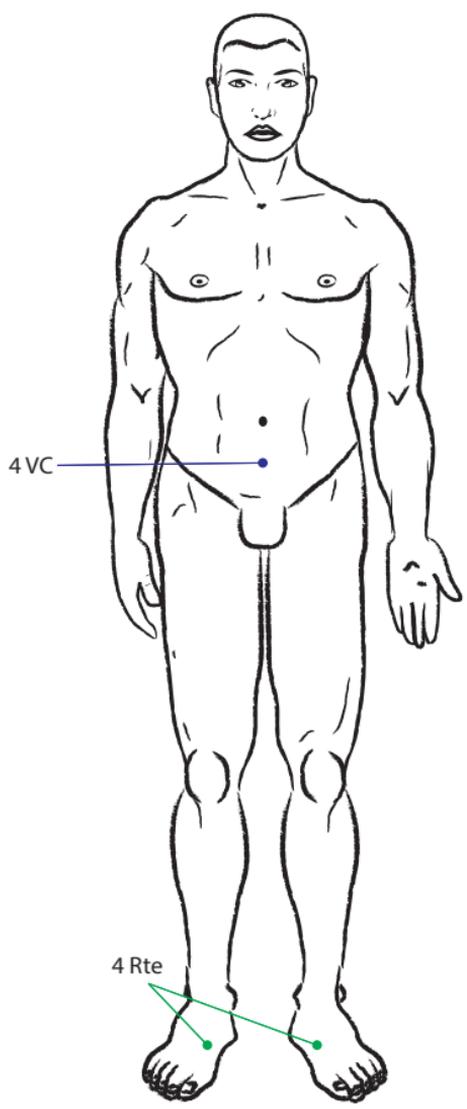


En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

4 Vaisseau Conception : A 4 doigts sous le nombril sur la ligne médiane.

4 Rate: Sur le bord interne du pied, dans une dépression que l'on ressent en remontant le doigt sous l'os du gros orteil vers la cheville.



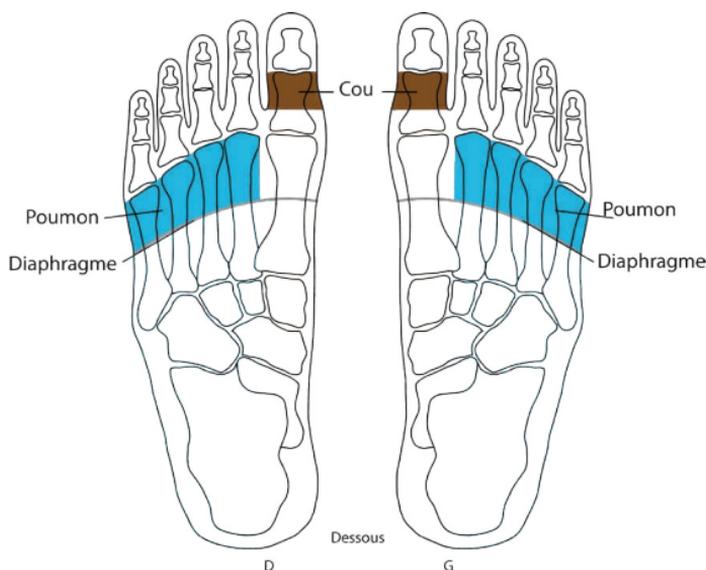
LARYNGITE , TRACHEITE

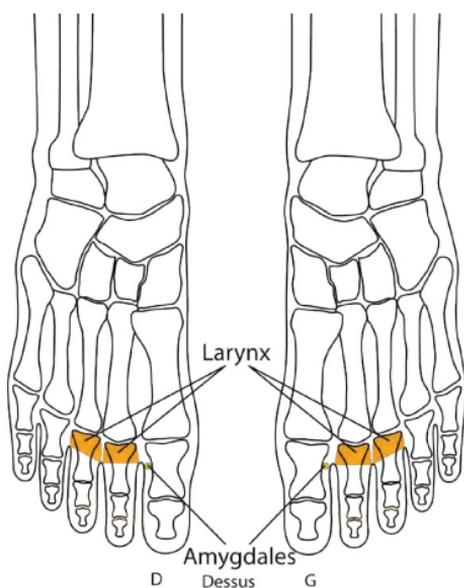
La laryngite est une inflammation du larynx où se trouvent les cordes vocales, qui s'étend facilement aux voies respiratoires si non traitée. Les symptômes sont irritation, brûlure, picotement, des difficultés à la déglutition, une voix rauque, une toux sèche. Le tabagisme peut provoquer la chronicité.



En réflexologie plantaire :

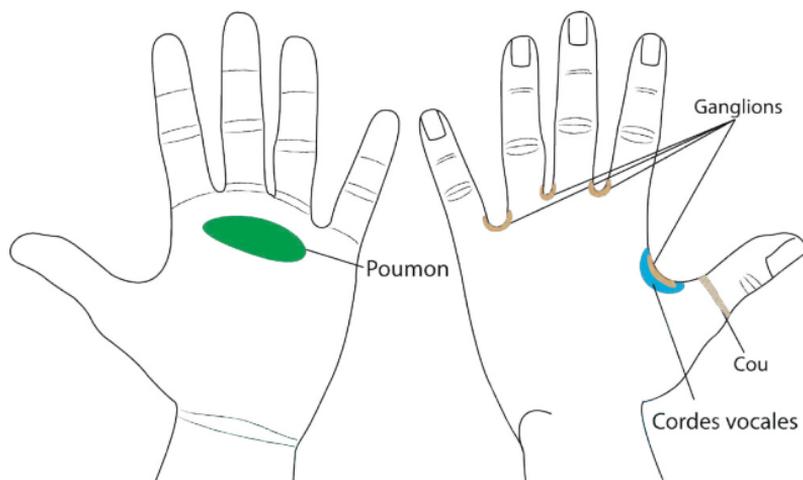
Stimuler en reptation le diaphragme, le cou, le larynx, les poumons; les amygdales en pression.





En réflexologie palmaire :

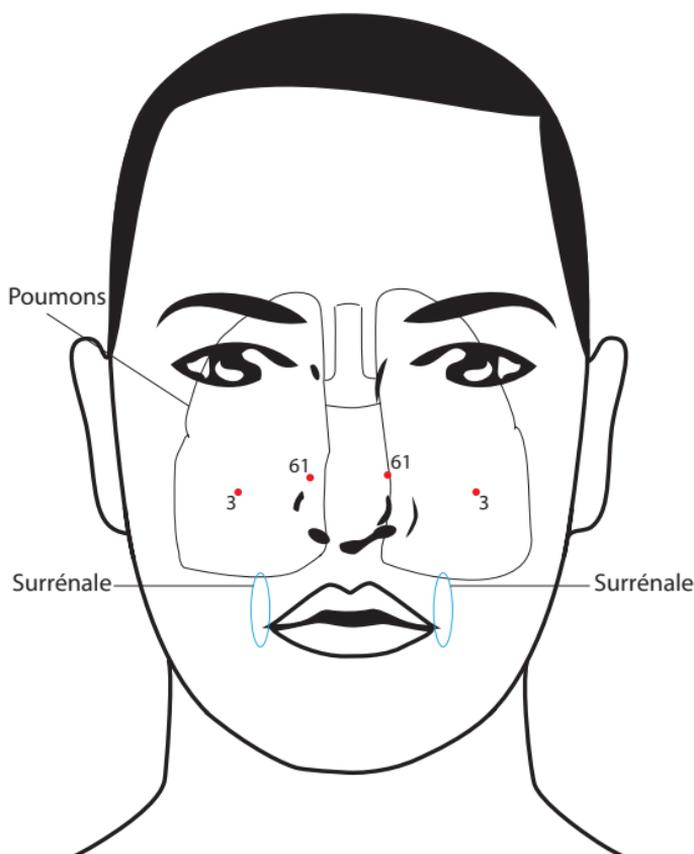
Stimuler en reptation le cou, les cordes vocales, les poumons; les ganglions supérieurs en pression.





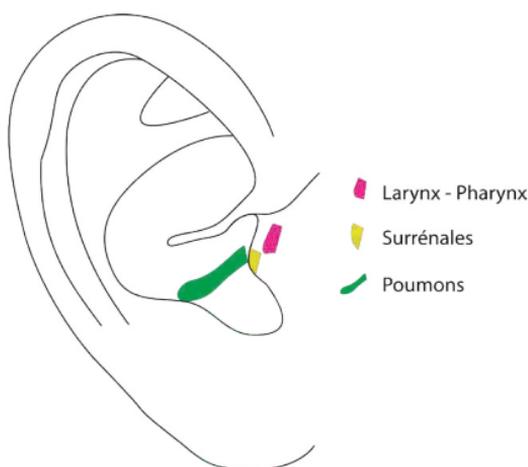
En réflexologie faciale

Stimuler en tapotant les zones poumons et surrénales.
Exercer des pressions sur les points 3, 61.



En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones poumons, surrénales, larynx - pharynx.



En digitopuncture :

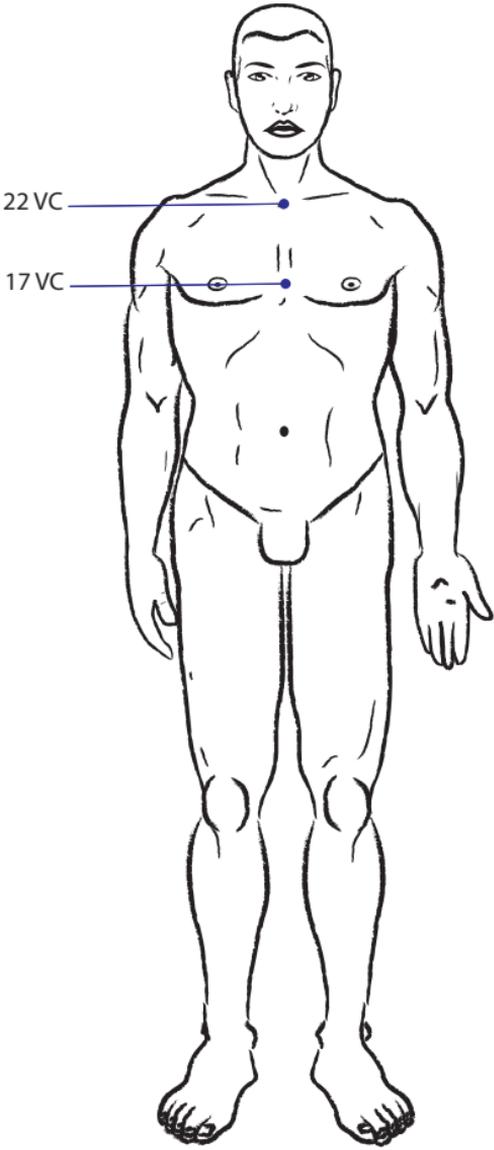
Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

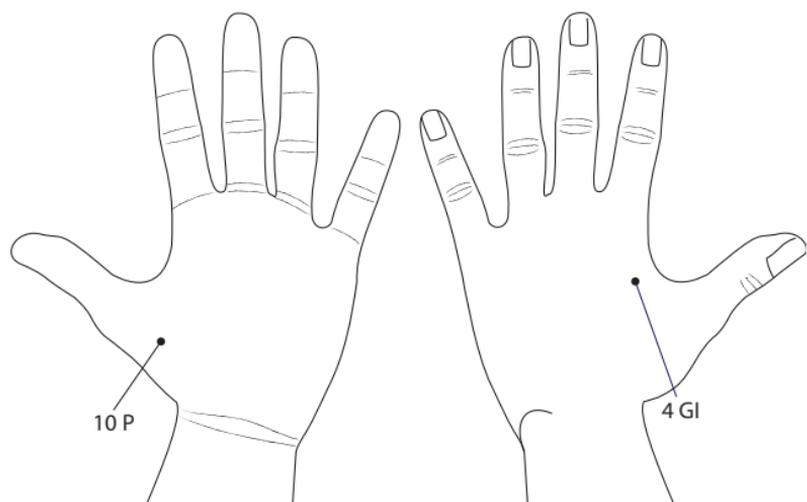
17 Vaisseau Conception : Milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

22 Vaisseau Conception : Dans la fossette située au-dessus du sternum.

10 Poumon : Sur la paume de la main en plein milieu de la base du pouce.

4 Gros Intestin : Au sommet de la saillie musculaire lorsqu'on rapproche le pouce et l'index.





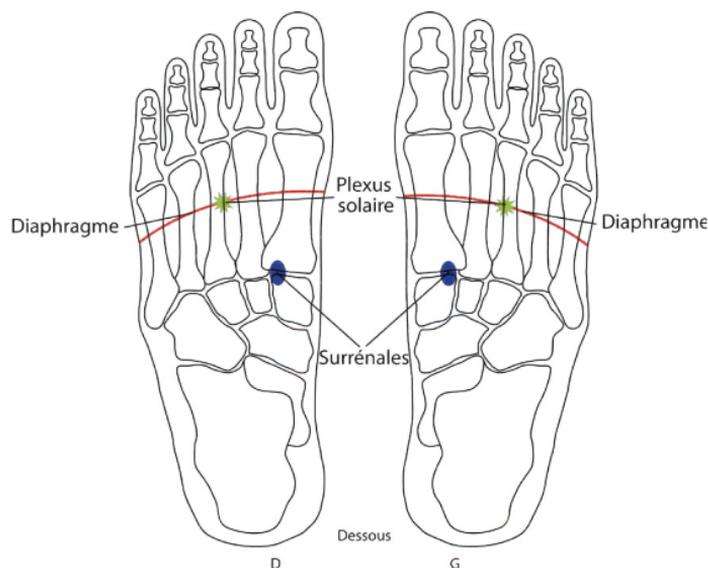
DOULEURS LOMBAIRES

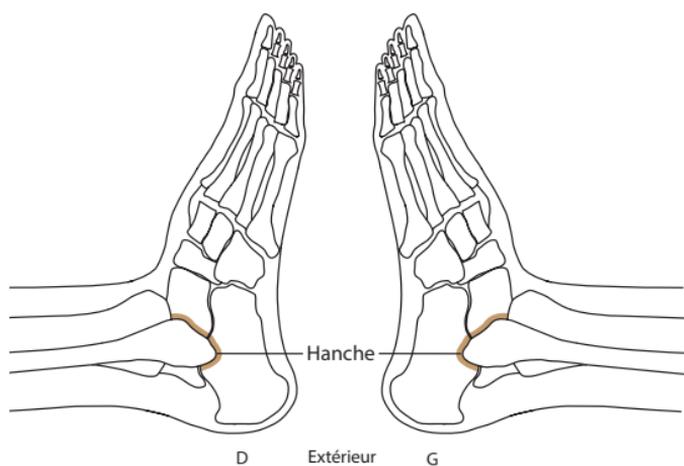
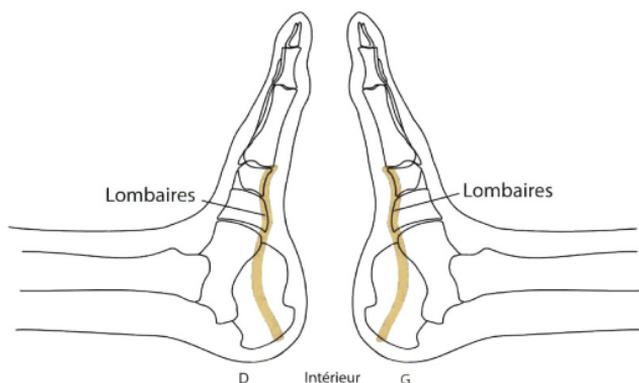
Qui n'a pas ressenti suite à un effort brutal, à un mouvement intense inhabituel, une douleur aiguë dans la région lombaire. Nos tissus, ligaments, muscles subissent une lésion qui se manifeste par des douleurs violentes et une limitation des mouvements de la zone lombaire. Ce phénomène peut devenir chronique. Les douleurs sont aggravées par la fatigue, une posture inadaptée, l'excès de poids, les chocs traumatiques .



En réflexologie plantaire :

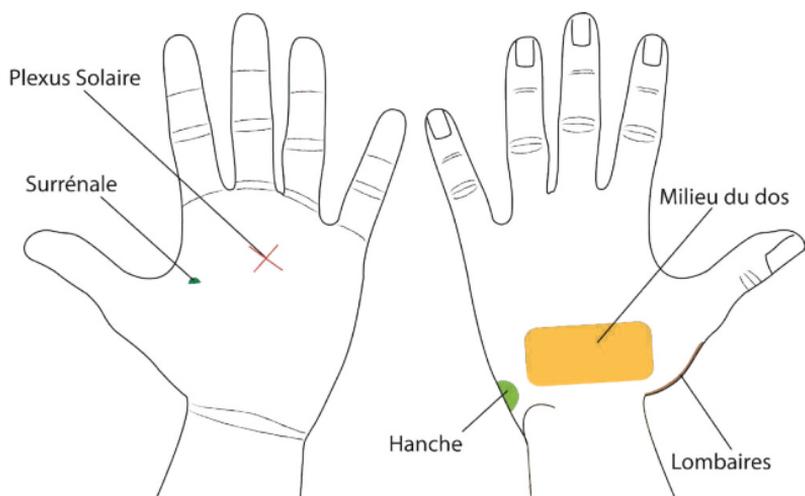
Stimuler en reptation le diaphragme, les lombaires, la hanche, les surrénales; le plexus solaire en pression.





En réflexologie palmaire :

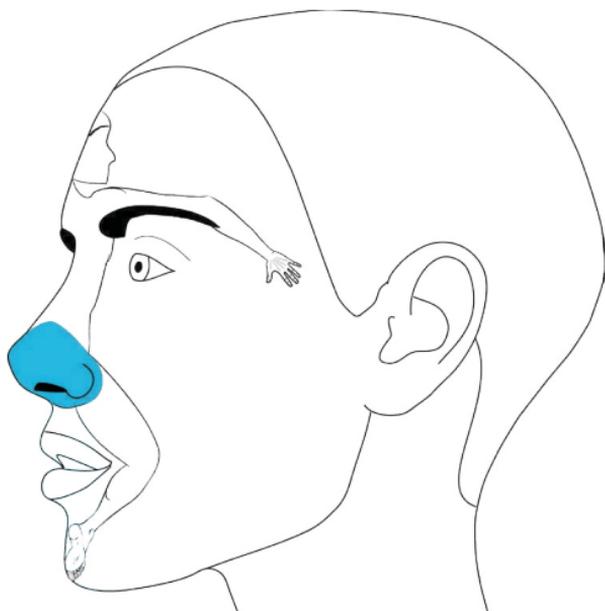
Stimuler en reptation les lombaires, la hanche, le milieu de dos; le plexus solaire et les surrénales en pression.

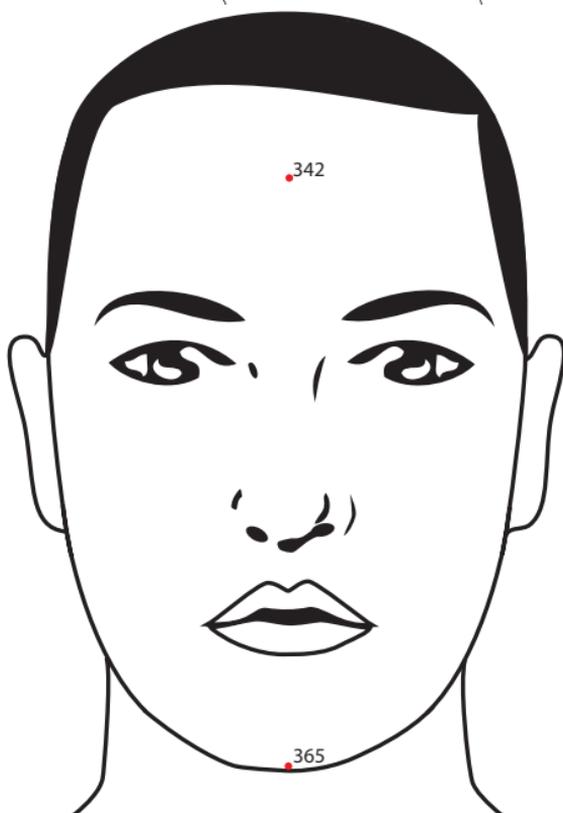
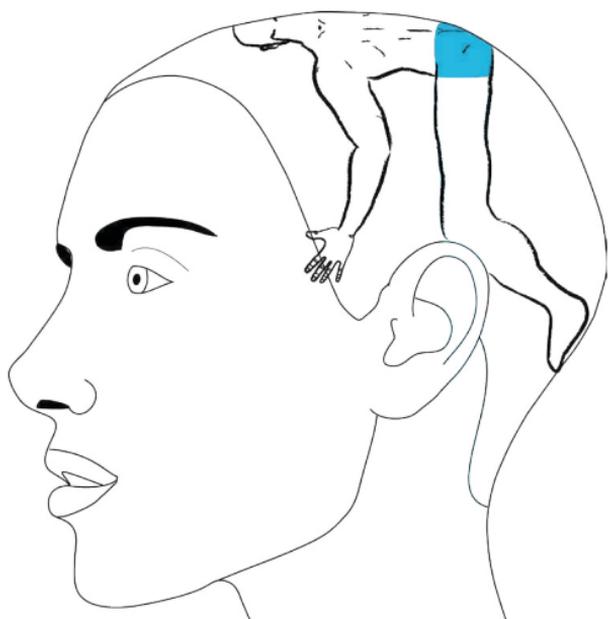


En réflexologie faciale

205

Stimuler en tapotant le bassin de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points: 342, 365.

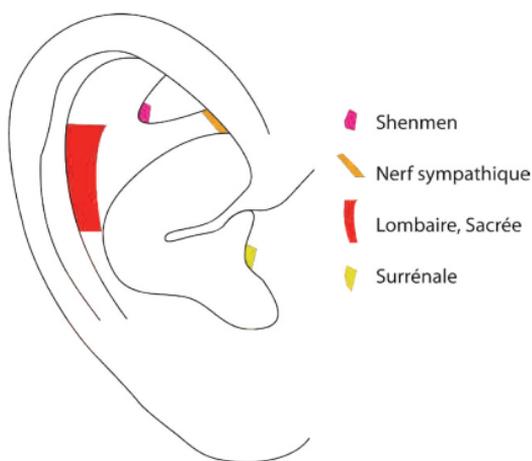






En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones nerf sympathique, shenmen, vertèbres sacro-lombaires, surrénales.



207

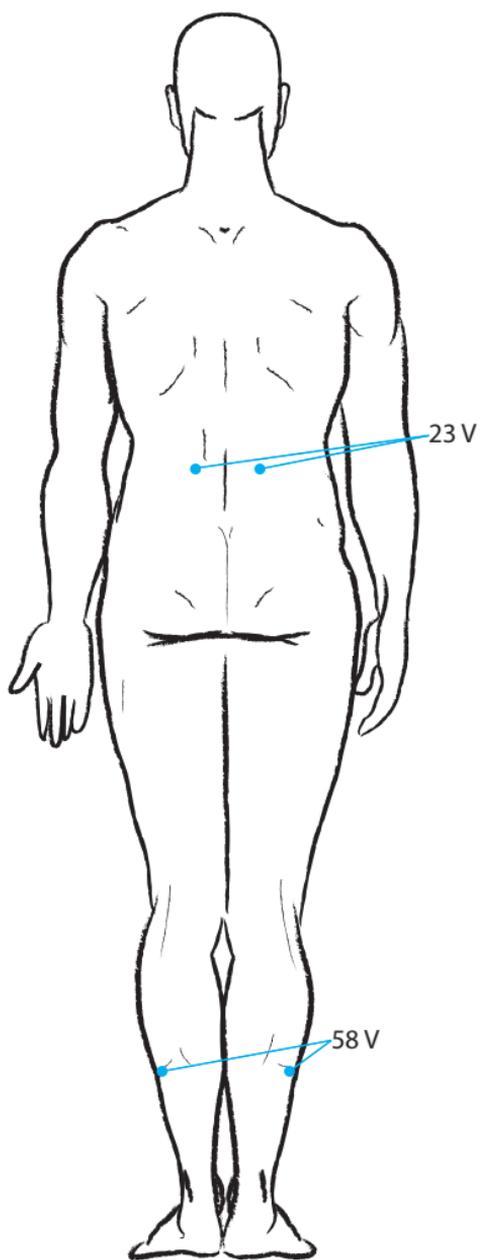


En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

23 Vessie : 1 pouce et demi en dehors de l'épineuse de la 2^{ème} lombaire.

58 Vessie : Au milieu du mollet, légèrement en dessous du creux formé par les muscles jumeaux.



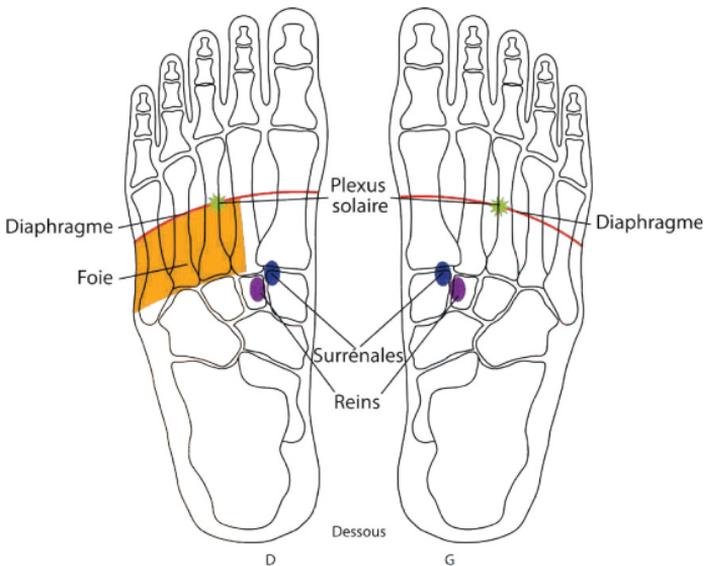
FATIGUE

La fatigue est souvent la résultante d'une hygiène de vie inadaptée, d'un rythme rapide mais aussi la conséquence de maladie infectieuse ou encore de syndrome dépressif. Une bonne alimentation pour éviter les carences, un rythme où le repos existe, de l'exercice physique adapté, une oxygénation réelle sont des clés pour retrouver tonus et dynamisme.



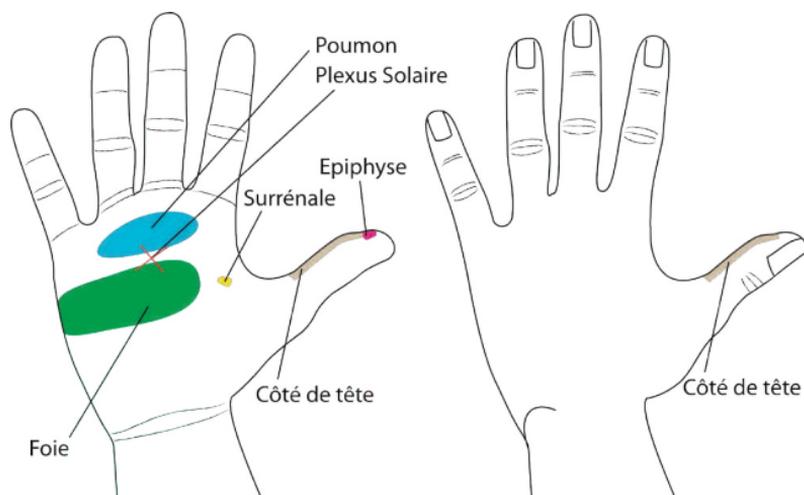
En réflexologie plantaire :

Stimuler en reptation le diaphragme, le foie, les surrénales, les reins; le plexus solaire en pression.



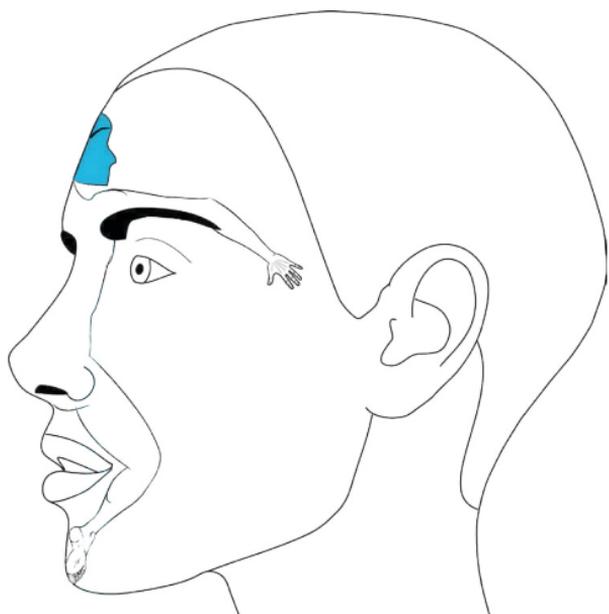
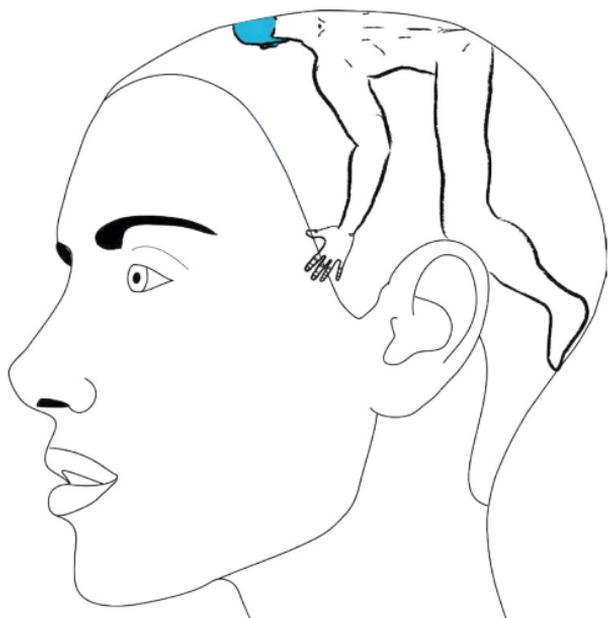
↳ En réflexologie palmaire :

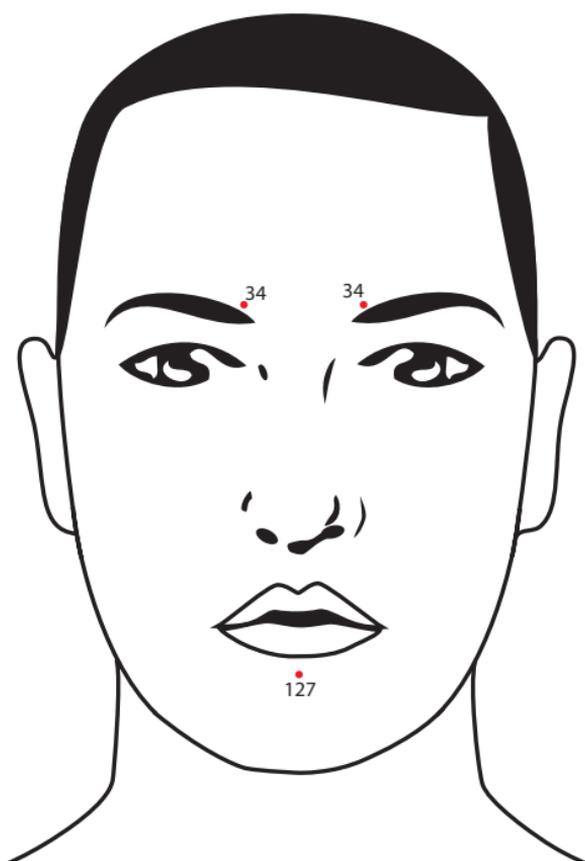
Stimuler en reptation les poumons, le foie, le côté de tête; le plexus solaire, l'épiphyse et les surrénales en pression.



↳ En réflexologie faciale

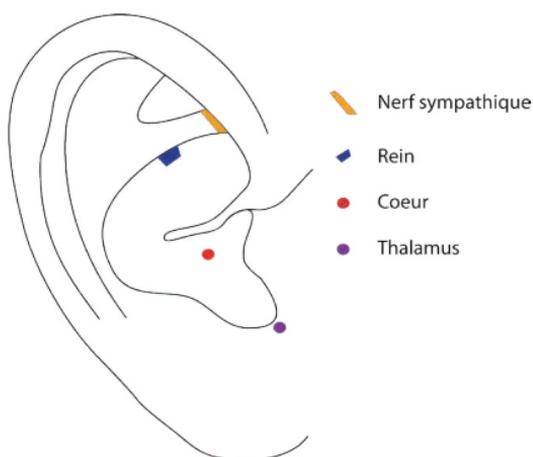
Stimuler en tapotant la tête de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur les points: 34, 127.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones nerf sympathique, rein, thalamus, cœur.



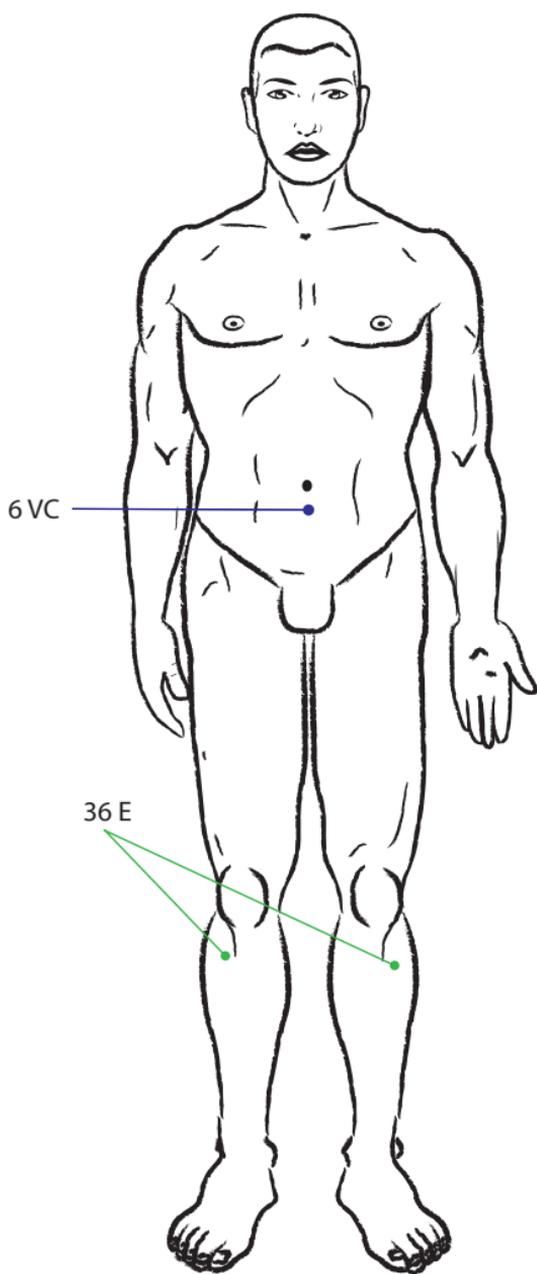
En digitopuncture :

213

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

36 Estomac : Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule.

6 Vaisseau Conception : A deux doigts au-dessous du nombril sur la ligne médiane.



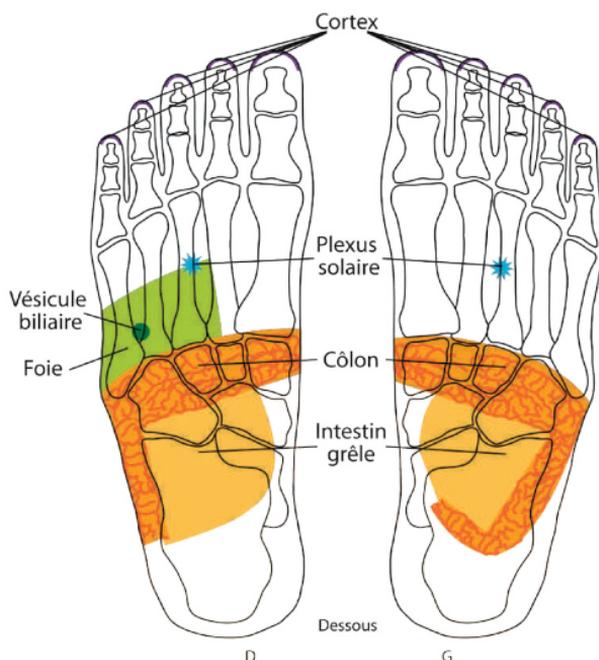
DIARRHÉE

L'émission fréquente de selles molles caractérise la diarrhée. L'intestin ne réabsorbe pas convenablement l'eau. Une anomalie fonctionnelle, intoxication alimentaire, un refroidissement, le stress, peuvent entraîner ce trouble. Des affections plus graves comme la maladie de Crohn ou le cancer peuvent être révélées par des diarrhées.



En réflexologie plantaire :

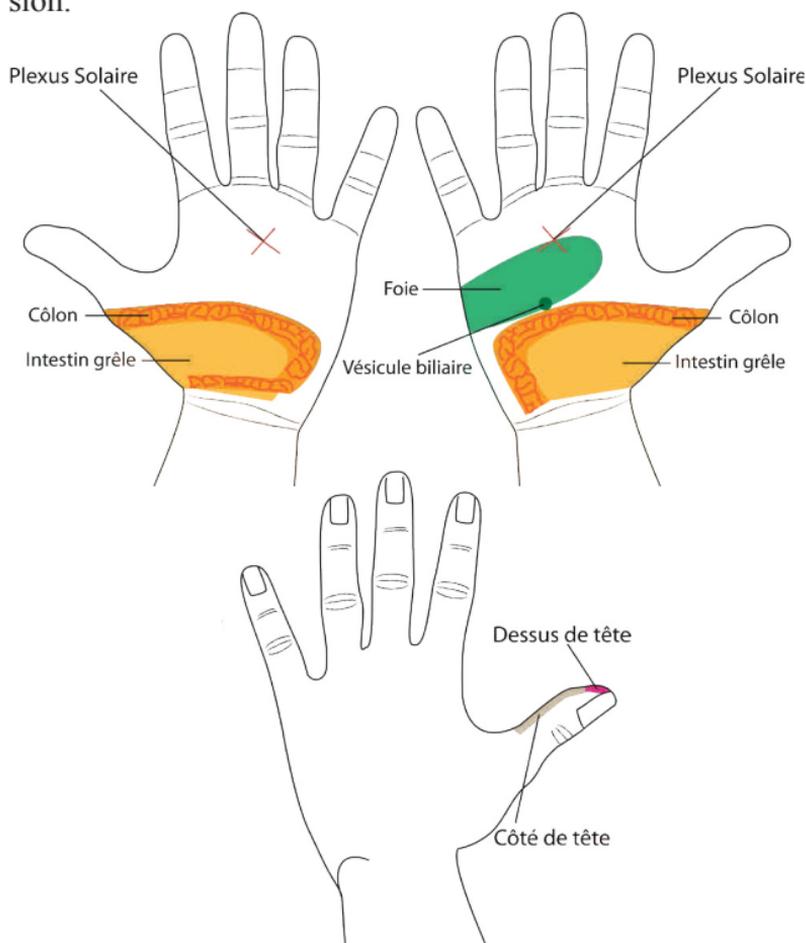
Stimuler en reptation le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le côlon, le cortex; le plexus solaire en pression.





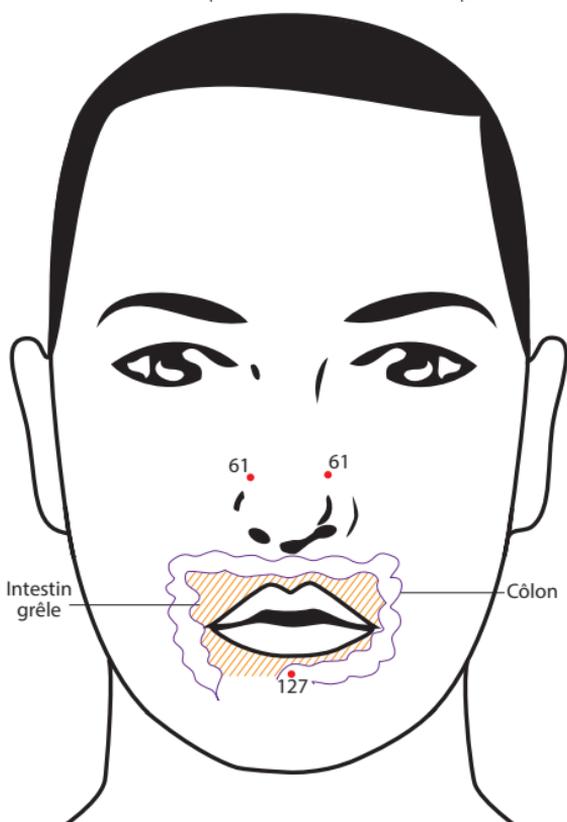
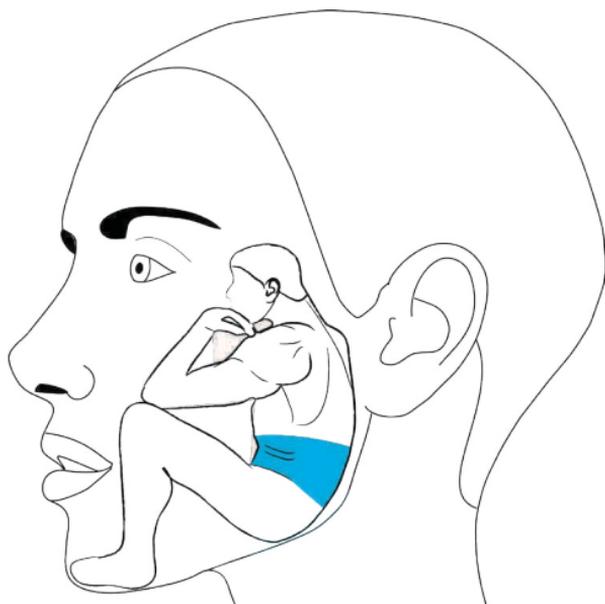
En réflexologie palmaire :

Stimuler en reptation le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle, le côlon, dessus et côté de tête; plexus solaire en pression.



En réflexologie faciale :

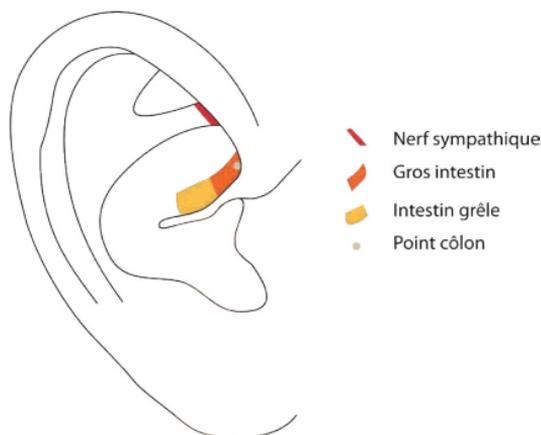
Stimuler en tapotant la zone du ventre du « penseur », l'intestin grêle et le côlon. Exercer des pressions sur les points 127, 61.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir avec votre doigt 20 fois les zones nerf sympathique, intestin grêle, côlon et le point côlon.



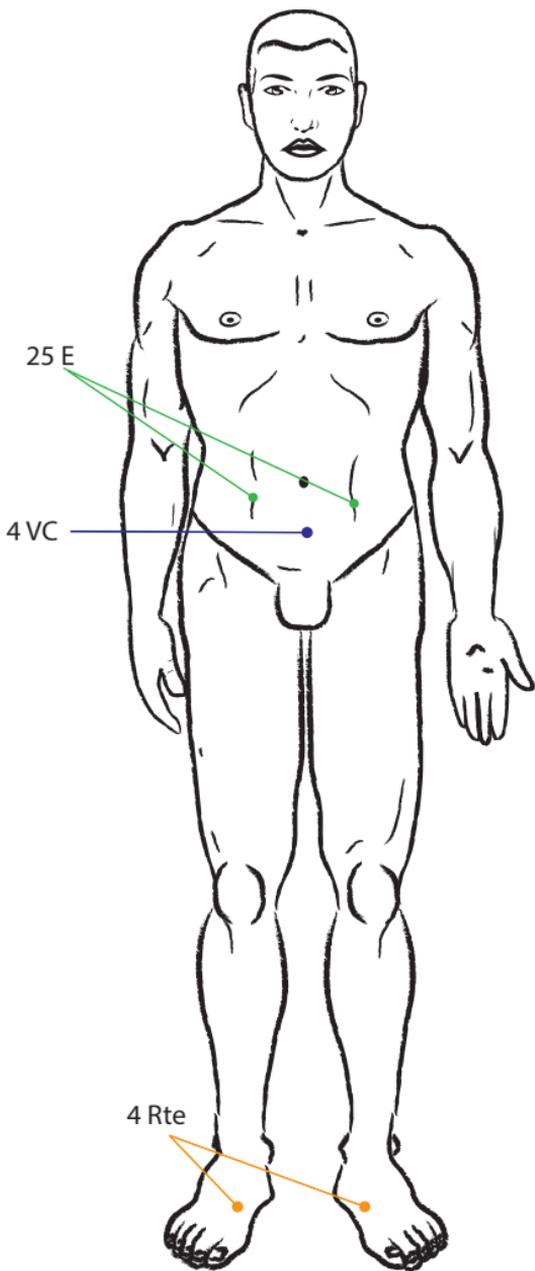
En digitopuncture :

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

4 Vaisseau Conception : A 4 doigts sous le nombril sur la ligne médiane.

4 Rate : Sur le bord interne du pied, dans une dépression que l'on ressent en remontant le doigt sous l'os du gros orteil vers la cheville.

25 Estomac : A l'extérieur de l'ombilic à 3 s.





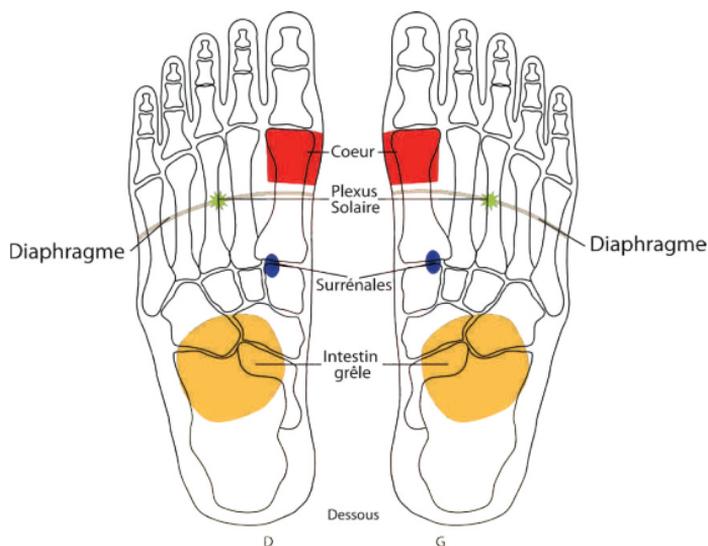
NERVOSITE

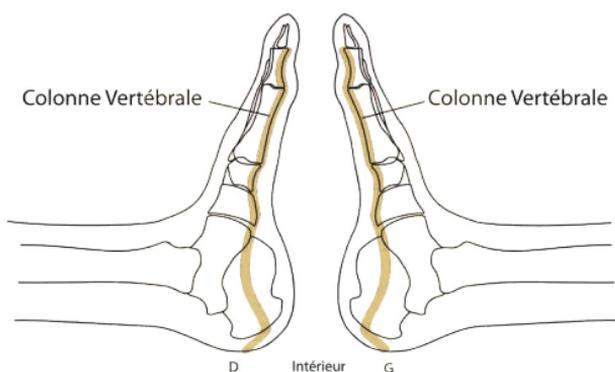
La nervosité n'est pas une pathologie dès lors qu'elle n'est que ponctuelle. Si l'état devient permanent, il est épuisant et peut induire une hypersensibilité difficile à gérer. Le stress, le surmenage, un déséquilibre endocrinien, une situation éprouvante favorisent l'irritabilité qui peut se transformer ou accompagner un état d'anxiété, d'angoisse.



En réflexologie plantaire :

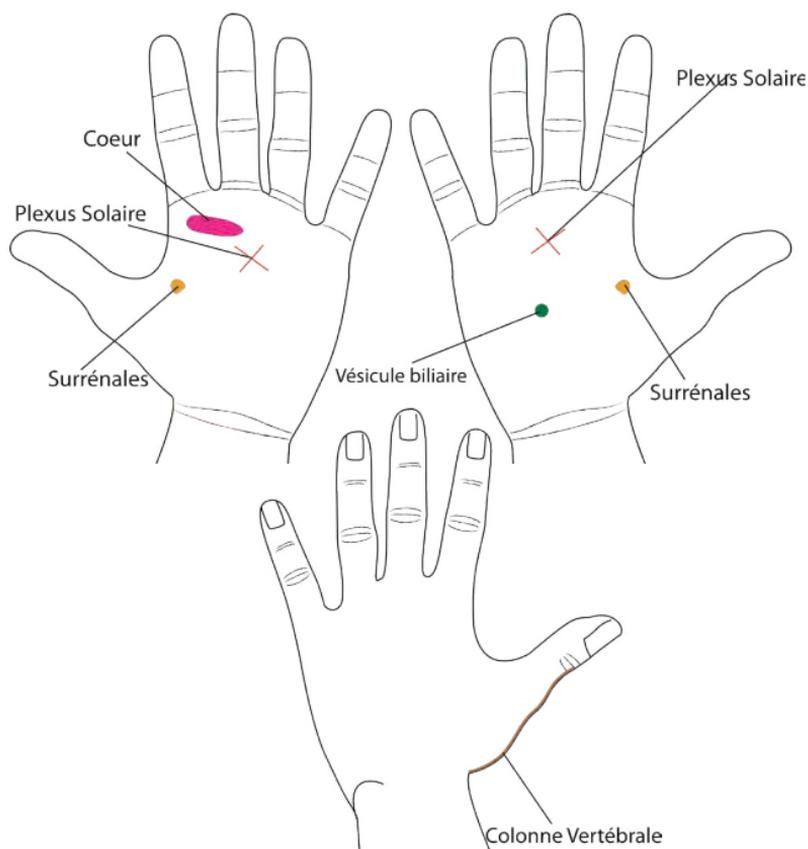
Stimuler en reptation la colonne vertébrale, le diaphragme, le cœur, l'intestin grêle, les surrénales; le plexus solaire en pression.





En réflexologie palmaire :

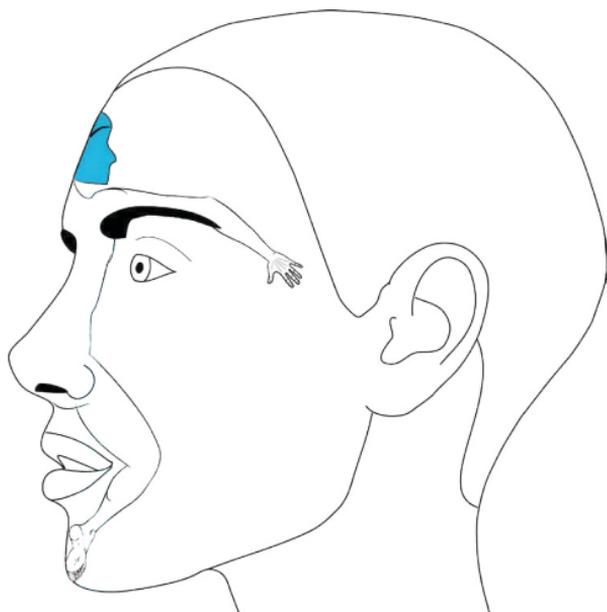
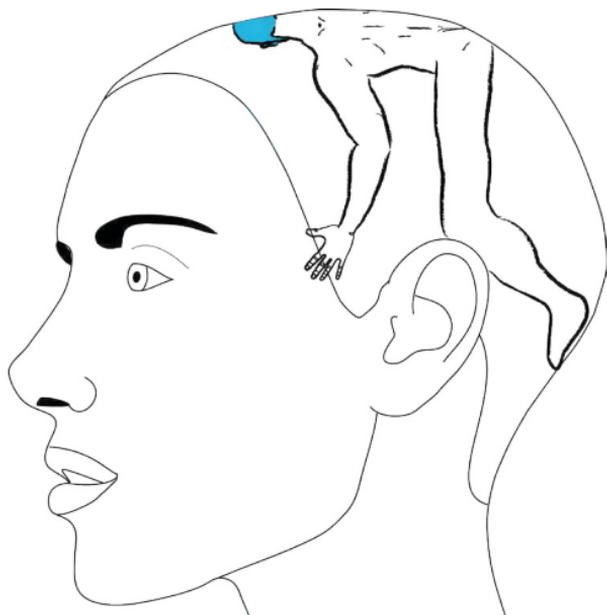
Stimuler la colonne vertébrale et le cœur en reptation, les surrénales, le plexus solaire, la vésicule biliaire en pression.

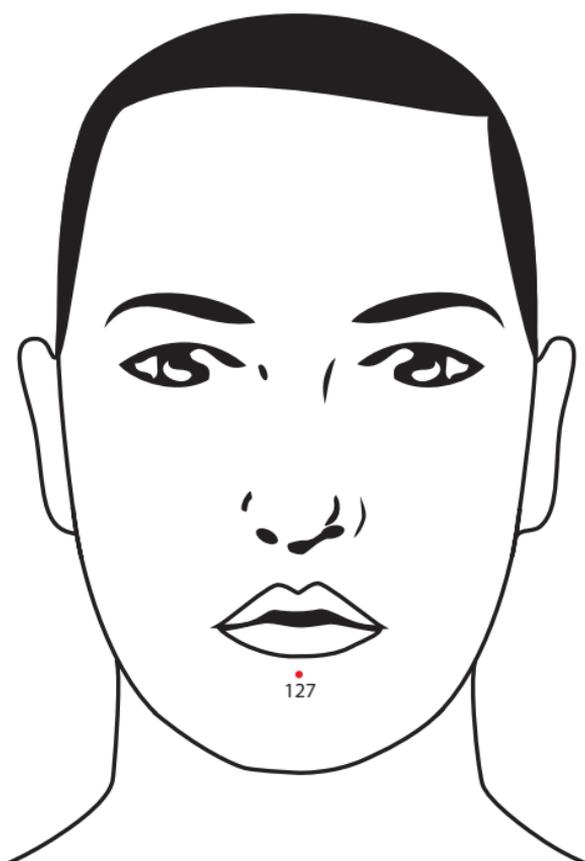




En réflexologie faciale

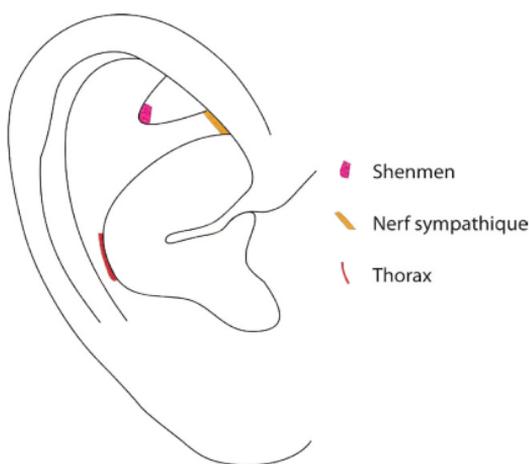
Stimuler en tapotant la tête de l'homme scratch et de l'homme du crâne. Exercer des pressions sur le point 127.





En auriculothérapie

Presser ou pétrir 20 fois avec votre doigt les zones: nerf sympathique, thorax, shenmen.



↳ En digitopuncture :

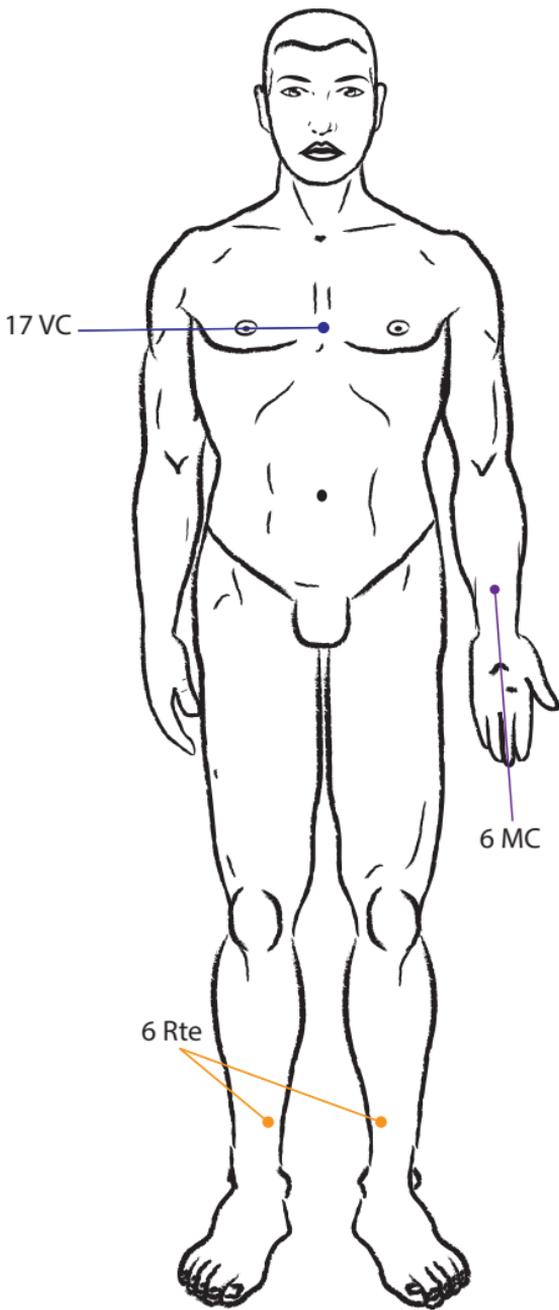
225

Massez une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour.

17 Vaisseau Conception : Milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

6 Maître Cœur : Sur la face interne du bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre les deux tendons.

6 Rate : Sur la face interne de la jambe à doigts au-dessus de la pointe externe de la malléole. Point sensible à la pression.



BIBLIOGRAPHIE

Le bien-être par la réflexologie, P. Wills, Ed. Hachette

Vos mains sont votre premier médecin, Dr N. Volf, Ed. Pocket

Pratique du massage chinois, N. Le Quang, Ed. Jouvence

Pratique de la réflexologie auriculaire, B. Ouang J. Gao et X. Yang, Ed. Phu-Xuan

Précis d'acupuncture chinoise, Académie de Médecine Traditionnelle Chinoise, Ed. Dangles

La bible de la médecine Chinoise, P. Ody, Ed. Guy trédaniel

Découvrir le corps humain pour les débutants, C. Oculi, Ed. Idesign livre

Zone therapy, W. Fitzgerald, Health Research

Demain la santé, H. Masafret, Ed. Trema

Le livre des médecines naturelles, Dr A. Stanway, Ed Lafont 1989

Materia medica of new homeopathic remedies, Ed Beaconsfield

LIENS UTILES

www.action-reflexo.com

www.federation-reflexologie.fr

www.reflexologues-de-france.com

www.florian-gimbert-distribution.com

© Copyright 2013 Ed. Circolo Virtuoso

73041 Carmiano (LE)

Tous droits réservés

ISBN: 978-88-97521-53-2

Date de publication: 29 Août 2013

www.circolovirtuoso.net

Tous les élèves en réflexologie de Dominique Bruneau-Gimbert sont conquis par l'excellence de ses formations et la passion qui s'en dégage. Dans ce livre co-écrit avec Florian Gimbert, elle nous dévoile des gestes simples que vous pourrez utiliser au quotidien pour vous-même ou vos proches. Une boîte à outils pratique, accessible à tous, contenant une synthèse de plusieurs techniques de réflexologie avec des schémas clairs et précis. Une nouvelle façon de prendre en charge les petits maux quotidiens, parfaire votre équilibre de vie grâce à des techniques millénaires entrant dans le cadre des médecines complémentaires non-alternatives. Bien entendu, un soin ou un acte de réflexologie ne remplace pas un acte médical et ne peut en aucune façon se substituer à lui.

Dominique Bruneau-Gimbert, chargée de formation à l'Université de Bordeaux 2, est praticienne en réflexologie et techniques naturelles de bien-être à Libourne. Elle a créé en avril 2000, son premier centre de formation professionnelle. Aujourd'hui, elle diffuse, en association avec Florian Gimbert, son enseignement en France et dans les pays francophones. Elle est également co-fondatrice de la Fédération Internationale de Réflexologie, des techniques naturelles de bien-être et d'Arthérapie.

Florian Gimbert, pratique depuis sa plus jeune enfance les arts martiaux chinois. Après des études de cinéma et de marketing, il rejoint le centre de formation Action Reflexo Formation où il enseigne la réflexologie et les techniques de massage des 4 coins du monde ©. Il est également le gérant de Florian Gimbert Distribution, une société spécialisée dans la distribution de livres et e-books sur le thème des médecines complémentaires, du bien-être et de des arts-thérapie. Il exerce également en cabinet libéral.

ISBN 978-88-97521-53-2