

# Réflexologie Plantaire

“Le sourire vient du pied”

On dit souvent “bête comme ses pieds” Et pourtant, si l’on en croit la réflexologie plantaire, nos organes podaux ne sont pas si inintelligents que ça puisqu’ils sont le reflet de tous les maux dont nous souffrons, aussi bien physiques que psychiques. Et ça, les Chinois le savent depuis très longtemps. Démonstration.

par Jean-Pierre Krasensky

**L**a réflexologie plantaire, même si l’on en parle beaucoup depuis quelque temps dans les magazines, à la radio et à la télévision, est une science qui ne date pas d’aujourd’hui.

## Des origines millénaires : de la Chine à l’Inde

En effet, la réflexologie plantaire est déjà citée dans le *Nei King Su Wen*, la bible de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M. T. C.). Cet ouvrage date de l’époque de Houang Ti, l’Empereur Jaune qui vécut aux environs de 2700 ans avant J.-C. On peut affirmer que la Médecine Traditionnelle Chinoise qui emploie non seulement les aiguilles, mais aussi les massages pour traiter les patients, est une médecine qui date de la nuit des temps. Et à l’époque où les aiguilles d’acupuncture n’existaient pas, les médecins chinois utilisaient la pression des doigts et les massages sur les zones réflexes du corps et sur les points énergétiques, et notamment le massage plantaire.

Nous retrouvons également des traces de la réflexologie du pied en Inde, comme par exemple la représentation du pied du Bouddha avec les symboles de son corps et de son évolution spirituelle. Citons aussi le *Vishnu pada* — voir représentation —, peinture du Rajasthan où les pieds de Vishnu sont représentés avec tous les éléments corporels reliés à l’univers (le macrocosme dans le microcosme).

On constate ainsi que dans les sociétés anciennes, qu’elles soient chinoises ou indiennes, les massages tenaient une



crédit photo : Nicolas Krasensky

La réflexologie plantaire est appelée *zu lian* en Chine.



Gravure anonyme du début du siècle qui montre que la pratique du massage du pied était déjà répandue à cette époque... Quoi de plus naturel!

grande place dans la vie de tous les jours. Ils avaient pour but, non seulement de soigner les maux corporels, les maladies, mais également d'obtenir une intégration harmonieuse entre les membres d'une même famille et entre les êtres dans la société et face à l'ordre cosmique universel. Ainsi, par le massage, chacun se liait aux autres par une sorte de chaîne vitale et cellulaire qui est la vie elle-même — n'était-ce pas une médecine psychosomatique, lien entre le corps et l'esprit ? —.

Même les Egyptiens utilisaient le massage plantaire. Il a été retrouvé un papyrus datant de la troisième dynastie représentant un homme massant les pieds d'un autre homme. Ce papyrus a été retrouvé dans la tombe d'Ankmanor, le médecin du pharaon de l'époque, aux côtés d'autres documents représentant des actes médicaux,

### Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

C'est une science qui se fonde sur le fait qu'il existe sur toute la voûte plantaire des zones qui correspondent à toutes les parties du corps.

De ce fait, les pieds deviennent le reflet des dérèglements organiques de l'individu. Si pour chaque zone du corps nous trouvons une zone réflexe sur les pieds, il est possible d'établir par un examen de la plante un état de santé de la personne, et de savoir quel organe ou quelle partie du corps fonctionne correctement ou non. Il est également possible d'agir sur les zones perturbées pour rétablir le bon équilibre énergétique de l'organisme.

La réflexologie plantaire aura donc trois utilités : diagnostic - traitement - entretien et prévention. Elle peut être

### ZONES RÉFLEXES



- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ● nuque              | ● estomac            |
| ● colonne vertébrale | ● hypophyse          |
| ● plexus solaire     | ● parathyroïde       |
| ● tête               | ● thyroïde           |
| ● foie               | ● surrénales         |
| ● vésicule biliaire  | ● sinus              |
| ● duodénum           | ● nez                |
| ● côlon              | ● poumons / bronches |

### BONS PLAN(T)S !...

**Douleurs au ventre :** stimuler les zones de l'intestin (zone du côlon sur le schéma), de l'estomac et du plexus.

**Toux :** stimuler les zones des poumons, des bronches et des voies respiratoires. Conseils : une cuillère à soupe de sirop de radis noir trois fois par jour.

**Rhume :** stimuler le nez, les sinus et les surrénales.

**Nervosité :** stimuler le plexus, le foie, la parathyroïde, la thyroïde, les organes d'élimination. Conseils : utiliser la coriandre, la marjolaine, la camomille, le romarin ou l'oranger en huiles essentielles.

**Migraine :** stimuler la tête, les cervicales (bord externe à la base des gros orteils), la parathyroïde. Conseils : utiliser les huiles essentielles d'eucalyptus, de romarin ou de lavande.

**Jambes lourdes :** masser toute la plante du pied et le mollet. Conseils : utiliser le cyprès, le thym et la sauge en huiles essentielles. Des bains de pieds avec des algues marines dans de l'eau à peine tiède, puis douchés à l'eau froide jusqu'aux cuisses, vous soulageront.

**Insomnie :** stimuler la tête (en descendant sur le bord externe du gros orteil, puis en remontant). Conseils : utiliser des huiles essentielles de camomille, de lavande ou de marjolaine.

**Constipation :** stimuler les intestins (zone du côlon sur le schéma), l'estomac, le duodénum. Conseils : utiliser les huiles essentielles de camomille, estragon, romarin ou thym.

utilisée en cabinet par le praticien, seule ou combinée avec d'autres méthodes thérapeutiques comme le massage énergétique général, l'acupuncture, etc., mais peut aussi être pratiquée en famille ou entre amis comme moyen de détente ou de bien-être corporel, ainsi que pour soigner les maux bénins de la vie quotidienne.

### Comment agit la réflexologie plantaire ?

Nous l'avons dit, chaque zone du corps a sa représentation sous la plante des pieds. Quand un organe du corps est perturbé, sa zone réflexe l'est également. Cette perturbation zonale se manifeste par une contraction et un épaississement plus ou moins important des tissus locaux (maladie de type yang) ou au contraire un relâchement anormal (maladie du type yin).

Le principe de traitement de la réflexologie est que si un organe malade est capable d'envoyer un message vers sa zone réflexe podale, l'inverse doit exister également. Aussi, si l'on stimule la zone réflexe par un massage, le message doit passer dans l'autre sens et donc régulariser l'organe malade.

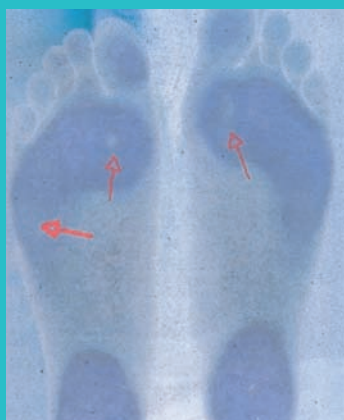
### Comment se passe une séance de réflexologie ?

La personne massée est confortablement installée dans un



crédit photo : D.R.

*Vishnu pada* : peinture du Rajasthan où les pieds de Vishnu sont représentés avec tous les éléments corporels reliés à l'univers.



### LA PODOGRAPHIE NUMÉRISÉE

C'est dans les années 80 que fut créé en France, sous l'égide de Jean-Pierre Krasensky, le Groupe Européen de Recherche en Podologie. Cet organisme réunissant des Podologues-réflexothérapeutes s'est penché sur l'étude de la physiopathologie des zones réflexes podales et sur leur traitement. Bien vite, les bienfaits de techniques modernes telles que l'utilisation des champs magnétiques, des softs lasers, semelles de stimulation, etc. se sont avérées très utiles pour les traitements en réflexothérapie. Mais la grande révolution de ces dernières années fut la mise au point de la "podographie numérisée". Cette nouvelle technique est un moyen informatique rendant le diagnostic plus précis et donc le traitement plus efficace.

Cela consiste à obtenir une image numérisée de la plante des pieds à l'aide d'un podo-scanner. Cette image apparaît sur l'écran de l'ordi-

nateur et est ensuite filtrée de deux manières différentes :

1- avec un filtre numérique permettant de la négativer, on obtient un cliché en dégradé de bleus. Les zones claires, voire même blanches, représentent les organes en vide d'énergie, tandis que les zones bleu foncé dénotent une plénitude d'énergie.

2- avec un filtre numérique polarisant, on obtient une image en rouge, jaune et blanc; cette image plantaire polarisée donne des indications sur l'état énergétique général du corps, notamment sur les trois foyers — inférieur, médian, supérieur —. La couleur blanche représente un vide total d'énergie, l'équilibre jaune/rouge permet de juger d'une plus ou moins grande quantité d'énergie résiduelle.

Le praticien peut ainsi visualiser l'état énergétique des zones réflexes et de l'organisme pour peaufiner son diagnostic et donc être plus efficace dans son traitement.



crédit images : J.-P. Krasensky

fauteuil de soins ou sur une table de massage. Le masseur met la personne en confiance en lui expliquant ce qu'il va lui faire, comment il va lui masser les pieds, avec douceur et sans douleur; puis il aide cette personne à se détendre par quelques conseils de relaxation, au besoin une musique douce est diffusée pendant la séance pour une meilleure relaxation. Le massage dure entre 20 et 45 minutes, selon les perturbations rencontrées. Chaque zone est massée pendant un temps qui varie selon le degré de perturbation dont elle est le reflet. Le masseur utilise différentes techniques de massage : pressions, effleurage, massage rotatif, longitudinal, superficiel ou profond, selon les effets désirés et recherchés. Au fur et à mesure, la plante des pieds se détend et l'organisme se régularise. Les premières séances apportent quelque fois une sensation de fatigue passagère. C'est une preuve de détente du système nerveux. Mais une fois cette fatigue passagère dissipée, c'est la grande forme qui prédomine.

## Conclusion

La réflexologie plantaire est une branche spécialisée de l'un des grands piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le *tuina* ou massage énergétique. Le corps étant un tout, la réflexologie ne peut être séparée du *tuina*. Si le dérèglement énergétique est important, la réflexologie sera complétée à merveille par le massage énergétique général.

Enfin, sans prétendre être une panacée universelle, la réflexologie plantaire constitue néanmoins une réponse concrète et efficace à nombre de problèmes de santé : troubles nerveux, anxiété, état dépressif, troubles respiratoires, douleurs articulaires, musculaires, troubles digestifs, troubles circulatoires, etc. Un bon praticien pourra même voir dans les pieds de ses patients leurs états d'âmes, déceler les origines psychosomatiques de leurs troubles et ainsi les aider à retrouver leur sérénité et leur équilibre psychocorporel. Mais c'est une autre histoire...

Et n'oubliez pas ce proverbe chinois : "Le sourire vient du pied"; la santé et le mieux être aussi!

---

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao n° 17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54

- Gtao n° 21 : dossier sur les massages traditionnels d'Asie