

# Réflexologie plantaire

Agir sur le pied pour agir sur l'organisme  
tout entier

par Jean-Pierre Krasensky

Cette technique de soins, qui fut plus ou moins oubliée pendant une longue période, refait surface en tant que moyen thérapeutique manuel depuis une vingtaine d'années.

## Comment ça marche ?

La réflexologie plantaire est basée sur le fait qu'il existe au niveau de la plante des pieds des zones qui sont le reflet de tout le corps. Tout comme il existe au niveau de l'oreille des zones correspondant à chaque région corporelle (auriculothérapie). La plante du pied peut donc être le reflet de la santé générale du corps; sachant que si quelque chose ne va pas à un niveau quelconque de l'organisme, sa zone réflexe correspondante podale risque fort d'être perturbée. Si tel est le cas, ladite zone va être moins mobile, empâtée, voire douloureuse, en un mot, la vie des tissus de cette zone se fait au ralenti. Il est même possible qu'à la palpation on y trouve des cristaux organiques qui s'y sont formés, montrant alors une forte perturbation dans le système vital de l'organe correspondant. Si l'on part du principe que la perturbation au niveau

d'un organe a pu créer une perturbation à distance sur la zone réflexe située au pied, on peut en déduire qu'une action pour dégager la zone réflexe peut avoir un effet bénéfique sur la perturbation organique, ce qui dans de nombreux cas est effectif. La

**Rétablir  
la bonne  
circulation  
d'énergie.**

réflexologie plantaire va donc consister à agir par différentes techniques de massages (pressions, ponçages, étirements tissulaires, etc.) sur les zones réflexes des pieds pour rétablir la bonne circulation d'énergie aux différents niveaux corporels où elle est entravée. Par exemple, une personne souffre d'un déséquilibre énergétique au niveau du foie et de la vésicule biliaire, le praticien agit sur la zone réflexe foie/vésicule qui se trouve sous le pied droit du patient; après un certain temps de stimulation de cette zone, l'énergie du foie et de la vésicule va s'harmoniser et il n'est pas rare dans ce cas d'entendre un «glougloutement» au niveau vésiculaire, attestant que la vésicule se vide sous l'action du massage réflexe lorsque la circulation énergétique organique rentre dans l'ordre.

## Ses origines

Le massage réflexe des pieds, ou réflexologie plantaire, est pratiqué depuis des milliers d'années par les Chinois, les Hindous, les Egyptiens, etc. L'un des documents les plus anciens que nous possédions qui traite de cette méthode est le Nei Jing Sou Wen, la bible de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), écrit attribué au fameux Empereur Jaune, Houang-Ti. Ce document date d'environ 2700 ans avt J.-C. Le massage plantaire a donc fait longtemps partie intégrante des techniques utilisées en MTC.

## L'anti-stress par excellence

La réflexologie plantaire permet de traiter certains troubles tels que douleurs articulaires, musculaires, troubles organiques, respiratoires, sexuels, digestifs, etc. Mais l'une des grandes indications du massage réflexe plantaire est certainement les problèmes nerveux. Il n'est qu'à voir la grande sensation de détente que procure une



Illustration : Imanou Risselard

séance de massage plantaire. L'action de détente apportée au niveau des centres nerveux est aussi, en partie, en cause dans l'équilibre de certains dérèglements organiques, car c'est souvent le stress, la fatigue, l'énerverment qui nous procurent des dérèglements internes, comme certains troubles de l'estomac par exemple. Aussi en équilibrant le système nerveux par massage réflexe, on a par la même occasion une action rééquilibrante sur tout l'organisme.

En quelque sorte, la plante du pied peut être comparée à un clavier d'ordinateur. Chacune des zones corporelles représentées correspondant à une touche dudit clavier. En agissant sur ce clavier, on «écrit» la correction de la santé de l'organe correspondant à chaque touche. Le «texte thérapeutique» apparaît alors sur «l'écran» qu'est le corps. Le message ainsi inscrit est un message de rééquilibrage énergétique. Mais, il est évident que le clavier est relié à l'écran par un réseau de circuits par où passent les informations tapées sur le clavier. Il en est de même en réflexologie plantaire, ce sont les méridiens énergétiques (6 à chaque pied) qui servent de connexion entre le pied (clavier) et l'unité centrale (corps). Il arrive donc que ces connexions étant elles-mêmes en déséquilibre, elles ne peuvent pas transmettre le message venant de l'acte thérapeutique prodigué au niveau du pied. C'est alors que le Tuina (massage énergétique général) devient un complément indispensable à la réflexologie afin que les zones réflexes podales soient à nouveau en relation avec le reste du corps. En MTC, on considère le corps comme un tout, il est donc nécessaire d'envisager la thérapeutique de manière globale et non locale. C'est pourquoi, Tuina, réflexothérapie, acupuncture, Qi Gong thérapeutique et autres techniques thérapeutiques sont complémentaires les unes des autres.

## De nouvelles technologies

Certaines techniques modernes sont aussi employées aujourd'hui en complément du massage plantaire. Sont utilisés par exemple des courants de basses fréquences qui aident à rétablir l'équilibre énergétique plantaire, c'est le cas par exemple en cas de transpiration excessive des pieds. Les lasers doux sont aussi utilisés face à des zones réflexes dont le déséquilibre énergétique persiste malgré la stimulation manuelle, cela permet souvent un gain de temps appréciable dans l'acte thérapeutique. Les champs magnétiques sont aussi beaucoup employés en thérapie réflexe pour leurs capacités équilibrantes au niveau des énergies corporelles. La polarité de ces champs magnétiques est très importante en thérapie car elle varie en fonction de l'action désirée, à savoir que le pôle Nord est décontractant alors que le pôle Sud est stimulant. Le thérapeute pourra

## La réflexologie plantaire apaise particulièrement le système nerveux.



photographe : Daniel Bobin

utiliser en cours de séance des appareils générateurs de champs magnétiques, mais de petits aimants médicaux peuvent être aussi placés en regard de certaines zones réflexes pendant quelques jours pour renforcer le traitement manuel pratiqué par le praticien. Enfin, en cas de problèmes plus ou moins chroniques et récidivants, des semelles énergétiques comprenant des aimants pourront être confectionnées à la demande afin d'assurer au patient une stimulation quotidienne des zones réflexes incriminées pour établir un équilibre énergétique durable. Nous disposons maintenant en cabinet d'un appareil «révolutionnaire», le Milta. Cet appareil, combine à la fois des champs magnétiques, du laser, et des infra-rouges. En combinant différentes fréquences de ces trois ondes thérapeutiques, il est possible de reproduire la fréquence énergétique propre à chaque patient et donc à chaque cas, ce qui permet un rééquilibrage des plus fins possible et donc des plus efficaces. Nous voyons donc qu'à partir d'une science très ancienne, la réflexologie plantaire est devenue, de nos jours, un véritable art thérapeutique tout en gardant son côté naturel et énergétique.

## Les vertus de la marche

Mais il reste encore un moyen très simple et naturel d'équilibrer nos zones réflexes: la marche. Il est bon de temps en temps de savoir retrouver cette activité pour faire un massage naturel de la plante des pieds. Il est également recommandé de savoir de temps à autre quitter ses chaussures et de marcher pieds nus sur l'herbe ou sur du sable. Il est aussi conseillé après une dure journée de travail où quelquefois nos pieds sont fatigués (eux aussi) de les détendre en les faisant rouler quelques minutes sur une balle de tennis ou sur un rouleau, essayez! vous verrez le bien-être que cela vous procurera. Et n'oubliez jamais ce proverbe chinois qui dit à juste titre que: «le sourire vient du pied».

## SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui en France de nombreux praticiens au parcours très varié, et plusieurs écoles qui proposent des formations avec un cursus planifié généralement sur plusieurs week-end dans l'année.

Consultez notre annuaire sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com).  
Et retrouvez les coordonnées des rédacteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.