

RÉFLEXOLOGIE  
PLANTAIRE  
ET POINTS RÉFLEXES,  
POUR SOULAGER  
ET DÉTENDRE

Nadine Bach-Jockers

Photos Nadine Bach-Jockers  
© Nadine Bach-Jockers, 2019 pour la présente édition  
All rights reserved.  
ISBN : 979-10-94799-15-4  
EAN : 9791094799154

*Toutes reproductions, partielles ou totales, sous quelques formes et procédés sont interdites conformément à l'article L.122-4 du Code de la propriété intellectuelle. Toute personne procédant à une utilisation du contenu de ce guide, sans une autorisation expresse et écrite de l'auteur, encourt une peine relative au délit de contrefaçon détaillée à partir de l'article L 335-2 du même Code.*

*Avertissement*

*L'auteur de ce livre et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des accidents qui pourraient survenir à la suite de la pratique des modelages présentés dans ce livre ou d'une éventuelle allergie aux composants des huiles essentielles.*

# TABLE DES MATIERES

---

<b>Comment fonctionne un modelage ?.....</b>	<b>8</b>
<b>Les origines de ce massage .....</b>	<b>9</b>
Définition .....	9
Les origines .....	9
<b>Les principes .....</b>	<b>11</b>
Mode de fonctionnement .....	Erreur ! Signet non défini.
Mode d'action .....	Erreur ! Signet non défini.
Les bienfaits.....	Erreur ! Signet non défini.
Les contre-indications.....	Erreur ! Signet non défini.
<b>Un peu de biologie : les pieds..</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Les os .....	Erreur ! Signet non défini.
Les muscles du pied .....	Erreur ! Signet non défini.
Les types de pied .....	Erreur ! Signet non défini.
Les anomalies .....	Erreur ! Signet non défini.
<b>La théorie des zones.....</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Les zones de correspondance.....	Erreur ! Signet non défini.
Les zones d'aide.....	Erreur ! Signet non défini.
Les lignes de repère .....	Erreur ! Signet non défini.
<b>Les différents systèmes du corps .....</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Le système respiratoire .....	Erreur ! Signet non défini.
Le système nerveux neurovégétatif ..	Erreur ! Signet non défini.
La colonne vertébrale .....	Erreur ! Signet non défini.
Le système digestif .....	Erreur ! Signet non défini.
Le système endocrinien .....	Erreur ! Signet non défini.
Le système cardiaque .....	Erreur ! Signet non défini.
Le système urinaire.....	Erreur ! Signet non défini.
Le système gynécologique.....	Erreur ! Signet non défini.
Le système lymphatique.....	Erreur ! Signet non défini.

Le système immunitaire ..... **Erreur ! Signet non défini.**

***Le déroulement d'une séance..*** **Erreur ! Signet non défini.**

L'examen des pieds ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Début de séance ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Quelques règles à respecter avant de donner ou de recevoir  
un massage ..... **Erreur ! Signet non défini.**

***La préparation avant le modelage ....*** **Erreur ! Signet non défini.**

Matériel nécessaire ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Ambiance ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Table ou fauteuil ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Petit + ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Tenue ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Huile de modelage ..... **Erreur ! Signet non défini.**

***Les bonnes pratiques à mettre en place ...*** **Erreur ! Signet non défini.**

L'ancrage au sol ..... **Erreur ! Signet non défini.**

La maîtrise de la respiration ..... **Erreur ! Signet non défini.**

La prise en main ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Quelle pression pour le massé ? ..... **Erreur ! Signet non défini.**

L'intention ..... **Erreur ! Signet non défini.**

***Techniques de modelage .....*** **Erreur ! Signet non défini.**

Glissés/Effleurage ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Pétrissage ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Technique du pouce/base ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Technique de l'index ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Technique du crochet ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Technique de flexion/pivot ..... **Erreur ! Signet non défini.**

***Protocole du modelage .....*** **Erreur ! Signet non défini.**

Mise en place ..... **Erreur ! Signet non défini.**

Mouvements de relaxation et de lâcher-prise ... **Erreur ! Signet non défini.**

Travail de digitopression sur le pied droit du massé .....**Erreur ! Signet non défini.**

Travail de digitopression sur le pied gauche du massé ..**Erreur ! Signet non défini.**

Fin de séance, relaxation ..... **Erreur ! Signet non défini.**

***Plan du protocole.....Erreur ! Signet non défini.***

***Conclusion .....Erreur ! Signet non défini.***

***La loi par rapport au massage Erreur ! Signet non défini.***

***À propos de l'auteure .....Erreur ! Signet non défini.***

***La formation en ligne.....Erreur ! Signet non défini.***



**« En harmonie avec son corps,  
avec sa tête, grâce au massage »**

La réflexologie plantaire est une technique de massage de détente profonde, accessible à tous, pour tous et à pratiquer en famille ou entre amis. C'est également une technique de médecine naturelle et complémentaire, pour laquelle au moins deux années d'études sont nécessaires afin d'obtenir un diplôme reconnu, mais aussi d'acquérir toute la pratique et l'apprentissage des sciences liées à cette technique approfondie.

Dans ce livre, je partage avec vous la version de relaxation. Un premier pas vers cette merveilleuse technique tout en vous ouvrant les portes vers la réflexologie thérapeutique.

Ce livre vous apprend comment la pratiquer. Il vous enseigne comment donner ce massage relaxant pour aider vos proches à se sentir en harmonie avec leur corps et leur esprit, et comment recréer ce lien si important.

# COMMENT FONCTIONNE UN MODELAGE ?

---

## **Les principaux bienfaits du massage**

Voici quelques-uns des principaux bienfaits d'un massage, quel qu'il soit :

- Améliore l'efficacité du système immunitaire ;
- Améliore la circulation sanguine ;
- Améliore la cicatrisation des tissus ;
- Améliore l'état de la peau ;
- Diminue les blocages énergétiques ;
- Permet de soulager les tensions dans le corps ;
- Réconforte et relaxe ;
- Reconnecte l'esprit avec le corps.

Ceci est une liste non exhaustive de tout ce que peut vous apporter un massage en tant que massé ou masseur.



# LES ORIGINES DE CE MASSAGE

---

---

## DEFINITION

---

La réflexologie plantaire est une technique précise de digitopression qui considère le pied comme la représentation fidèle et miniaturisée du corps humain, de ses organes et glandes, le pied étant la représentation miniaturisée du corps humain. Elle a pour objectifs, entre autres, de relaxer, de rétablir l'homéostasie, d'améliorer la circulation sanguine et d'agir sur tous les symptômes physiques liés au stress par la stimulation des points réflexes correspondants.

---

## LES ORIGINES

---

Au Pérou, chez les Incas, cette technique remonterait à 12 000 ans av. J.-C. On pense que les Incas transmièrent leur savoir aux Indiens d'Amérique du Nord qui utilisent aujourd'hui encore cette forme de traitement.

Un des documents les plus anciens qui traite du massage réflexe date de 2 700 ans av. J.-C., document attribué au Chinois Houang Ti.

Par la suite, de nombreuses gravures et dessins d'époque hindous datant du III<sup>e</sup> siècle en Inde montrent des scènes de massage du corps. Sur l'une des représentations du

ped de Bouddha, on observe des symboles en relation avec le corps.

En Égypte ancienne, dans une tombe remontant à 2 330 av. J.-C., on peut observer, sur des fresques du tombeau d'Ankhmahor à Saqqarah, aussi connu sous le nom de « tombeau des médecins », une personne qui reçoit un massage du pied, et une autre un massage de la main.

En 1898, Henry Head, neurologue anglais, découvrit que certaines zones cutanées devenaient plus sensibles à la pression lorsqu'un organe du corps relié nerveusement à cette région était malade.

En 1895, William Fitzgerald, médecin spécialisé en ORL, commença à mettre en pratique sur ses patients les techniques de « *zone therapy* ». Ses recherches l'amènèrent à diviser le corps en 10 zones égales et longitudinales. Il commença alors à donner des cours sur sa méthode de traitement à d'autres praticiens. Le Dr Joseph Shelby Riley suivit ses cours. C'est son assistante, Eunice Ingham, physiothérapeute à l'hôpital de St Petersburg à Tampa en Floride, qui mit en forme ce que nous connaissons aujourd'hui. Elle mit au point une cartographie complète des zones des pieds avec les correspondances de chaque organe du corps humain.

---

# Les principes

---

La réflexologie plantaire est une pratique manuelle qui n'agit pas directement sur un symptôme, mais va plus loin en lançant un travail sur le terrain sur lequel il s'est développé afin que le corps se rétablisse naturellement. Pour cela, seuls le pouce et l'index sont utilisés pour exercer des pressions sur les différents points réflexes des pieds.

Des pressions spécifiques du pouce ou de l'index sur une zone réflexe permettent d'agir à distance sur l'organe, via le cerveau qui recevra des informations par influx nerveux. Il mettra en œuvre tous les moyens dont il dispose pour rétablir au mieux le déséquilibre de l'organe et ses conséquences sur le corps.

Le toucher en réflexologie agit particulièrement sur le système nerveux autonome qui contrôle le fonctionnement involontaire des organes, des muscles et des glandes (rythme cardiaque, rythme ventilatoire, motricité digestive, diamètre des vaisseaux sanguins, etc.).

Les pieds sont la représentation du corps humain. Chaque organe ou système physiologique a sa projection sur les pieds, que l'on appelle « zone réflexe ». Pas loin de 7 200 terminaisons nerveuses ont été identifiées sur les pieds, et plus de 4 000 sur les mains. Sur le pied droit, on retrouvera toutes les zones réflexes correspondant au côté droit du corps et sur le pied gauche, celles du côté gauche.

La manipulation de ces zones réflexes permettra de libérer l'énergie pour une meilleure circulation tout en nous donnant des informations sur l'état énergétique, physiologique ou pathologique de chaque organe, via la sensibilité de la personne massée ou un point dur sous les doigts du praticien.

La réflexologie plantaire, certes, ne vous guérira pas d'une affection virale ou d'un cancer, cependant elle est une aide très efficace dans l'élimination des toxines et effets secondaires engendrés par leurs traitements médicamenteux, et le stress qu'induit toute maladie.

À noter qu'en aucun cas, la réflexologie plantaire ne devra se substituer à un traitement médical sans avis du médecin traitant ou autre autorité médicale.