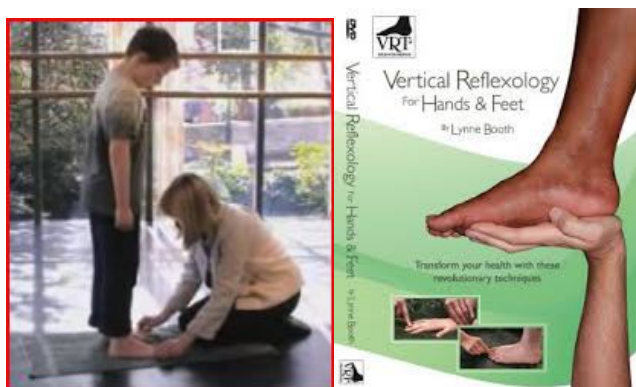


## Détails sur les différentes approches proposées par votre thérapeute :

**La réflexologie méthode originale Ingham (pieds et mains)** : Méthode la plus utilisée 25000 réflexologues formés de nos jours à cet enseignement. Méthode dite « moderne ».

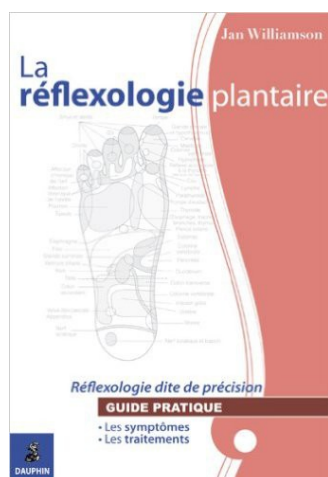


**La réflexologie verticale : V.R.T** (Vertical Reflexology Therapy) est une méthode anglaise internationalement connue et pratiquée. Elle est à la fois originale par son approche et par ses techniques.

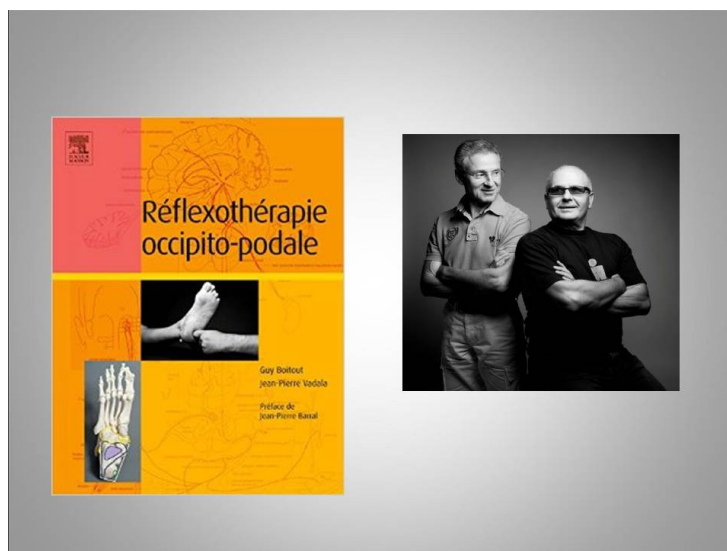


Ce type de réflexologie dit "en appui" permet de travailler les zones réflexes en profondeur, tout en s'adaptant parfaitement à tous les types de public.

La V.R.T vient compléter et enrichir la pratique de la réflexologie de base et la rend d'autant plus efficace.



**La réflexologie de précision** : Cette méthode est destinée à développer notre connexion avec l'énergie la plus subtile de la zone réflexe. Cette technique spécifique, qui caractérise la Réflexologie de Précision, se nomme « technique des connecteurs », elle consiste à travailler simultanément sur le pied face plantaire et dorsale (et/ou sur les mains), deux à trois points réflexes précis. Le contact est extrêmement léger, l'efficacité des techniques réside avant tout dans l'énergie et le ressenti, et non la force physique exercée.



### **La réflexologie occipito-podale :**

La boucle réflexe thérapeutique la plus réactionnelle pour déstructurer la boucle réflexe pathologique est celle de la voie lemniscale, chargée de véhiculer la sensibilité fine et épi critique. Elle est également le plus fidèle et le plus rapide moyen pour transporter les informations curatives vers le thalamus, puis vers les centres nerveux sous-corticaux et corticaux du cerveau. La technique de visualisation du corps dans les trois plans de l'espace et sa représentation topique en 3 D sur les pieds a considérablement enrichi la cartographie et le champ d'application de la Réflexothérapie Occipito-Podale.

**La réflexologie ART** : Advanced Reflexology Techniques, Techniques Avancées en Réflexologie mises au point par Tony Porter.



### **La réflexologie Chinoise :**



Le toucher des pieds est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Selon l'approche traditionnelle chinoise, le massage des pieds s'effectue sur

des points d'acupuncture précis . On peut se servir de divers instruments, bois, fer, mais aussi d'aiguilles , de moxas....

### Le décodage du pied :

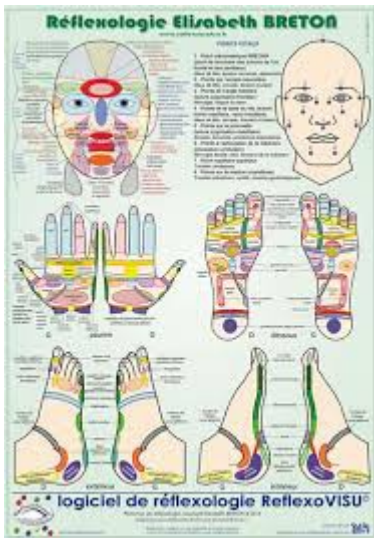
La réflexologie consciente se sert de la logique du corps pour décoder les maux de la personne en commençant par une vue d'ensemble de chaque pied. Tout a son importance : forme globale, longueur, largeur, aspect doux ou rugueux, etc. On établit un découpage précis par zone :



- talon : passé ;
- voûte plantaire : présent ;
- coussinet : futur.

### La réflexologie faciale et crânienne

La Réflexologie Faciale et Crânienne est une technique réflexe de relaxation aux répercussions positives sur tout le corps. Elle est issue de la thérapie crânio-sacrée. On estime que la tête intègre à elle seule 300 points réflexes, où se concentrent les terminaisons nerveuses, souvent différentes de ceux de l'acupuncture chinoise, permettant d'agir sur le cerveau et ainsi sur l'état psychique générale de la personne. Une simple pression décongestionne les zones obstruées, et détend les sutures, les os, les muscles, les fascias, les tissus, en même temps. La réflexologie faciale et crânienne a des effets calmants et relaxants, et par conséquent, elle diminue des tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire. Différents récepteurs sensitifs de la peau déclenche des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau sécrète également des endorphines. Une fois libérées dans le sang, elles se dispersent dans l'ensemble de l'organisme et produisent leur effet bénéfique : lutte contre la douleur, la fatigue, l'angoisse, l'anxiété, la dépression....



## Bol kansu et réflexologie ayurvédique



**Les bols kansu** sont issus de l'ayurveda qui signifie Science (VEDA) de la vie (AYUR) ou science pour prolonger la durée de vie. Ils sont réalisés dans un alliage de 5 métaux précieux : cuivre, zinc, argent, or et étain.

**Nos pieds à longueur de journée supportent le poids de notre corps.** Les Indiens le savent, eux qui utilisent les bols KANSU depuis des siècles. Ces bols sont faits dans un alliage dans lequel entrent en parts importantes le zinc, le cuivre et le bronze.

**Les tenants de la médecine ayurvédique prêtent au cuivre de favoriser l'absorption de la chaleur en excès dans le corps. Le zinc** de son côté agirait au niveau des tissus musculaires alors que le bronze fonctionnerait comme catalyseur des deux autres métaux.

Ce qui est sûr, c'est qu'un massage au bol KANSU vous emplit tout entier de sensations douces et apaisantes. A tel point qu'il est fréquemment évoqué dans le traitement de l'anxiété, du stress ou de l'insomnie.

Dans le respect des techniques traditionnelles, j'utilise les bols KANSU en association avec du **beurre clarifié (ghee en Hindi)**. Le geste consiste à effectuer sur la peau des pressions énergiques et de plus en plus intense, en veillant à stimuler chaque partie de la plante du pied.

**Le massage de chaque pied** doit durer environ dix minutes. Les effets ressentis sont si bénéfiques que de plus en plus d'utilisateurs se servent des bols KANSU pour masser l'ensemble du corps. Utilisé dans **la médecine ayurvédique** pour le massage des pieds et du corps, dans une optique de détoxification.

