

Réflexologie quel coup de pouce !

Suivant les saisons, nous avons des besoins spécifiques, la bonne solution, c'est le pied.

Pour la médecine chinoise, l'homme fait partie de l'univers et ses organes ont besoin d'être en accord avec les saisons.

Sinon, c'est la porte ouverte à l'apparition de certains troubles - allergies, problèmes circulatoires, migraines... Pour parvenir à cette harmonie avec la nature, le corps se débrouille en principe tout seul. Mais, dans certains cas (stress, fatigue...), il peut avoir besoin d'un coup de pouce. La réflexologie plantaire constitue alors un moyen efficace et simple de le rééquilibrer. Cette technique manuelle considère en effet que chaque partie du corps est représentée à un endroit déterminé du pied, dit zone réflexe. Ainsi, les appareils respiratoire, digestif, cardio-vasculaire, neuro-endocrinien, lymphatique, uro-génital, etc. ont un emplacement précis sur la plante des pieds. En touchant ces zones réflexes, on « communique » directement avec l'organe correspondant. On peut donc évaluer son état et, à l'aide de frictions ou de pressions, le stimuler, l'apaiser ou corriger son dysfonctionnement.

Au printemps c'est la renaissance

Les organes à stimuler Le foie (organe empereur) et la vésicule biliaire (organe émonctoire).

Que dit la nature ? Cette saison (du 15 février au 27 avril) se caractérise par un mouvement du centre vers les extrémités, telle la sève de l'arbre qui monte du tronc jusqu'aux branches, pour faire naître les bourgeons. Le foie, aidé de la vésicule biliaire, va nettoyer le sang des déchets accumulés pendant l'hiver pour redonner à l'organisme tonus et vitalité. C'est aussi la période du réveil musculaire.

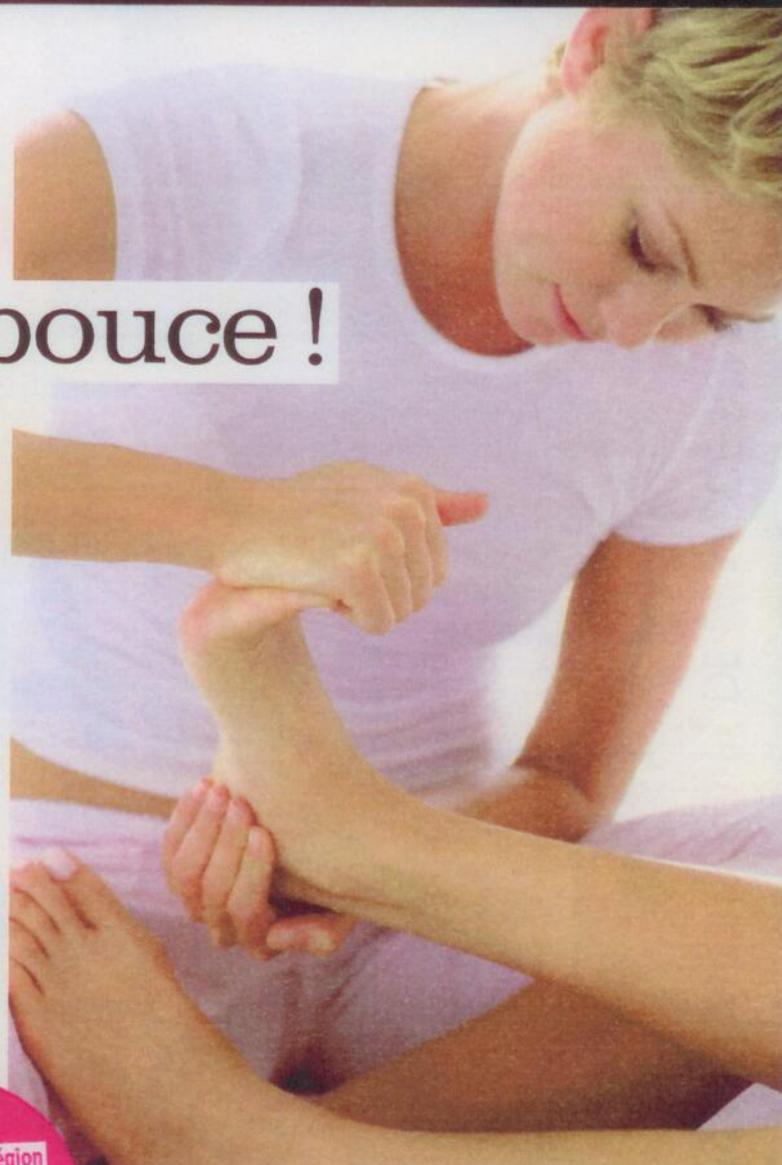
Quels risques si l'organe empereur n'est pas en harmonie avec la saison ? Fatigue musculaire, irritabilité, allergies...

Le bon geste Pour solliciter le foie, prenez votre pied droit, retournez-le en le posant sur la jambe gauche, la partie postérieure face à vous. Massez sur toute la largeur la zone située juste sous les coussinets. N'hésitez pas à bien appuyer avec le pouce, comme si vous souhaitiez tracer des lignes de gauche à droite, puis inversement. Répétez ces va-et-vient pendant 5 à 10 minutes en augmentant peu à peu la pression, en fonction de la réponse tissulaire : plus la peau est relâchée et souple, plus vous pouvez insister. Si, au contraire, la zone est dure, allez-y plus doucement.

En été c'est la maturité

Les organes à stimuler Le cœur (organe empereur) et l'intestin grêle (organe émonctoire).

Que dit la nature ? A l'image de la sève qui a transformé le bourgeon en fleur puis en fruit, l'été (du 15 mai au 27 juillet) symbolise l'épanouissement. L'ensemble des circulations qui culminent à l'extérieur renvoie, chez l'homme, à la circulation sanguine qui est



INFO +

Le pied est la région du corps la plus riche en terminaisons nerveuses. On en dénombre 72 000!

relançée via le cœur. Celui-ci est aidé par l'intestin grêle chargé, en médecine chinoise, de la constitution du sang.

Quels risques si l'organe empereur n'est pas en harmonie avec la saison ? Inflammations, fièvres, maladies cardio-vasculaires (hypertension, angine de poitrine...).

Le bon geste Pour stimuler le cœur, massez fermement les coussinets du pied gauche sur toute la largeur, puis uniquement celui situé sous le gros orteil du pied droit. Alternez le massage des deux zones pendant environ 10 minutes, en augmentant progressivement la pression.

A l'automne c'est la récolte

Les organes à stimuler Le poumon (organe empereur) et le gros intestin (organe émonctoire).

Que dit la nature ? Comme les plantes dont la sève quitte les extrémités pour retourner vers le centre puis le tronc, cette saison (du 15 août au 27 octobre) marque le retour vers soi. C'est le moment de calmer les excès de l'été grâce, notamment, à la respiration.

Quels risques si l'organe empereur n'est pas en harmonie avec la saison ? Pathologies respiratoires, baisse de moral et de motivation, voire dépression.

Le bon geste La stimulation du poumon passe par le massage des coussinets des pieds droit et gauche durant 5 à 10 minutes jusqu'à la base des orteils, en accentuant doucement la pression.

En hiver c'est le repos

Les organes à stimuler Le rein (organe empereur) et la vessie (organe émonctoire).

Que dit la nature ? Cette saison (du 15 novembre au 27 janvier) signe le retour au calme, comme la sève qui redescend vers les racines pour un repos prélude à une nouvelle renaissance. Chez l'être humain, cela se caractérise par un nettoyage du corps en profondeur. Les reins doivent éliminer tout ce qui n'est pas utile, notamment les minéraux en excès. Cette période est également propice à la relaxation, afin que le corps et l'esprit puissent se recharger en énergie vitale.

Quels risques si l'organe empereur n'est pas en harmonie avec la saison ? Pathologies rénales (infections urinaires), assèchement de la peau...

Le bon geste Pour aider le rein, appuyez fermement sur un point situé au milieu de la voûte plantaire, à droite de l'aponévrose plantaire du pied droit (cette ligne qui ressort au niveau de la voûte plantaire lorsqu'on tire les orteils vers soi) et à gauche (dans le prolongement du gros orteil) de cette aponévrose pour le pied gauche. Maintenez la pression 5 minutes environ si vous le pouvez, car ces deux points sont souvent très sensibles. Sinon, alternez les deux côtés.

A l'intersaison c'est la transformation

Les organes à stimuler La rate et le pancréas (organes empereurs) et l'estomac (organe émonctoire).

Que dit la nature ? La « terre » est la cinquième saison en médecine chinoise, celle qui fait la « jonction » entre une saison et la suivante, permettant d'adoucir la décroissance de l'une et la montée de l'autre. La rate, le pancréas et l'estomac vont donc devoir harmoniser le passage d'un organe empereur à l'autre. Ils vont également assurer une bonne tonicité des tissus qui entourent tous les liquides du corps - sang, lymphe...

Quels risques si l'organe empereur n'est pas en harmonie avec l'intersaison ? On ne réussira pas à passer à la saison suivante dans des conditions optimales. Résultat, on pourra souffrir de pathologies du cœur en automne, du poumon en hiver... à savoir les troubles de l'organe empereur de la saison passée.

Le bon geste Pour stimuler la rate, appuyez sur un point situé sous le coussinet du pied gauche, dans le prolongement du petit orteil, et maintenez la pression 2 ou 3 minutes. Quant au pancréas, qui fonctionne avec, massez 2 ou 3 minutes, sur toute la largeur du pied gauche, une zone située au milieu de la voûte plantaire.

LE CALENDRIER CHINOIS, QUESACO ?

Il se divise en quatre saisons principales de 72 jours (printemps, été, automne, hiver) auxquelles les Chinois ajoutent une intersaison de 18 jours, qui vient s'intercaler avant le début de chaque saison. A chacune de ces saisons correspond un mouvement (vers le haut, en spirale, centrifuge...) et un organe principal aussi appelé empereur, associé à un émonctoire (qui permet de faire circuler ce que l'empereur a produit ou cherche à éliminer).

Caroline Dor

Merci à Cynthia et à Guillaume Bruel, réflexologue et kinésithérapeute spécialisé en médecine chinoise au centre de thalassothérapie de Douarnenez.