

# La REFLEXOLOGIE

## *Un peu d'histoire...*

- L'origine la plus ancienne a été retrouvée en Egypte, dans le tombeau d'Arkhmahor, un pharaon médecin.
- Inspiré également de *Chine* (le pied signifie « la **partie du corps qui sauvegarde la santé** »), d'*Asie* (Empreinte du  *pied de Bouddha*), de l'*Inde* (les  *pieds de Vishnu* sont richement garnis de symboles), du *peuple Inca* et des *Indiens d'Amérique*.
- Au XX<sup>e</sup> siècle, le Docteur Fitzgerald, médecin spécialiste en ORL, met au point la « **thérapie zonale** » issue de ces techniques ancestrales, qu'il utilise pour un effet antalgique dans ses actes d'opérations.
- Son assistante Eunice Ingham, physiothérapeute, améliore, crée la méthode Ingham (**cartographie des zones**) et fonde les premières écoles de formation dans les années 1930.

## *En pratique....*

C'est une technique manuelle de **digito-pression** sur des « **zones réflexes** », principalement sur les pieds et les mains, mais aussi visage, oreille, crâne, utilisée pour **dissiper des tensions** fonctionnelles, organiques, pour **favoriser une relaxation globale, libérer les facultés d'autorégulation** du corps.

Elle est très bénéfique pour améliorer les douleurs, les pathologies ou troubles, qu'ils soient chroniques (de longue durée) ou aigus (survenant ponctuellement).