

Réflexologie plantaire et palmaire méthode "Ingham"



La réflexologie est un art ancestral et fait partie des médecines naturelles. Elle est basée sur le principe qu'il y a dans les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes, toutes les parties du corps, les glandes. Le pied et la main sont la représentation miniaturisée du corps humain.

La réflexologie apporte une profonde relaxation. Voici sa définition: c'est un toucher spécifique, unique en son genre, utilisé notamment mais non exclusivement pour :

- **relaxer le stress et la tension.**
- **améliorer la circulation sanguine et favoriser le déblocage des influx nerveux;**
- **stimuler l'équilibre naturel du corps.**

Sylvie Loridan : praticienne certifiée par la Fédération Française des Réflexologues , j'exerce depuis 9 ans en cabinet et à domicile. Je suis adhérente à la fédération nationale et participe à des conférences sur les applications de la réflexologie en milieu médical. Un peu d'histoire : les origines remonteraient à l'ancienne Egypte, environ 2330 ans avant JC. Plus récemment au début du 20ème siècle le Dr Fitzgerald découvrit la théorie des zones, il expliquait que le corps est divisé en dix zones longitudinales ; Les pressions exercées sur les points réflexes du pied ou de la main soulagent les organes situés à l'intérieur de la zone correspondante. **Eunice Ingham , physiothérapeute reprit les travaux vers 1935 et continua à explorer les pieds, elle trouva les correspondances avec l'anatomie du corps, consacra sa vie à la réflexologie et dressa la carte des pieds et mains telle que nous la connaissons aujourd'hui.**



