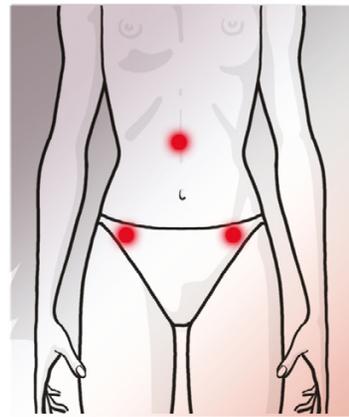


DANIÈLE FESTY ET ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES



INCLUS
650 ILLUSTRATIONS
+ DES EXERCICES
PRATIQUES ET
DES CONSEILS
DE PRO !

- MODE D'EMPLOI COMPLET DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION : POURQUOI ET COMMENT S'Y METTRE DÈS MAINTENANT
- LES 38 MEILLEURES HUILES ESSENTIELLES À ASSOCIER AUX MASSAGES ÉNERGÉTIQUES
- LES SOLUTIONS POUR FAIRE FACE À 120 MAUX DU QUOTIDIEN : BRÛLURES D'ESTOMAC, CELLULITE, DIABÈTE, STRESS...

L E D U C . S
E D I T I O N S

Fatigue, mal de dos, digestion difficile, toux... la réflexologie et l'acupression peuvent soulager de nombreux maux. Le principe ? Appuyer sur des zones clés du corps pour débloquer et apaiser à distance certains organes. Dans ce guide complet, vous trouverez comment les associer aux huiles essentielles pour un résultat encore plus efficace.

DANIÈLE FESTY

a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et *Massages et automassages aux huiles essentielles*.

ANNE DUFOUR

est journaliste santé. Elle est notamment l'auteur de *Se soigner avec la réflexologie, c'est malin* et *15 minutes pour un nouveau corps* (avec Raphaël Gruman).

Dans ce livre, découvrez :

- **Le mode d'emploi de la réflexologie et de l'acupression** : pourquoi et comment s'y mettre dès à présent ;
- Arbre à thé, camomille romaine, eucalyptus citronné... **les 38 meilleures huiles essentielles** que l'on peut combiner aux massages énergétiques ;
- **Les 120 maux de la vie quotidienne** et leur solution réflexo/acupression/aroma : allergie, brûlures d'estomac, crampes, diabète, stress, douleurs musculaires...
- Détox, brûle-graisses, confort articulaire, anti-hypertension, antidiabète... **25 programmes d'une journée pour se soigner avec l'automassage énergétique aroma** ;
- **+ de 650 illustrations** qui détaillent les différents points qui soignent.

Cette bible rassemble tout sur la réflexologie, l'acupression et leur association avec l'aromathérapie : des soins naturels pour un mode de vie plus sain.

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Danièle Festy :

Mes 1000 ordonnances huiles essentielles, 2017.
Massages et automassages aux huiles essentielles, 2015.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

Découvrez sa bibliographie complète : www.editionsleduc.com/daniele-festy
Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

Anne Dufour :

15 minutes par jour pour un nouveau corps, avec Raphaël Gruman, 2016.
Se soigner avec la réflexologie, c'est malin, 2014.

Découvrez sa bibliographie complète : www.editionsleduc.com/anne-dufour
Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Delétraz, Nicolas Trève, Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0334-5

DANIÈLE FESTY

ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE LA
RÉFLEXOLOGIE
ET DE L'ACUPRESSION
AUX HUILES ESSENTIELLES

Téléchargez les cartes
des mains et des pieds
avec les points réflexo.
N'hésitez pas à les
imprimer pour les avoir
toujours à portée de
doigts... Rendez-vous
p. 528

L E D U C . S
E D I T I O N S

QUELQUES CHIFFRES ÉTONNANTS

DE RÉFLEXOLOGIE, CORPS HUMAIN, ACUPRESSION ET AROMATHÉRAPIE

3 KG : poids de peau chez un adulte de 70 kg.

3 CM : épaisseur de l'hypoderme (partie la plus profonde de la peau) sur l'abdomen.

0,6 MM : épaisseur de la peau sur le corps (moyenne).

0,12 MM : épaisseur de la peau sur le visage (moyenne).

1,2 à 4,7 MM : épaisseur de la peau sur les paumes des mains et la plante des pieds.

28 JOURS : temps nécessaire à la peau pour se refaire entièrement (nous avons une nouvelle peau chaque mois).

10 à 20 % : humidité de la peau (si l'atmosphère contient moins de 10 % d'eau, la peau devient sèche, sensible et difficile à travailler en réflexo/acupression).

45 SECONDES : durée de la pause que nous devrions accorder à notre corps au minimum toutes les 45 minutes (en cas de travail assis), pour faire quelques pas... et au passage stimuler nos zones réflexo sous les pieds.

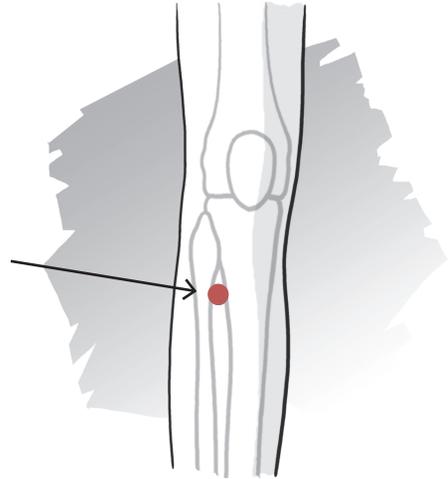
7 ANS : espérance de vie perdue si l'on est resté assis 6 heures par jour pendant au moins 10 ans. Ça va vite, dans le cas d'un travail de bureau ! Si vous êtes concerné, pensez au moins à stimuler vos zones réflexo plantaires à l'aide d'un petit tapis « à pivots » ou autres boules de massages.

15 HEURES à 17 HEURES : en médecine énergétique chinoise, « l'heure de la vessie » (à chaque créneau horaire de 2 heures correspondent un méridien et un organe).

360 : nombre de points énergétiques répartis sur les méridiens (dont 309 bilatéraux).

400 : nombre de points énergétiques situés en dehors des méridiens.

36 E (point sur le méridien de l'estomac) : point d'acupression magique par excellence. C'est celui qui aiderait à combattre « cent maladies » (Japon) et qui permettrait une longévité maximale (Chine). Il se situe juste sous le genou, là :



15 MINUTES : temps nécessaire aux molécules des huiles essentielles pour pénétrer le corps jusqu'à la circulation sanguine.

400 : nombre approximatif d'huiles essentielles différentes dans le monde (on en utilise couramment une cinquantaine).

10 000 : nombre approximatif de molécules que l'on peut rencontrer dans les huiles essentielles.

2 : nombre d'aldéhydes (des molécules) retrouvés dans les huiles essentielles. Les « aromatiques » (ou cinnamiques) sont hyper-anti-infectieux (ex. : cannelle de Ceylan) les « terpéniques », hyper-anti-inflammatoires (ex. : eucalyptus citronné).

2 500 ANS : l'âge du Huangdi Nei Jing (黄帝内经) l'équivalent du 1^{er} traité médical chinois, le premier à mentionner les méridiens énergétiques. Il est toujours suivi aujourd'hui ! C'est LE classique parmi les classiques, la bible médicale de la Chine ancienne.

SOMMAIRE

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE :	
Les automassages énergétiques, mode d'emploi	11
14 bonnes raisons de vous mettre aux automassages énergétiques aroma tout de suite	13
Le b.a.-ba du massage énergétique pour se soigner	19
DEUXIÈME PARTIE :	
L'aromathérapie en automassage énergétique	41
La cartographie de l'aromathérapie énergétique	43
Le b.a.-ba des huiles essentielles à l'attention des débutants en aromathérapie	45
5 bonnes raisons d'utiliser les huiles essentielles en réflexologie et acupression (initiation au massage énergétique aroma)	57
Les 38 meilleures huiles essentielles en automassage énergétique	67
TROISIÈME PARTIE :	
120 automassages énergétiques aux huiles essentielles pour se soigner facilement au quotidien	145
QUATRIÈME PARTIE :	
25 programmes de 1 journée pour se soigner avec l'automassage énergétique aroma	401
Annexes	497
Table des matières	515

INTRODUCTION

DES PIEDS À LA TÊTE

Vos pieds sont moins bêtes que vous le croyez. Ils sont même incroyablement réceptifs, sensitifs, intelligents même ! Non seulement ils savent tout faire ou presque – marcher, courir, nager, caresser, évaluer (type de terrain, chaleur), vous maintenir en équilibre, vous tirer de sacrés pétrins – mais en plus, ils peuvent soigner ! En pressant certaines zones précises sous ou sur vos pieds (ou vos mains), vous pourrez calmer des douleurs, des tensions, espacer des migraines, mieux dormir, moins souffrir de vos règles, accélérer une perte de poids... Oui, oui, vos pieds savent aussi faire cela ! À condition de connaître les points correspondants, vous apaiserez avec la réflexologie plantaire la plupart des petits maux du quotidien.

Que vous soyez du genre petits pieds ou big foot, ne dites plus jamais que vous dessinez comme un pied et, d'une manière générale cessez d'insulter cette partie de votre anatomie, que vous a-t-elle donc fait ? Voyons voir, entre vous et vos pieds, c'est une histoire d'amour ? de haine ? d'indifférence ? Grâce à cet ouvrage, regardez-les d'un œil neuf. Plus largement, redonnez à vos pieds la place qui est la leur dans votre vie : centrale. Sans eux, vous n'iriez pas bien loin, nulle part en fait : oubliez le running, les courses, le shopping, les musées, la cuisine (debout derrière les fourneaux), le travail pour beaucoup d'entre nous (serveur, vendeur...), les vacances sportives, les balades à vélo, le bonheur de marcher pieds nus sur l'herbe fraîche ou le sable chaud... Ils sont aussi un indicateur fiable de votre santé en général : bon pied, bon œil !

À partir d'aujourd'hui, je ne veux plus voir personne maltraiter ses pieds en les enfermant toute la journée dans des boîtes inconfortables et douloureuses (= certaines chaussures de torture).

LE B.A.-BA DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (ET PALMAIRE)

Et n'oubliez pas que marcher pieds nus, surtout sur un sol accidenté (sable, galets, « picots »), stimule l'ensemble des points de réflexologie détaillés dans ce livre. Ne vous privez pas d'une telle séance de réflexo préventive, gratuite et bienvenue !



L'ACUPRESSION, UN AUTRE OUTIL DE RÉFLEXOLOGIE

Mais la réflexologie est plus vaste. Sur le principe, il s'agit de stimuler des points situés à des endroits précis sur des méridiens d'acupuncture (des trajets énergétiques, pour résumer, voir p. 30). Si une cartographie de ces points est facilement accessible sous les pieds et les mains, les trajets d'acupuncture traversent le corps. On peut donc stimuler d'autres points tout du long de ces trajets, répartis sur l'ensemble du corps. Comme il en existe évidemment des centaines, pas question de tous les lister dans ce livre, nous avons sélectionné les meilleurs (dans le sens « les plus accessibles, les plus polyvalents, les plus faciles à presser et stimuler pour un débutant ») et vous les proposons au fil du livre sous la rubrique « Acupression ». Là aussi, n'hésitez pas à associer les huiles essentielles pour un soin plus complet.

SUPERBE SYNERGIE ENTRE LES HUILES ESSENTIELLES ET LES POINTS D'ÉNERGIE

Points énergétiques liés au stress + huile essentielle de lavande officinale, points énergétiques liés à la digestion + huile essentielle de basilic exotique... lorsque deux arts thérapeutiques se rencontrent, l'effet synergique est toujours supérieur. Plus largement, il y a une synergie de l'ensemble des gestes qui fondent notre santé : automassage énergétique, molécules bénéfiques des huiles essentielles, mouvement, marche, respiration, sommeil, alimentation saine... cela forme un tout, que vous retrouverez dans nos programmes « 1 jour » (p. 401).

Première partie

Les automassages énergétiques, mode d'emploi

14 BONNES RAISONS DE VOUS METTRE AUX AUTOMASSAGES ÉNERGÉTIQUES AROMA TOUT DE SUITE

Chaque douleur, chaque mal-être, chaque problème résolu par l'automassage énergétique constitue à lui seul une excellente raison de s'y mettre, ce qui nous en fait des centaines, voire des milliers. Mais puisqu'il faut résumer, voici les principales.

1. C'EST EFFICACE TOUT DE SUITE ET/OU POUR LONGTEMPS

Une douleur, un vertige, une nausée... L'automassage énergétique peut aider à lever un petit problème immédiatement. Il peut aussi, à raison de séances répétées, permettre d'aller mieux sur le long terme, par exemple en favorisant la résistance du corps de manière à ce qu'il attrape moins de microbes (immunité renforcée) ou réagisse moins violemment à des éléments inoffensifs (allergie).

2. C'EST ANTIDOULEUR

Mal à la tête, mal aux articulations, mal aux bronches... partout où il y a un organe, une fonction, il peut y avoir une douleur. L'aspirine, le paracétamol et autres comprimés antidouleurs sont souvent nos premiers réflexes pour nous en débarrasser. Pourquoi pas ponctuellement en effet. Mais si la douleur est chronique ou récidivante, ou encore rebelle aux médicaments, ou encore si ces médicaments (considérés à tort comme inoffensifs car banals) sont contre-indiqués, comment faire pour avoir moins mal ? Il existe diverses solutions, l'automassage énergétique en est une. Qu'il ne coûte vraiment rien d'essayer ! Il peut également potentialiser l'effet d'un médicament antidouleur, ce qui est très appréciable lorsque ce dernier ne procure pas le résultat escompté.

3. C'EST SANS EFFET SECONDAIRE NÉFASTE

En général, lors d'une séance d'automassage énergétique, vous stimulez des zones précises pour un objectif précis. Mais la réflexologie est aussi un outil de prévention : une séance de réflexologie complète classique consiste à stimuler tous les points pour un fonctionnement optimal du corps, sans attendre d'être malade. Si tout va bien, le réflexologue suit le protocole sans s'attarder mais s'il sent un nœud, une « petite zone dure », il insiste et la stimule davantage jusqu'à ce qu'elle ne fasse plus mal. Copiez-le ! Il n'y a aucun risque à stimuler une zone qui n'en a pas besoin. Votre corps présentera peut-être quelques réactions passagères minimales, mais c'est normal.

4. CELA PEUT COMPLÉTER UN TRAITEMENT MÉDICAL

Vous prenez des médicaments ou suivez un traitement quelconque, par exemple contre la bronchite, le diabète ou la maladie de Crohn. Pourquoi ne pas optimiser son efficacité en pratiquant aussi l'automassage énergétique ? Vous serez ainsi acteur de votre propre santé, vous n'attendrez pas tout d'un médicament. Vous aussi vous voulez jouer un rôle dans votre guérison ou votre mieux-être ! Si l'automassage énergétique ne remplace en aucun cas votre médicament (ou autre geste thérapeutique), il peut venir en soutien, en complément. À condition de ne pas faire partie des rares personnes à qui il est déconseillé (voir p. 27), aucune raison de vous en priver.

5. TOUT LE MONDE OU PRESQUE PEUT EN PROFITER

Enfants, ados, adultes, seniors... il n'y a quasiment aucune limite à l'automassage énergétique. Nous avons tous des petits dysfonctionnements, nous pouvons tous essayer de les corriger en stimulant des zones corporelles précises.

6. VOUS POUVEZ LE FAIRE SUR VOUS-MÊME

Pas la peine de prendre rendez-vous avec un thérapeute débordé, parce que là, le thérapeute, c'est vous. Une séance d'automassage énergétique, c'est facile et courant. Même si nous vous recommandons vivement de vous octroyer le plus souvent possible une séance par un homme ou une femme de l'art : chez lui (ou elle), allongé confortablement, vous vous laissez forcément davantage aller que si c'est vous qui pressez telle ou telle zone sous votre pied ou tel ou tel point d'acupuncture.

7. CELA SOULAGE UNE ZONE TROP DOULOUREUSE POUR ÊTRE TOUCHÉE DIRECTEMENT

C'est le cas par exemple des hémorroïdes ou d'une douleur intense à la cheville : traiter les points énergétiques liés à la digestion et au rectum dans le premier cas, ou à la cheville dans le second, c'est plus confortable que de bondir de douleur au moindre geste sur zone locale « minée » !

8. VOUS POUVEZ LE FAIRE N'IMPORTE QUAND, N'IMPORTE OÙ

Au bureau, dans le bus, le métro, en voiture, à la plage, en balade le week-end, dans votre lit... C'est où vous voulez, quand vous voulez ! D'autant qu'à chaque situation quotidienne correspond une réaction possible. Stress intense qui « monte », mal de dos brusque, envie d'une cigarette alors qu'on a décidé d'arrêter de fumer, aide à la perte de poids... Heureusement qu'on ne prend pas un médicament à chaque fois qu'une difficulté se présente ! Mais rien n'empêche en revanche de se donner un coup... de pouce grâce à un petit automassage énergétique !

9. C'EST SIMPLE

Un doigt pour stimuler une zone précise (un stylo à bout rond pour être encore plus précis si vous le souhaitez, mais seulement pour certains points réflexo minuscules comme ceux de la migraine ou de l'insomnie), voilà tout le matériel dont vous avez besoin. Ensuite, grâce à nos dessins, il suffit de repérer les zones correspondant à votre problème et d'appuyer dessus. Il n'y a rien d'autre à savoir !

10. CELA NE NÉCESSITE AUCUN TALENT NI CONNAISSANCE PARTICULIÈRE

L'automassage énergétique basique est à la portée de chacun d'entre nous. Évidemment pour des cas complexes, un thérapeute sera indispensable, notamment pour vous indiquer d'éventuelles zones et points secondaires auxquels vous n'auriez pas pensé. Car souvenez-vous que la réflexologie comme l'acupression sont nées en Chine et font partie d'un système global de soins, suivant une logique de médecine chinoise assez éloignée de celle de la médecine occidentale. Mais pour les petits bobos de tous les jours, vous vous débrouillerez très bien tout seul.

11. C'EST UN BON OUTIL PRÉVENTIF

Lorsque vous avez un rhume, plutôt que d'attendre avec fatalité qu'il « descende » sur les bronches, stimulez les zones et points réflexes du rhume (voir p. 351) et ceux de la bronchite (voir p. 187). Si vous savez que les pollens ou la poussière de la maison de campagne déclenchent chez vous de l'asthme, stimulez ceux de l'asthme (voir p. 176) avant de sortir de chez vous ou de partir en week-end à la campagne ! Voilà la logique préventive.

Autre chose : vous pouvez prévenir un problème décelé par hasard lors d'une séance de routine chez le thérapeute. Il suffit d'être attentif à ce que perçoivent vos doigts. Par exemple si lorsque vous stimulez la zone « cou » et imprimez une rotation douce à votre pouce (ou à votre gros orteil), vous sentez une raideur au niveau de l'articulation, vous devez en déduire qu'il y a une raideur et des crispations de la nuque sans que vous en soyez forcément conscient. C'est le cas de nombre d'entre nous, vrillés à nos ordinateurs ou dans une position figée toute la journée. Le bon réflexe alors :

1. insister doucement sur la rotation du doigt/doigt de pied,
2. puis faire des étirements du cou, tout doucement, pour le délivrer de ses microtensions et, donc, l'assouplir. Cela vous évitera peut-être un bon torticolis, des mauvaises nuits, etc.

12. C'EST GRATUIT

Se soigner coûte cher. De plus en plus cher. L'automassage énergétique, lui, est entièrement gratuit. À partir du moment où vous avez des mains (et des pieds), vous y avez droit, et autant que vous voulez ! Non seulement cette méthode de soins ne coûte rien mais, en plus, elle peut vous faire gagner beaucoup d'argent puisqu'elle prévient certains petits maux, espère les autres, empêche de rentrer, parfois, dans le circuit infernal des médicaments/effets secondaires/nouveaux soins, etc.

Attention : les automassages énergétiques ne constituent en aucun cas un traitement médical. Ils participent au déblocage des systèmes, des organes, afin d'aider le corps à fonctionner normalement et à mieux se défendre contre les microbes, les stress, etc. Mais ils n'ont pas vocation antibiotique, ni antiseptique, ni ne peuvent faire sécréter à un organe malade (par exemple le pancréas) une hormone qu'il n'est plus en mesure de sécréter (par exemple l'insuline, dans le diabète de type 1). En cas de maladie, de symptôme étonnant ou inquiétant, de troubles chroniques ou récidivants, il est indispensable de consulter un médecin et de se conformer au traitement qu'il prescrit.

Ne remplacez JAMAIS un médicament prescrit par un automassage énergétique, cela ne fonctionne pas du tout de la même façon, les conséquences pourraient être graves.

13. C'EST UNE FORME D'ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE

Certaines personnes détestent les aiguilles, les piqûres, c'est une véritable phobie. L'acupression est une façon de profiter des bienfaits de l'acupuncture sans avoir besoin de « se faire piquer » (et sans avoir besoin de consulter un acupuncteur). Étant entendu que l'acupression est moins précise et que rien, absolument rien ne peut remplacer l'œil avisé et la main experte d'un acupuncteur. En fait, c'est un automassage des points énergétiques.

14. C'EST UNE AUTRE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN-ÊTRE, EN AMONT

Acupuncture ou acupression (ou réflexologie), c'est la même idée : relancer l'énergie le long des méridiens énergétiques en stimulant des points précis situés le long de ces méridiens. Pour retrouver la santé et la garder, les thérapeutes traditionnels recommandent des séances régulières (voire quotidiennes), le but étant d'entretenir un « bon équilibre énergétique » sans attendre justement de tomber malade.



LE B.A.-BA DU MASSAGE ÉNERGÉTIQUE POUR SE SOIGNER

LA RÉFLEXOLOGIE ET L'ACUPRESSION, C'EST QUOI ?

C'est une technique de massage (ou d'automassage) qui consiste à stimuler des points ou des zones précises sous ou sur le pied ou la main (réflexologie plantaire, palmaire), sur le visage, le corps, le crâne... correspondant à des organes dans le corps. Le but est de soulager « à distance » une douleur, un blocage, un problème quelconque, sans intervenir directement à l'endroit même du dysfonctionnement. Il est ainsi possible de « travailler » la zone cardiaque, la zone cutanée, les sinus ou encore l'estomac en appuyant plus ou moins fortement sur ces zones dites réflexes. Il existe diverses variantes, l'une des plus connues et modernes étant *la thérapie par zones* d'Eunice Ingham. Mais dans ce livre nous restons « traditionnels » tout en ayant adapté au maximum les conseils d'automassage énergétiques aux lecteurs occidentaux.



La réflexologie plantaire, c'est sous ET sur le pied.



La réflexologie palmaire, c'est sous ET sur la main.

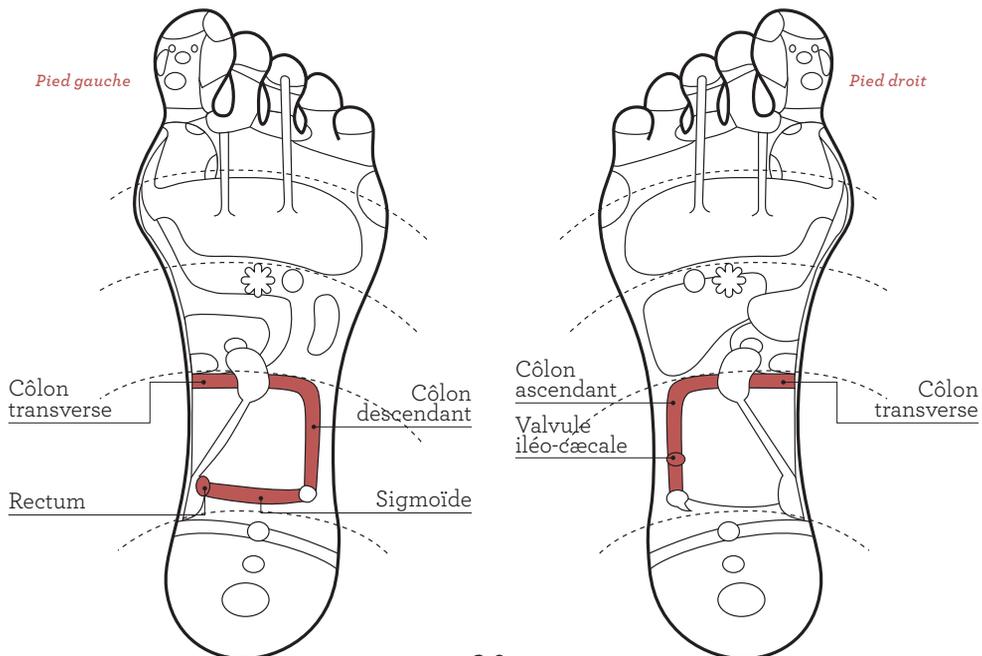


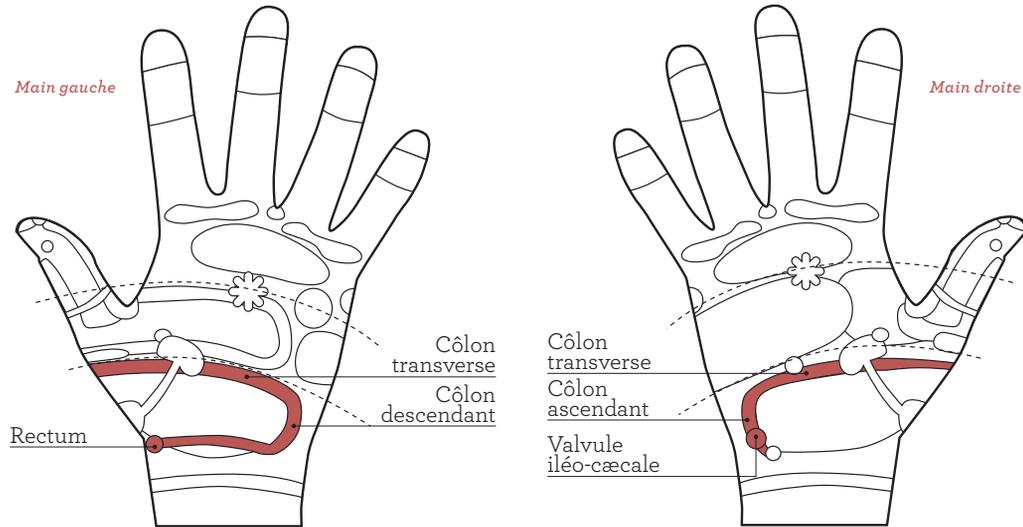
La digitopuncture chinoise (ou automassages chinois, ou acupression), c'est sur l'ensemble du corps.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE MASSAGE « CLASSIQUE » (OCCIDENTAL) ET « ÉNERGÉTIQUE » (ASIATIQUE) ?

Il existe différents types de massages. En réalité, ils sont innombrables car chacun s'ancre aussi bien dans la technique que dans la culture d'un pays. Un massage chinois, thaïlandais ou japonais sera a priori très différent d'un massage occidental, ne serait-ce que parce qu'en Asie, l'approche est avant tout énergétique : on stimule certaines zones du corps dans l'espoir que l'énergie, considérée alors comme « manquante » ou au contraire « excessive » à tel ou tel endroit de l'organisme, est responsable de maux à distance dans les organes. En Occident, on a plus tendance à toucher « là où ça fait mal », l'approche est plus anatomique.

Ainsi, une constipation cédera au massage du côlon, tandis qu'un massage traditionnel asiatique travaillera avant tout les méridiens et les points énergétiques reliés au système digestif.



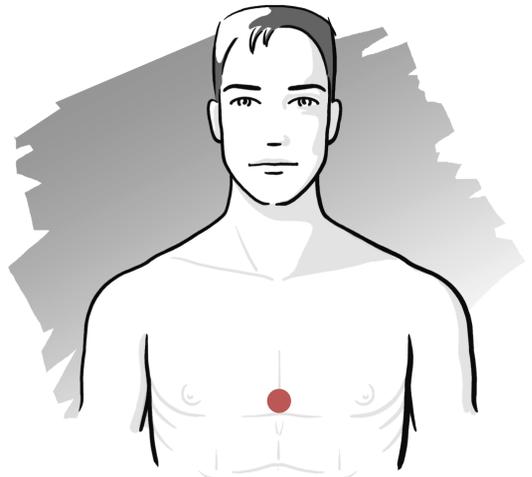


Ces deux approches sont intéressantes, et l'une n'exclut pas l'autre ! Dans ce livre nous nous concentrons sur les automassages énergétiques et les huiles essentielles, mais vous trouverez aussi tous les massages aromatiques classiques, occidentaux, dans le livre *Massages et automassages aux huiles essentielles* (Danièle Festy, Leduc.s Éditions).

Y A-T-IL DES LIENS ENTRE MASSAGE CLASSIQUE ET MASSAGE ÉNERGÉTIQUE ?

Évidemment. Même si à première vue les stimulations énergétiques et le massage occidental contre les troubles digestifs ne semblent avoir aucun lien, il est naturel d'associer les deux. Ainsi, rien n'empêche de masser doucement le ventre, ce que l'on fait d'ailleurs de manière réflexe quand on « ne se sent pas bien » après un repas par exemple.

Mais plus proches encore sont les zones géographiques qui regroupent à la fois des zones « classiques » ET des points énergétiques. C'est le cas du plexus solaire (ou plexus



coélique), bien connu des masseurs classiques comme énergétiques, et le premier automassage que l'on apprend à faire pour atténuer les raz-de-marée émotionnels.

Il se trouve que pile au milieu du plexus solaire, se situe le point 17 VC (= 17^e point du Vaisseau Conception en langage acupuncture et énergétique). C'est LE point antistress par excellence, celui qui lève les angoisses, apaise les émotions, le stress, aide à respirer quand on est « tout serré », lève les « poids et oppressions » sur la poitrine...

Donc, CQFD : lorsque l'on masse ou automasse le plexus solaire, on stimule en même temps ce point d'acupression, pour un double effet apaisant. Et l'effet est encore démultiplié grâce aux huiles essentielles apaisantes, comme celles de lavande vraie, de camomille romaine, de marjolaine des jardins.

C'EST SEULEMENT SYMBOLIQUE OU IL Y A UN FONDEMENT ?

Le massage énergétique est une « branche » de la médecine chinoise, il existe depuis 5 000 ans. Ce simple fait lui procure déjà la légitimité de l'ancienneté : si ça ne marchait pas, voilà longtemps qu'on n'en parlerait plus. Il y a également pas mal de fondements. Selon la médecine chinoise, c'est l'aspect énergétique qui est mis en avant : la réflexologie et l'acupression débloquent les énergies « coincées » ici ou là à certains endroits du corps, entraînant un mauvais fonctionnement de l'organisme, soit par excès (douleur, inflammation...), soit par manque (froideur, rétention...). Si ces notions énergétiques vous laissent de marbre, songez simplement que le bonheur procuré par un massage des pieds ne vient pas de « rien ». Comme pour tout massage, il relance la circulation, favorise la fluidification sanguine, draine ainsi les déchets, provoque une profonde relaxation musculaire, etc. Des paramètres parfaitement objectivables. Avec l'aspect énergétique en plus, donc ! Plusieurs dizaines de milliers d'études scientifiques sur la stimulation énergétique (acupuncture, réflexologie...) sont répertoriées sur le site Pubmed (le site réunissant les études du monde entier).

En 1992, les médecins français Pierre de Venejoul et Jean-Claude Darras publiaient une étude remarquable prouvant l'existence réelle et concrète des méridiens. Ils avaient injecté à des volontaires un liquide radioactif à un point énergétique précis, et ont pu constater au scanner que le liquide poursuivait sa route très exactement le long du méridien (et non le long des circuits sanguins ou lymphatiques classiques, contrairement au « groupe de volontaires contrôle »). Les méridiens forment donc un réseau énergétique (où circule l'énergie, ou *Qi*, ou *Chi*) concret, réel, qui n'a rien à voir avec

notre réseau sanguin (où circule le sang). D'autres travaux indiquent qu'aux points énergétiques correspondent une densité cutanée et des caractéristiques physiques bien différentes de la peau qui se trouve juste autour.

COMMENT RETROUVER LES ORGANES SOUS SES PIEDS OU SES MAINS, COMMENT C'EST « CLASSÉ » ?

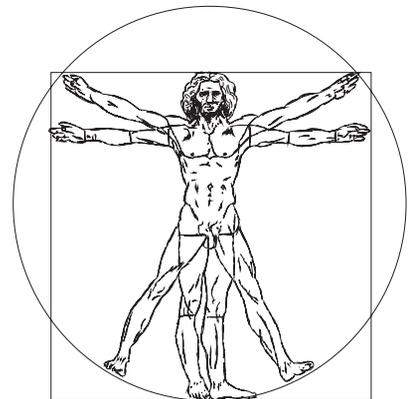
Considérez les plantes de vos pieds mis l'un à côté de l'autre comme l'exacte carte de votre corps en miniature. Idem pour les mains. Les zones réflexo ne sont pas dispatchées au petit bonheur la chance sous les pieds et les mains. La représentation géographique obéit à une logique implacable :

- Tout ce qui est à *droite* du corps est représenté sur le pied *droit*.
- Tout ce qui est à *gauche*, sur le pied... *gauche*.
- Tout ce qui est *au milieu*, ou *des deux côtés*, ou prend « beaucoup de place » (intestins par exemple) se trouve sur les deux pieds.
- Les organes ou parties « *extérieurs* » au corps, comme les genoux ou les hanches, se trouvent sur le bord *extérieur* du pied.
- Les organes ou parties « *intérieurs* », comme la rate ou le foie, sont situés plutôt *au milieu* sous le pied.
- Les organes ou parties du *haut du corps*, comme la tête, sont représentés *en haut des orteils/doigts*.
- Ceux du *bas du corps*, comme les organes génitaux, vers les *talons/poignets*.

Même logique pour les zones réflexo représentées sur et sous les mains.

COMMENT SAVOIR EXACTEMENT OÙ SE TROUVE CHAQUE POINT D'ÉNERGIE ?

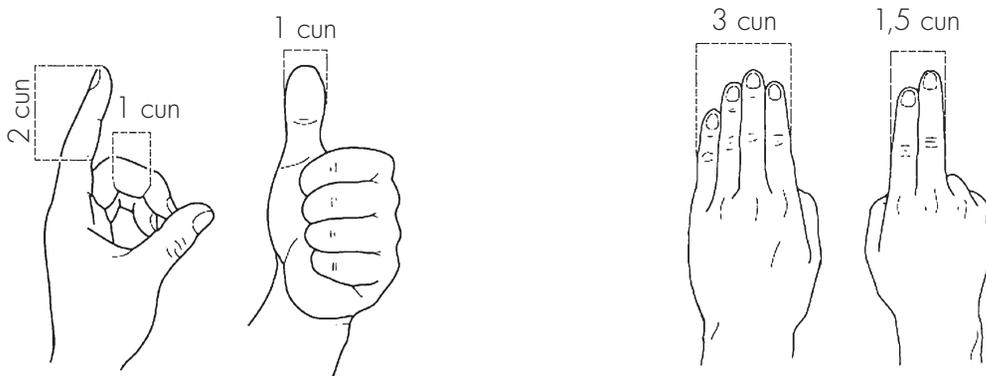
Léonard de Vinci nous l'a dit et répété dans son Homme de Vitruve : tout est question de proportions dans l'être humain. C'est géométrie, mathématique, et simplement parfait.



Par exemple 4 doigts = 1 paume. 6 paumes = la distance entre le coude et l'extrémité du petit doigt, etc., et ce, quelles que soient votre taille et votre corpulence. On découpe ainsi le corps en « unités ». Rapportées aux mains, puisque nous utilisons nos mains et nos doigts afin de repérer l'exact endroit du point à presser, ces unités digitales s'appellent des « *cun* ».

- 1 pouce = 1 *cun*
- 2 doigts = 1,5 *cun*
- 4 doigts = 3 *cun*

C'est ce qu'utilisent les professionnels pour détecter l'exact point à travailler.



À QUOI SERT-IL DE STIMULER LES POINTS ÉNERGÉTIQUES EXACTEMENT ?

Ces points correspondent, en médecine chinoise, à des « portes d'entrées » donnant sur les méridiens, ces canaux où circule l'énergie. Pour que l'on soit en bonne santé, il faut que le *qi* s'écoule harmonieusement, partout. Comme de l'eau dans les canalisations, en quelque sorte. Parfois, le *qi* « bouillonne », est présent en trop grande quantité (en shiatsu on parle de « *jitsu* »), mais c'est parce que, ailleurs, en amont, il y a forcément un « *kyo* » (= déficience d'énergie). Quand on débute en acupression et réflexologie, on sent facilement les points *jitsu* (ils sont « tendus », ils font vite mal) tandis que les *kyo* sont plus difficiles à repérer et donc à travailler puisqu'ils sont, au contraire, plus « mous », moins réceptifs et réactifs. Peu importe, faites comme vous le pouvez, concentrez-vous sur les *jitsu*, ce sera déjà très bien. Le professionnel, lui, travaillera bien sûr de façon plus pointue et précise. Si vous consultez un acupuncteur (donc forcément un médecin, en France), il utilisera des aiguilles. Et si vous allez

consulter un thérapeute spécialisé en shiatsu, il vous proposera aussi d'accomplir des étirements et des petits exercices simples visant à stimuler l'ensemble des méridiens. À chacun sa méthode pour relancer l'énergie !

C'EST PLUS EFFICACE SOUS LES PIEDS OU SOUS LES MAINS ?

Sous les pieds. D'abord parce qu'ils sont plus grands, il est par conséquent plus facile d'y repérer et d'y travailler des zones précises, surtout lorsqu'elles sont très petites, comme la rate, ou encore plus petites, comme les points de migraine. Ensuite parce que les pieds, moins en contact avec l'extérieur, sont plus sensibles et plus réactifs. On est moins chatouilleux des mains !

Autre chose : tous les spécialistes sont d'accord sur ce point : nous sommes beaucoup plus souvent assis que debout, en marche. Au point qu'aux États-Unis, la sédentarité (plus exactement le fait d'être assis presque toute la journée) est considérée comme si dangereuse que « *Sitting is the new smoking* »*. On le sait, la sédentarité est en train de devenir l'un des facteurs majeurs de maladies et même de mortalité, dans l'indifférence quasi la plus totale. Surpoids, obésité, cancer, infarctus, diabète, maux de dos, insuffisance respiratoire... toutes les maladies, y compris celles qui tuent le plus, sont plus ou moins déclenchées ou aggravées par le simple fait que nous restons trop souvent et trop longtemps assis. Un chiffre choc : selon une étude parue dans *The Archives of Internal Medicine*, rester assis 8 heures par jour devant un écran d'ordinateur augmente de 15 % le risque de décès prématuré ! Ce chiffre passe même à 40 % si l'on reste assis... 11 heures par jour, le cas de nombre d'entre nous. Et cela n'a rien à voir avec la pratique d'un sport le week-end ou même plusieurs fois par semaine : le mal est fait. Comme se plaisent à le rappeler les médecins du sport, on peut très bien être sédentaire (la semaine) et physiquement actif (le week-end), le bilan final reste mitigé. Bref, il faut bouger. Au-delà de l'aspect purement énergétique et calorique (on « fait du gras » en restant assis), le manque de position debout et de marche débouche, aussi, sur une insuffisance de stimulation de nos points énergétiques plantaires. Eh oui ! Quand on marche, tout le dessous du pied est massé, ce qui contribue à une bonne santé, une bonne circulation sanguine, etc. À l'inverse, assis, on ne stimule rien du tout, c'est morne plaine.

* Rester assis est le nouveau tabac.

11.

Programme 1 jour

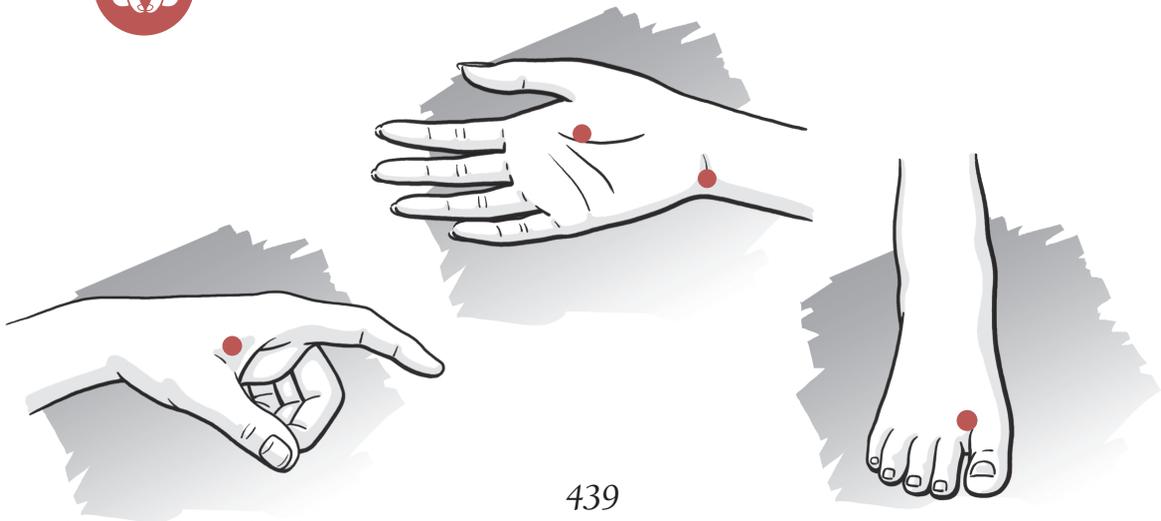
« anxiété, stress, sommeil »



Le stress, le mal du siècle. Et il ne se contente pas de nous pourrir la vie durant la journée ! La nuit, il grandit encore et prend un malin plaisir à nous laisser éveillé, en proie aux ruminations. Pour le tenir à distance et moins subir ses effets pervers, on se concentre sur son hygiène de vie : stimuler les points énergétiques liés au stress, appliquer des huiles essentielles apaisantes et respirer, bouger plus et manger plus léger (deux garanties sommeil de plomb), prendre son temps (précipitation et agitation sont anxiogènes), marcher au moins 1 heure chaque jour (2 ou 3 c'est beaucoup mieux), plonger dans un jacuzzi ou une piscine, lire un livre, couper son portable... bref, des petits gestes simples, trop souvent oubliés. Une stratégie globale indispensable et aux résultats inestimables.



VOTRE SÉANCE ACUPRESSION



8 HEURES : PETIT-DÉJEUNER

- ☞ Thé ou infusion de romarin (sans sucre ni lait ni sucrée)
- 🍳 2 œufs coque, mouillettes
- 🥝 1 kiwi

10 HEURES : MARCHÉ

2 heures de balade tranquille, dehors

13 HEURES : DÉJEUNER

- 🥗 Salade verte, noix, noix de cajou
- 🍖 Jambon blanc, lentilles roses
- 🍫 1 part de gâteau au chocolat

15 HEURES : ACTION !

2 heures de balade tranquille, dehors. Remplacez par (ou ajouter) 1 heure de piscine ou de vélo

16 H 30 : COLLATION

- ☞ 1 tasse de rooibos
- 🍎 1 poignée de fruits secs

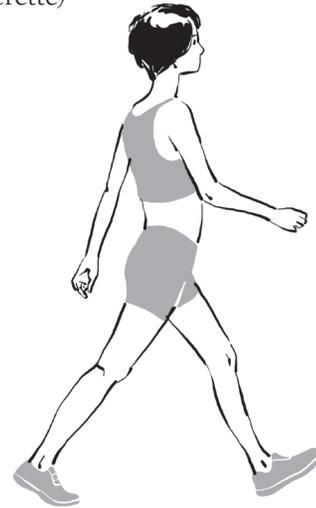
20 HEURES : DÎNER

- 🍷 Gaspacho et son pain croustillant
- 🍤 Crevettes, germes de soja
- 🍏 1 pomme cuite
- ☞ 1 infusion de verveine, 1 carré de chocolat noir

21 HEURES : SOIRÉE LECTURE

Pas d'écran de télévision ni même de liseuse : un vrai livre en papier !

- ☞ Lait chaud au miel (si toléré), sinon 1 tasse de miel aroma : 1 goutte d'HE de litsée citronnée + 1 goutte d'HE de lavande officinale + 1 c. à c. de miel de lavande + 1 rondelle de citron bio dans 15 cl d'eau frémissante

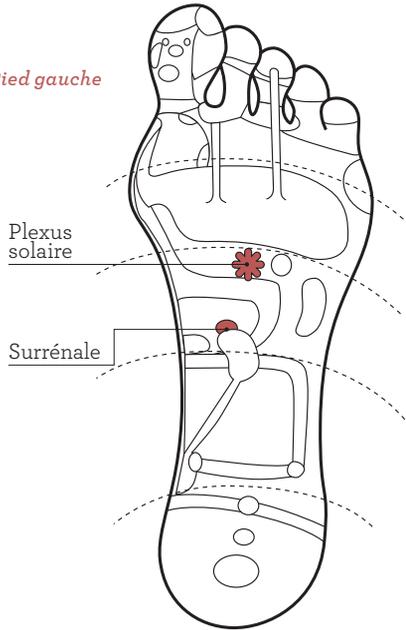




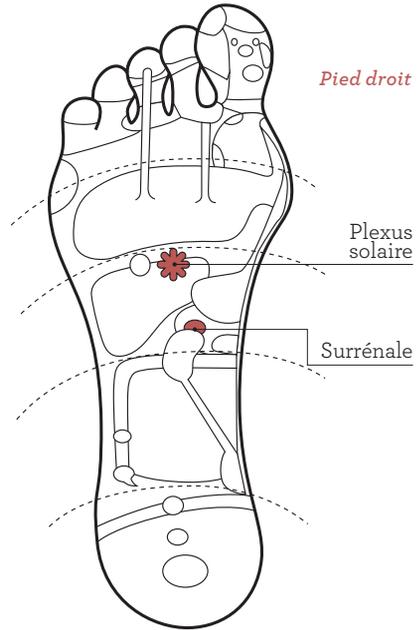
VOTRE SÉANCE RÉFLEXO



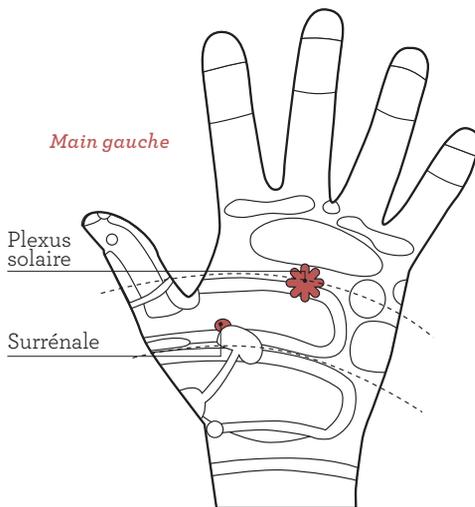
Pied gauche



Pied droit



Main gauche



Main droite

