



**SYLVIE LEFRANC**

Préface et recettes d'Angèle Ferreux-Maecht  
@La guinguette d'Angèle

# *Mes* **AUTO-** **MASSAGES** *beauté*

**5 minutes par jour  
pour se sublimer**

**+ DE 60  
PROTOCOLES  
CORPS ET  
VISAGE**

**LEDUC** 

# DÉCOUVREZ LES GESTES ET ROUTINES À ADOPTER AU QUOTIDIEN POUR SUBLIMER VOTRE CORPS !

Notre corps est un écosystème d'une merveilleuse intelligence qui remplit à chaque seconde des miracles pour nous maintenir en vie. Comment apprendre à l'aimer, à l'écouter, à répondre à ses besoins, à l'accompagner avec douceur et bienveillance ? Sylvie Lefranc nous propose des protocoles de soin et des exercices simples, sensoriels et ludiques pour se sublimer en 5 minutes par jour.

- Pieds heureux, chevilles et jambes légères, yoni libérée, ventre ferme, plexus solaire rayonnant, poitrine tonique, visage et cou rajeunis : **60 protocoles illustrés pas à pas.**
- Pour chaque partie du corps : un rappel d'**anatomie**, un focus sur les **méridiens** et les **chakras** associés, des **automassages** bénéfiques et des **méditations** dédiées.
- **7 recettes de cosmétique maison** et **7 recettes culinaires d'Angèle**, parce qu'une alimentation saine permet aussi de rayonner à l'extérieur !

Professeure de hatha et yin yoga passionnée par la beauté et experte en yoga du visage, **Sylvie Lefranc** s'est formée il y a dix ans aux massages traditionnels du corps, notamment aux techniques indiennes et chinoises. Elle enseigne aujourd'hui avec passion des techniques douces et conscientes afin de permettre aux femmes de se réconcilier avec leur corps et leur visage, et d'en prendre soin au quotidien pour cultiver l'amour de soi et l'art de bien vieillir. Elle est déjà l'auteure du best-seller *Yoga du visage* aux éditions Leduc.

Cheffe et naturopathe, autrice de nombreux livres de cuisine, **Angèle Ferreux-Maeght** est la fondatrice de La Guinguette d'Angèle, un service traiteur sans gluten et deux jolis comptoirs parisiens.

**21 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2296-4



9 791028 522964

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon :  
Santé, bien-être

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Je m'initie au yoga du visage* - Guide Visuel, 2021.

*Yoga du visage*, 2019.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Émilie Choupin

Photographie : Catherine Delahaye

Set-design : Amélie Callier Broyer

Modèle : Sylvie Lefranc

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations : Adobe Stock

Design couverture : Antartik

Recettes culinaires : Angèle Ferreux-Maeght

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2296-4

SYLVIE LEFRANC

Préface et recettes d'Angèle Ferreux-Maeght  
@La guinguette d'Angèle

*Mes* AUTO-  
MASSAGES  
*beauté*

LEDUC 



# SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	11
<b>Chapitre 1 :</b> Des pieds heureux et des chevilles et jambes légères	23
<b>Chapitre 2 :</b> Une yoni libérée et puissante	73
<b>Chapitre 3 :</b> Un ventre ferme et serein	127
<b>Chapitre 4 :</b> Un plexus solaire rayonnant et une respiration libérée	183
<b>Chapitre 5 :</b> Une poitrine ferme et tonique	219
<b>Chapitre 6 :</b> Une tête légère, un visage détendu et repulpé et des cheveux en pleine santé	251
Table des matières	297



# PRÉFACE

**V**ous trouverez dans ce livre une nouvelle vision de la beauté, d'une fraîcheur folle et qui fait tant de bien, des astuces et des conseils qui sont bien loin de ces diktats qui nous illusionnent, sans jugement sur notre corps mais qui pose au contraire un regard bienveillant sur ce qu'est la beauté. Une beauté en pleine conscience !

La beauté, c'est quelque chose de très intime, de personnel, nous ne sommes jamais plus belles et plus beaux que quand nous sommes pleinement nous-mêmes, heureuses et heureux d'habiter ce corps qui est le nôtre et de le chérir, quel qu'il soit.

Comme Sylvie, je suis persuadée que tout ce qui nous entoure est lié, nous sommes évidemment interconnecté-e-s à la Terre, aux un-e-s et aux autres, mais aussi à tous les faisceaux de notre propre être.

Ainsi, notre relation aux autres, à notre vision de la vie, à notre sommeil, à notre alimentation et à notre spiritualité aura un impact sur

## MES AUTOMASSAGES BEAUTÉ

notre humeur, notre optimisme, notre digestion et bien sûr, sur notre aspect extérieur, notamment notre peau.

Se reconnecter à soi, se découvrir, se toucher, se réconcilier avec son corps et s'aimer, c'est le plus beau cadeau que nous puissions faire, à nous bien sûr, mais aussi à nos proches. Et tout cela sans aucune culpabilité ni aucun sentiment narcissique ou autocentré, bien au contraire.

Je suis intimement persuadée (et cela pourrait paraître paradoxal) que prendre du temps pour soi, faire attention à sa santé, être bienveillant·e et à l'écoute de son corps permet de réserver une entière disponibilité et une réelle présence aux gens qui nous entourent. C'est aussi ce qui nous évite d'être un poids pour nos proches. Quand nous nous sentons bien dans notre corps et dans notre esprit, nous avons plus de temps pour les autres car nous n'en perdons pas à nous occuper de nos soucis, qu'ils soient psychiques ou physiques.

Prendre soin de soi, c'est un acte civique !

En tant que naturopathe et cuisinière, je prône la prévention (comme d'ailleurs toutes les médecines traditionnelles), c'est en essayant au mieux de mener une vie saine et en pleine conscience que nous arriverons à prévenir les maladies.

Quand j'ai eu la chance de rencontrer Sylvie, sa beauté m'a saisie. Sa peau parfaite bien sûr, ses lèvres pleines, son regard ouvert et lumineux, mais surtout sa véritable présence, sa gentillesse, sa bienveillance... Sylvie est réellement dans son corps, totalement incarnée, elle nous offre sa pleine présence... Quel cadeau ! Quelle beauté !

## PRÉFACE

Alors c'est parti, entrons avec elle dans l'aventure, touchons-nous gaiement des pieds à la tête, pour notre plaisir, pour notre beauté et pour un monde meilleur !

**Angèle Ferreux-Maeght**, naturopathe et cheffe,  
créatrice de La Guinguette d'Angèle



# INTRODUCTION

**« Chaque matin, les hommes et les femmes qui prennent soin de la parcelle du réel qui leur est confiée sont en train de sauver le monde sans le savoir. »**

**Christiane Singer**

**M**es nombreuses années d'enseignement du yoga et du yoga du visage auprès de femmes de tous âges, couplées à ma propre expérience personnelle, m'ont fait prendre conscience d'un fait essentiel qui a été l'élément déclencheur de ce livre : nous connaissons très peu notre corps et ce n'est souvent que lorsqu'il se rappelle à nous au travers de la maladie, de la douleur ou du vieillissement que nous daignons alors lui consacrer un peu de notre attention.

Cette attention n'est malheureusement pas toujours bienveillante et vise plutôt à supprimer rapidement, artificiellement et souvent brutalement ces gênants signaux qu'il nous envoie, sans chercher à comprendre les causes profondes de son mal-être.

## MES AUTOMASSAGES BEAUTÉ

Ce faisant, nous entrons dans un cercle vicieux, avec des besoins de médicaments, de traitements, d'actes de médecine esthétique... qui vont croissant, car si les symptômes peuvent être temporairement effacés, le mal est toujours là et se renforce inexorablement avec le temps.

Cette maltraitance infligée individuellement à notre corps n'est d'ailleurs pas sans rappeler celle que l'humanité inflige collectivement à la planète depuis plusieurs décennies et qui menace aujourd'hui la vie sur Terre.

Pourtant, notre corps est un écosystème d'une merveilleuse intelligence qui réalise à chaque seconde de notre vie des miracles pour nous maintenir en vie, et, dans la mesure de ses possibilités, en bonne santé, en équilibre physique, psychique et émotionnel.

Dans cet écosystème, tout est lié, et contrairement à la vision fragmentée de la médecine occidentale, notre santé et notre beauté dépendent de l'équilibre de l'ensemble de nos organes vitaux, de notre posture corporelle, de notre gestion émotionnelle... conception parfaitement incarnée dans la médecine traditionnelle chinoise et dans la philosophie du yoga.

Notre corps nous parle en permanence, mais nous devons accepter de prendre le temps de l'écouter. C'est toujours avec une immense émotion que je ressens les organes vitaux répondre à l'attention que je leur donne, notamment lorsque je les masse avec conscience, que ce soit par mes automassages ou par les massages que je prodigue. Dans ces moments de partage et de présence, notre corps est heureux et nous lui offrons la possibilité de se guérir et de rajeunir.

## INTRODUCTION

C'est ce qui m'a personnellement le plus émerveillée dans ma découverte du yoga il y a 20 ans, après de nombreuses années de pratique de la danse classique : la joie de me sentir habiter mon corps, le bonheur de me sentir respirer, l'émerveillement d'écouter les battements de mon cœur, et plus généralement, la magie de la présence à soi telle que la prône Eckhart Tolle dans le *Pouvoir du moment présent*.

Mais pourquoi n'avons-nous pas spontanément l'élan et l'intuition d'écouter notre corps et de satisfaire ses besoins, de « prendre soin de cette parcelle de réel qui nous est confiée » ? Alors que nous avons pour la plupart envie d'être en bonne santé, d'être belles, de rester jeunes, de bien vieillir...

Voici quelques pistes.

**La première** est que ce n'est pas quelque chose que l'on nous apprend lorsque nous sommes enfants, bien au contraire. Cela change quelque peu avec les nouvelles générations, mais globalement, beaucoup d'entre nous ont grandi avec l'idée « qu'il ne fallait pas trop s'écouter », ni sur le plan physique, ni sur le plan émotionnel, et que le succès était réservé aux gens « forts ». Donc si l'on voulait réussir, mieux valait ne pas trop nous appesantir sur nos « petits bobos ». Or, cette capacité d'écoute que nous avons spontanément en tant qu'enfant ne demande qu'à être réveillée. Pour ce faire, il est nécessaire d'investir davantage notre corps et d'être moins dans notre tête.

**La seconde** est partiellement liée à la première : nous avons fréquemment tendance, en tant qu'humains adultes, à considérer que seules les choses identifiées, conçues, créées avec notre intellect ont une existence, et tant qu'une réalité biologique n'a

pas été validée « scientifiquement », elle est considérée comme inexistante. De nombreuses personnes souffrant de maladies que le corps médical n'a pas encore identifiées comme telles le savent. Après une batterie d'examens de toute nature qui ne donnent aucun résultat permettant au corps médical de considérer la personne comme malade, celle-ci est renvoyée chez elle, avec parfois pour seule explication que son mal est « psychologique », et ce n'est que quelques années ou décennies plus tard que les progrès de la médecine permettent enfin de reconnaître qu'il y avait bien une maladie.

Un exemple frappant pour moi, parce que j'y ai été personnellement confrontée, est celui de la sensibilité intestinale en lien avec le microbiote. Jeune adulte à la fin des années quatre-vingt-dix, j'avais constaté que « mon ventre » était très sensible, réagissait très fortement à certains aliments, me faisait parfois mal... J'allais régulièrement consulter, sans recevoir aucune réponse et en subissant ainsi pendant plus de dix ans cet inconfort. C'est grâce à une naturopathe qui, pendant ma grossesse en 2011-2012, m'a dit que mon microbiote intestinal était probablement fragilisé et qui m'a prescrit des prébiotiques et probiotiques, et invitée à supprimer le gluten et les produits laitiers de vache que j'ai compris ce qui m'arrivait et que je suis parvenue à retrouver en partie l'équilibre.

Ainsi, en tant qu'hôte de notre corps, nous recevons beaucoup d'informations sur sa santé et ses déséquilibres que le monde extérieur n'a peut-être pas encore perçues. Il est de notre responsabilité de les écouter et de leur faire confiance. Ceci ne veut bien sûr nullement dire que nous pouvons être complètement autonomes dans le diagnostic et la gestion de notre corps et de ses dysfonctionnements, et il va de soi que consulter un médecin s'impose pour le traitement des maladies. Mais bien souvent,

## INTRODUCTION

notre corps nous alerte très longtemps avant que la maladie ne soit effectivement déclarée, et c'est là que notre capacité à l'écouter peut nous permettre *in fine* d'éviter, de prévenir ou de ralentir grand nombre de nos maux.

**La troisième** piste est que, bien souvent, nous n'aimons pas notre corps : trop petit, trop grand, trop mince, trop gros, trop clair, trop foncé... dès que nous sommes en âge de le juger, soit très tôt à l'échelle de notre vie, nous ne cessons de le critiquer et de lui en vouloir de ne pas être « mieux ». Puis viennent les premières rides, les premiers cheveux blancs... et nous avons alors une nouvelle raison d'en vouloir à notre corps : voilà qu'il ose vieillir. Peut-être ose-t-il même grossir, tomber malade, montrer des signes de faiblesse ou entrer en ménopause... quel ingrat !

Là encore, je suis souvent interpellée par l'immense majorité d'élèves que je reçois en consultation individuelle qui n'aime pas leur corps, qui ne supportent plus de se regarder dans le miroir, qui voudraient à tout prix remonter le temps pour avoir 5, 10, 20 ans de moins. La diffusion toujours croissante de standards de beauté artificiels sur les réseaux sociaux, des filtres et de la médecine esthétique renforce encore ce phénomène.

Et quand on ne s'aime pas, que l'on est en colère contre son corps, qu'on lui en veut, il est difficile de lui consacrer du temps, de l'écouter et de prendre soin de lui. Or ce manque d'attention et ces émotions négatives ne peuvent que renforcer notre mal-être physique et mental et nous faire ainsi entrer dans un toxique cercle vicieux. Pourtant, comme nous le rappellent les traditions indiennes et chinoises, notre corps est notre temple, le véhicule sans lequel notre vie ne pourrait tout simplement pas être. La sagesse traditionnelle chinoise va même plus loin encore en considérant qu'il

correspond exactement à ce dont nous avons besoin pour accomplir notre vie, et que chacune de ses caractéristiques est absolument parfaite pour nous.

Comment apprendre à aimer son corps, à l'écouter, à répondre à ses besoins, à l'accompagner avec douceur et bienveillance face au temps qui passe ?

Une étape essentielle dans ce processus est de le connaître et de comprendre comment il fonctionne : nous avons souvent une connaissance de base de notre anatomie, issue tant des enseignements que nous avons reçus dans le cadre scolaire, que de nos expériences personnelles, mais cette connaissance est la plupart du temps parcellaire, incomplète et ne nous permet pas toujours de lire correctement les signaux qui nous sont envoyés. À titre d'exemple, quand nous parlons de notre « ventre », nous parlons à vrai dire d'un écosystème à part entière, celui de nos organes digestifs (estomac, rate, pancréas, foie, vésicule biliaire, intestin grêle et gros intestin), qui ont chacun une fonction bien spécifique et des messages qui leur sont propres.

La bonne santé de notre corps est également la résultante de l'équilibre des courants d'énergie qui le traversent, appelés « méridiens » dans la médecine traditionnelle chinoise et « nadis » dans le yoga. Ces courants d'énergie sont ponctués de points qui, lorsqu'ils sont stimulés, nous permettent d'aider à la régénération de notre corps. En connaître certains peut donc être une aide précieuse.

C'est la raison pour laquelle vous trouverez au début de chaque chapitre un rappel de l'anatomie de la partie du corps évoquée et, lorsque cela est pertinent, des méridiens et chakras qui lui sont associés. Vous pouvez bien sûr survoler ces éléments et vous

## INTRODUCTION

centrer sur la réalisation des automassages proposés, mais je vous invite chaleureusement à prendre le temps de les lire et de les relire régulièrement. Les pratiques auront ainsi beaucoup plus de sens, et vous deviendrez petit à petit une véritable actrice de votre santé et de votre bien-être, et vos échanges avec vos médecins et thérapeutes n'en seront que plus riches et fructueux.

Entrer en contact avec son corps peut se faire par l'intermédiaire d'une multitude de pratiques très différentes. Les « automassages » que j'ai le bonheur de partager avec vous dans ce livre est celle que j'ai choisie parce qu'elle me semble la mieux à même de vous inviter à installer un rapport joyeux, bienveillant et aimant avec le vôtre.

Ainsi, prendre soin de votre corps deviendra pour vous simple, intuitif, savoureux, sensoriel et ludique. Je suis tellement heureuse quand mes élèves me confient qu'elles attendent avec impatience ce petit moment qu'elles vont partager avec elles-mêmes matin et/ou soir dans leur salle de bains.

Le terme « automassage » doit ici être compris « au sens large ». Certains mobilisent vos mains, d'autres une balle de Pilates souple, votre souffle, des instruments de beauté traditionnels ou une combinaison de tout cela.

Cette variété répond à plusieurs souhaits et objectifs.

- Vous permettre de réaliser un massage corporel sur les différents espaces de votre corps, des plus superficiels aux plus profonds. Lorsque nous touchons notre corps avec nos mains ou un instrument de massage, nous entrons en effet en contact avec de multiples dimensions que sont, entre autres, la peau, la lymphe, les fascias, les muscles, les articulations, les

## MES AUTOMASSAGES BEAUTÉ

os, les organes vitaux, les méridiens... Ainsi, selon la nature du massage, sa profondeur, la façon de le réaliser, nous agissons sur une ou plusieurs de ces dimensions, y compris dans les zones du corps plus difficilement accessibles avec les mains comme le dos, le diaphragme...

- Vous offrir de la variété, pour que vos automassages vous apportent un plaisir sans cesse renouvelé.
- Vous donner confiance dans votre capacité à prendre soin de votre corps et dans les merveilleux pouvoirs de guérison de vos mains : certaines de mes élèves ne sont pas spontanément à l'aise avec le fait de masser le corps avec leurs propres mains, parce qu'elles n'ont pas l'habitude, par éducation, par manque de confiance en elles... Dans ce cas, je leur propose systématiquement un instrument afin qu'il leur serve d'intermédiaire au début de leur pratique, puis les invite petit à petit à recourir davantage à leurs mains. Aussi merveilleux et puissants que soient tous les instruments que vous trouverez dans ce livre, ils ne remplaceront jamais le magique pouvoir de vos mains, qui sont l'outil royal de vos automassages.

Lorsqu'ils se font directement sur la peau, avec les mains ou avec un instrument, ces massages requièrent en général l'usage de cosmétiques (huile, crème, poudre...), afin de favoriser la gestuelle et de nourrir les tissus. Je vous recommande de ne recourir qu'à des produits complètement naturels, avec un pourcentage aussi élevé que possible d'ingrédients biologiques, et fabriqués avec amour dans le respect de la nature et de l'humain, de la cueillette des plantes jusqu'à la mise à disposition en boutique. Personnellement, quelques cosmétiques ont ma prédilection pour réaliser mes automassages ou mes massages en cabinet que je suis ravie de partager avec vous dans chacun des chapitres. Si vous souhaitez de fabriquer vous-même votre base de

## INTRODUCTION

massage, vous trouverez une recette de cosmétique maison à la fin de chaque chapitre. Ces recettes sont inspirées des précieux conseils de Nadine Artemis, auteure de *Renegade Beauty: Reveal and Revive Your Natural Radiance* (éd. North Atlantic Books).

Ces pratiques corporelles sont complétées par des méditations en lien avec la zone concernée, afin de nourrir la présence, la connexion et la conscience à cette partie du corps. Pour ces méditations, des outils complémentaires vous sont suggérés (bougies, huiles essentielles, cristaux...). Ils sont un plus mais ne sont nullement indispensables.

Dans tous les cas, je vous invite à savourer ces moments de complicité avec votre corps, à prendre systématiquement quelques secondes avant chacune des pratiques pour vous recentrer afin d'être pleinement présente. Là où va votre pensée va votre énergie. Ainsi, un automassage que vous réalisez en étant présente à votre corps et à votre souffle, en étant connectée visuellement et mentalement avec la partie de votre corps que vous êtes en train de toucher n'aura rien à voir, ni physiquement, ni psychologiquement, avec un automassage réalisé machinalement en pensant à mille autres choses, même si les gestes sont exactement et scrupuleusement les mêmes. On le ressent d'ailleurs très fortement lorsque l'on reçoit un massage, que ce soit du visage ou du corps : si le ou la thérapeute, facialiste, masseur ou masseuse exécute ses gestes machinalement, sans présence, on ne parvient pas vraiment à se détendre, nos pensées nous envahissent et on ressent vite un certain agacement, on a envie de gesticuler sur la table et, finalement, on est contente que le soin se termine. Il en est de même pour les automassages.

## MES AUTOMASSAGES BEAUTÉ

Privilégiez donc la qualité plutôt que la quantité, quelques minutes d'automassages en présence auront beaucoup plus d'impact que des heures de massage devant la télévision.

Les pratiques décrites sont à réaliser idéalement 2 à 3 fois par semaine pour pouvoir en ressentir tous les bénéfices.

L'ensemble de ces savoirs et rituels est décliné par zone du corps (une par chapitre), afin que vous puissiez facilement aller là où votre corps vous appelle.

Sont ainsi abordés :

- les pieds, les chevilles et les jambes ;
- la yoni (plancher pelvien et vagin) ;
- le ventre ;
- le diaphragme ;
- le buste et la poitrine ;
- le visage et le cou.

Cela ne doit en rien vous faire oublier que votre corps est un tout et que le déséquilibre d'une zone se répercute indéniablement sur les autres. À titre d'exemple, je constate très fréquemment que les élèves qui me consultent pour des problèmes de crispations de la mâchoire et de rides d'expression sur le haut du visage souffrent d'immenses tensions au niveau du plancher pelvien et/ou du diaphragme. Dans ce cas, les exercices de détente du seul visage s'avèrent insuffisants car la source de la tension est ailleurs. Un accompagnement holistique et efficace devra donc leur donner les moyens de détendre quotidiennement plancher pelvien

## INTRODUCTION

et diaphragme au travers d'exercices ciblés, en complément de pratiques localisées sur le visage.

Quel immense bonheur et honneur pour moi d'avoir été accompagnée par la merveilleuse et lumineuse Angèle Ferreux-Maeght, naturopathe de renom et créatrice des pétillantes « Guinguettes d'Angèle » ([laguinguettedangele.com](http://laguinguettedangele.com)) qui ravissent les papilles des Parisiens. Angèle est pour moi l'incarnation parfaite d'un féminin lumineux, rayonnant et épanoui, dont elle partagera avec vous le secret au travers de délicieuses recettes que vous retrouverez dans chaque chapitre.

Ma très chère Mayia Alleaume, make-up artiste de renom et créatrice de Sentara Holistic avec laquelle j'ai co-conçu le coffret « Beauté du visage » sera également avec nous pour partager ses conseils de lithothérapeute pour le choix des œufs de yoni dans le chapitre dédié.

Je tiens enfin à remercier du fond du cœur tous les merveilleux thérapeutes, enseignants, médecins dont les précieux conseils, enseignements et écrits m'accompagnent chaque jour et à qui je dois tant, pour moi-même comme pour l'écriture de ce livre, et tout particulièrement mes nombreux enseignants de massage en Inde et en France, ainsi que le docteur Didier Barocas, le docteur Nadia Volf et l'enseignante de Pilates Lauren Roxburgh.

Je vous souhaite une très belle lecture et une merveilleuse pratique.



CHAPITRE 1

**DES PIEDS**  
*heureux*  
**ET DES**  
**CHEVILLES**  
**ET JAMBES**  
*légères*



**Z**one de communication de notre corps avec la terre, éléments d'ancrage et de stabilité, nos pieds sont une partie essentielle de notre corps, tant physiquement qu'énergétiquement.

Ce sont en effet eux qui nous soutiennent, nous permettent de nous tenir debout, de vivre pleinement notre verticalité et de réaliser environ deux à trois fois le tour de la Terre dans notre vie...

En outre, ils accueillent les points de départ et d'arrivée de six méridiens essentiels qui remontent et descendent le long de nos jambes, et sont un microcosme par lequel le macrocosme de notre corps est accessible grâce à la réflexologie plantaire.

Au centre d'un grand nombre de traditions orientales de massages qui les vénèrent, nos pieds sont souvent malmenés dans notre monde moderne. Chaussures aux formes certes esthétiques mais parfois inadaptées, excès de sollicitations, piétinement... entraînent une souffrance quotidienne que nous négligeons jusqu'à ce qu'ils se rappellent à nous au travers de diverses manifestations désagréables. C'est alors que l'on comprend combien avoir des pieds en bonne santé est essentiel pour une vie quotidienne épanouie.

Pour les aider à se régénérer et ainsi leur permettre de nous accompagner au mieux tout au long de notre vie, il est essentiel

## DES PIEDS HEUREUX ET DES CHEVILLES ET JAMBES LÉGÈRES

de leur offrir régulièrement des soins et des automassages leur permettant d'évacuer les tensions articulaires, musculaires et énergétiques et de prendre soin de leur peau.

Prolongement naturel de nos pieds, nos jambes ne seront pas oubliées dans ce chapitre où elles seront également chouchoutées avec certaines des pratiques de massages et d'acupression.

Commençons par découvrir ou redécouvrir la merveilleuse anatomie de nos petits petons afin de pouvoir les appréhender et les masser avec tout le respect et l'admiration qu'ils méritent.