

## Module 2 UF20 – Réflexologie générale

### Description/Définition

La réflexologie repose sur une technique manuelle simple, naturelle et efficace. Elle est préventive aussi bien que thérapeutique. Il s'agit d'une stimulation manuelle de zones spécifiques situées aux extrémités du corps (les pieds, les mains, le visage, les oreilles, le crâne) afin de solliciter une réponse nerveuse dans un organe à distance de la zone ainsi manipulée. On appelle ces zones sur les extrémités du corps, des « zones réflexes » qui reflètent tous les organes du corps dans son ensemble.

La technique prend la forme d'un « massage » des pieds, des mains, des oreilles ou du visage ayant pour but de restaurer l'équilibre nerveux, hormonal et psychique du corps tout en ciblant des organes spécifiques où un déséquilibre est manifeste pour favoriser le retour à un meilleur fonctionnement.

### Prérequis/Public

Aucun. Cette formation stage s'adresse à toute personne désireuse d'acquérir une pratique professionnelle dans une technique de toucher.

### Objectifs du cours

Au terme de la formation et en vue des évaluations formatives et sommatives, l'apprenant sera en mesure de répondre aux objectifs ci-dessous, et ce, d'après les niveaux évaluatifs exigés.

- Intégrer techniquement les concepts de reflet des zones réflexes sur les pieds et s'exercer à la technique de stimulation de ces zones réflexes en se basant sur l'anatomie globale du pied. **W2/F2**
- Appliquer le protocole général afin utiliser ce dernier comme outil de bilan/diagnostic et dans le but d'identifier les zones réflexes déséquilibrées. **W2/F2/A1**
- Expliquer et décrire les contre-indications spécifiques ou d'ordre général. **W2**
- Commenter les 4 protocoles spécifiques et leur intégration dans les soins plantaires et palmaires. **W2/F2**
- Décrire la cartographie du « Dien Chên » et expliquer en quoi consistent l'énergétique, la réflexologie faciale et articulaire. **W2/F1**
- Élaborer un processus thérapeutique en prenant en compte les aspects physiopathologiques et psychosomatiques. **A1/F2/W2**
- Désigner d'après une cartographie plantaire ou palmaire les zones réflexes et leurs correspondances anatomiques. **W1**
- Réfléchir, se remettre en question, se définir par rapport à une attitude et des valeurs. Se sentir concerné par la situation et réagir emphatiquement selon les besoins. **H2**

## Contenu

- Réflexologie : origines anciennes, sources modernes, le réflexe nerveux,...
- Techniques de base (réflexologie plantaire de confort, champs d'application, contre-indications, posture, hygiène, confort, justesse du toucher, technique de reptation,...)
- Réflexologies plantaire et palmaire thérapeutiques : anatomie du pied et de la main, les zones réflexes du pied et de main pour les différents systèmes : nerveux, digestif, respiratoire, urinaire, ostéo-articulaire, reproducteur, organes des sens, glandes endocrines...,
- Anamnèse, bilans (déséquilibres), fiche client, protocoles ciblés
- Elaboration d'une stratégie de traitement (prise en compte des aspects physiopathologiques, psychosomatiques...), rôle du praticien, techniques et postures
- Réflexologie faciale : cartographie du « Dien Chên », l'énergétique et la réflexologie faciale et auriculaire, 4 protocoles spécifiques et leur intégration dans les soins plantaires et palmaires
- Dossier de cas, travail en binôme, supervision par le formateur
- Bilans et protocoles
- Contre-indications spécifiques

## Durée

120 heures

**IMPORTANT** : les personnes ayant choisi le Massage Classique comme technique principale suivront par ailleurs un cours de 44 heures de Réflexologie palmaire et faciale afin d'acquérir des outils pratiques et performants dans les techniques réflexes et un cours de 32 heures complémentaires à choix parmi les disciplines suivantes :

- **Shiatsu (voir descriptif dans l'UF21)**
- **Réflexologie orientale (voir descriptif ci-après).**

# Réflexologie Orientale

## Techniques orientales approfondies en réflexologie plantaire

### Description/Définition

La réflexologie orientale apporte des réponses très efficaces pour compléter le travail en réflexologie plantaire classique. Au travail classique sur les zones réflexes, est associé un travail énergétique sur les méridiens de la MTC (médecine traditionnelle chinoise) en utilisant des techniques spécifiques. La connaissance des bases fondamentales de cette vision de la santé sont indispensables pour situer le symptôme dans une dimension holistique plus large permettant de mieux accompagner le patient vers un équilibre de vie, tout en renforçant durablement son terrain énergétique.

### Public/Prérequis

Diplôme en Réflexologie générale

### Objectifs du cours

En tant que réflexologue professionnel, vous allez vous approprier une sélection de techniques orientales de massage du pied, reconnues pour leur efficacité, pour améliorer les résultats de votre pratique de la réflexologie plantaire, notamment pour les douleurs au niveau des pieds et des jambes. La technique orientale apporte bien souvent un éclairage limpide et des techniques pertinentes pour améliorer le terrain et la situation.

### Contenu du Module 1 :

Approfondissement théorique des « douleurs aux pieds » :

- Identification de la nature du déséquilibre à l'origine d'une douleur aux pieds (lésion ostéopathique, inflammation, déséquilibre énergétique) ou aux jambes (jambes sans repos, crampes,...).
- Etude des différentes possibilités d'intervention (quelle zone réflexe, quel point d'acupuncture ou encore quel « point trigger » devrait être traité)

Apprentissage technique:

- Détoxination de l'organisme : technique orientale pour améliorer le drainage des toxines.
- Sciatique ou cruralgie : technique orientale pour soulager rapidement ce type de douleur, qu'elle soit chronique ou aiguë, par le massage des jambes.
- Jambes lourdes : protocole opérationnel, à inclure dans un soin de réflexologie plantaire, dont le but est d'améliorer la circulation lymphatique.
- Oxygénation de l'organisme : technique d'amélioration de la circulation cardio-respiratoire et la circulation générale.

Suite au cours sur la technique de la prise des pouls, vous allez pouvoir acquérir de l'expérience pratique dans les techniques de moxibustion et de l'acupressure et découvrir

des techniques de prise en charge de problèmes épineux comme l'hallux valgus, l'épine calcanéenne et le canal carpien..

### **Contenu du Module 2**

Compréhension théorique des douleurs articulaires :

- Identifier la nature du déséquilibre énergétique sous-jacente à une épicondylite, un genou douloureux, une inflammation au niveau de l'articulation MTP de l'hallux, etc.

Apprentissage technique:

- Pratique de la moxibustion
- Pratique de l'acupression
- Technique palmaire pour soulager l'articulation scapulo-humérale
- Technique plantaire et palmaire pour améliorer un hallux valgus
- Technique plantaire pour détendre le psoas
- Technique pour améliorer le canal carpien

### **Durée**

4 jours (32 heures)