

Informations sur la méthode

Massage des zones réflexes du pied



Définition

Le massage des zones réflexes du pied est une forme spécifique dans le domaine de la réflexologie, le traitement se focalisant sur les zones réflexes des pieds.

Origine

Les bases modernes du massage des zones réflexes du pied remontent à William Fitzgerald (1872-1942), un oto-rhino-laryngologiste américain. Au début du XXe siècle, il s'intéressa au savoir médical des Indiens dont les méthodes traditionnelles de traitement comptaient également certaines formes de réflexologie. Fitzgerald systématisa, compléta ces anciennes traditions et développa sa propre méthode qu'il présenta en 1915 comme «La thérapie des zones» (Zone Therapy). Dans les années trente, cette méthode fut reprise par la masseuse américaine Eunice Ingham (1889-1974) qui la rendit accessible à un large public de non-initiés.

En Europe, ce procédé – appelé alors «Réflexologie» – n'était tout d'abord connu que comme une méthode simplifiée applicable aux auto-traitements et aux soins de santé. Hanne Marquardt, une masseuse allemande, a appliqué dès 1958 ce procédé dans son cabinet afin de traiter des patients souffrant de différentes maladies et, finalement, elle a fondé son propre centre de formation. Le massage des zones réflexes du pied est aujourd'hui reconnu comme une méthode de traitement spécifique et s'est largement répandu dans toute l'Europe.

Principes

Le massage des zones réflexes du pied se base sur la carte des zones corporelles, développée par Fitzgerald, qui divise le corps en dix zones longitudinales et en trois zones horizontales. Chaque zone longitudinale s'étend de la calotte crânienne jusqu'aux pieds, en passant par les doigts. À chaque zone correspondent un certain orteil et un certain doigt. À cela s'ajoutent les trois zones horizontales: la zone transversale supérieure se situant au niveau de la tête et du cou, la zone centrale comprenant la poitrine et le ventre, la zone inférieure comprenant le bas-ventre et le bassin. Sur la base de ses analyses, Fitzgerald conclut qu'en partant de chaque point d'une zone, on pouvait influencer tous les organes et parties du corps également situés dans cette zone.

Eunice Ingham compléta cette théorie par l'idée que chaque zone du corps se reflète dans un endroit précis ou point de réflexe situé sous les plantes des pieds. Par exemple, les zones de réflexe des organes de la tête et du cou se trouvent dans la région des orteils, les organes de la poitrine et du ventre dans la région du métatarse et ceux du bas-ventre et du bassin dans la région du talon. Les côtés extérieurs et intérieurs ainsi que les dos des pieds comportent également des zones réflexes. En principe, les organes de la moitié gauche du corps correspondent au pied gauche et les organes de la moitié droite du corps correspondent au pied droit. Sur la base de ces correspondances, une pression spécifique sur un point réflexe du pied permet de traiter des zones du corps même éloignées. Le même principe peut aussi être appliqué aux mains: lors du massage des zones réflexes des mains, ce sont les correspondances des points réflexes des mains qui sont traitées.