



## Le guide des réflexologies

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Le guide des réflexologies

*Elske Miles*

**Le guide des réflexologies** Elske Miles

 [Télécharger Le guide des réflexologies ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le guide des réflexologies ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Le guide des réflexologies Elske Miles

---

255 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

La forme la plus connue des réflexologies est la réflexologie plantaire. C'est donc par le massage des pieds que nous commençons l'exploration des différentes réflexologies qui sont présentées dans ce guide. Les pieds peuvent être symboliquement comparés aux racines des plantes. Ne parle-t-on pas d'ailleurs de la «plante» des pieds pour associer cette partie du corps humain aux végétaux qui poussent dans ce même sol sur lequel nous prenons appui pour avancer ?

Tout comme l'épanouissement des fleurs dépend de la qualité des racines de la plante, les autres formes de réflexologie (des mains et du visage) prennent leurs racines dans la réflexologie plantaire pour éclore en tant que précieux outils thérapeutiques. Dans cet ouvrage, nous partirons toujours de nos racines pour y revenir, enrichis de notre voyage dans le pays des différentes dimensions de la vie humaine.

Pour certains, le massage des pieds est synonyme d'un moment de béatitude, un îlot de calme hors du commun que vous vous offrez pour mieux vous adapter aux multiples sollicitations du quotidien. Lors du soin, vous flottez aux confins de la veille et du sommeil, oubliant la présence du réflexologue à vos pieds. La relaxation profonde est suivie d'une sensation de légèreté : en sortant de votre rendez-vous chez le réflexologue, vous avez le sourire aux lèvres et les ailes aux pieds... Vous êtes aux anges, forts du sentiment d'avoir pris de la hauteur par rapport à votre quotidien.

Pour d'autres, le massage du pied évoque la dynamique revigorante de l'Asie. Les séances de réflexologie plantaire sont assez intenses sur le plan du ressenti, caractérisées par un travail de massage très profond des tissus des pieds et des jambes, bien souvent à l'aide d'un petit bâtonnet en bois, en corne de buffle ou encore avec une pierre polie... Après le soin, vous vous sentez profondément ressourcés et dynamisés.

Pour d'autres encore, la réflexologie plantaire est associée à une thérapeutique manuelle un peu inconfortable. Les mains du praticien expérimenté trouvent sur les pieds les points douloureux; et il semble ne s'intéresser qu'à ces points dont on ignorait l'existence avant que le praticien réflexologue n'y touche !

Toutes ces personnes ont expérimenté la réflexologie plantaire. Et, bien souvent, elles ne tarissent pas d'éloges pour les bienfaits de cette technique corporelle qui fait partie des médecines «douces». Pourquoi alors existe-t-il autant de différences dans l'évocation de ce «massage» plantaire ? Laquelle est la vraie réflexologie plantaire ? Quelle technique est la plus efficace ? Voilà autant de questions auxquelles nous apporterons un éclairage dans ce livre.

La première partie de ce livre, «Les principes fondateurs de la réflexologie», est consacrée aux bases fondamentales de la réflexologie en réponse aux questions suivantes :

- la réflexologie, qu'est-ce que c'est ?
- d'où vient-elle ? quelles sont ses références historiques ?
- comment ça marche ?
- quelles sont les contre-indications à la pratique de la réflexologie ?

Dans la deuxième partie de cet ouvrage, «Les différentes réflexologies», vous trouverez une présentation générale des trois formes majeures de réflexologie plantaire et des champs pour lesquels elles sont particulièrement indiquées. Pour faire une présentation compréhensible, opérationnelle et succincte de la

réflexologie, il nous semble indispensable d'aborder, en plus de la réflexologie plantaire, d'autres formes de réflexologie restant accessibles au grand public. Nous présenterons dans cet ouvrage la réflexologie palmaire (la réflexologie des mains) et la réflexologie faciale (réflexologie du visage). Nous évoquerons la réflexologie auriculaire (réflexologie de l'oreille) en tant que référence fondamentale sans pour autant donner des points à stimuler dans la partie de ce livre consacrée aux conseils pratiques. En effet, peu de personnes savent que la réflexologie plantaire partage les mêmes fondements théoriques que l'auriculothérapie qui, elle, est reconnue dans le monde médical de manière unanime et ce, sur le plan international. Nous présentons les formes de réflexologie se prêtant particulièrement bien à une utilisation en auto-soin pour rendre faciles d'application les protocoles qui sont donnés dans ce livre. Présentation de l'éditeur

Certaines parties de notre corps (pieds, mains, visage, crâne, oreilles) sont le miroir exact de notre organisme. Les zones situées sur ces «interfaces» reflètent nos organes et toutes les fonctions de notre corps. La réflexologie consiste à les stimuler manuellement pour solliciter la réponse nerveuse d'une glande ou d'un organe situé à distance afin de rééquilibrer l'organisme.

Cette technique naturelle permet de se libérer de nombreuses tensions et blocages physiques ou psychiques, et de soulager des maux du quotidien : stress, fatigue, mal de dos, troubles du sommeil, prise de poids, manque de libido, lourdeurs digestives, troubles hormonaux...

Dans cet ouvrage, l'auteur développe les trois formes majeures de la réflexologie - plantaire (sud-africaine, chinoise, occidentale), palmaire (mains) et faciale (visage) -, pour retrouver bien-être et vitalité.

Les plus

- Un ouvrage très accessible, largement illustré, avec des indications précises.
- Des fiches pratiques pour une application facile en auto-soin.

Praticienne professionnelle en réflexologie et en aromathérapie, Elske Miles est chargée notamment du cursus formant les professionnels aux 3 réflexologies plantaires existantes et à la réflexologie faciale à l'Institut français de réflexologie (France) et à Esclarmonde (Suisse). Elle est co-auteure avec Michel Odoul de La Phyto-énergétique, stimulez vos points d'acupuncture avec les huiles essentielles (Albin Michel, 2004).

Michel Odoul est le fondateur de l'Institut Français de Shiatsu (formation professionnelle aux médecines douces) et l'auteur de plusieurs ouvrages parus chez Albin Michel : Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ; Dis-moi où tu as mal, le Lexique ; Dis-moi quand tu as mal, je te dirai pourquoi ; Cheveu parle-moi de moi ; L'Harmonie des énergies ; Aux sources de la maladie. Il est également conférencier et formateur.

Biographie de l'auteur

Elske Miles, Sud-africaine, docteure en littérature française, est réflexologue, aromathérapeute et diplômée en phyto-énergétique et en psycho-énergétique. A l'Institut français de réflexologie, elle est chargée de l'unique cursus formant les professionnels aux 3 réflexologies plantaires existantes (sud-africaine, chinoise et occidentale) et à la réflexologie faciale. C'est une référence internationale et elle est la seule en Europe à enseigner la réflexologie plantaire sud-africaine. Chez Albin Michel, elle est co-auteure avec Michel Odoul de La Phyto-énergétique, stimulez vos points d'acupuncture avec les huiles essentielles (2004). Elle vit et travaille à Paris (11e et 5e).

Download and Read Online Le guide des réflexologies Elske Miles #G56VCRUJ8NI

Lire Le guide des réflexologies par Elske Miles pour ebook en ligneLe guide des réflexologies par Elske Miles Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le guide des réflexologies par Elske Miles à lire en ligne.Online Le guide des réflexologies par Elske Miles ebook Téléchargement PDFLe guide des réflexologies par Elske Miles DocLe guide des réflexologies par Elske Miles MobipocketLe guide des réflexologies par Elske Miles EPub

**G56VCRUJ8NIG56VCRUJ8NIG56VCRUJ8NI**