

L'angoisse désigne un état de mal-être qui se manifeste par une sensation interne d'oppression et de resserrement ressentie au niveau du corps.

Toutefois, si elle devient trop fréquente voire permanente, l'angoisse devient un symptôme pouvant être corrélé à d'autres signes particuliers pour former un syndrome, ou se présenter de manière isolée à travers une anxiété généralisée, ou une névrose d'angoisse.

Le stress et l'inquiétude font partie de la vie, mais quand l'anxiété devient oppressante au point d'être handicapante, il peut s'agir d'une véritable maladie. L'anxiété est un état de tension interne. Une personne anxieuse vit un mal-être psychique et/ou physique, accompagné par un sentiment d'inquiétude, d'appréhension ou de peur. Il existe différents niveaux d'anxiété, allant d'une anxiété légère dite normale jusqu'aux troubles anxieux.

La réflexologie a des effets calmants et relaxants, et par conséquent, elle diminue des tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire. Différents récepteurs sensitifs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau sécrète également des endorphines. C'est par leur intermédiaire que le toucher réflexologique peut nous apporter un sentiment de bien-être, un effet apaisant et déstressant.

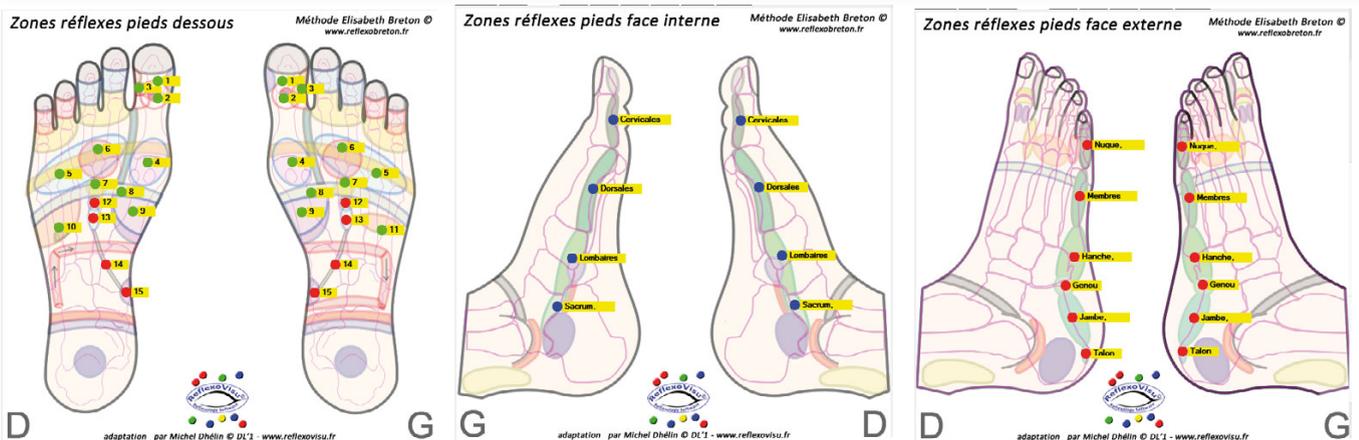
Les personnes anxieuses sont souvent stressées, elles n'arrivent pas à respirer profondément, leur diaphragme est souvent contracté, sensible, en manque de mouvement et d'élasticité musculaire. Il est important de bien détendre la zone du diaphragme et plexus solaire. Le diaphragme est le principal muscle de la respiration. En se contractant et en se relâchant, il agit sur les poumons et sur les viscères abdominaux (estomac, intestin grêle, côlon). Souvent crispé lors d'un stress prolongé, le diaphragme peut apporter toute une série de désagréments...

Il est conseillé au préalable de bien détendre le pied. Un soin relaxant du pied apportera le relâchement nécessaire des structures anatomiques (musculaire, tissulaire, articulaire...) et permettra ainsi une meilleure vascularisation, de meilleures circulations sanguine et lymphatique.

Puis, selon les cas et les symptômes, le réflexologue doit sélectionner les zones réflexes en rapport à la problématique du sujet, stimuler ces correspondances quelques minutes, pour ensuite terminer sur la trajectoire glandes surrénales / reins / uretère / vessie, qui est la voie d'évacuation.

Commencer le soin par le protocole de relaxation plantaire puis enchaîner avec le protocole de stimulation (orteils, voute plantaire, bord interne, bord externe et dessus du pied).

Vue plantaire : d'abord, stimulation des zones réflexes de la voute plantaire (points verts) :



1. Tête, plexus crânien
2. Glande hypophyse
3. Cervelet, tronc cérébral
4. Thyroïde et parathyroïdes
5. Poumons, tendon du trapèze
6. Cœur, plexus cardiaque
7. Plexus solaire
8. Diaphragme
9. Estomac
10. Foie/vésicule Biliaire
11. Rate

Trajectoire d'élimination (points rouges) :

12. Glandes surrénales
13. Reins
14. uretères
15. Vessie

Sur les faces médiales :
Après avoir stimulé la voute plantaire, passer sur le bord interne du pied, en rapport à la ZR de la colonne vertébrale, muscles du dos (points bleus).

Sur les faces latérales du pied :
Passer ensuite sur le bord externe du pied, en rapport aux ZR des membres supérieurs et membres inférieurs (points rouges).

Le soin se termine avec des mouvements lissants sur le dessus des pieds.

Ceci est extrait des protocoles disponibles dans les logiciels ReflexoVISU - www.reflexovisu.fr et ReflexoEXPERT - www.reflexoexpert.fr

Une séance de réflexologie ne doit pas se substituer à la consultation d'un médecin, seul habilité à établir un diagnostic.