



Pratique

Théorie

Avant-propos..... 5

LA SANTÉ PAR LE MASSAGE 7

Bon à savoir 8

Rappel historique..... 9

Pieds et mains: le sujet en raccourci.... 11

Comment le massage des zones réflexes agit-il?..... 13

Corps et globalité 16

Le corps dans le langage courant..... 17

Aides pour la localisation..... 17

Avant de masser 22

Énergie et échanges énergétiques..... 23

Le bien-être par le toucher..... 24

Réactions possibles au massage..... 27

Fréquence des séances..... 29

Limites de la méthode..... 30

Foire aux questions: comprendre l'énergie vitale..... 32

MASSAGE DES PIEDS 35

Préparation 36

Emplacement des zones réflexes sur les pieds..... 37

Les mains comme outil..... 41

Comment bien masser..... 41

Les manœuvres..... 43

Derniers conseils..... 44

Déroulement de la séance..... 48

Massage des zones des pieds 50

Zones de la colonne vertébrale..... 51

Zones de la tête..... 53

Zones des épaules et de la nuque..... 56

Zones des voies lymphatiques supérieures..... 57

Zones des bras et des genoux..... 58

Zones des organes respiratoires..... 59

Zones du cœur et de l'appareil vasculaire..... 61

Zones du diaphragme et du plexus solaire..... 62

Zones des organes digestifs..... 64

Zones des organes urinaires..... 67

Zones des glandes endocrines et de la rate..... 68

Zones des organes pelviens..... 70

Zones lymphatiques de la cavité abdomino-pelvienne.	72
Finalisation douce du massage	73
Programme court	74

Soulager les maux courants 76

Allergies.	77
Asthme et troubles respiratoires	78
Yeux et oreilles.	79
Pipi au lit	80
Vessie.	81
Bronchite.	82
Fatigue et manque d'énergie	83
Grippe et refroidissements	84
Articulations.	85
Maux de gorge et enrouement	86
Hémorroïdes.	87
Peau	88
Rhinite	89
Concentration.	90
Maux de tête et migraines	91
Circulation sanguine et tension artérielle	92
Lombalgies.	93
Maux de ventre	94
Règles.	95
Nuque et épaules	96
Rhumatismes et goutte	97
Sommeil.	98
Toux et nez bouché	99
Stress et nervosité	100
Digestion.	101



MASSAGE DES MAINS 103

Préparation et pratique 104

Avantages du massage des zones des mains	105
Emplacement des zones réflexes sur les mains.	105
Déroulement du massage.	106
Zones de la colonne vertébrale.	108
Zones de la tête.	109
Zones des voies lymphatiques supérieures.	110
Zones du cœur et de l'appareil vasculaire	111
Zone du plexus solaire.	112
Zones des organes digestifs	113

RELAXATION DOUCE 115

Trouver le calme 116

Tension et relâchement.	117
Massage plantaire avec balle de tennis	119
Ressentir l'enracinement.	120
Harmoniser la circulation énergétique	121
Foire aux questions: une question de confiance.	122
Index.	123