
Marc-France Léger La Presse (TEXT)

From: Admin Admin
To: Milena Test
Date: 2013/05/13 11:24
Subject: Marc-France Léger La Presse (TEXT)

Un instrument de relaxation

Marc-France Léger La Presse

Le réflexologue travaille avec des zones réflexes bien précises correspondant à des organes du corps. Le thérapeute exerce une pression sur la terminaison nerveuse des points réflexes du pied, de la main ou de l'oreille. Et telle une télécommande, notre pied réagit en envoyant des ondes le long des méridiens, à travers le tissu, la lymphe et les couches internes.

Les 10 principales zones du corps sont représentées sur une carte géographique de la plante du pied ou de la paume des mains. En 2008, notamment, une équipe scientifique japonaise a constaté sur imagerie neurologique que le cortex réagissait aux stimulations provoquées par le travail de certains points réflexes situés sous le pied : ceux de l'œil, de l'épaule et du petit intestin.

Contre le stress

Plus traditionnellement, cette approche naturelle est pratiquée depuis des millénaires dans les pays asiatiques et en Inde. Des techniques d'effleurage et de lissage des côtés, de la plante des pieds et des orteils favorisent à la fois une grande relaxation et une meilleure circulation de l'énergie. Elles sont pratiquées de façon séquentielle et rythmée. L'obstruction du flux d'énergie peut être à l'origine d'un inconfort ou d'une maladie chez une personne et les techniques de massage des pieds vont stimuler et ouvrir ces canaux.

Notre test

Nous nous sommes prêtés à l'expérience dans les locaux de La Presse, un lundi matin, 9 h. D'un côté : la journaliste stressée par la circulation et craignant d'être en retard. De l'autre : Merhdad Ameli, un thérapeute en réflexologie.

Technique avec bâtons

Cette fois, il s'agit de réflexologie thaïlandaise, approche incluant le massage des pieds et de la partie inférieure des jambes. Outre les mains et les pouces, le thérapeute se sert de courts bâtons

en bois pour presser, lisser les côtés et balayer la plante du pied. Les sensations sont différentes de celles éprouvées sans les accessoires.

Après une dizaine de minutes, le cobaye a ressenti des influx dans la jambe traitée et à l'arrière de la cuisse. Quelque 45 minutes plus tard, il a ressenti le travail des stimulations ainsi qu'une lourdeur dans les jambes. Fait notable : les battements du cœur ont pris plus de place dans la cage thoracique. Sous les conseils de M. Ameli, la journaliste a pris plusieurs bonnes respirations avant de se lever délicatement, afin de laisser passer l'étourdissement. Une heure après le massage, un apaisement réel s'est installé. « La réflexologie thaïlandaise est très énergétique, avec la friction et le balayage. Le message est bien envoyé aux organes. Ça fonctionne très bien. Il ne faut pas trop stimuler, non plus. On s'offre un cadeau de relaxation. »

M. Ameli, qui a suivi la formation de l'Association canadienne de réflexologie (ACR) et qui détient également une assurance professionnelle, a pimenté sa technique de gestes tirés de l'approche tibétaine et de l'ayurvêda. On conseille de toujours vérifier que le thérapeute est diplômé et membre d'une association professionnelle.

Property	Value
Message id	5190CDAB.dom1.po1.100.1356D6F.1.1E0.1
Message Path	xml/Mailbox/5190CDAB.dom1.po1.100.1356D6F.1.1E0.1.xml
From	Admin Admin
Display Name	Admin Admin
Email	admin@sqa.com
UUID	05943430-02CD-0000-A46A-6A00FD00C800
Reply To	admin@sqa.com
Text	Admin Admin
To	Milena Test
CC	
Subject	Marc-France Léger La Presse (TEXT)
Scheduled date	2013-05-13 11:24:50
Creation date	2013-05-13 11:24:50
Modified date	2013-05-13 11:25:31
Delivered date	2013-05-13 11:25:32
Message size	3081
Attachments	0
Recipients	1
Recipient	Milena Test
Display Name	Milena Test
Email	Milena@sqa.com
UUID	11606BF0-03AC-0000-B1E9-C49CDB07DE50
Distribution Type	TO
Recipient Type	User
Expire	0
Delay delivery until	0
Delegated	false

Property	Value
Message id	5190CDAB.dom1.po1.100.1356D6F.1.1E0.1
Archived	false
Read	false
Deleted	false
Opened	false
Completed	false
Security	Normal
Box type	Inbox
Return notification when opened	false
Return notification when deleted	false
Return notification when completed	false
Return notification when declined	false
Return notification when accepted	false
Archive Version	2008.1
Internal ID	5190CDAB.dom1.po1.100.1356D6F.1.1E0.1@1:7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16
Name	
Source	received
Class	Public
Account	Milena Test@Milena.dom2po1.dom2
Location ID	1358534911992
Class Name	GW.MESSAGE.MAIL
Original Subject	
Personal Subject	
Enclosing Folders	1
Folder	Mailbox
ID	7.dom1.po1.100.0.1.0.1@16
Name	Mailbox
Type	Mailbox
System	true
Share Type	NotShared