

MADELEINE TURGEON

MANUEL COMPLET DE
RÉFLEXOLOGIE



ÉDITIONS DE MORTAGNE

Édition

Les Éditions de Mortagne
Case postale 116
Boucherville (Québec)
J4B 5E6
editionsdemortagne.com

Tous droits réservés

Les Éditions de Mortagne
© 1980 (1^{re} édition)
© 2019

Production et conception graphique

L'équipe de Stéphane Labbé, recherche, développement et conseil

Photo de couverture

Shutterstock

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale de France
3^e trimestre 2019

ISBN 978-2-89792-035-7

1 2 3 4 5 – 19 – 23 22 21 20 19

Financé par le gouvernement du Canada



Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres — Gestion SODEC.

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)

Table des matières

Introduction	17
I. Historique	21
II. Théories sur le fonctionnement de la réflexologie	29
Stimulation nerveuse	31
Cristaux délogés	34
Libération d'hormones du cerveau	35
Stimulation du système lymphatique	36
Stimulation du système circulatoire	36
Potentiel électrique anormal	36
Stimulation de la liqueur de Bonghan	37
Influence psychologique	38
Résumé	39
III. Quand et comment appliquer la réflexologie ?	41
Quand utiliser les zones réflexes	43
Comment masser les zones réflexes	44
Position	44
Massage	44
Durée	45
Instruments	46

Pression	48
Direction	48
IV. Position des zones réflexes	51
L'oreille	54
L'œil	58
Le nez	64
La bouche	66
V. Position des zones réflexes de la peau	69
Les zones du corps	71
Zone 1	71
Zone 2	73
Zone 3	73
Zone 4	73
Zone 5	73
Diagramme des principaux organes du corps	74
Comment trouver les zones réflexes des pieds	78
Les mains	79
1. le pouce	81
2. l'index	81
3. le majeur	81
4. l'annulaire	81
5. l'auriculaire	81
Points réflexes du visage	82
Points réflexes du corps — côté frontal	84
Points réflexes du corps — côté dorsal	86
Résumé	88
VI. La réflexologie et les glandes endocrines	89
Description des glandes	91
La pituitaire [ou hypophyse]	91
La pinéale	92

La thyroïde	92
Les parathyroïdes	93
Les surrénales	93
Le pancréas	94
Le thymus	95
Les gonades	95
Massage des zones réflexes des glandes endocrines	98
Pituitaire	98
Pinéale	98
Thyroïde	98
Parathyroïdes	99
Thymus	99
Surrénales	99
Gonades	99
Indications de massage du système endocrinien	100
L'arthrite	100
Le diabète	101
Hypoglycémie	102
La fatigue	104
Le goitre	105
La vieillesse prématurée	106
VII. La réflexologie et le système nerveux	109
Description du système nerveux	111
Le système nerveux cérébro-spinal	112
Le système nerveux neuro-végétatif	114
Indications de massage du système nerveux	115
Tension et douleur dans le dos	115
Paralysie	118
Bégaiement	119
Dépression mentale	119
Tension nerveuse	120
Névrite	123
Insomnie	123
Inflammation du nerf sciatique	125

VIII. La réflexologie et le système ostéo-musculaire	129
Description du système ostéo-musculaire	131
Le squelette	131
Les muscles	132
Les articulations	133
Indications de massage du système ostéo-musculaire	134
Crampes et spasmes	134
Douleurs musculaires	135
Ostéoporose	135
Jambes de longueur inégale	136
Rhumatisme	137
Fièvre rhumatismale	138
IX. La réflexologie et le système cardiovasculaire	141
Description du système cardiovasculaire	143
Le cœur	143
Artères, veines et capillaires	144
Le sang	144
Indications de massage du système cardiovasculaire	145
Affections cardiaques	145
Anémie	147
Hyper et hypotension	149
Varices et hémorroïdes	150
X. La réflexologie et l'appareil digestif	153
Description du système digestif	155
Les glandes salivaires	155
L'estomac	157
Les intestins	157
Le foie	159
La vésicule biliaire	160
Le pancréas	161
Indications de massage du système digestif	161

Affections de l'estomac	161
Hoquet	164
Affections de l'intestin grêle	165
Syndrome de la valvule iléo-cæcale	166
Colite	169
Affections du rectum et de l'anus	171
Appendice enflammé	171
Constipation	172
Gaz	174
Affections du foie	175
Affections de la vésicule biliaire	176
Obésité	177
XI. La réflexologie et le système génital	181
Description du système génital masculin	183
Les testicules	183
Les voies spermatiques	183
La prostate	184
La verge	184
Description du système génital féminin	184
Les ovaires	184
Les trompes de Fallope	184
L'utérus	185
Le vagin	185
La vulve	185
Indications de massage du système génital	185
Affections de la prostate	185
Menstruations supprimées ou trop abondantes	187
Menstruations douloureuses	189
Grossesse	190
Accouchement sans douleur	190
Avortement	191
Ménopause	191

XII. La réflexologie et le système respiratoire	193
Description du système respiratoire	195
Les voies respiratoires supérieures	195
Les poumons	196
Indications de massage du système respiratoire	197
Rhume	197
Sinusite	198
Saignement de nez	199
Rhume des foins	200
Mal de gorge	201
Toux	202
Laryngite et pharyngite	204
Asthme	204
Emphysème	206
XIII. La réflexologie et le système lymphatique	209
Description du système lymphatique	211
La rate	212
Les amygdales et les végétations	213
Le thymus	213
Indications de massage du système lymphatique	213
Amygdalite	213
Infections	214
XIV. La réflexologie et les sens	215
La réflexologie et la vue	217
Affections de la vue	218
Orgelet, conjonctivite et inflammations diverses	218
Fatigue visuelle	219
Glaucome	220
Cataractes	220
Problèmes divers des yeux	221
La réflexologie et l'ouïe	222
Affections des oreilles	224

Surdité	224
Mal d'oreilles	226
Bourdonnement d'oreilles	226
La réflexologie et l'odorat	226
La réflexologie et le goût	227
La réflexologie et le toucher	229
L'épiderme	229
Le derme	229
Fonctions de la peau	229
Les annexes de la peau	230
XV. La réflexologie et l'appareil urinaire	235
Description de l'appareil urinaire	237
Les reins	237
Les uretères	239
La vessie	239
L'urètre	239
Indications de massage de l'appareil urinaire	239
Énurésie (mouillage du lit)	239
Insuffisance rénale	240
Œdème et congestion	241
Affections de la vessie	241
XVI. La réflexologie du cerveau	243
Êtes-vous visuel ou auditif ?	246
1 – Message verbal	246
2 – Verbalisation	246
3 – Explications	247
4 – Conférences	247
5 – Écoute	247
6 – Concentration	248
7 – Perception	248
8 – L'action	248
9 – Le besoin de toucher	249

10 – Les caresses	249
11 – Besoin de plaisir	250
12 – Discipline	251
13 – Réussite	251
14 – Échec	252
15 – Réprimandes et punitions	252
16 – Douleur	253
17 – Changement	253
18 – Commandement	254
19 – Temps	254
L'harmonisation des méridiens	255
Correction des phobies	257
Procédure à suivre pour les visuels et auditifs	257
Conclusion	265
Dix minutes de prévention par jour	265
Bibliographie	267
Index des figures	271

Introduction

La santé ne s'achète pas, elle se mérite! À cette fin, il faut utiliser les facteurs de santé reconnus depuis toujours : alimentation, exercice, air, eau, soleil, repos, hygiène et pensée positive. À cette liste, vient se greffer la réflexologie. Cette technique mérite vraiment de retenir l'attention de tous ceux et celles qui sont désireux de conserver ou d'améliorer leur capital santé.

J'ai voulu écrire ce livre pour permettre aux Québécois et Québécoises de prendre contact avec cette excellente technique. À ma connaissance, il existe plusieurs livres en français traitant de réflexologie, mais seulement d'une façon partielle. J'ai donc pensé assembler pour vous, dans ce livre, tout ce qui est susceptible de vous expliquer la nature, le fonctionnement et le mode d'application de la réflexologie. De plus, j'établirai un parallèle entre la réflexologie et l'acupuncture, car ces deux techniques sont intimement liées par un objectif commun : rétablir l'équilibre de l'énergie vitale du corps.

Heureusement, les scientifiques réussissent à prouver de plus en plus la justesse des croyances solidement ancrées depuis des siècles, chez les Orientaux. C'est ainsi que les Russes, avec les photographies du couple Kirlian, se sont lancés sur de nouvelles voies de recherches révolutionnant la biologie et la pathologie. En effet, en 1939, le couple Kirlian est parvenu à visualiser, grâce à la photographie à haute fréquence, un halo lumineux autour d'objets ou d'êtres vivants. S'il a été avancé depuis que

l'obtention de telles auras lumineuses est liée à l'effet corona (nom donné à un phénomène de décharge électrique partielle provoquée par l'ionisation d'un milieu qui entoure un conducteur), de telles photographies viennent prouver selon nous le concept chinois d'une énergie vitale circulant à travers le corps, sur des parcours bien définis appelés *méridiens*.

Cette énergie vitale fait surface sur la peau en plus de sept cent points différents. Le docteur Mikhail Kuzmich Gaikin, un chirurgien de Saint-Petersbourg, croit fermement qu'il y a une relation entre les canaux de lumière (voies par lesquelles « sort » l'énergie lumineuse sur les photographies) des photographies du couple Kirlian et les méridiens distributeurs de l'énergie vitale, décrits par les anciens Chinois¹. S'il n'existe aucun consensus sur la notion d'énergie vitale, celle-ci pouvant être, selon les praticiens, aussi bien terrestre, divine qu'électromagnétique, nous assistons aujourd'hui à un grand foisonnement de pratiques à caractère thérapeutique recourant à une telle notion (le reiki, la lithothérapie, la magnétothérapie, etc.), ce qui tend là aussi à appuyer l'ancienne sagesse chinoise.

De tous les étranges phénomènes révélés par les Kirlian, la possibilité de prévenir la maladie s'est avérée très importante. Car, à l'instar des réflexologues, les acupuncteurs tentent aussi de prévenir la maladie en rééquilibrant l'énergie vitale du corps. Dans l'ancienne Chine, les gens payaient le médecin acupuncteur pour se garder en bonne santé ; s'ils devenaient malades, c'était le médecin qui payait.

La réflexologie est le massage de points bien précis situés sur votre corps. Ces boutons magiques attendent patiemment que vous les pressiez afin de vous donner de l'énergie physique en abondance, une santé radieuse, un corps exempt de douleur et une jeunesse se continuant très longtemps, comme le veut le plan du Créateur.

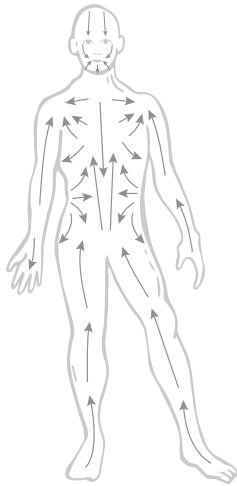
1. Ostrander, Sheila et Schroeder, Lynn, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*, New York, Bantam Book, 1970, p. 227.

La réflexologie, qui est à la fois un savoir et une pratique, vise donc, en stimulant certains points réflexes de votre corps, à mieux distribuer l'énergie qui le parcourt et, ce faisant, à rééquilibrer les organes correspondants. Ainsi, en vous permettant de presser des boutons réflexes situés principalement sur vos pieds, vos mains et votre visage, la réflexologie agit sur la distribution d'énergie vitale à toutes vos glandes, vos organes et à votre système nerveux. Cette méthode permet, comme l'acupuncture, de prévenir les problèmes, car, longtemps avant que la douleur irradie d'un organe précis, les terminaisons nerveuses, correspondant à cet organe, sont douloureuses. De plus, cette méthode consistant à ramener le corps vers l'équilibre ne coûte rien, n'implique pas l'usage de médicaments chimiques et n'exige pas d'équipement spécial.

Cette simple technique du massage des zones réflexes peut s'appliquer n'importe quand et pratiquement n'importe où. En plus de prévenir l'aggravation des problèmes physiques, elle permet de diminuer ou soigner, voire éliminer complètement des douleurs aiguës, relaxer la tension nerveuse et améliorer la circulation de votre corps.

I

Historique



Depuis toujours, les anciennes civilisations ont tenté de guérir les maux qui les affligeaient. Par des méthodes empiriques, elles ont doté l'humanité de techniques de massage, d'utilisation des plantes et de diètes souvent très efficaces. Cependant, la sorcellerie et la magie se mêlaient à leurs pratiques et ces phénomènes ont jeté beaucoup de discrédit sur leurs traitements.

De plus, des pertes importantes de documents historiques, tels l'incendie de la bibliothèque d'Alexandrie ou la destruction de renseignements sur l'herbologie des Indiens, par les Espagnols, nous ont empêchés de savoir comment les Égyptiens traitaient les malades ou comment les Incas pratiquaient leurs opérations au cerveau.

L'origine de la médecine chinoise est également difficile à retracer, car elle est entachée de rites magiques et de religion. Cependant, une philosophie de base s'est nettement détachée de toutes ces croyances et est venue donner à l'acupuncture de solides assises que la science occidentale déchiffre actuellement. Plusieurs de ces pratiques, qui ont traversé les époques, s'avèrent justifiées.

Cette philosophie se résume en trois mots: Yang, Yin et Tao. Le mot *Yang* signifie *clarté du soleil* et le mot *Yin* veut dire *absence de clarté*. Il y a une trentaine de siècles, le philosophe Fou-Hi formula la théorie du Yin et du Yang, en montrant

l'opposition du jour et de la nuit, l'alternance de la lumière et de l'obscurité, la chaleur et le froid, la sécheresse et l'humidité, la vie et la mort¹.

Le Yang est associé à la masculinité, l'activité, la splendeur, la dureté, la gauche, le noir ; le nombre qui lui correspond est le « un » et les autres nombres impairs. Le Yin représente ce qui est féminin, passif, terne, mou, le vide, la droite et le blanc. Son chiffre est « deux » et les nombres du Yin sont pairs².

Yin et Yang croissent et décroissent dans un mouvement de flux et de reflux, en affectant toute la nature. La polarité Yin et Yang correspond au système nerveux sympathique et parasympathique. Yin et Yang, forces naturelles, impersonnelles, forment le Tao. Le Tao représente la loi unique régissant tout l'univers ; c'est la loi selon laquelle se tissent les liens entre le microcosme et le macrocosme. Le Tao, c'est l'harmonie des contraires, la synthèse des antithèses.

Or selon cette ancienne sagesse, l'homme n'est pas isolé de l'univers. Il est bien plutôt une partie dans laquelle se reflète le tout. N'est-il pas merveilleux de penser que l'homme est un résumé de l'univers, un microcosme, et, qu'à ce titre, 'il est soumis aux lois qui le régissent. Comme le disait Paracelse, savant de la Renaissance qui rejoint en cela les sagesse orientales, *ce qui est en haut est comme ce qui est en bas*. L'infiniment petit et l'infiniment grand sont des univers comparables.

Le rythme selon lequel notre corps vit est la reproduction du rythme cosmique. Ainsi, la grande année cosmique³ est de 25 920 années terrestres, et les respirations de l'homme, à

1. Beau, Georges, *La médecine chinoise*, Paris, Seuil, 1965, p. 32.

2. *Ibid.*, p. 33.

3. Unité de temps astronomique élaborée notamment par Platon dans le *Timée* désignant la révolution complète autour de la Terre de la Lune, du Soleil, de Vénus, Mercure, Mars, Jupiter et Saturne. Une année cosmique correspond à 25 920 années terrestres.

raison de dix-huit par minute en moyenne, sont de 25 920 par jour. Le jour cosmique⁴ correspond à 72 années terrestres, ce qui équivaut au nombre moyen de 72 pulsations cardiaques de l'homme à la minute⁵. Le rythme zodiacal⁶ de 25 920 années est dû à une légère inclinaison de la terre sur son axe.

Dans le cœur, se reflète l'ordonnance cosmique du soleil ; dans les poumons, celle de la terre. La petite circulation (poumon-cœur) se compare au rythme terre-soleil et la grande circulation (cœur-organisme) se compare au rythme soleil-zodiaque⁷.

Le rythme cardiaque (72 pulsations/minute) est quatre fois plus rapide que le rythme respiratoire (18 respirations/minute), car les poumons reçoivent le sang issu du cœur en quatre positions différentes comme la terre reçoit les rayons du soleil en quatre positions différentes, selon les saisons. De plus, chez l'adulte, le cœur n'est pas vertical, mais oblique vers la gauche, comme l'axe de la terre.

Bien d'autres rythmes nous unissent à ce grand univers et cette pensée devrait nous conduire à vouloir prendre davantage conscience de ces cycles que vit notre corps.

Nous commençons à découvrir ces rythmes connus depuis des millénaires par les Orientaux. Bien que l'acupuncture et la réflexologie sont pratiquées depuis des millénaires en Orient, ce n'est qu'au XIX^e siècle que s'amorça un intérêt pour ces sciences. En 1834, un suédois, Pehr Henrik Ling, a noté que des douleurs

4. Unité de temps astronomique se rapportant à une année cosmique. Une année cosmique est divisée en 60 jours cosmiques. Un grand jour cosmique équivaut à 72 de nos années terrestres.

5. Michaud, Jacques, *Pour une médecine différente*, Paris, Denoël, 1971, p. 338.

6. Le rythme zodiacal est une notion astrologique qui désigne la temporalité des astres et son influence sur la vie humaine.

7. *Ibid.*, p. 214.

venant de certains organes se reflétaient dans des zones de la peau très éloignées de ces organes. Puis, des étudiants suivirent le neurologue anglais, sir Henry Head, qui a trouvé des zones réflexes pour anesthésier.

Il y a soixante ans, en Amérique, le docteur William Fitzgerald, oto-rhino-laryngologiste au Connecticut, s'aperçut qu'il pouvait se passer de la cocaïne, alors utilisée pour anesthésier, en pressant certaines zones du corps. Bientôt, un de ses amis dentistes utilisa cette technique pour soulager bien des douleurs de ses patients. Ces deux hommes aidèrent des centaines de patients, souvent avec des résultats très spectaculaires.

Le docteur Edwin F. Bowers, de New York, observa les techniques du docteur Fitzgerald. Convaincu de l'importance de cette méthode, il écrivit un article qui lança la réflexologie en Amérique. C'est en effet en 1915 que le docteur Edwin F. Bowers fait paraître son article « To stop that toothache, squeeze your toe » dans le *Everybody's magazine*. Il a ainsi contribué à faire connaître la pratique thérapeutique de la « *Zone therapy* » inventée par Fitzgerald, ensuite synthétisée et présentée au grand public en 1917 dans son livre *Zone therapy or relieving pain in the home*.

Cet article développait l'idée que le corps humain est divisé en dix zones : cinq reliées au côté gauche et cinq reliées au côté droit. Les zones de gauche relient uniquement les parties du corps qui se trouvent à gauche, et les organes situés à droite du corps ont leur correspondance seulement dans les zones réflexes du côté droit. Ainsi, un trouble de l'œil gauche se corrigera en massant la troisième zone réflexe du côté gauche, soit le troisième orteil ou le majeur de la main gauche.

En plus de ces deux pionniers (les docteurs Fitzgerald et Bowers), le docteur George Starr White, de Los Angeles, pratiqua avec grand succès la réflexe-thérapie. Pour mieux com-

prendre, lançons-nous à la découverte des boutons magiques qu'il nous faut presser sur notre corps pour éliminer les douleurs et épauler son pouvoir autoguérisseur.