

## INTRODUCTION

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. . . . . 30

Limites de la méthode. . . . . 30

Comprendre l'énergie vitale. . . . . 32

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

Se relaxer en 15 minutes top chrono. . . . . 74

## PRATIQUE

### 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

**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 enrrouement.....	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**

<b>Préparation et pratique.....</b>	<b>104</b>
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**

<b>Trouver le calme.....</b>	<b>116</b>
Tension et relâchement.....	117
Massage plantaire avec balle de tennis... ..	118
Ressentir l'enracinement.....	119
Harmoniser la circulation énergétique... ..	121
Une question de confiance.....	122

## **ANNEXES**

Index.....	123
------------	-----