

Santé

LA RÉFLEXOLOGIE, UNE ÉCOLE DU BIEN-ÊTRE

Publié le 4 décembre 2014



*Claire
Sejournet*

*Curieuse et
enthousiaste,
rien ne
m'inspire plus
qu'une balade
en forêt !*

Yoga, relaxati...

12 femmes p...

COP 21 : 5 qu...

Tous ses article



© Fotolia

La réflexologie, qu'est-ce que c'est ? Rencontre avec Magalie Bilhou, réflexologue, qui nous explique tout sur sa spécialité.

Comment aimez-vous présenter la réflexologie à des personnes qui ne connaissent pas cette technique ?

Magalie Bilhou : D'après l'énergétique chinoise, la réflexologie repose sur un principe universel, que l'on pourrait résumer par "ce qui est en haut est comme ce qui est en bas" ou "le macrocosme tel le microcosme". Ainsi la réflexologie part du principe que le corps est cartographié sur nos pieds. En agissant avec mes doigts sur les zones "réflexes" du pied, je localise les toxines, les travaille un certain temps et finis par les évacuer. La cliente ressent ces zones granuleuses, qui peuvent être accompagnées de douleur, mais ces sensations s'estompent au fur et à mesure que la zone est travaillée.

Nous agissons ainsi sur l'équilibre énergétique et physiologique du corps.

Quelle est la différence entre la réflexologie et un massage ?

Il est vrai que la réflexologie est très, peut-être trop, souvent comparée à des massages ou à des soins esthétiques. Notre méthode se différencie par la rigueur de sa technique et le travail thérapeute qui en découle.

La réflexologie thérapeutique telle que je la pratique peut soulager et rééquilibrer certaines de nos faiblesses, qu'elles soient digestives, hormonales, nerveuses, musculaires, articulaires, circulatoires ou encore lymphatiques.... Mais elle agit aussi très efficacement sur le stress, la déprime et la fatigue chronique.

Comment travaille un réflexologue ?

Nous construisons une relation thérapeutique avec le client pour l'aider à conserver son capital santé, à mieux vivre et à mieux vieillir.

Nous n'établissons pas de diagnostic médical mais nous agissons en complément de la médecine traditionnelle. D'ailleurs, la prise d'un traitement médical peut être poursuivi parallèlement aux soins de réflexologie. Et il n'y a pas de contre indication à la réflexologie.

Existe-t-il une séance-type en réflexologie ?

Non, car chaque séance débute par une anamnèse, un entretien pendant lequel le client explique au thérapeute la raison de sa venue. Nous veillons à comprendre les faiblesses de chacun pour y travailler pendant la ou les séances. Le soin est donc personnalisé à chaque fois !

Pieds, mains, visage, oreilles... Il existe plusieurs applications de la réflexologie. Agissent-elles de la même façon ?

J'utilise uniquement la réflexologie plantaire. La cartographie est très précise, logique et les résultats sont remarquables. Je ne ressens pas actuellement le besoin d'un complément de support car je peux traiter efficacement par les pieds.

Au cours d'une séance, le réflexologue travaille la partie droite et la partie gauche de la zone d'application. Ainsi, il travaille en alternance sur chaque pied ou chaque main... Pourquoi ce travail simultané est-il important ?

Il est important de respecter la symétrie du corps pour conserver une harmonie, un équilibre. En revanche certaines parties du corps comme la rate, le foie, l'œsophage ne sont présents que sur un seul pied.

Pourquoi vous êtes-vous intéressée à la réflexologie ?

C'est après avoir testé un soin de réflexologie dans un spa Guerlain que le déclic s'est fait. Le soin avait été tellement agréable, précis, efficace ! J'ai voulu tout de suite en savoir plus sur cette technique et j'ai découvert la méthode Ingham. J'ai donc entrepris des études de 3 ans au centre de recherche, d'étude et d'enseignement des réflexologies à Paris. Cette curiosité s'est vite transformée en passion et au bout de 4 ans, en projet professionnel. La **Maison Hälsa Paris** est née d'une envie de bien être au quotidien !

Magalie s'est spécialisée dans la méthode Ingham, dont elle apprécie l'approche occidentale du corps, qu'elle a complétée par la médecine chinoise traditionnelle et l'enseignement de Mireille Meunier. Elle exerce depuis 2010.

Pour plus d'informations :

Maison Hälsa Paris

Magalie Bilhou

06 75 38 87 82

magalie@maisonhalsa.com

www.maisonhalsa.com

Rendez vous tous les jours, le soir et le week end compris à domicile, entreprise, au Tigre Yoga Club (16eme) et au studio Kinétique (2e).

Thème Les bienfaits du massage

Dossier Stress : solutions naturelles anti-stress

Mots-clés réflexologie réflexologie plantaire
