

HISTOIRE DE LA RÉFLEXOLOGIE

LA RÉFLEXOLOGIE : une pratique ancestrale

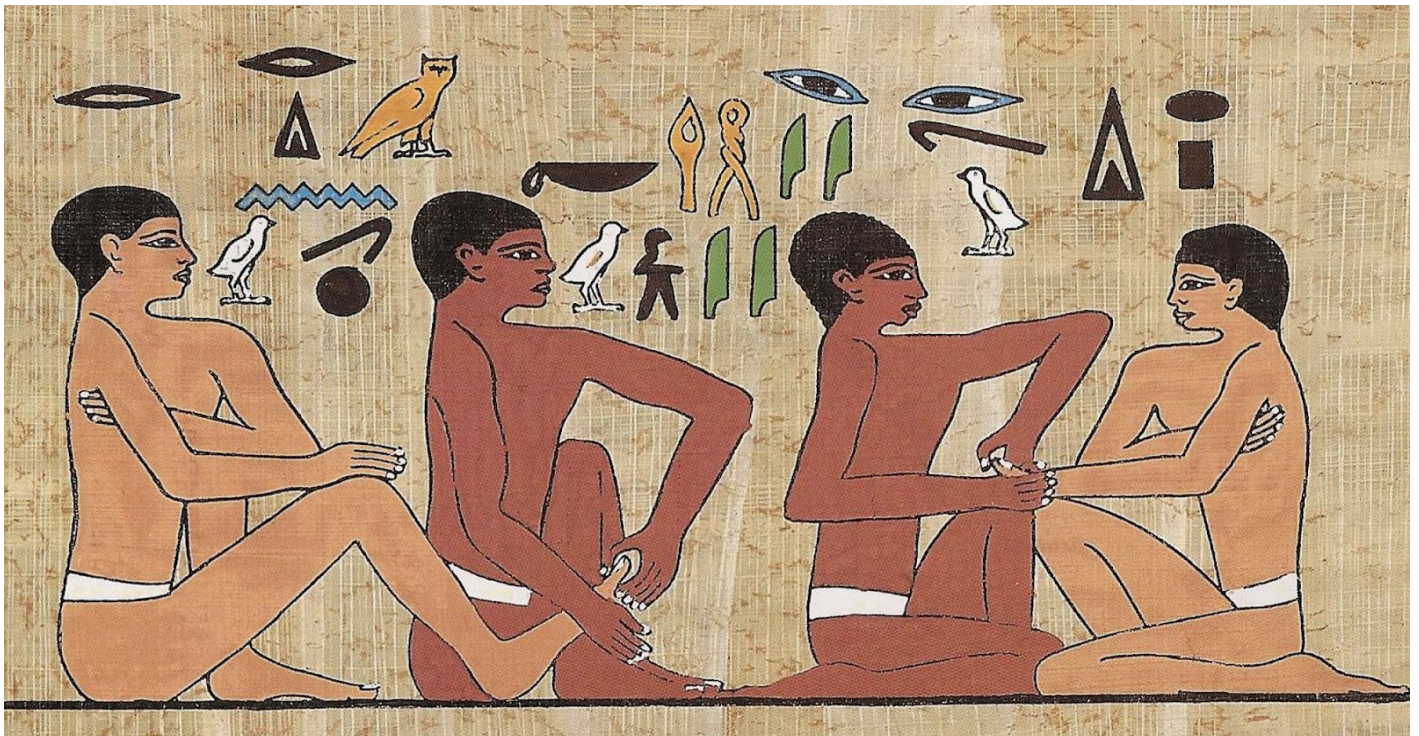
L'origine de la réflexologie se perd dans la nuit des temps...

La pratique de la réflexologie trouve ses racines dans diverses civilisations :

En **Chine**, il y a plus de 5 000 ans, était en usage une méthode de traitement par pressions sur des points précis. Ce savoir aurait été progressivement laissé de côté au profit de l'acupuncture, c'est l'émergence au siècle dernier de la réflexologie occidentale qui provoquera le regain de la réflexologie ancestrale en Chine.

La réflexologie repose sur un des principes fondamentaux de la philosophie orientale, qui l'état de bonne santé est lié à la libre circulation de l'énergie – le chi – dans l'organisme. Cette énergie, le chi, prend le chemin des canaux énergétiques (les méridiens) descendant vers les pieds, les mains, qui débutent ou terminent leur trajet au niveau des pieds ou des mains. L'action se fait en exerçant une pression sur des points précis pour assurer un flux énergétique harmonieux.

En **Inde**, une méthode similaire de pression sur des points précis était également employée.



Dans l'**Egypte ancienne** connaissait, certains pictogrammes en attestent, en particulier celui retrouvé dans la "tombe du médecin" la pratique d'une forme de réflexologie. Ce pictogramme montre les gestes du médecin égyptien Ankhmahor, sur des pieds et des mains, il est daté de plus de 2 300 ans avant J.-C.

En **Amérique du Nord**, vers le XVII^e siècle, Les tribus **Cherokee** utilisaient également cette pratique (et c'est toujours le cas), la considérant comme un art sacré, le pied comme étant la partie du corps reliant l'homme, les esprits et l'univers. La connaissance des points de pression trouverait ses sources dans la Civilisation **Inca** (Pérou, chute de l'Empire en 1532).

EN OCCIDENT ... Naissance de la réflexologie moderne

En **Italie**, au XVI^e siècle, **Cellini (sculpteur italien)** a observé que la pratique de pressions soutenues sur les doigts et les orteils procurait un soulagement sur des douleurs localisés dans différentes régions du corps.

En **Allemagne**, les mêmes observations sont faites par les docteurs **Atatis et Adamus**. Toujours au cours du XVI^e siècle, le **Dr Ball** publie un ouvrage dans lequel il décrit l'usage de points de pressions dans le traitement d'organes.

En **Suède**, **Pehr Henrik Ling** (1776–1839), à l'origine du "massage suédois" (massage à l'huile très classique, mouvements fluides et longs), observe que les douleurs venant de certains organes sont reflétées dans certaines zones de la peau très éloignées de ces organes.

En **Grande-Bretagne**, à la fin du XIX^e siècle, **Sir Henry Head** (neurologue anglais), pionnier dans l'étude du système nerveux sensoriel, s'intéresse à la sensibilité cutanée. Il élabore la théorie des "**zone de Head**". **Sir James MacKenzie**, (cardiologue et neurologue écossais) est à l'origine de la théorie des "**zones de MacKenzie**", selon laquelle il y a projection des organes internes dans le système musculaire. En cas de déséquilibre d'un organe interne, la zone MacKenzie corrélée est hypersensible ou douloureuse lors de sa stimulation.

D'un point de vue physiologique, le phénomène de la douleur projetée s'explique par la convergence de fibres nerveuses dans la colonne vertébrale. Les afférences viscérales d'un organe (le coeur par exemple) et les afférences somatiques (peau ou muscles, donc l'explication vaut pour les Zones de Head comme pour les zones de MacKenzie) convergent vers un même neurone dans la colonne vertébrale. Ce neurone communique une anomalie au système nerveux central, signal interprété de façon erronée comme une douleur ayant pour origine le muscle.

En **Russie, Ivan Petrovitch Pavlov** (1849-1936), démontre que l'on peut conditionner les organes internes des chiens à réagir à certains stimuli. Le corps médical russe établit alors l'hypothèse que des stimuli extérieurs influent sur la santé. Cette approche prend le nom de «réflexothérapie», (terme attribué à V. M. Bekhterev (1857-1957)). En 1904, Pavlov reçoit le prix Nobel pour avoir démontré la relation directe entre stimuli et réflexes.

Aux États-Unis, en 1917, le **Dr William Fitzgerald**, (ORL), publie la théorie des **zones réflexes** : selon cette théorie, le corps est divisé en 10 zones, verticales, allant du sommet de la tête à la pointe des orteils. Une pression exercée sur une zone permet le soulagement d'une partie éloignée dans l'organisme. Utilisant cette découverte, il se passe de cocaïne -alors en usage- pour certaines anesthésies.

Dans les années 1930, **Joe Shelby Riley** (1856 -1947), élève du Dr Fitzgerald dont il poursuit les recherches, met en place la **thérapie des zones**, incluant des divisions horizontales sur les pieds et les mains. Elle marque **le début de la réflexologie moderne, les réflexes trouvés sur les pieds et mains suivent l'anatomie du corps**.

Dans les années 1930, **Eunice Ingham** (physiothérapeute américaine), étudiante du Dr Joe Shelby Riley, également assistante du Dr Fitzgerald, affine la thérapie des zones et met en place la cartographie détaillée des mains et des pieds, toutes les parties de l'organismes sont représentées dans les pieds et les mains.

Elle publie en 1938, "Stories the Feet Can Tell", (les histoires qu'un pied peut raconter) ; elle est la fondatrice de la première école de réflexologie en Occident. Elle est considérée comme la "**mère de la réflexologie moderne**".

Pour aller plus loin :

- ***Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie*** - Eunice Ingham
- ***Reflexology : Art, Science & History*** - Christine Issel
- <http://www.anrq.qc.ca/historique.php>
- <http://reflexologyhistory.com/History.html>
- http://reflexologyinstitute.com/reflex_riley.php
- <https://www.ocr.edu/forms/201chp01.pdf>
- https://flexikon.doccheck.com/en/MacKenzie_zones
- <https://www.modernreflexology.com/the-history-of-reflexology>