

Chapitre I INTRODUCTION

- | | |
|---|---|
| 1. Historique de la podothérapie dans la médecine chinoise..... | 1 |
| 2. Importance de la podothérapie en Chine | 3 |
| 3. Evolution du massage plantaire vers la réflexothérapie..... | 4 |
| 4. Utilité et ses spécificités | 6 |

Chapitre II FONCTIONNEMENT ET MÉCANISME

- | | |
|---|----|
| 1. Concept d'équilibrage du Yin et de Yang et théorie des méridiens | 8 |
| 2. Réaction de la réflexologie sur le système nerveux..... | 11 |
| 3. Stimulation des circulations sanguine et lymphatique..... | 12 |
| 4. Etude de l'unité biologique et les messages du corps | 13 |
| 5. Réaction de douleur liée à l'efficacité..... | 14 |

Chapitre III FONDEMENTS THÉORIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE ET DE LA RÉFLEXOLOGIE

- | | |
|---|----|
| 1. Trajet des 6 méridiens du pied et leurs points d'acupuncture | 15 |
| 1.1 Méridien de l'Estomac – Yang ming du pied..... | 16 |
| 1.2 Méridien de la Rate – Tai yin du pied..... | 18 |
| 1.3 Méridien de la Vessie – Tai yang du pied..... | 20 |
| 1.4 Méridien des Reins – Shao yin du pied | 22 |
| 1.5 Méridien de la Vésicule biliaire – Shao yang du pied | 25 |
| 1.6 Méridien du Foie – Jue yin du pied..... | 27 |
| 2. Les 8 points réflexes du pied | 29 |
| 3. Les 6 zones réflexes du pied au niveau de la cheville | 31 |
| 4. Zones réflexes du pied correspondant aux différents organes | 33 |
| 5. Anatomie du pied | 50 |

Chapitre IV MÉTHODES DE MASSAGE

1. Les 5 techniques de massage	52
2. Méthodes appliquées et rigueurs Bonne maîtrise de massage, durée, intensité, vitesse, souplesse	54
3. Méthodes et recommandations.....	56
3.1 Mémorisation de la localisation.....	56
3.2 Précisions de la localisation	56
3.3 Massage - Ordre chronologique et dosage de pression...	57
3.4 Recommandations.....	60
4. Méthodes de diagnostic	61
4.1 Diagnostic visuel sur le pied, les orteils, la peau	61
4.2 Diagnostic au toucher, réactions sensibles ou sans douleurs	64

Chapitre V AFFECTIONS COURANTES

Réf. n° 1 Grippe	68
Réf. n° 2 Bronchite chronique	70
Réf. n° 3 Gastrite chronique	72
Réf. n° 4 Diarrhée chronique	75
Réf. n° 5 Constipation	77
Réf. n° 6 Hépatite chronique	79
Réf. n° 7 Hypertension	81
Réf. n° 8 Insomnie	83
Réf. n° 9 Obésité	85
Réf. n° 10 Neurasthénie	87
Réf. n° 11 Fatigabilité, syndrome de fatigue chronique	89

Réf. n° 12 Affections du coeur	90
Réf. n° 13 Diabète	93
Réf. n° 14 Inflammations de la vésicule biliaire	95
Réf. n° 15 Ulcère du duodénum et d'estomac	97
Réf. n° 16 Ptose gastrique	99
Réf. n° 17 Asthme	100
Réf. n° 18 Hypotension	102
Réf. n° 19 Enurésie nocturne	103
Réf. n° 20 Gastro-entérite aiguë	104
Réf. n° 21 Maux de tête, céphalée	106
Réf. n° 22 Vertiges et étourdissements	107
Réf. n° 23 Ejaculation précoce, impuissance	108
Réf. n° 24 Hoquet	109
Réf. n° 25 Hyperacidité gastrique	110
Réf. n° 26 Inappétence	112
Réf. n° 27 Anémie	113
Réf. n° 28 Douleurs aux vertèbres cervicales	115
Réf. n° 29 Périarthrite, arthrite de l'épaule	116
Réf. n° 30 Tennis elbow	118
Réf. n° 31 Paralysie faciale	119
Réf. n° 32 Prostatite chez les jeunes due à une mauvaise hygiène de vie	120
Réf. n° 33 Torticolis	121
Réf. n° 34 Mal de dos	122
Réf. n° 35 Hernie discale	124
Réf. n° 36 Sciatique	125
Réf. n° 37 Rhumatisme articulaire	126
Réf. n° 38 Hypertrophie prostatique	128
Réf. n° 39 Ostéoporose	130

Réf. n° 40 Lumbago	131
Réf. n° 41 Kyste ovarien	132
Réf. n° 42 Cycle menstruel irrégulier	134
Réf. n° 43 Règles douloureuses	135
Réf. n° 44 Pertes blanches, leucorrhée	136
Réf. n° 45 Inflammation chronique de la cavité pelvienne	138
Réf. n° 46 Prolifération cellulaire des glandes mammaires	139
Réf. n° 47 Prolapsus, descente de l'utérus - Zones réflexes à masser	140
Réf. n° 48 Syndrome de la ménopause	141
Réf. n° 49 Myopie	143
Réf. n° 50 Rhinite	145
Réf. n° 51 Rhinite allergique	146
Réf. n° 52 Otite moyenne	147
Réf. n° 53 Amygdalite	148
Réf. n° 54 Douleurs dentaires	149
Réf. n° 55 Urticaire	150
Réf. n° 56 Acné juvénile	152
Réf. n° 57 Cataracte	153
Réf. n° 58 Laryngite et pharyngite	154
Réf. n° 59 Masque de grossesse	155