



Avant-propos	5	Comment bien masser ?	41
> INTRODUCTION		Les manœuvres	43
La santé par le massage	7	Déroulement de la séance	44
Bon à savoir	8	Le déroulement en un coup d'œil	48
Rappel historique	8	Massage des zones des pieds	50
Pieds et mains : le sujet en raccourci	10	Zones de la colonne vertébrale	51
Comment le massage des zones réflexes agit-il ?	13	Zones de la tête	53
Corps et totalité	16	Zones des épaules et de la nuque	56
Le corps dans le langage courant	16	Zones des voies lymphatiques supérieures	57
Aides pour la localisation	17	Zones des bras et des genoux	58
Avant de masser	22	Zones des organes respiratoires	59
Énergie et échanges énergétiques	22	Zones du cœur et de du système vasculaire	61
Le bien-être par le toucher	24	Zones du diaphragme et du plexus solaire	62
Réactions possibles au massage	26	Zones des organes digestifs	64
Fréquence des séances	29	Zones des organes urinaires	67
Limites de la méthode	30	Zones des glandes endocrines et de la rate	68
> PRATIQUE		Zones des organes pelviens	70
Massage des pieds	35	Zones lymphatiques de la cavité abdomino-pelvienne	72
Préparation à la pratique	36	Finalisation douce du massage	73
Emplacement des zones réflexes sur les pieds	36	Programme de relaxation de 15 minutes	74
Les mains comme seul outil	41		



Soulager les maux courants	76	Yeux et oreilles	101
Allergies	77	Massage des mains	103
Articulations	78	Préparation à la pratique	104
Asthme et troubles respiratoires	79	Avantages du massage	
Bronchite	80	des zones des mains	104
Céphalées et migraines	81	Emplacement des zones réflexes	
Circulation sanguine		sur les mains	105
et tension artérielle	82	Déroulement de la séance	105
Concentration	83	Zones de la colonne vertébrale	107
Digestion	84	Zones de la tête	108
Estomac et intestins	85	Zones des voies	
Fatigue et manque d'énergie	86	lymphatiques supérieures	109
Grippe et refroidissements	87	Zones du cœur	
Hémorroïdes	88	et du système vasculaire	110
Lombalgies	89	Zone du plexus solaire	111
Maux de gorges et enrouement	90	Zones des organes digestifs	112
Nuque et épaules	91	Relaxation douce	115
Peau	92	Trouver le calme	116
Pipi au lit	93	Tension et relâchement	116
Règles	94	Massage plantaire	
Rhinite et toux	95	avec balle de tennis	118
Rhumatismes et goutte	96	Ressentir l'enracinement	119
Rhume des foins	97	Harmoniser la circulation énergétique	121
Sommeil	98	> ANNEXES	
Stress et nervosité	99	Index	122
Vessie	100	L'essentiel en un clin d'œil	126