

## **Vous avez des difficultés d'endormissement, vous vous réveillez la nuit en raison de votre stress ?** (5ème article)

Je suis Evelyne, réflexologue et bénévole à l'AFD. Aujourd'hui, nous aborderons ce thème sous l'angle de la réflexologie palmaire.

La réflexologie palmaire est efficace pour agir sur les troubles d'endormissement ainsi que sur les réveils nocturnes. Elle procure une détente immédiate, mais pour que cette dernière soit pérenne, la séance doit être pratiquée régulièrement pendant un certain temps qui est différent selon les personnes. Elle peut être pratiquée en auto massage. La main est une représentation miniaturisée de notre corps et selon une cartographie de la main, chaque partie du corps y est représentée par une zone dite réflexe.

### • **Comment faire ?**

Dans cette vidéo, vous apprendrez **3 techniques** pour stimuler les zones réflexes de votre main :

- Le **glissé** ou **lissage** qui permet la stimulation d'une zone large
- Le **point fixe** qui est une stimulation précise d'un point
- La **chenille** qui permet une pression constante et en mouvement

Pratiquez ces techniques en respirant profondément et calmement, sans vous faire mal.

Vous serez amené à utiliser ces techniques dans les vidéos suivantes.

Pour accéder à la vidéo (durée : 10mn), cliquer sur le lien : <https://youtu.be/NEuoo0D9hxo>

### • **Séance courte**

Cette vidéo vous apprend à rééquilibrer votre système nerveux afin de vous relaxer et de mieux dormir. Vous pouvez pratiquer ces exercices tous les soirs.

Pour accéder à la vidéo (durée : 16mn35), cliquer sur le lien : <https://youtu.be/1-HKhXRuZLM>

### • **Séance plus longue**

Cette vidéo a été faite pour des personnes atteintes de cancer mais elle est tout à fait bien adaptée à toute personne ayant des troubles du sommeil.

Dans cette vidéo (durée 1h), après l'introduction vous verrez :

- à 11mn 20, la cartographie des mains (elle est plus lisible dans la vidéo de la séance courte)
- à 12mn34, le début de la séance avec le massage énergétique des mains
- à 14mn10, la détente du plexus solaire avec la respiration lente et profonde
- à 19mn37, la pression, l'étirement et le lissage de chaque doigt
- à 26mn10, la stimulation de la colonne vertébrale
- à 28mn, la stimulation de l'épiphyse (ou glande pinéale) sur le quart supérieur interne des pouces
- à 31mn21, la stimulation des surrénales
- à 35mn48, le point 7C (vous trouverez sa localisation précise dans l'article 4 de la précédente newsletter)
- à 39mn50, les astuces pour se détendre et trouver le sommeil : bâillement, la malle aux trésors
- à 43mn50, des questions / réponses : se rendormir en stimulant le plexus solaire (45mn30 à 47mn40), les précautions à prendre par le réflexologue, 3 passages ou 3 pressions par zone réflexe sont suffisantes.

Pour accéder à la vidéo, cliquer sur le lien : <https://youtu.be/NTsFTzc2Jk0>

### **Voici quelques conseils :**

- Choisissez la vidéo qui vous convient le mieux et en fonction du temps dont vous disposez. Vous pouvez pratiquer tous les exercices de la vidéo ou ceux qui vous conviennent le mieux et même mixer ceux des 2 vidéos qui vous conviennent le mieux. Vous personnalisez ainsi votre séance.
- Vous pouvez stimuler la zone réflexe de l'épiphyse tous les jours afin de favoriser le sommeil. Cette glande endocrine secrète l'hormone mélatonine qui permet de réguler le rythme biologique de l'organisme, le rythme jour/ nuit.
- Si vous ne deviez faire que 4 exercices, je vous conseillerais, tout en pratiquant la respiration abdominale, de faire l'auto massage des doigts dont la zone de l'épiphyse sur les pouces, le plexus solaire, la ligne du diaphragme et le point 7C sur le poignet. Vous pouvez les faire au moment du coucher afin de favoriser l'endormissement, et lors de vos réveils nocturnes pour vous rendormir.
- Dans tous les cas, faites ces auto massages dans la bienveillance de votre corps, sans vous faire mal, et en toute sécurité c'est à dire bien installé afin de ne pas risquer de tomber et d'éviter les tensions au niveau du corps (épaules, bassin, dos...). Si un auto massage vous est désagréable, arrêtez de le faire. Si vous faites ces auto massages les yeux fermés, vous aurez une sensation d'apaisement plus rapide.
- Vous pouvez faire une séance de réflexologie palmaire tous les jours si vous en sentez le besoin, en fin de journée ou avant le coucher, comme un petit rituel pour l'endormissement. Prenez un temps pour vous en prenant soin de vous.