



CANADIAN JOURNAL OF
REFLEXOLOGY

March 2009

Volume 3, Issue 2

**Thai Foot
Reflexology**

LA REVUE CANADIENNE DE
RÉFLEXOLOGIE

Mars 2009

Volume 3, Publication 2

Greetings From Team RAC

It is hard to believe that four months have already passed since the RAC National Conference in Montreal. In this time the positive effects of the conference have been very much in evidence through the addition of new members, many upgrades to RCRT, and the beginning of the formation process for ten new Chapters. This time of year has also seen the majority of our membership renewals... it is this subject that is the focus of this issue's RAC greetings.

Any successful Membership Association is based on strong relationships. The relationship between the members and the Board; the relationship between the members and the operations team; and, most importantly of all, the relationship between one member and all the other members. The latter is the reason that RAC has worked so hard to develop Chapters and why Chapter membership is now included in the Association membership fee. A strong Chapter is the reason the Montreal conference was so successful... and strong Chapters will be the reason that RAC succeeds.

All relationships – whether they be business relationships, marital relationships, friendships or others – have things in common. They all require input and commitment from everyone involved in the relationship. No marriage ever succeeded when one partner puts nothing into the relationship while expecting everything from the other. No relationship works when one of the partners demands things from the other and yet is not willing to also give.

For this reason RAC's chance of a strong future will always be diminished by those members who seem to believe... it is only about what RAC does for them. Contributing an annual fee, in to a pool of resources used to strengthen RAC and reflexology, is not enough of a contribution to create a strong association – any more than being the breadwinner in a marriage is enough to build a strong relationship with your spouse. An association is only as strong as its members – RAC is not being run to make a profit or to benefit a corporation. It is simply there to allow a pooling of strength among reflexologists across Canada and to use this strength for the betterment of all members and the practice of

reflexology in Canada. This is the same in all non-profit member associations around the world.

All successful associations have many committed volunteers working at the local, regional, or national level – it is not unheard of for active association members to donate many hundreds of hours of volunteer time each and ever year; to use their personal holiday time to travel and represent their association at regional, national, and international conferences; to spend many hours conducting research or writing research papers for publication in their journal... and more.

In the latest round of membership renewals we have seen the usual number of committed members who willingly pay their fees knowing that the benefits they receive are important and that they get as much as they give when they commit their time to volunteering, promotion of the profession, and more. Outside of this wonderful majority, however, are those who believe that membership in RAC is a one sided affair. I do not believe that any of the dedicated members of TEAM RAC can bear to read another letter or email with those dreaded words “what does RAC do for me?” I have taken to responding personally to these individuals asking directly “What can you do for RAC?”

The letter RAC provided with the membership renewal requests pointed out that this is a

Table of Contents / Table des matières

Thai Foot Reflexology
By: *Karen Ball*5

Réflexologie Plantaire Thai
Par: *Karen Ball*8

Upcoming Events /
Événements Suivants 10

Mot de bienvenue de l'Équipe-ACR

membership association and that, like any other such association, it needs the commitment and input of its members in order to succeed. We asked that members help us to grow and develop RAC and to take it to where we want all would like it to be. Amazingly, one member took the time to write and say the the TEAM RAC Operations Staff were the paid servants of the Association and that we should get on and do our job and not ask members to do it for us. We responded with our shock and disappointment at this attitude.

RAC has, for many years, laboured hard to take RAC forward and to build an Association that is both respected and professional. That has been accomplished with the help of so many committed RAC members and there is no doubt that we have made incredible progress in many ways. If we are to continue to grow and to earn the right to be the nation's authority on Reflexology, then we need each and every member to make a commitment to help. We do not ask that you come into the office and handle mailings or administration (even though in Winnipeg many members of the Manitoba Chapter actually do this). We do not ask that you travel the world, or even the country, to promote Reflexology or RAC. All we ask is that you do what you can – and what your life allows – so that RAC can grow. In this way we will create a greater awareness about Reflexology and make it more acceptable to the general public. Something that benefits all Reflexologists.

Is it unreasonable to ask members to contribute to this relationship? We do not believe so – and many wonderful members of the Association agree with us. They will be the ones riding the crest of success that awaits us. They will be the ones to reap the rewards of commitment and professionalism.

If you are willing to make a contribution and to play your part in this relationship then we welcome you and will work with you to make RAC in to the Association it should truly be. Your contribution does not have to be one that will change the world... but when we work together perhaps we can do just that! ❖

C'est dur à croire que quatre mois ont déjà passé depuis la Conférence Nationale de l'ACR à Montréal. Dans ce temps les effets positifs de la conférence ont été confirmés par la preuve du nombre de nouveaux membres, beaucoup de changements à RCRT, et le commencement de la formation de dix nouveaux Chapitres. Cette saison à aussi vu la majorité de nos renouvellements d'adhésion... c'est ce sujet qui est au cœur de ces salutations.

Les associations de membres sont fondées sur des fortes relations. La relation entre les membres et le Conseil; la relation entre les membres et l'équipe d'opérations; et, de plus la plus importante, la relation entre les membres. Ce dernier est la raison que l'ACR a travaillé si dur à développer des Chapitres et la pourquoi l'adhésion de Chapitre est maintenant incluse dans les frais d'adhésion de l'Association. Les Chapitres forts sont la raison la que la conférence à Montréal à été si réussie... et les Chapitres forts sont la raison que l'ACR réussit.

Toutes relations – s'ils sont des relations d'affaires, les relations maritales, les amitiés ou d'autres – ont quelque chose en commun. Ils exigent l'engagement complète de tout le monde impliqué dans la relation. Aucun mariage peut être réussi quand un partenaire ne met rien dans la relation pendant que prévoit tout de l'autre. Aucune relation d'affaire peut réussir quand un des partenaires exigent quelque chose de l'autre mais n'est pas prêt à partager lui même.

Pour cette raison la chance d'un avenir fort pour l'ACR sera diminué par ces membres qui semble croire que l'ACR ne fait rien pour eux. La contribution d'un frais annuel, dans une réserve de ressources est pour fortifié l'ACR et la réflexologie, n'est pas assez d'une contribution pour créer une forte association – comme par exemple gagner l'argent pour supporter une famille n'est pas assez pour construire une forte relation avec votre époux. Une association est seulement aussi fort que ses membres – l'ACR n'est pas ici pour faire un profit ou pour profiter une société commerciale. C'est simplement là pour permettre les

Mot de bienvenue de l'Équipe-ACR (cont.)

réflexologistes à travers du Canada à rassembler ses forces et d'utiliser cette force pour l'amélioration de tous les membres et la pratique de la réflexologie au Canada. Ceci est semblable dans toutes associations à but non lucratif autour du monde.

Toutes les associations réussies ont beaucoup de volontaires engagés travaillant au niveau local, régional ou national – ce n'est pas inconcevable pour les membres des associations actifs pour faire du bénévolat et donnant plusieurs centaines d'heures à chaque année; d'utiliser leurs vacances personnelles pour voyager et représenter leur association aux conférences régionales, nationales et internationales ; dépenser beaucoup d'heures dirigeant la recherche ou d'écrire des articles de recherche ou des articles générales pour leur journal... Et plus.

Dans la dernière ronde de renouvellements d'adhésion nous avons vu le nombre normal de membres engagés qui paient leurs frais sachant que les avantages qu'ils reçoivent sont importants et qu'ils obtiennent autant qu'ils donnent quand ils commettent leur temps, font la promotion de la profession, et plus. A l'extérieur de cette majorité, cependant, sont ceux qui croit que l'adhésion avec l'ARC est une affaire qui ne demande pas leur coopération. Je ne crois pas que les membres de l'Équipe ACR peut lire une autre lettre ou un autre message électronique avec ces mots redoutés « qu'est ce que l'ACR fait pour moi » ? J'ai répondu personnellement à ces individus, demandant directement « Que pouvez-vous faire pour l'ACR » ?

L'ACR a fourni, avec les demandes de renouvellement, une lettre indiquant que ceci est une association d'adhésion et cela, comme autre telle association, nous avons besoin de l'engagement de nos membres pour réussir. Nous avons demandé que les membres nous aident à grandir et développer l'ACR et le prendre là où nous voulons aller. Étonnamment, un membre a pris le temps pour nous écrire et dire que l'Équipe ACR sont les serviteurs payés de l'Association et que nous devrions faire notre travail et ne pas

demander aux membres de le faire pour nous. Nous avons répondu avec choc et notre déception à cette attitude.

L'ACR a, pour beaucoup d'ans, travaillé fort pour faire avancer l'ACR et de construire une Association qui est respecté et professionnel. Cela a été accompli à l'aide de tant membres ENGAGÉS et il n'y a aucun doute que nous avons fait du progrès incroyable dans beaucoup de façons. Si nous continuons à grandir et gagner le droit d'être l'autorité national sur la Réflexologie, nous avons besoin de chaque membre à faire un engagement pour nous aider. Nous ne demandons pas de vous présenter au bureau et faire l'administration (bien qu' à Winnipeg beaucoup de membres du Chapitre du Manitoba font en fait ceci). Nous ne demandons pas que vous voyagiez le monde, ou même le pays, promouvoir la Réflexologie ou l'ACR. Nous demandons seulement que vous faites votre possible – et ce que votre vie permet – pour que l'ACR peut grandir. De cette façon nous créerons une plus grande conscience de la Réflexologie et le faisons plus acceptable au grand public. Quelque chose qui profite tout les Réflexologistes.

C'est tu déraisonnable pour demander aux membres pour contribuer à cette relation ? Nous ne croyons pas – et beaucoup de membres merveilleux de l'Association sont d'accord avec nous. Ils seront l'à à célébrer le succès qui nous attend. Ils seront l'a pour récolter les récompenses d'engagement et de professionnalisme.

Si vous voulez faire une contribution et jouer votre partie dans cette relation nous vous accueillions et nous allons travailler avec vous pour faire l'ACR, l'Association qu'il devrait être. Votre contribution ne doit pas être l'une qui changera le monde... mais quand nous travaillons ensemble peut-être nous pouvons le faire! ❖



Thai Foot Reflexology

Author: Karen Ball, NBCR, LMT, lives in the historic town of St. Augustine, Florida, and was certified by the Reflexology Association of Canada as a practitioner in 1983 and an instructor in 1985. Karen was trained privately in Thai reflexology in 2004 by Junnon Sawamura, a master Thai practitioner in the Shivagokarmopaj lineage. In January 2008, Karen closed her 18-year clinical practice to focus her attention on the advancement of education for reflexologists and massage therapists. The author can be contacted via www.academyofancientreflexology.com

Karen is excited to return to her land of birth in May of this year to offer complete training in Thai foot Reflexology in a number of Canadian cities. A list of dates and cities is available on page 10 of this Journal. To reserve your space in these two-day workshops please contact the head office of the Reflexology Association of Canada at 1-877-722-3338.

THAI FOOT REFLEXOLOGY Art and Science

‘I’m on the floor, on my back, my left foot reaching for the ceiling and my Thai massage therapist leaning into the back of my extended leg. Got the picture? And then she says – casually – ‘blah, blah, blah, Thai reflexology.’ Well, my head literally shot up from the floor! ‘You mean there is a Thai session just for the feet?’

And so began my study of Thai foot reflexology.” – Karen Ball

One of the most popular forms of nuad boran (Thai therapeutic bodywork) is Thai foot reflexology. For centuries, eastern medical traditions have claimed that there are special reflexive spots in the soles of the feet that are closely associated with the well-being of the rest of the body.

In keeping with the old Asian saying “aging starts from the legs” the legs serve as a barometer of health in Asian cultures. While the



Courtesy K. Ball

Working reflexology points with Thai wooden stick / Travailler les points de réflexologie avec un bâton en bois Thaï.

heart pumps blood to the cells and organs of the body, contraction of the leg muscles facilitates venous return. In Asian medicine the legs are considered to be the “second heart.” When the soles of the feet do not receive enough stimulation, circulation of the blood in the feet and the legs tends to lessen, eventually leading to many health complications. These astute understandings underlie the importance of footwork in Asia and are reflected in the fact that Thai massage sessions always begin with the feet.

Nuad boran has a long history and incorporates techniques that have been passed down through an unbroken chain of masters for thousands of years.

The initial credit for nuad boran rests with one famous Asian individual — a doctor known as Shivago. Dr. Shivago was a personal friend of the Lord Buddha and physician to the

Thai Foot Reflexology (cont.)

developing order of Buddhist monks and nuns in northern India. To this day, every session of nuad boran in Thailand begins with the prayer *Om Namoh*, calling on the spirit of the *Father Doctor*, Dr. Shivago, to oversee the healing of both the client and the therapist.

Training in nuad boran was, for many centuries, an oral tradition. With the advent of a written alphabet, scholars began recording all aspects of Thai life and, as a result, the techniques of nuad boran were preserved for future generations. Unfortunately, most of these ancient records were destroyed in the 1700s, when Burmese invaders sacked Thailand's illustrious capital of Bangkok. The little that was left was painstakingly engraved in stone on the wall of Wat Poh, one of the best-known temples in Bangkok.

What is Thai reflexology?

Thai foot reflexology is a treatment that seeks

to restore balance to the body and mind through stimulation of the reflexes of the lower legs, knees and feet. These reflexes are linked to the body's 72,000 'sen lines'. The Thai sen lines resemble the Ayurvedic energy lines (nadis). They all begin at the navel, end at the extremities and are stimulated to treat any and all organ systems through which they pass. In that way, sen lines resemble the zones of conventional reflexology. Unlike the conventional reflexology that we are accustomed to in North America, however, Thai reflexology demands an ordered sequence of moves and techniques, all designed to systematically open up the sen lines, free blocked energy and stimulate the reflex points.

Nuad boran is two things: a complex science, with established criteria for education and professional practice; and an informal art handed down from one generation to the next. The healing practice played a clear role in the activities of the early Buddhist temples, forming part of the physical and spiritual social services for which the temples took responsibility. Although it is still taught and practised today by Buddhist monks, it is not uncommon to see rows of village people seated in chairs along the sides of the streets exchanging Thai foot reflexology sessions. In North America it would, however, be more common to utilize massage tables to accommodate western preferences.

Although in the west nuad boran is conveniently translated to 'Thai bodywork' in reality both Thai massage and Thai foot reflexology are classified as energy-work in Thailand, not massage or bodywork. These manual therapies are branches of the larger tradition of Thai medicine. The traditional therapist is not guided by anatomical structures or physiological principles, but rather by the intricate network of sen lines throughout the body. The modality incorporates elements of Japanese shiatsu, conventional reflexology, Chinese massage, and Ayurvedic yoga and utilizes stretching, unique soft tissue manipulations, thumb-walking and the use of a specifically-designed Thai wooden stick to stimulate the reflex points.

2009 Advanced Courses

Cranio-sacral Reflexology
with Dr. Martine Faure-Alderson D.O.
Basic: Thurs and Fri. May 7-8;
Advanced: Sat. & Sun. May 9-10, 2009

Chair Massage (Body Reflexology)
* Bilingual
Tues and Wed., 9 & 10 June, 2009

Reflexoth rapie of the Feet (RTF)
- Hanne Marquardt * Bilingual
Oct. 2- 3,(lev.1) & 4-5 (lev..2)

FACIAL Reflexology
with Lone Sorensen
Date: TBA - Novembre 2009

RAC Ear Reflexology
August 29 and 30th, 2009

*All courses given in the beautiful Eastern townships of Quebec
For more information, contact:
Carol Faguy, RCRT
info@reflexquebec.com
www.ReflexQuebec.com
Tel.: 450-242-4224

Thai Foot Reflexology (cont.)

The Benefits

Thai foot reflexology is a holistic treatment that restores balance to the mind and body at the same time as it stimulates the internal organs.

From the therapist's perspective it is also an enjoyable and engaging modality to administer. It requires not only the therapist's attention and presence, but also the full participation of the therapist's entire body. In nuad boran manual therapy techniques originate within the practitioner's body and are transferred by way of body movement to that of the recipient. By moving his/her own body during the session the practitioner reduces the likelihood of muscle stiffness that can result from remaining stationary for a length of time and also encourages lymphatic function.

For the recipient, the benefits of Thai foot reflexology are wide ranging. Various sources (see bibliography) have reported benefits to the recipient that include:

- improved circulation in the legs and hands;
- improved lymphatic drainage;
- increased removal of waste deposits and toxins;
- elevated functioning of the immune system;
- reduced stiffness and improved flexibility;
- accelerated physical healing;
- relief from stress;
- improved sleep; and
- increased mental clarity and performance.

CONCLUSION:

In the tradition of eastern manual therapies, one's understanding of Thai reflexology develops and expands as a result of "doing". This tradition likely originates from two facts: one is that the traditions have been handed down in an oral fashion (with no manuals to reference or diagrams to memorize) and secondly, from the eastern belief that an authentic therapist doesn't work from an intellectual approach, but rather approaches their work with a real sense-based awareness and understanding of how intentional human touch affects an individual's experience of him/herself.

As with all forms of manual therapies, perfecting the technique and really feeling the power and potential of a therapy are still best learned in a classroom environment with supervised guidance. That said, many of us westerners still like to engage the cognitive mind before, and in addition to, our kinesthetic applications. With that in mind, the bibliography below includes a few well known books in English that speak in depth about the history, practice and benefits of nuad boran.

BIBLIOGRAPHY:

Apfelbaum, Ananda (2003). *Thai Massage: Sacred Bodywork*. Avery.

Chow, Kam Thye (2004). *Thai Yoga Massage: A Dynamic Therapy for Physical Well-being and Spiritual Energy*. Healing Arts Press.

Salguero, C. Pierce (2004). *Encyclopedia of Thai Massage*. Findhorn Press. ❖

REFLEXOLOGY LIFE
Quarterly Newsletter
for Your Clients

The perfect marketing tool for your practice!

"Reflexology Life" is an attractive two page, double-sided, professionally-designed newsletter, circulated quarterly, which contains informative and timely Reflexology articles, research pieces and helpful tips on health and wellness. And it can be personalized to your practice!

Order your newsletter today!
Only \$40 for a 1 year subscription (plus taxes and shipping/handling)
By Phone: 416-924-6579 • By Fax: 647-340-7133
Online: www.sixfeetproductions.com

 To find out more about this and other great Reflexology products, visit us at www.sixfeetproductions.com

Réflexologie Plantaire Thaï

Auteur: Karen Ball, NBCR, LMT, vie dans le village historiques de St. Augustine, Floride et a été certifié en réflexologie par l'Association Canadienne de Réflexologie comme praticienne en 1983 et enseignant en 1985. Karen a fait sa formation en réflexologie Thaï a traves d'un cours privée donné par Junnon Sawmura, un maître praticien Thaï dans le lignage Shivagokarmopaj. En Janvier 2008, Karen ferme sa pratique de 18 ans pour dévouer son attention sur l'avancement de l'éducation des réflexologistes et des massothérapeutes. L'auteur peut être contacter par message électronique au: www.academyofancientreflexology.com

Karen a hâte de retourner à son pays de naissance au mois de mai pour offrir la formation complète en réflexologie Thaï dans de nombreuses ville au Canada. Visitez notre page d'événements à venir pour une liste de dates et villes. Pour s'enregistrer s'il vous plait contacter le siège social de l'Association Canadienne de Réflexologie au 1-877-722-3338.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAÏ

Art et science

“Je suis sur le plancher, sur mon dos, mon pied gauche s'étend vers le plafond et mon massothérapeute thaï se penchait sur le derrière de ma jambe étendu. Vous avez un image? A ce moment elle commence à parler, blab, blab, blab, réflexologie thaï. Ma tête s'élève du plancher a grande vitesse! Je demande, vous voulez dire qu'il y a une session Thaï uniquement pour les pieds?

C'est comme ca j'ai commencer mon étude de la réflexologie Thaï.”- Karen Ball

Une des formes les plus communes et le nuad boran (thai therapeutic bodywork) est la réflexologie plantaire thaï. Pour des siècles, les traditions médicaux orientaux on prétendu qu'il y a des point de reflexes spéciaux dans la plante du pied qui sont associés avec le bien être du reste du corps.

Comme le dit un proverbe asiatique “le vieillissement commence avec les jambes”, les jambes sont utiliser comme un baromètre de la santé dans les cultures asiatiques. Tandis que le cœur fait circuler le sang aux cellules et aux organes du corps, les contractions des muscles de la jambe facilite le retour veineux. En médecine asiatique, les jambes sont considéré comme un deuxième cœur. Lorsque les plantes des pieds ne reçoivent pas assez de stimulation, la circulation du sang dans les jambes a tendance de diminuer qui éventuellement peut mener a plusieurs complications. Cette compréhension astucieux, souligne l'importance à travailler les pieds en Asie, et reflète the fait que une session de massage thaï débute toujours avec les pieds.

Nuad boran a une longue histoire et inclus des techniques qui on été passer à travers d'une chaine de maitres pour des milliers d'années.

Le crédit initiale pour le nuad boran est donné à un individuel asiatique - un docteur connu comme Shivago. Dr Shivago était un ami proche de Seigneur Buddha et physicien au moines et sœurs bouddhistes dans le nord de l'Inde. Jusqu'à ce jour, chaque sessions de nuad boran en Thaïlande commence avec une prière, *Om Namoh*, qui appelle l'esprit du Docteur Père, Dr. Shivago, pour surveiller la guérison du client et du thérapeute.

La formation en nuad boran, pour plusieurs siècles, était une tradition orale. Avec l'avènement de l'alphabet, les érudit on commencés à enregistrer tout aspects de la vie Thaï, et comme résultats, les techniques nuad boran on été préserver pour les générations futures. Malheureusement, la plupart des ces enregistrements on étés détruit dans les 1700, lorsque les envahisseurs birmans on pris contrôle de la capitale de Thaïlande, Bangkok. Le peu qui restait, a été engravé sur le mur de Wat Poh, un temple populaire à Bangkok.

C'est quoi la réflexologie thaï?

La réflexologie plantaire thaï est un traitement qui cherche à renouveler le balan du corps et de l'esprit à travers de la stimulation des réflexes

Réflexologie Plantaire Thaï (cont.)

des jambes, des genoux et des pieds. Ces réflexes sont liés aux 72 000 "lignes sen". Les lignes sen thaï, ressemblent aux lignes énergiques ayurvédiques (nadis). Ils commencent tout au nombril, se terminent aux extrémités et sont stimulés pour traiter tous les organes et systèmes par où ils passent. De cette façon les lignes sen sont semblables aux zones conventionnelles de réflexologie. Mais dissemblables à la réflexologie conventionnelle auquel nous sommes habitués en Amérique du Nord, la réflexologie thaï exige un ordre spécifique de mouvements et techniques qui sont conçus pour ouvrir systématiquement les lignes sen, à libérer l'énergie et stimuler les points réflexes.

Nuad boran est constitué de deux choses: une science complexe avec des critères établis pour l'éducation et la pratique professionnelle et aussi un art informel qui a été passé d'une génération à l'autre. La pratique guérissante a joué un rôle dans les activités des temples bouddhistes et formait une partie de des services sociaux physiques et spirituels duquel le temple prenait responsabilité. Aujourd'hui c'est encore pratiqué par les moines bouddhistes, ce n'est pas rare à voir les villageois s'aligner sur le côté des rues et qui s'échange des traitements de réflexologie thaï. En Amérique du Nord, par contre, c'est plus commun d'utiliser des tables de massage pour accommoder nos préférences.

Dans l'Ouest, nuad boran est traduit comme travail corporel thaï, en réalité le massage thaï et la réflexologie plantaire thaï sont classifiés comme le travail d'énergie en Thaïlande et non comme un massage. Ces thérapies manuelles sont des branches de la médecine traditionnelle thaï. Le thérapeute traditionnel n'est pas guidé par les structures anatomiques ni par les principes physiologiques mais plutôt par un réseau compliqué de lignes sen à travers du corps. Cette modalité inclut des éléments de shiatsu japonais, de réflexologie conventionnelle, massage chinois, yoga ayurvédique, l'étirement, la manipulation douce des tissus et l'utilisation d'un bâton en bois thaï conçu spécifiquement pour stimuler les points réflexes.

Les bénéfices

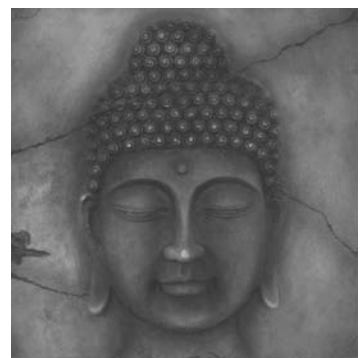
La réflexologie plantaire thaï est un traitement

holistique qui restaure l'équilibre à l'esprit et le corps en même temps qu'il stimule les organes internes.

De la perspective du thérapeute c'est aussi une modalité agréable et charmante pour administrer. Il exige non seulement l'attention et la présence du thérapeute mais aussi la participation du corps entier du thérapeute. Dans nuad boran, la technique manuelle prend ses origines à l'intérieur du corps du praticien et est transférée par mouvement à celui du bénéficiaire. En déplaçant son propre corps pendant la session, le praticien réduit la probabilité de raideur de muscle qui peut résulter de rester immobile pour une longue période de temps et aussi encourage la fonction lymphatique.

Pour le récipiendaire, les bénéfices de la réflexologie plantaire sont divers. Plusieurs sources (voir la bibliographie) ont rapporté des avantages au bénéficiaire qui incluent:

INDIAN HEAD MESSAGE COURSE



*Through the Canadian
Centre of Indian Head Massage*

*Classes are available and
ongoing throughout Canada*

RAC Approved for 9.5 CEUs

Please contact
Debbie Boehlen
at 905-714-0298
or visit website at
www.canadianchampiessage.com
for workshop dates

Réflexologie Plantaire Thaï (cont.)

- Meilleure circulation dans les jambes et les mains
- Meilleure égouttement lymphatique
- La suppression élevée des déchets et toxines
- Amélioration du fonctionnement du système immunitaire
- Réduit la raideur et augmente la flexibilité
- Accélère la guérison physique
- Soulagement de la tension
- Sommeil amélioré
- Augmenté la clarté et l'exécution mentale

CONCLUSION:

Dans la tradition des thérapies orientales la compréhension de la réflexologie thaï se développe et augmente en pratiquant. Cette tradition origine de deux faits: la première est que les traditions ont été passées de génération en génération en forme orale (avec aucune référence écrites ou diagrammes) et deuxièmement des croyances orientales qu'un thérapeute ne travaille pas d'une façon intellectuelle mais plutôt en prenant conscience et comprendre comment une touche humaine affecte l'expérience d'un individu.

Comme avec toutes formes de thérapies manuelles, perfectionner la technique et vraiment sentir le pouvoir et le potentiel d'une thérapie sont toujours mieux appris dans un environnement de salle de classe avec de la surveillance. Cela dit, beaucoup d'entre nous les Occidentaux, aiment toujours engager l'esprit cognitif avant, et en plus de, nos applications kinesthésiques. Avec cela à l'esprit, la bibliographie ci-dessous inclut quelques livres en anglais qui parlent en profondeur de l'histoire, la pratique et les avantages de nuad boran.

BIBLIOGRAPHIE:

Apfelbaum, Ananda (2003). *Thai Massage: Sacred Bodywork*. Avery.

Chow, Kam Thye (2004). *Thai Yoga Massage: A Dynamic Therapy for Physical Well-being and Spiritual Energy*. Healing Arts Press.

Salguero, C. Pierce (2004). *Encyclopedia of Thai Massage*. Findhorn Press. ❖

UPCOMING EVENTS / ÉVÉNEMENTS SUIVANTS

RAC AGM & Workshop /
L'AGA de l'ACR et Ateliers
London, ON
November 5 - 7, 2009
www.reflexologycanada.ca

RAC Conference and AGM /
La conférence de l'ACR
et l'AGA
Winnipeg, MB
November 4 - 7, 2010
www.reflexologycanada.ca

ICR Conference
Los Angeles, USA
September 11 - 13, 2009
www.reflexologycanada.ca

RAC Thai Reflexology Workshops:
Montreal: May 9 & 10, 2009
Toronto: May 16 & 17, 2009
May 23 & 24, 2009
BC: May 30 & 31, 2009
www.ReflexologyCanada.ca

September 20-29,
2009 is World
Reflexology Week!
La semaine
mondiale de la
réflexologie est
du 20 au 29
septembre 2009!



An Initiative of ICR

For information, and to find out
how you can support this
important initiative, visit:
Pour plus d'information et comment
supporter cette initiative, visitez
www.icr-reflexology.org

**CALGARY RAC TEACHER
TRAINING!
April 10-14, 2009**

**FORMATION PROFESSIONNELLE DE
L'ACR A CALGARY!
Avril 10-14, 2009**

The Reflexology Association of Canada is currently seeking dynamic people to join our team of professional educators to uphold the high standards set by RAC. Completion of the RAC Teacher Certification Program provides registrants with the opportunity to deliver proven and comprehensive reflexology training programs across Canada and internationally.

RAC Teachers are trained to deliver instruction based on principles and clearly defined curriculum that are consistent throughout the country and internationally. With excellence in education as its goal, the Association has earned an international reputation as a provider of high-quality reflexology education for over 30 years.

If you are interested in furthering your own professional development and career opportunities as a reflexologist please contact head office at 1.877.722.3338.

L'Association Canadienne de Réflexologie est à la recherche des gens dynamiques pour joindre notre équipe des enseignants professionnels pour soutenir les standards de haut niveau établis par l'ACR. L'achèvement du programme de formation en enseignement de l'ACR donne l'opportunité aux gens inscrits pour fournir des programmes de formation en réflexologie consacrés et complets à travers le pays et à l'échelle internationale.

Les professeurs de l'ACR sont entraînés pour fournir un enseignement basé sur les principes et un programme clairement définis et sont conformes à travers le pays et sur l'échelle mondiale. Sachant que son premier but est l'excellence en éducation, l'association a gagné une réputation internationale comme étant un fournisseur en éducation de réflexologie de haute qualité pour 30 ans.

Si vous êtes intéressés de pousser vos connaissances et d'aller plus loin dans votre carrière comme étant des réflexologues, n'hésitez pas de nous contactez au siège social au 1-877-722-3338.



**Reflexology Association
of Canada**



**L'Association Canadienne
de Réflexologie**

DISCLAIMER

This journal is the official publication of the Reflexology Association of Canada (RAC). The views and opinions expressed in this journal are the authors' and do not necessarily reflect those of the association or its Board of Directors. The articles are not intended to replace the advice of a doctor. Readers should consult a health care professional.

Advertisements are solely for the information of readers and are not endorsed by the association. No part of this journal may be reproduced without the express consent of the association.

Cette revue est la publication officielle de l'Association canadienne de Réflexologie (ACR). Les opinions présentées n'engagent que leurs auteurs et ne sont pas nécessairement celles de l'ACR ou les membres de direction. Les articles ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé.

Les annonces classées sont à titre d'information seulement et ne sont pas endossées par l'ACR. Toute reproduction de ce journal doit être autorisée par l'ACR.

CANADIAN JOURNAL OF REFLEXOLOGY

TEAM RAC

Board of Directors / Membres du Conseil Chair / Présidente

Marco Arruda (ON)

Vice-Chair / Vice-Présidente

Karen McNeill (BC)

Secretary / Secrétaire

Susan Rusch (AB)

Directors / Directeurs

Lisa Hrechkosy (MB)

Daisanne MacDonald (MB)

STAFF / PERSONNEL

Executive Director / Directeur général

Marcus Summersfield (MB)

Chapter Development Manager / Gérante au développement des chapitres

Sherri Gunn (MB)

Director of Education and Program Development / Directrice de l'éducation et des programmes

Linda Hughan (NS)

Professional Development Manager / Coordinateur de la formation

Liane Bissonnette (MB)

Business Manager / Comptabilité

Valerie Taylor (BC)

Administrator

Mounia Khattab (MB)

**Reflexology Association of Canada
(RAC) / l'Association canadienne de
Réflexologie (ACR)**

Tel: 204.477.4909 /

877.722.3338

Fax: 204.477.4955

administration@reflexolog.org

Canadian Journal of Reflexology is published every two months by Clockwork Communications Inc. on behalf of Reflexology Association of Canada (RAC)

Le Journal canadien de la Réflexologie est publié aux deux mois par Clockwork Communications Inc. pour l' Association canadienne de Réflexologie (ACR)

Non-Member Subscription:

\$15 per year plus GST

Single Issue Purchases:

\$4 plus GST

For subscriptions contact

distribution@canadianjournalofreflexology.com

or 204.477.4909.

Editor / Rédactrice:

Deborah Murphy

Art Director / Responsable de l'art:

Sherri Keenan

Translation / Traduction:

Liane Bissonnette

PEER REVIEW PANEL /

GROUPE CONTOLE PAR LES PAIRS :

Chair / Président :

Rob Campbell

Committee / Comité:

France Trudeau

Mabel Woods

For advertising rates or editorial guidelines

/ Pour les tarifs ou les guide éditorial:

Clockwork Communications Inc.

Tel: 902.442.3882

Fax: 1.888.330.2116

editor@CanadianJournalofReflexology.com

www.CanadianJournalofReflexology.com

