



CANADIAN JOURNAL OF  
**REFLEXOLOGY**

January 2009

Volume 3, Issue 1

# Padabhyanga

LA REVUE CANADIENNE DE  
**RÉFLEXOLOGIE**

Janvier 2009

[www.ReflexologyCanada.ca](http://www.ReflexologyCanada.ca)

Volume 3, Publication 1

# Greetings From Team RAC

This issue of the Canadian Journal of Reflexology is historic in that it will be the first time that it has been published with equal French and English content. We regard this as a very important step toward finally realising the dream of a truly bilingual association. This is just one of the new initiatives that came out of the 2008 Conference and AGM held in Montreal in November.

The event set many standards and records for RAC. There were nearly 300 people at the conference from 15 different countries and the AGM drew an attendance of 220 with another 104 people voting by proxy for the one by-law change. There is no doubt that this event has set the standard for RAC conferences to come and plans are already underway for the next Conference that will take place in Winnipeg in November 2010.

The lively and passionate AGM saw the acclamation of three new Board members. Following this, the Conference opened with a very important speech from Colleen MacDougall, Executive Director of the Natural Health Practitioners of Canada Association (NHPC), in which she announced the alliance that has been formed between NHPC and RAC in order to combine our strengths in establishing new initiatives, for lobbying and advocacy, and to concentrate our efforts to bring more modalities – not the least being Reflexology – under the umbrella of coverage by health insurance companies. Colleen painted a picture depicting a very exciting and productive future for our two organizations and her vision created much positive discussion among those present.

The Conference programme was varied and informative. Every session was filled and, for one speaker (Dr. Ferdynand Barbaresewicz from Poland) sessions were even added after the official conference hours in response to the positive reception to his presentation.

RAC is pleased with the high level of registration, during the conference, for the RCRT Continuing Education Programme as additional members recognised the benefits and value of the program. It was also a delight to be able to sign up 8 new members who had attended the conference and clearly been impressed by what RAC was able to offer. This is just the beginning and we are certain that the coming months will see many more new members as news of the success of the conference, and the recognition of RAC as the Canadian leader in Reflexology, spreads among

even those who are not able to say “I was there.”

RAC is at a major crossroads, both for the Association and for the profession, and the next few months will be defined by the route we choose to take. We need to truly come together as a team with the best interests of the profession at heart and to recognize that, as part of complementary medicine, we are complementary not only to conventional medical practitioners but also to the many other holistic modalities. We must learn to work together with them to show the benefits of what we can collectively offer. We must put aside the pettiness of the past, and the resource consuming politics that have beset RAC and Reflexology in Canada for so long, and forget our differences as we recognise our common objectives and work together to achieve them.

The coming year will see many new education initiatives from RAC, an increase in the accredited courses offered by other schools, colleges and individuals, rapid growth in the participation in the Continuing Education Programme, other alliances with like-minded organizations and the establishment of Provincial Chapters aimed at further strengthening the grass roots membership experience. This is a team effort and everything we do needs your input. Make this the year when you commit to becoming a fully involved RAC member, in whatever ways you are able. As I said at the AGM with apologies to the late President John F Kennedy “Ask not what RAC can do for you but ask instead what you can do for RAC.” Our best wishes and our promise of total commitment are with you all for this New Year. May this one be even more special than the years that have gone before. ❖

## Table of Contents / Table des matières

Indian Foot Massage: Padabhyanga By: Sharon Stathis .....	4
Massage Indien Pour Les Pieds: Padabhyanga By: Sharon Stathis .....	7
Reaction to the 2008 RAC Conference / Réaction de la conférence 2008 de l'ACR .....	11

# Mot de bienvenue de l'Équipe-ACR

Cette édition de la Revue Canadienne de la Réflexologie est historique du fait que c'est la première fois qu'elle est publiée avec autant de français que d'anglais. Nous voyons ceci comme étant un pas important à finalement réaliser notre rêve d'être une association bilingue. C'est seulement une des nouvelles initiatives qui sont sorti de la conférence et l'assemblée générale à Montréal au mois de novembre.

Cet événement a établi plusieurs normes et a aussi établi plusieurs records pour l'ACR. Il y avait près de 300 personnes à la conférence, venant de plus de 15 différents pays et l'assemblée générale elle même a attiré 220 membres avec 104 autres qui ont retourné leur vote par procuration. C'est sans aucun doute que cet événement a aussi établi les critères à suivre pour les conférences futures de l'ACR et les démarches prennent déjà place pour la conférence à Winnipeg en novembre 2010.

L'assemblée générale qui était passionnante et pleine de vie a vu l'acclamation de trois nouveaux membres. Suivant l'assemblée, la conférence a ouvert avec un discours par Colleen MacDougall, directrice exécutive de la NHPC, où elle a annoncé une alliance qui a été formée entre la NHPC et l'ACR afin de combiner nos forces, établir de nouvelles initiatives, mettre de la pression où il faut et de concentrer nos efforts pour attirer d'autres modalités -non seulement la réflexologie- sous une couverture générale des compagnies d'assurances. Colleen a peinturé un image décrivant un futur excitant et productif pour nos deux organisations et sa vision a produit avec ceux présents beaucoup de discussion positive.

Le programme de la conférence était varié et informatif. Chaque atelier était plein et pour un en particulier, Dr Ferdynand Barbesewich, des ateliers supplémentaires ont été ajoutés au-delà des heures officielles de la conférence du à la réception positive de sa présentation.

L'ACR est content du grand nombre d'inscrits pour le programme d'éducation continue RCRT. Au cours de la conférence de plus en plus de membres ont vu les bénéfices du programme. Nous avons aussi eu le plaisir

d'enregistrer 8 nouveaux membres avec l'association, qui nous ont joint à la conférence et ont été impressionnés avec ce que l'ACR a offert. Ceci est seulement le début et nous sommes certains que dans les mois qui viennent, nous allons voir plus de nouveaux membres lorsque la nouvelle du succès de la conférence et la reconnaissance de l'ACR comme le dirigeant en réflexologie au Canada se répandent à ceux qui ne peuvent pas dire "j'étais là".

L'ACR est à un carrefour, par rapport à l'Association et la profession, et les prochains mois vont être définis par les routes que nous prenons. Nous devons venir ensemble comme une équipe avec les intérêts de la profession à cœur et reconnaître que, comme étant une modalité complémentaire à la profession médicale nous sommes aussi complémentaires aux autres modalités holistiques. Nous avons besoin d'apprendre à travailler ensemble pour démontrer les bénéfices de ce que peut être offert collectivement. Nous avons besoin de mettre de côté le passé et les politiques qui ont assailli l'ACR et réflexologie au Canada pour si longtemps, et oublier nos différences mais reconnaître nos objectifs et de travailler ensemble pour les atteindre.

Dans la nouvelle année, nous allons voir plusieurs initiatives du côté éducatif de l'ACR, tel qu'un accroissement de cours accrédités offerts par d'autres écoles, collèges et individuellement, l'accroissement du nombre de membres qui font partie du programme d'éducation continue, d'autres alliances avec des organisations semblables et l'établissement de chapitres provinciaux pour fortifier les racines de l'expérience des membres. C'est un effort d'équipe et votre appui est requis pour tout ce que nous faisons. Faites cette année, celle que vous devenez membres actifs, dans tous les moyens possibles. Comme j'ai mentionné à l'assemblée générale, avec mes apologies au président John F Kennedy "Demandez pas ce que l'ACR peut faire pour vous mais ce que vous pouvez faire pour l'ACR."

Nous vous envoyons nos meilleurs vœux et notre promesse de dévouement total pour la nouvelle année. Que celle-ci soit encore plus spéciale que les années passées. ❖

# Indian Foot Massage - *Padabhyanga*

*Author: Sharon Stathis is a Registered Nurse and Midwife in Australia. She is a qualified Reflexologist, Remedial Massage Therapist, and Aromatherapist. Sharon teaches Ayurvedic Reflexology in sixteen countries and is a popular presenter at International Conferences. She may be contacted with questions at [info@ayurvedicreflexology.com](mailto:info@ayurvedicreflexology.com)*

## Indian Foot Massage – **PADABHYANGA**

This article will outline Ayurvedic techniques that may not be familiar to many Western body workers. It will focus on a particular area of interest to reflexologists and massage therapists – Ayurvedic massage of the feet, called *padabhyanga*.

The vital energy techniques that are incorporated in *padabhyanga* are central to our health and wellbeing. When *padabhyanga* is brought together with contemporary Western reflexology and massage therapy, we have a powerful marriage of techniques known as *Ayurvedic Reflexology*.

### A BRIEF LOOK AT AYURVEDA

*Ayurveda* is the traditional medicine system of India. It is the world's oldest recorded healing system, with written records dating back approximately 5,000 years. *Ayurveda* is considered by many to be the mother of all forms of modern medicine.

*Ayur* means life and *veda* and means knowledge. So *Ayurveda* is the study of the knowledge of life. It is not just a system of medicine, it is a pathway to healthy living. *Ayurveda* places emphasis on maintaining a healthy immune system to help prevent disease formation.

Body massage is an integral part of the *Ayurvedic* system of healing. It promotes healthy growth in the young, helps adults maintain health and vigour, and aids in the prevention of the onset of degenerative diseases in the aged.

Regular detoxification and daily self-help massage form part of the prophylactic routines. The *Ayurvedic* approach to health and wellbeing involves balancing the energies in the polarities (head and feet). It is recommended as part of a daily, self-help routine.

Within *Ayurvedic* philosophy, wellness and the ability to heal are dependant upon the unimpeded movement of energy (*prana*). *Prana* is the vital life force that supplies the body and mind with energetic nourishment. The circulation of *prana* is facilitated via the *chakras* and a network of fine energy pathways called *nadis*.

### PADABHYANGA

Traditional Indian foot massage (*padabhyanga*) has a very special place within *Ayurvedic* tradition. *Padabhyanga* is considered most helpful in the prevention and treatment of illness. It is suggested that *padabhyanga* is practised as a daily ritual, especially before retiring at night.

“According to the Indian scriptures, diseases do not go near one who massages his legs and feet from knee to toes before sleeping, just as snakes do not approach eagles.”<sup>1</sup>

India is a country of great diversity. This diversity is reflected in the many and varied interpretations of *padabhyanga* techniques. **Padabhyanga can be summarized into three common components - hand techniques, the *kasa* bowl and *marma* therapy.**

#### **1. Hand techniques**

The hand techniques include friction movements like rubbing and stroking, which stimulate the local cardiovascular circulation and the energetic flow. This energy (*prana*) naturally flows down the legs and through the feet towards the toes. The application of these techniques assists the directional flow of *prana* in the lower limbs.

Sesame oil is the most commonly used lubricant for *padabhyanga*. It is rich in fat

## Indian Foot Massage - *Padabhyanga* (cont.)

soluble vitamins, has a high mineral content and excellent keeping qualities. It has many useful therapeutic properties that include easy absorption, deep penetration and skin nourishment. It is also a powerful antioxidant. Sesame oil can be used as a suitable vehicle for the addition of herbs and essential oils to help obtain a specific healing effect.

### 2. Kasa bowl

Metals are extensively used in Ayurvedic treatments. Copper and tin are the major constituents of the authentic kasa bowl that the author uses. Using circular and stroking movements, the rounded surface of the warmed and well oiled bowl is rubbed on the plantar surface of the feet.

Clients really enjoy the warm, soothing feeling of kasa bowl work. More importantly, the kasa bowl offers many health benefits. It helps to balance the bio-energetic principles (*doshas*) of Ayurveda, that regulate body functions. The kasa bowl can also be used specifically on *marma* points.

### 3. Marma Therapy

Marma points are vital energy centres that are located throughout the body. They have considerable impact on our health and wellbeing. So powerful are these points, that Ayurvedic surgeons will not incise them. The marma points directly influence the function of the internal organs of the body.

Many marmas and acupuncture points share similar locations. However, the size and most functions of the marma points differ to those of the acupuncture points. The marmas are much bigger than acupuncture points and consequently much easier to locate and work. There is considerable variation in the size of individual marma points.

Marma therapy is used to detoxify, tonify and rejuvenate. "Treating them (marmas) can release negative emotions and remove mental blockages, including those of a subconscious nature (like addictions). This means that there



*Kasa: Kasa Bowl in Use /  
Utilisation du bol Kasa.*

Courtesy © Feel-good Health Services

is an important psychological side to their treatment."<sup>2</sup>

Frawley et al state that "Through working on marma points, we can control our Prana. Through Prana we can control our sensory and motor organs, and eventually our entire mind-body complex,"<sup>3</sup>

Five of the 107 primary marma points are located on each foot (and hand). Frawley et al state that "Therapeutic regions, like marmas on the arms and legs, are the most important for treatment purposes".<sup>4</sup>

We know that reflexology and other forms of body-work can have a profound effect on mind/body function. Reflexologists and massage therapists are already working marma points whether they know it or not. However, with further knowledge of the marmas and the correct working techniques, practitioners have the potential to significantly increase the effectiveness of their foot (and hand) work.

The marmas located in the extremities occur on both sides of the body. As a general rule, when treating foot (and hand) marmas, the corresponding marmas on both limbs are

## Indian Foot Massage - *Padabhyanga* (cont.)

treated in the same session. Importantly for practitioners, four of the foot marma have a direct influence on various aspects of foot health and function.

There are many techniques for working the marmas, and all involve working with care and sensitivity. Marma therapy is powerful and is best learnt from an experienced professional. I believe the practice of marma therapy will expand and develop in the near future, particularly amongst energy-based therapists.

### COMBINING THE OLD WITH THE NEW

It is easy for reflexologists, massage practitioners and other body-workers to combine the ancient knowledge of padabhyanga with current practices.

Ayurvedic Reflexology is a unique method of foot work that provides practitioners with a variety of effective, easy to apply techniques.

Many practitioners experiencing hand problems (repetitive strain or over use syndrome) are excited about this new and “kinder to the hands” approach to therapy.

As a result of its great potential and ease of use Ayurvedic Reflexology is currently generating a global wave of excitement amongst bodyworkers.

### REFERENCES:

1. Johari, H. *Ayurvedic Massage* Healing Arts Press, Vermont USA, 1996. p. 62.
2. Frawley, D., Ranade, S., Lele, A. *Ayurveda and Marma Therapy: Energy Points in Yogic Healing* Lotus Press, Twin Waters USA, 2003. p. 34.
3. Frawley, D. et al. op.cit. p. 41.
4. Frawley, D. et al. op.cit. p. 29. ❖

### CALGARY RAC TEACHER TRAINING!

April 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.

### FORMATION PROFESSIONNELLE DE L'ACR A CALGARY!

Avril 10-14, 2009

L'Association Canadienne de Réflexologie est à la recherche des gens dynamiques pour rejoindre 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 compréhensifs 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.



# Massage indien pour les pieds – *Padabhyanga*

*Auteure : Sharon Stathis est infirmière autorisée et sage-femme en Australie. Elle est réflexologue agréée, massothérapeute et aromathérapeute. Sharon enseigne la réflexologie ayurvédique dans 16 pays et est conférencière recherchée lors de congrès internationaux. Pour la rejoindre, veuillez contacter l'adresse suivante [info@ayurvedicreflexology.com](mailto:info@ayurvedicreflexology.com)*

## **MASSAGE INDIEN POUR LES PIEDS – PADABHYANGA**

Le présent article discute en grandes lignes les techniques ayurvédiques souvent peu connues de thérapeutes occidentaux. En particulier est examinée une technique d'intérêt particulier pour réflexologues et massothérapeutes : le massage des pieds ayurvédique, nommé *padabhyanga*.

Les techniques d'énergie vitale incorporées dans le *padabhyanga* sont critiques pour la santé et le bien-être. **L'association du padabhyanga, de la réflexologie et de la massothérapie crée un heureux mariage de techniques connu comme la réflexologie ayurvédique.**

Ayurvédiques est le système traditionnel de médecine en Inde. C'est le plus vieux des systèmes, avec des records datant d'environ 5000 ans. L'Âyurveda est considéré par plusieurs, d'être mère à tout autre formes de médecine moderne.

Ayur représente la vie et veda représente le savoir. Alors Âyurveda est l'étude du savoir de la vie. Ce n'est pas seulement un système médicale mais un chemin vers une vie plus en santé. Âyurveda met l'emphase sur maintenir un système immunitaire afin de prévenir la formation de maladies.

Le massage corporel est une partie intégrale du système guérissant Ayurvédique. Il encourage la croissance dans les jeunes, aide aux adultes à maintenir la santé et aide aux aînés à prévenir les maladies dégénératives.

La détoxification régulière et des massage sur soi quotidien font parties de la routine

prophylactique. L'ayurvédique approche la santé et le bien-être, en équilibrant les énergies de polarités (tête et mains). C'est recommander de le faire partie de la routine sur soi.

La philosophie Ayurvédique, le bien-être et l'habileté à guérir dépendent sur le mouvement continu de l'énergie (prana). Prana est la force de vie vitale qui procure aux corps et l'âme avec de l'alimentation énergétique. La circulation du prana est facilité avec les chakras and un réseau des sentiers d'énergies appelé nadis.

### PADABHYANGA

Le massage du pied traditionnel Indien (*padabhyanga*) a une place très spéciale dans la tradition ayurvédique. *Padabhyanga* assiste dans la prévention et le traitement des maladies. C'est suggérer que le *padabhyanga* est pratiqué quotidiennement surtout juste avant de se coucher le soir.

Les Écritures saintes Indiennes disent, "les maladies ne s'approchent pas d'une personne qui se masse les jambes et pieds, du genou aux orteils avant de se coucher, comme un serpent ne s'approche pas d'un aigle".<sup>1</sup>

L'Inde est un pays avec une grande diversité. Cette diversité est refléter dans les plusieurs interprétations variées des techniques *padabhyanga*. Le *padabhyanga* peut être résumer en trois parties: la technique des mains, le bol kasa et la thérapie marma.

#### **1. La technique des mains**

La technique des mains inclus les mouvements de friction, tel que le frottement, qui stimule la circulation cardiovasculaire et la circulation énergétique. Cette énergie (prana) circule naturellement à travers des jambes, et pieds vers les orteils. L'application de ces techniques assiste la circulation directionnel du prana vers les membres inférieurs.

L'huile sésame est le lubrifiant le plus commun utiliser pour le *padabhyanga*. Il est riche en vitamines grasses solubles, à un grand nombre de minéraux et se garde bien. Il a aussi plusieurs propriétés thérapeutiques qui incluent,

## Massage indien pour les pieds – *Padabhyanga* (cont.)

absorption rapide, pénétration creuse et l'alimentation de la peau. C'est aussi un antioxydant. L'huile sésame peut aussi être utilisé comme un véhicule pour autre herbes et huiles essentiels pour rejoindre un effet guérissant spécifique.

### 2. Le bol Kasa

Le métal est utilisé extensivement dans les traitements ayurvédique. Le cuivre et l'étain sont le constituants d'un bol kasa authentique, que l'auteur utilise. En utilisant des mouvements circulaire, et frottant la surface arrondi du bol chauffé et bien huilé, et aussi sur la surface plantaires du pied.

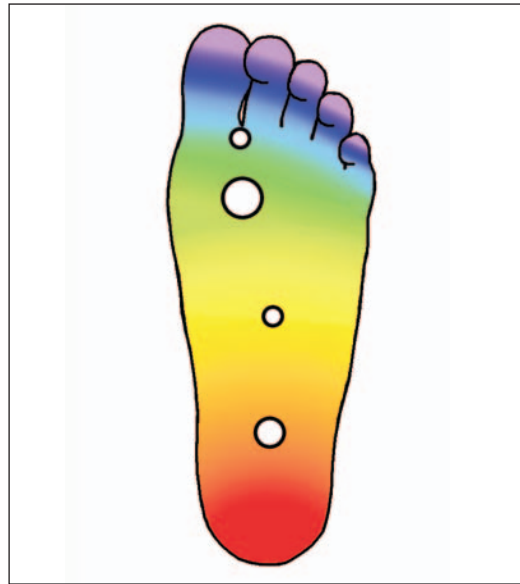
Les clients trouvent la chaleur du bol kasa agréable et apaisant. Plus important encore, est que le bol kasa offre plusieurs bénéfices de santé. Il aide à balancer les points bio-énergétique de l'Âyurveda, qui régularisent les fonctions du corps. Le bol kasa peut aussi être utilisé sur les points marma.

### 3. La thérapie marma

Les points marma sont les centres d'énergie qui sont retrouvé à travers du corps. Ils on un impact sure notre santé et notre bien-être. Ces points sont si puissant que les chirurgiens ayurvédiques ne vont pas faire d'incisions à ces endroits. Les points marma influencent directement les fonctions des organes internes du corps.

Plusieurs marmas et points d'acuponcture partagent des endroit similaire. Par contre, la taille et les fonctions de marmas sont différent des point d'acuponcture. Les marma sont plus grand que les points d'acuponcture et par conséquence plus facile à trouver et travailler. Il y a des variations considérables dans la taille de chaque points marmas individuels.

La thérapie marma est utilisé pour faire la détoxification, pour tonifier et rajeunir. "En les traitants (marmas), la relâche des émotions négatives et le blocage mental, incluant ceux qui sont de nature subconscient (tel que les addictions) est atteint. Ceci veut dire qu'il y a un aspect important psychologique au traitements."<sup>2</sup>



*Marma: Major Marma Points on the Plantar Surface of the Left Foot / Les points marmas majeur sur la surface plantaire du pied gauche.*

Courtesy © Feel-good Health Services

Frawley et al constate " Qu'à travers les points marma, nous pouvons contrôler nos prana. À travers le prana nous pouvons contrôler nos organes sensoriels et moteur, et éventuellement notre complexe âme- corps."<sup>3</sup>

Cinq des 107 points marma primaire sont trouvé sur chaque pied (et main). Frawley et al constate que " Les régions thérapeutiques, tel que les marmas sur les jambes et bras, sont les plus important au fin des traitements."<sup>4</sup>

Nous savons que la réflexologie et autre formes de travail corporels peuvent avoir des effets profonds sur les fonction de l'âme et du corps. Les réflexologues et les massothérapeutes travaillent déjà les points marmas, mais ils ne le savent peut être pas. Par contre, avec plus de connaissances au sujet des marmas et les techniques, les praticiens on le potentiel d'accroître significativement l'efficacité de leur traitement de pied (et main).

Les marmas qui sont trouvés dans les extrémités sont sur chaque côté du corps. Comme règle

## Massage indien pour les pieds – *Padabhyanga* (cont.)

général, lors des traitements, les points correspondant sur chaque membre est travaillé durant le même traitement. Ce qui est important pour les praticiens à savoir est que quatre des marmas sur le pied influencent directement différents aspects de la santé du pied et sa fonction.

Il y a plusieurs techniques pour travailler les marmas et pour chaque technique la douceur et la sensibilité est requis. La thérapie marma est puissante et c'est mieux d'apprendre d'un professionnel qui a de l'expérience. Je crois que la pratique de la thérapie marma va grandir et développer dans le futur proche, particulièrement avec les thérapeutes qui travaillent à base d'énergie.

### COMBINER LE VIEUX ET LE NOUVEAU

C'est facile pour les réflexologues et les massothérapeutes à combiner la connaissance du vieux et du nouveau *padabhyanga* avec leur pratique courante.

La réflexologie ayurvédique est une méthode de travailler le pied qui fournit les praticiens avec une variété de techniques efficaces et faciles à appliquer. Plusieurs praticiens, qui souffrent de problèmes avec leur main, (tension répétitive) sont excités d'apprendre cette nouvelle technique qui est plus douce sur les mains.

Avec son grand potentiel et la facilité du traitement l'utilisation de la réflexologie ayurvédique est en train de créer l'excitation à travers le monde.

### REFERENCES:

1. Johari, H. *Ayurvedic Massage Healing Arts* Press, Vermont USA, 1996. p.62.
2. Frawley, D., Ranade, S., Lele, A. *Ayurveda and Marma Therapy: Energy Points in Yogic Healing* Lotus Press, Twin Waters USA, 2003. p. 34.
3. Frawley, D. et al. op.cit. p. 41.
4. Frawley, D. et al. op.cit. p. 29. ❖

## UPCOMING EVENTS / EVENEMENTS SUIVANTS

RAC AGM & Workshop /  
L'AGA de l'ACR et Ateliers  
*London, ON*  
November 5 - 7, 2009  
[www.reflexologycanada.ca](http://www.reflexologycanada.ca)

RAC Conference and AGM /  
La conférence de l'ACR  
et l'AGA  
*Winnipeg, MB*  
November 4 - 7, 2010  
[www.reflexologycanada.ca](http://www.reflexologycanada.ca)

ICR Conference  
*Los Angeles, USA*  
September 11 - 13, 2009  
[www.reflexologycanada.ca](http://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](http://www.icr-reflexology.org)

## RAC MEMBERS

REMEMBER TO CHECK THE  
RAC WEBSITE OFTEN FOR:

- Details of accredited courses for continuing education credits
- Special RCRT page with updated benefits, etc
- Special student page



[www.reflexologycanada.ca](http://www.reflexologycanada.ca)

## MEMBRES DE L'AC

MEMBRES DE L'ACR N'OUBLIEZ PAS  
DE CONSULTER SOUVENT LE SITE  
INTERNET POUR:

- Détails concernant des cours accrédité afin d'accumuler des crédits d'éducation continuel
- Une page réservé aux membres RCRT, avec l'information à jour des bénéfices.
- Une page spéciale pour les étudiants



[www.reflexologycanada.ca](http://www.reflexologycanada.ca)

## 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.

# Reaction to the 2008 RAC Conference / Réaction de la conférence 2008 de l'ACR

## Helene Wilson:

*"This was by far the best, well organized and stimulating conference I have attended in 10 years with RAC. Kudos to the RAC team. See you in Winnipeg in 2010 for more!"*

*"Cette conférence était la meilleure organiser et la plus stimulante que j'ai assister avec l'ACR en 10 ans comme membre. Félicitations à l'équipe ACR. Je vais vous voir à Winnipeg en 2010!"*

## Gabriella Piccirilly:

*"Rac is alive and well! They will help all reflexologists to gain exposure and recognition in the coming future. They are the voice of all reflexologists and we all have an obligation to support this organization for the common benefit of the reflexology community and the profession."*

*"L'ACR a de la vie! Elle va aider à exposer tout réflexologues et les donner reconnaissance dans le futur. Elle est la voix des réflexologues et nous avons une obligation a supporter cette organisation pour le bénéfice de la commuté de réflexologie et la profession."*

## Donna Olinik:

*"I am certified in reflexology in the west island of Montreal. I am extremely excited about the fantastic results seen through regular reflexology treatments. It is my goal to help people to heal and live better, more comfortable life through a natural, non-invasive Healing modality."*

*"Je suis certifier en réflexologie sur l'île ouest de Montréal. Je suis extrêmement contente des résultats fantastiques obtenu grâce au traitements de réflexologie régulier. Mon but est d'aider le monde à vivre une vie plus confortable à travers une modalité non invasive."*

## Batya Piness:

*"It was the first conference that I attended and it became an exhilarating experience. Speakers like Beryl Crane, Dr. Martine Faure Alderson and Lone Sorensen enriched us*

*with their well of knowledge and reflected what I think."*

*"C'était la première conférence au quelle j'ai participé et elle est devenu un expérience exhilarante. Les conférenciers tel que Beryl Crane, Dr. Martine Faure Alderson et Lone Sorensen nous on enrichi avec leur divers connaissances et on refléter ce que je croix."*

## Kathleen van Heuveln:

*"As a long standing member of RAC, i am proud to be a part of this group. Reflexology is becoming more and more respected and seen as an important part of maintaining overall health and balance within the body."*

*Comme membre de l'ACR, je suis fière d'être partie de ce groupe. La réflexologie devient de plus en plus respectée et est vue comme important à maintenir la sante générale et le balan interne."*

## Nena Cordero:

*"It was an excellent conference. Thank you for all your hard work!"*

*"C'était un excellente conférence. Merci pour votre bon travail!"*

## Nabil Armanious:

*"The AGM and RAC conference as well as the workshops were the best I've ever seen. It was well organized, accurate timing, great selection of speakers and wonderful program."*

*"L'assemblée générale et la conférence de l'ACR ainsi que les ateliers étaient les meilleurs que j'ai jamais vu. C'était bien organiser, les échéances était bien garder et la sélection des conférenciers étaient magnifique et il avait un superbe programme."*

**See you in 2010  
in Winnipeg, MB!!  
Au plaisir de vous  
voir à Winnipeg,  
MB en 2010!!**



# 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](mailto: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](mailto: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 éditorials:  
Clockwork Communications Inc.

Tel: 902.442.3882

Fax: 1.888.330.2116

[editor@CanadianJournalofReflexology.com](mailto:editor@CanadianJournalofReflexology.com)  
[www.CanadianJournalofReflexology.com](http://www.CanadianJournalofReflexology.com)

