

2 TYPES DE TOUCHER BIEN DIFFERENTS

Chacun a déjà eu l'occasion de vérifier que suivant le type de toucher à un même endroit du corps, le message qui est envoyé au système nerveux est bien différent, pour exemple, un coup, un appui vigoureux ou un appui d'affleurement...
En réflexologie le principe est identique.

1) Le toucher **réénergétisant** :

c'est le toucher utilisé lors de la pratique de la **réflexologie plantaire traditionnelle**. Ce toucher permet d'atteindre toutes les terminaisons nerveuses situées dans le derme, et plus particulièrement les **corpuscules de Pacini** et les **corpuscules de Ruffini**.

Les corpuscules de **Pacini** sont des cellules de la peau logées dans la couche profonde du derme. Les corpuscules de Pacini ne sont pas sensibles à la vitesse pure du toucher mais à la variation (accélération) et aux fortes pressions (étirements, distensions et déformations de la peau).

Les corpuscules de **Ruffini** sont des récepteurs sensoriels logés dans les articulations et le derme. Ils sont capables de détecter les étirements cutanés. Ils informent également sur les pressions dont ils détectent l'intensité et la durée. La perception de la sensation n'est pas immédiate mais elle persiste tant que le stimulus existe. Par ailleurs, les corpuscules de Ruffini sont sensibles à la douleur.

2) Le toucher **émotionnel**

c'est le toucher utilisé lors de la pratique de la **réflexologie plantaire émotionnelle**. C'est plus **un toucher davantage de surface, qui se fait en douceur et qui est** pratiqué uniquement avec les mains, il est pacifiant, calmant et rééquilibrant.

Au niveau des terminaisons nerveuses, ce toucher concerne plus particulièrement les **corpuscules de Meissner**, les **disques de Merkel** et les **récepteurs des follicules pileux**

Les corpuscules de Meissner sont des récepteurs sensoriels logés juste sous l'épiderme (couche superficielle de la peau). Ces récepteurs sensitifs permettent de percevoir **les contacts légers tels que les effleurements, les frôlements**, les vibrations superficielles ou les objets en mouvement rapide sur la peau (une fourmi ou une mouche par exemple). Les corpuscules de Meissner sont particulièrement nombreux dans des zones telles que les lèvres, **la plante des pieds** ou encore la pulpe des doigts.

Les disques de Merkel, parfois appelés corpuscules de Merkel, sont des petits récepteurs **localisés juste sous l'épiderme**. Ces récepteurs interviennent dans la perception tactile. Ils permettent par exemple de répondre à une pression exercée sur la peau (stimulus) ou de lire le braille. Les disques de Merkel sont constitués de cellules de Merkel et de terminaisons nerveuses qui ont la forme d'un disque.

Les **récepteurs des follicules pileux** sont constitués de terminaisons libres qui se situent autour de la racine du poil et sous les glandes sébacées. Ils sont sensibles au mouvement des poils créant une sensation qui n'existe que pendant le mouvement d'inclinaison des poils.