



REFLEXOLOGIE AURICULAIRE
LOCALISATION DES ZONES
LOCALISATION DES POINTS

WWW.SHEN-TI.COM

LOCALISATION DES POINTS ET DES ZONES REFLEXES

Table des matières

A LES GRANDES ZONES DE REFLEXOLOGIE AURICULAIRE	2
B DETAIL DES ZONES DE REFLEXE AURICULAIRE	4
I Planche des zones réflexes auriculaire	4
II Zones réflexes auriculaire et localisation anatomique.....	5
1 Helix	5
1.1. Racine de l'hélix	5
1.2. Hélix	5
2 Anthélix.....	6
3 Gouttière de l'hélix	7
4 Fossette triangulaire	8
5 Hémiconques	9
5.1. Hémiconque inférieur.....	9
5.2. Hémiconque supérieur	10
6 Tragus	11
7 Antitragus	12
8 Lobe de l'oreille	13
C LES POINTS AURICULAIRE	14
I Questions et exercices sur le chapitre.....	16

LOCALISATION DES POINTS ET DES ZONES REFLEXES

Avant de rentrer dans le détail de la localisation des zones et des points réflexes, il faut bien faire la différence entre une zone et un point.

Les zones réflexes sont des zones au sein desquelles nous allons pouvoir trouver un ou plusieurs points sensibles qui vont nous faire penser à un déséquilibre de la partie du corps ou de l'organe correspondant à cette zone. Il faut savoir que chaque sujet est différent et que la notion de zone nous permet d'orienter notre recherche dans cette zone.

Les points réflexes : Il existe en plus de ces zones réflexes, des points particuliers qui peuvent avoir une action particulière, qui sont aussi situés sur une zone du pavillon de l'oreille mais qui n'a rien à voir avec cette zone.

Par exemple : Nous avons un point très important en réflexologie auriculaire qui s'appelle **Shen men** qui est situé dans la fossette triangulaire et qui normalement devrait être associé à la zone réflexe du bassin mais ce point à une action particulière sur le stress et l'agitation mentale, les perturbations du sommeil, les périodes de sevrage, etc.

Le fait qu'il y ai des zones et des points sera utile lorsque nous allons devoir choisir les points à stimuler pour régulariser un équilibre. Il peut y avoir un point localiser par exemple dans la zone organe génitaux interne, localisé dans la fossette triangulaire si nous souhaitons travailler les ovaires, mais il existe également un point ovaire localisé sur l'antitragus.

A LES GRANDES ZONES DE REFLEXOLOGIE AURICULAIRE

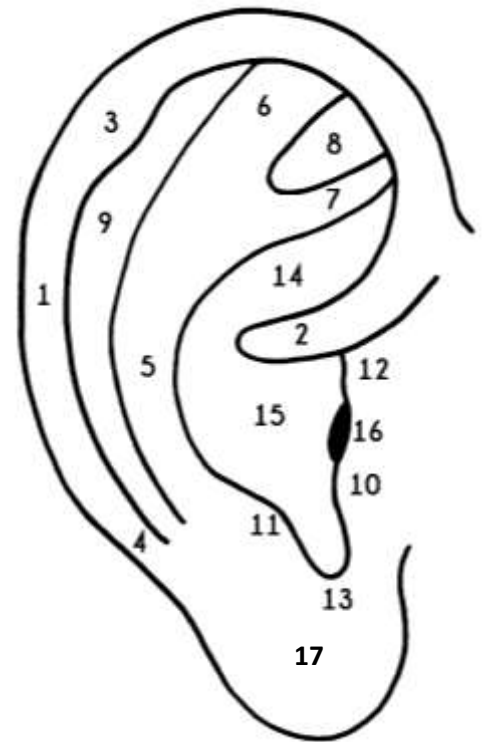
Comme nous l'avons vu dans la présentation de la réflexologie auriculaire, le Dr Nogier, créateur de cette réflexologie a commencé son travail à partir d'un point qui était responsable du soulagement de la sciatique. Il a donc imaginé la projection de tout le reste du corps sur l'oreille à partir de ce point-là.

Nous allons donc découvrir quelles sont les grandes parties du corps associées aux différentes parties de l'anatomie de l'oreille. Pour que ce soit assez visuel, on trouve une représentation d'un peu fœtus renversé dans l'utérus avec la tête en bas, la colonne vertébrale se déroulant sur l'anthélix.

Le fait que le fœtus soit à l'envers, la tête vers le bas n'est pas illogique si l'on pense que le fœtus in utéro a effectivement la tête vers le bas pour pouvoir sortir lors de l'accouchement. Ce qui est gênant pour le praticien c'est qu'il faudra faire un exercice de visualisation inversé lorsque l'on regarde l'oreille. Les parties hautes de l'oreille vont correspondre aux parties basses du corps humain (pieds, mains) et inversement, les parties basses de l'oreille vont correspondre aux parties hautes du corps (tête).

Localisation des grandes zones de correspondance du corps humain

- **La racine de l'hélix (2)** correspond au *diaphragme*,
- **L'anthélix (5)** correspond au *rachis*, à la colonne vertébrale,
- **La racine supérieure de l'anthélix (6)** correspond au *membre inférieur*,
- **La racine inférieure de l'anthélix (7)** correspond aux *fesses* (comprenant le nerf sciatique),
- **La fossette triangulaire (8)** correspond aux *organes génitaux* (et articulation de la hanche),
- **La gouttière de l'hélix (9)** correspond aux *membres supérieurs*,
- **Le tragus (10)** correspond aux *poumons, sphère ORL et capsules surrénales*,
- **L'antitragus (11)** correspond à la *tête*,
- **L'échancrure sus-tragienne (12)** correspond au point *oreille externe*,
- **L'échancrure inter-tragienne (13)** correspond au point *glandes endocrines, ovaires, ...*,
- **L'hémiconque supérieure (14)** correspond à la *cavité abdominale*,
- **L'hémiconque inférieure (15)** correspond à la *région thoracique*,
- **Le pourtour de la racine de l'hélix** correspond à tout le *tube digestif* (de la bouche au rectum),
- **Le lobe de l'oreille (17)** correspond à la *région faciale*,
- **Le dos de l'oreille** correspond à la *région dorsale*.



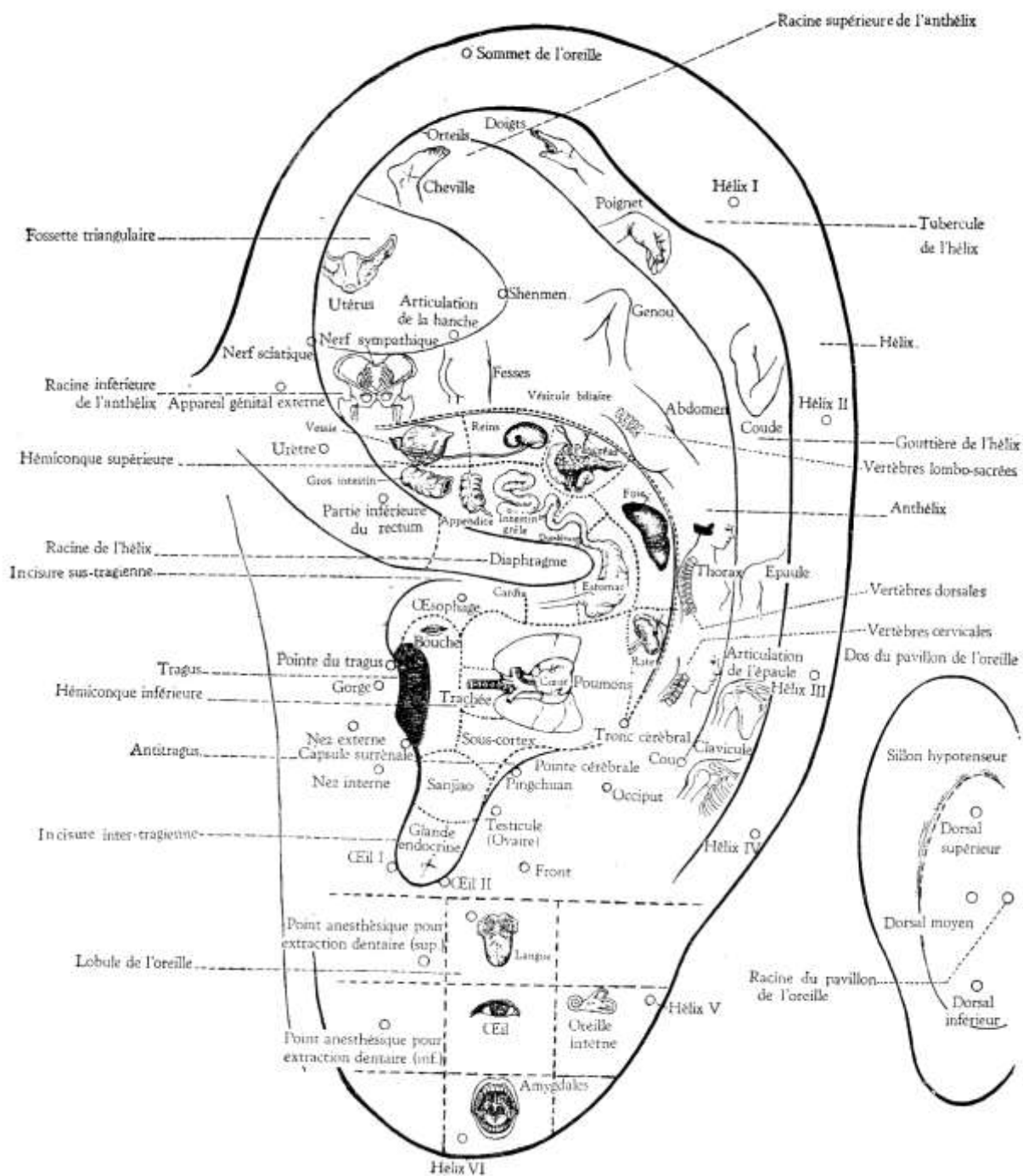
Si vous faites l'acquisition de modèles d'oreilles ou les annotations sont faites en Anglais, voici la traduction de leurs correspondances :

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| - HX = Helix | Hélix |
| - SF = Scafoïd fossa | Gouttière de l'hélix |
| - AH = Antélix | Anthélix |
| - TF = Fosse triangulaire | Fossette triangulaire |
| - TG = Tragus | Tragus |
| - AT = Anti tragus | Antitragus |
| - SC = Superior Concha | Hémiconque supérieur |
| - IC = Inferior Concha | Hémiconque inférieur |
| - LO = Lobule | Lobe |
| - IT = Intragal Notch | Inter tragus |



B DETAIL DES ZONES DE REFLEXE AURICULAIRE

I Planche des zones réflexes auriculaire



Source : Précis d'acupuncture Chinoise : Académie de médecine traditionnelle chinoise Editions Dangles

II Zones réflexes auriculaire et localisation anatomique

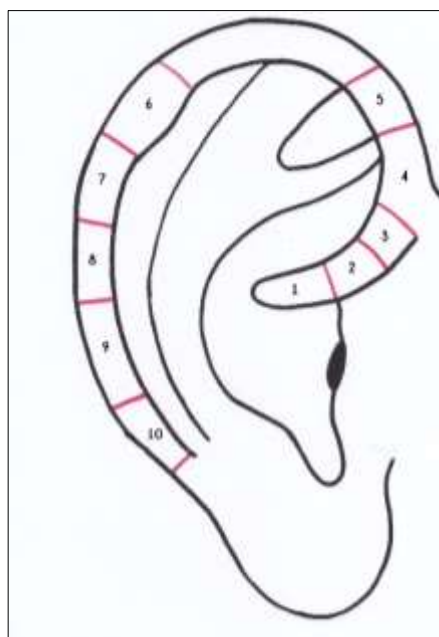
1 Helix

1.1. Racine de l'hélix

Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Diaphragme (1)	Sur la racine de l'hélix qui sépare les deux hémiconques

1.2. Hélix

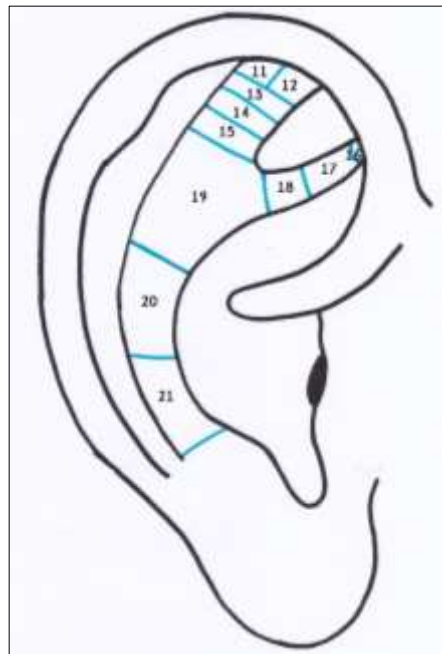
Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Partie inférieure du rectum (2)	A l'extrémité de l'hélix, juste avant que l'hélix ne donne la racine de l'hélix et au-dessous du point Gros Intestin qui est situé dans l'hémiconque supérieur
Voies urinaires basses, urètre, (3)	Sur l'hélix, au même niveau que le point Vessie qui est situé sur la partie haute de l'hémiconque supérieur
Organes génitaux externes (4)	Sur l'hélix, au même niveau que la racine inférieure de l'anthélix
Anus (5)	Sur l'hélix, en face de la fossette triangulaire
Tubercule de l'hélix (6)	Juste au niveau de l'anthélix, avant qu'il ne se divise en deux branches
Hélix I (7), Hélix II (8), Hélix III (9), Hélix IV (10),	Du bord inférieur du tubercule de l'hélix à la queue de l'hélix, l'hélix se divise en 4 points équidistants entre eux.



Zones réflexes de l'Hélix

2 Anthélix

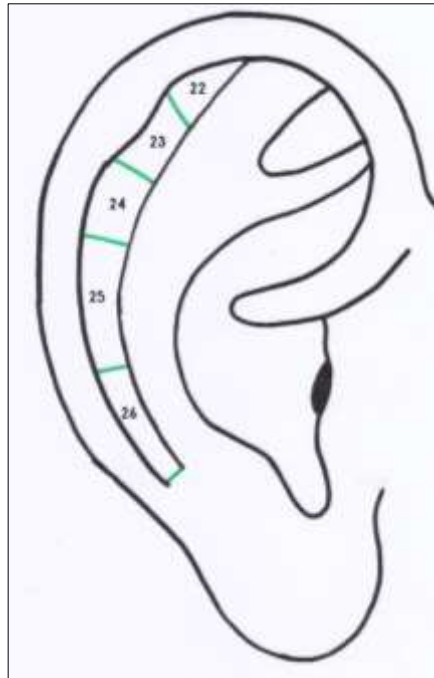
Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Orteils (11)	A l'angle supéro-externe de la racine supérieure de l'anthélix
Talon (12)	Un peu sous l'angle supéro-externe de la racine supérieure de l'anthélix
Cheville (13)	En avant de la zone des orteils et du talon en direction de la racine de la branche supérieure
Genou (14)	Au centre de la racine supérieure de l'anthélix
Hanche (15)	Au début de la racine supérieure de l'anthélix
Nerf sympathique (16)	A l'extrémité de la racine inférieure de l'anthélix
Nerf sciatique (17)	A la moitié interne de la racine inférieure de l'anthélix
Fesses (18)	A la moitié externe de la racine inférieure de l'anthélix
Abdomen (19)	Sur l'anthélix, au même niveau que le bord inférieur de la racine inférieure de l'anthélix
Thorax (20)	Sur l'anthélix, au même niveau que l'échancrure sus-tragienne ou dans le prolongement de la racine de l'hélix
Cou (21)	A la jonction de l'anthélix et de l'anti-tragus
Vertèbres Lombo-sacrées (VLS) (19), Vertèbres Dorsales (VD) (20) Vertèbres Cervicales (VC) (21)	Ligne courbe suivant le bord interne de l'anthélix divisée en 3 parties : VLS, VD et VC



Zones réflexes de l'Anthélix

3 Gouttière de l'hélix

Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Doigts (22)	Dans la gouttière de l'hélix, au bord supérieur du tubercule de l'hélix
Poignet (23)	Dans la gouttière de l'hélix, au niveau du tubercule de l'hélix
Coude (24)	Situé entre le point Poignet et le point Epaule
Epaule (25)	Dans la gouttière de l'hélix, au même niveau que l'échancrure sus-tragienne
Clavicule (26)	Dans la gouttière de l'hélix, au même niveau que le point Cou
Articulation de l'épaule	Entre la zone Epaule et la zone Clavicule



Zones réflexes de la gouttière de l'hélix

4 Fossette triangulaire

Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Shen men (27)	A la bifurcation des deux racines de l'anthélix, un peu au-dessus de la zone de la cavité pelvienne dans la fossette triangulaire
Utérus, organes génitaux internes (28)	Au milieu du bord interne de la fossette triangulaire de l'hélix
Cavité pelvienne (29)	A la bifurcation des deux racines de l'anthélix, un peu au-dessous de la zone de Shen-men dans la fossette triangulaire

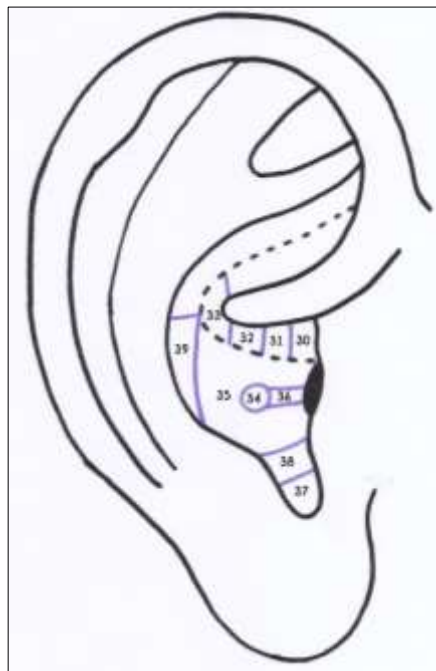


Zones réflexes de la fossette triangulaire

5 Hémiconques

5.1. Hémiconque inférieure

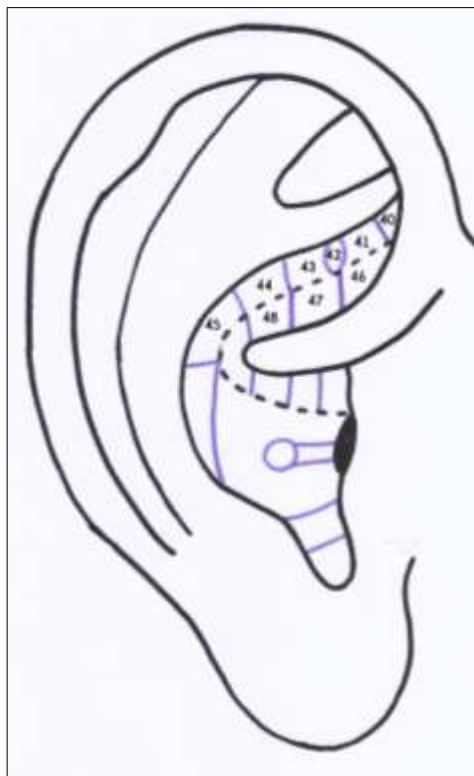
Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Bouche (30)	Près de la paroi postérieure du méat du conduit auditif externe
Œsophage (31)	Aux deux tiers internes de la face inférieure de la racine de l'hélix
Cardia (32)	Au tiers externe de la face inférieure de la racine de l'hélix
Estomac (33)	A l'endroit où se termine la racine de l'hélix
Cœur (34)	Dans le creux du centre de l'hémiconque inférieure
Poumons (35)	Sur le pourtour du point Cœur
Trachée (36)	Entre les points Bouche et Cœur
Glande endocrine (37)	Dans le fond de l'hémiconque inférieure, en bas de l'échancrure intertragienne
SanJiao (38)	Au centre d'un triangle formé par les points Bouche, Cœur et Glande endocrine
Rate (39)	A la partie inférieure du point Foie



Zones réflexes de l'hémiconque inférieure

5.2. Hémiconque supérieure

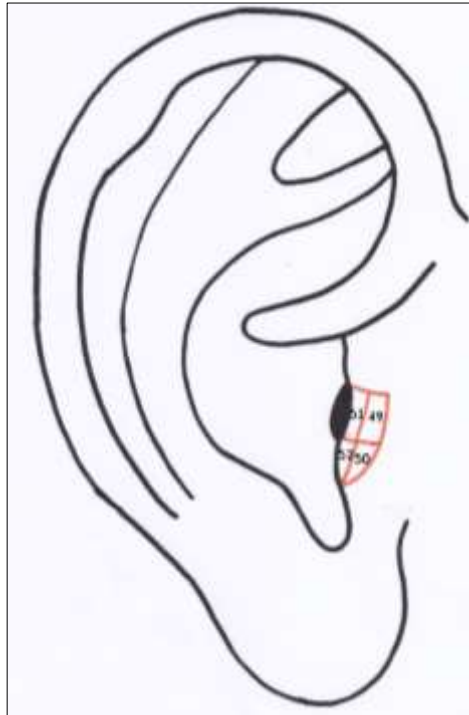
Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Prostate (40)	Au bord inférieur de la racine inférieure de l'anthélix, contre les la racine montante de l'hélix, en face de la zone basse des organes génitaux externes
Vessie (41)	Au bord inférieur de la racine inférieure de l'anthélix, au-dessus du point du Gros intestin
Urètre (42)	Entre la zone de la vessie et du rein
Reins (43)	Au bord inférieur de la racine inférieure de l'anthélix, au-dessus du point Intestin grêle
Pancréas, Vésicule biliaire (44)	Entre le point Foie et le point Reins (Pancréas à gauche et Vésicule biliaire à droite)
Foie (45)	En arrière des points Estomac et Duodénum
Gros intestin (46)	Au tiers interne de la face supérieure de la racine de l'hélix
Appendice	Entre les points Gros intestin et Intestin grêle
Intestin grêle (47)	Au tiers moyen de la face supérieure de la racine de l'hélix
Duodénum (48)	Au tiers externe de la face supérieure de la racine de l'hélix



Zones réflexes de l'hémiconque supérieure

6 Tragus

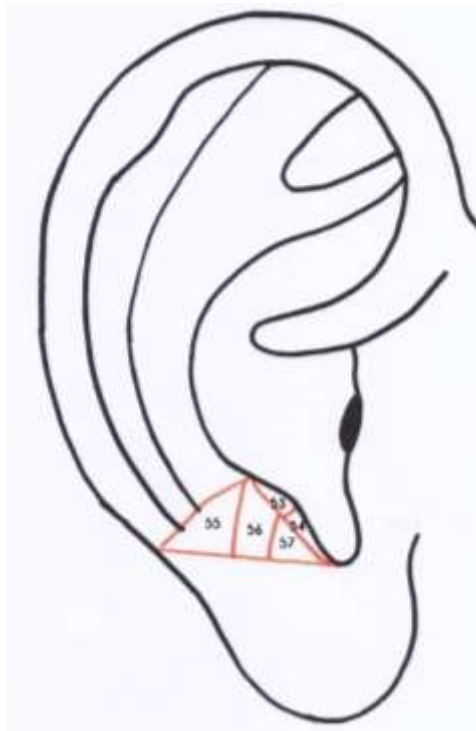
Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Nez externe (49)	Au centre de la face externe du tragus
Capsule surrénale (50)	Au bord inféro-externe du tragus
Les zone nez externe et surrénales sont localisées sur la partie externe du tragus visible lorsque l'on regarde l'oreille. C'est la partie sur laquelle on appuie lorsque l'on souhaite boucher le conduit auditif	
Gorge, pharynx (51)	Sur la face supéro-interne du tragus, face à l'orifice du conduit auditif externe
Fosse nasale, nez interne (52)	Sur la face inféro-interne du tragus, directement au-dessous du point Gorge.
Les zone gorge et fosse nasale sont localisées sur la partie intérieure du tragus invisible lorsque l'on regarde l'oreille. Il faut pousser le tragus vers l'extérieur pour pouvoir les voir.	



Zones réflexes du tragus

7 Antitragus

Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Tronc cérébral (53)	A la jonction de l'antitragus et de l'anthélix
Pointe Cérébrale, cortex Matières grises (54)	Sur la paroi inféro-interne de l'antitragus
Les zone tronc cérébral et cortex sont localisées sur la partie intérieure de l'anti-tragus invisible lorsque l'on regarde l'oreille. Il faut pousser l'anti-tragus vers l'extérieur pour pouvoir les voir.	
Occiput(55)	Sur la partie postéro-supérieure de la face externe de l'antitragus
Tempes (56)	Entre la zone de l'occiput et du front
Front (57)	Sur la partie antéro-inférieure de la face externe de l'antitragus
Les zone Occiput, Tempes et Front sont localisées sur la partie externe de l'anti-tragus visible lorsque l'on regarde l'oreille.	



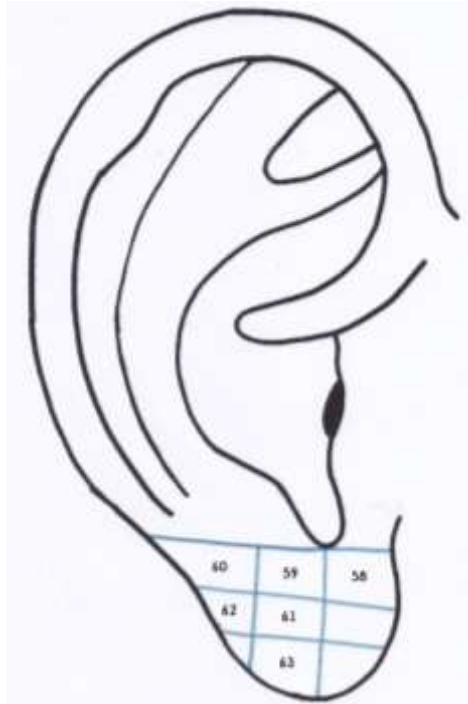
Zones réflexes de l'anti-tragus

8 Lobe de l'oreille

Nom de la zone réflexe	Localisation de la zone réflexe
Dents (58)	Sur le premier tiers supérieur à proximité de l'accroche de l'oreille
Langue (59)	Au centre du 1/3 supérieur du lobe de l'oreille
Menton (60)	Sur le troisième tiers supérieur vers l'arrière de l'oreille
Œil (61)	Au deuxième tiers médian du lobe de l'oreille
Oreille interne (62)	Au troisième tiers médian du lobes de l'oreille vers l'arrière de l'oreille
Amygdales ou corps amygdalien (63)	Au centre de la 8 ^{ème} zone du lobule

Précision sur l'Amygdale :

L'amygdale ou corps amygdalien n'a rien à voir avec les amygdales de la gorge. Il s'agit d'une structure qui reçoit constamment des informations sensorielles. Elle évalue ces informations, les décode et va orienter les réactions comportementales par-rapport à ces informations. Il peut être comparé à un système d'alerte. Elle est sensible à la peur et l'anxiété.



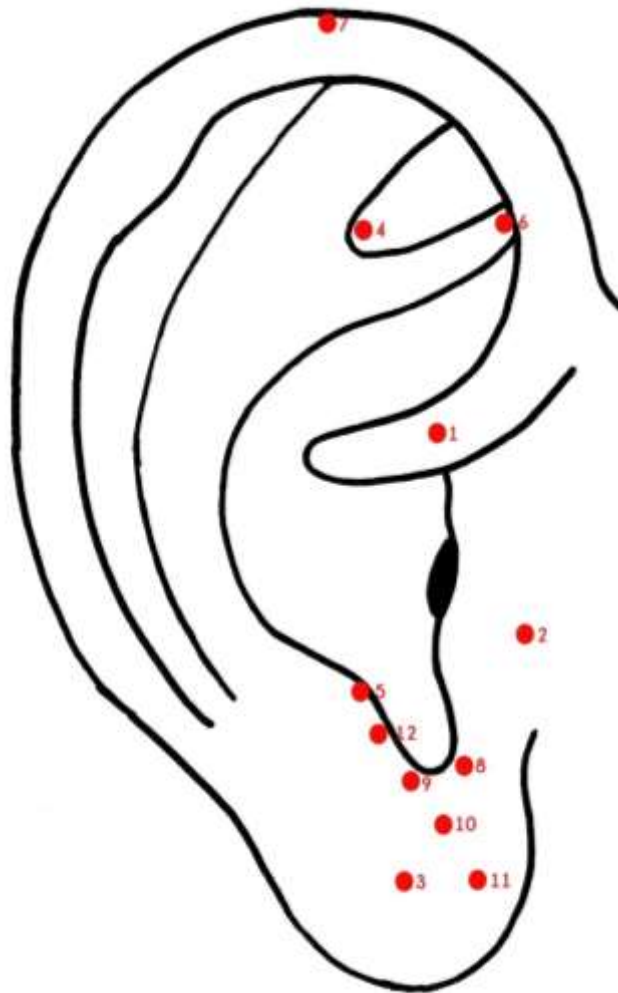
Zones réflexes du lobe de l'oreille

C LES POINTS AURICULAIRE

Comme nous l'avons évoqué au début de ce chapitre, il faut bien faire la différence entre les zones réflexes qui sont en lien avec des organes ou des zones du corps au sein desquelles nous pouvons trouver des points plus ou moins sensibles et les points auriculaires. Ces points ont des indications particulières (agir sur un symptôme, sur une zone du corps, sur une fonction, sur un organe et peuvent être localisés à un endroit différent de leur indication. Nous avons par exemple un point testicule/ovaire qui est localisé sur le lobe et donc plutôt sur la zone de la tête. Il existe bien des centres de régulation des testicules et des ovaires dans le cerveau mais il ne s'agit pas d'une localisation identique à la localisation anatomique.

Il faudra donc connaître la localisation de ces points par cœur et penser à les utiliser en complément de la stimulation des zones réflexes.

- **Le point zéro (1)** est situé à la limite entre la racine de l'hélix et sa branche montante. C'est le point maître du parasympathique, du pneumogastrique (X). Il est considéré comme le point capital à connaître et à utiliser. C'est aussi le point de référence électrique. Il a une position centrale sur l'oreille (c'est à cet endroit que se situe l'accroche du cordon ombilical dans l'image du fœtus inversé), il intervient donc dans l'équilibre homéostatique de l'organisme. Il est souvent associé à Shen Men
- **Le point Zéro prime (2)** est situé au milieu du sillon prétragal. C'est le point maître du tragus. Il a une action antistress majeure
- **Le point maître sensoriel (PMS) (3)** est situé au centre du lobule dont il est le point maître. Il a une action équilibrante des divers sens (l'odorat, l'audition, la gustation, la vue, le tact), et une action de coordination des afférences sensitive.
- **Le point Shen Men (4)** ou porte de l'esprit est le point maître de la fosse triangulaire. Il a pour action de calmer l'esprit, de tranquiliser. C'est un point utilisé pour les situation de stress, les douleurs, les tensions, l'anxiété, les insomnies, les déprimeion, l'agitation, etc. un double effet : un effet antalgésiant majeur au plan pelvien et une action mentale équilibrante.
- **Le point Ping chuan (5)** : A la pointe de l'antitragus. On l'appelle aussi point asthme. Il soulage les symptômes de l'asthme, et est utilisé dans les bronchites, toux, difficultés respiratoires.
- **Le point autonome Sympathique (6)** localisé à l'extrémité de la racine inférieure de l'anthélix. C'est un point équilibrant du système sympathique, il réduit l'excès de stimulation qui est considéré comme un accélérateur (à l'inverse du système nerveux parasympathique), réduire son excès de stimulation aura une action calmante et sédative.
- **Le point allergie (7)** est localisé au sommet de l'oreille, à l'endroit du pli de l'oreille lorsque l'on rabat le pavillon de l'oreille vers l'avant. Il s'agit d'un point qualifié d'antipyrétique qui réduit les réactions inflammatoires liées aux allergies. Il soulage aussi la fièvre, les difficultés respiratoires des asthmatiques.
- **Les points Œil 1 (8) et Œil 2 (9)** sont situés sur les deux côtés de la partie inférieure de l'échancrure inter-tragiennne. Le côté antérieur est le point Œil 1 (8) et le postérieur est le point Œil 2 (9). Ils sont utilisés en cas de troubles de la vision, éblouissement, troubles des yeux.
- **Le Point analgésique pour extraction dentaire (10)** (sup) A l'angle inféro-externe de la 1^{ère} zone du lobule et le **Point analgésique pour extraction dentaire (11)** (inf) Au centre de la 4^{ème} zone du lobule. Ce sont des points qui sont bien connus des dentistes qui pratiquent la réflexologie auriculaire.
- **Le point testicule/ovaire (12)** est localisé sur la paroi interne de l'antitragus, dans sa partie antéro-inférieure. Il fait parti de la zone matière grise. Il intervient dans la régulation du fonctionnement des cycles et de la fonction reproduction.



Points maîtres de l'oreille

EXERCICES ET QUESTIONS

Après avoir étudié chaque partie de cours, vous pourrez dans un premier temps essayer d'effectuer les exercices que nous vous proposons et qui sont faits pour faciliter l'acquisition des connaissances et/ou le développement de certaines compétences. Ensuite, vous pourrez évaluer vos connaissances en essayant de répondre aux questions d'évaluation d'acquisition des connaissances. Enfin, vous pourrez retourner sur la plateforme pour répondre au Quiz du chapitre. Certaines questions nécessitent une seule réponse et d'autres plusieurs réponses.

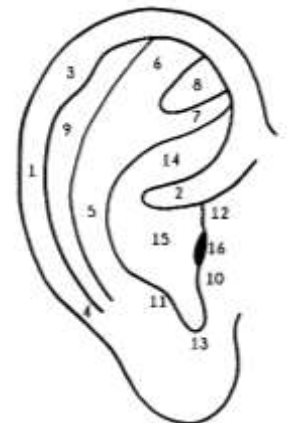
I Questions et exercices sur le chapitre

Questions :

- Quelle est la zone de correspondance du lobe de l'oreille ?
- Quelle est la zone de correspondance de la gouttière de l'hélix ?
- Quelles sont les différences entre une zone réflexe et un point maître ou réflexe ?
- Quelle est la localisation de la zone réflexe du diaphragme ?
- Quelle est la localisation de la zone réflexe de Shen men ?
- Quelle est la localisation de la zone réflexe du foie ?
- Quelle est la localisation du point Zéro et quel est son action ?
- Quelle est la localisation du point sympathique et quel est son action ?

Exercices :

- Empruntez les oreilles de vos amis, de votre famille, de vos collègues et essayez d'identifier toutes les zones réflexes sur les deux oreilles.
- Empruntez les oreilles de vos amis, de votre famille, de vos collègues et essayez d'identifier tous les points réflexes sur les deux oreilles.
- Identifier les grandes zones de l'oreille et leurs correspondances avec le corps humain



- Complétez le schéma ci-dessous en identifiant chaque zone réflexe

