

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE · LE DÉMARRAGE OFFERT

Deep Stretching

le référentiel *technique*

233 TECHNIQUES
DANS LA FORMATION

Toutes les techniques des huit vidéos, numérotées une à une et photographiées : le geste, le placement, les points clés et les pièges. À garder à côté de ta table.



Méthode et vidéos de Jordan, fondateur et formateur de Magic Hands School

Ton référentiel, *mode d'emploi*

Ce référentiel ne remplace pas les vidéos, il les prolonge. Chaque technique porte un numéro, du premier geste au dernier, et une photo tirée de la vidéo avec son minutage : regarde, pratique, puis coche ce que tes mains savent faire.

1. Regarde

Un module à la fois, en entier, sans pratiquer. Observe surtout les placements de Jordan : ses pieds, son dos, ses épaules.

2. Pratique

Sur une personne de confiance, lentement. Le référentiel ouvert à la bonne page, tu suis le déroulé étape par étape.

3. Vérifie

À la fin de chaque page, la liste «Je sais le faire si... ». Une case qui reste vide, c'est un passage à revoir.

LE FIL DE LA SÉANCE

01	Points gâchettes et lecture posturale	techniques 1 à 13 · 6 min 32
02	La prise de contact	techniques 14 à 24 · 4 min 21
03	Le dos, de l'échauffement aux points gâchettes	techniques 25 à 71 · 15 min 49
04	Cup stretch : ventouses et étirements	techniques 72 à 108 · 13 min 41
05	L'élévateur de la scapula et le trapèze	techniques 109 à 134 · 9 min 58
06	Jambe, face postérieure	techniques 135 à 173 · 13 min 26
07	Face avant des jambes et ventre	techniques 174 à 201 · 11 min 32
08	Épaule, bras, nuque et mâchoire	techniques 202 à 233 · 10 min 37

Chauffer, pétrir, *chercher*

Tout le deep stretching tient dans un ordre simple, que Jordan répète dans chaque module : on part large pour arriver précis. Un muscle froid se défend ; un muscle chauffé et ramolli se laisse lire, puis se laisse allonger.

« *Je chauffe, je stimule, je pétris, je ramollis, je recherche.* »

JORDAN, MODULE 1

- 1 Global d'abord**
Tu chauffes et stimules une grande zone, avec les paumes et les avant-bras, dans le sens des fibres.
- 2 Pétrir, ramollir**
Tu pétris jusqu'à sentir le tissu devenir souple sous tes mains. Pas avant.
- 3 Chercher**
Du bout des doigts, tu repères les points gâchettes : de petits cordons plus durs, sensibles au toucher.
- 4 Local ensuite**
Sur le point trouvé, tu recommences en petit : chauffer, pétrir, puis friction, pression glissée d'un point A à un point B, ou pression fixe de 15 à 20 secondes.
- 5 Sous étirement**
Quand le muscle est préparé, tu le travailles en position étirée : la même pression a un effet bien plus profond.

Le sens des fibres

On travaille toujours dans le sens des fibres musculaires. Sur le dos, c'est presque toujours vertical ; seul le haut du trapèze, vers l'épaule, se travaille à l'horizontale.

La note de 0 à 10

Tu demandes régulièrement à ta cliente où elle en est. On reste à 5, pas plus : au-delà, le corps se contracte et tout le travail est perdu.

Bras tendus, épaules basses

Ta posture fait ta pression. Bras tendus et épaules basses, c'est le poids de ton corps qui travaille, pas tes trapèzes.

Ce que tu fais d'un côté

Tu le fais aussi de l'autre. Toujours. Et tu te places du côté opposé à la zone travaillée pour pousser dans le bon sens.

Les techniques *signature*

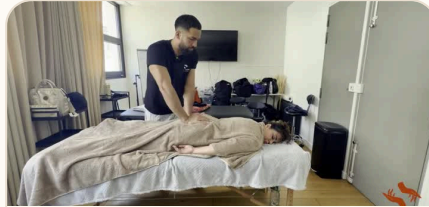
15 gestes portent un nom propre à Magic Hands. Retiens-les : c'est le langage commun de toutes les praticiennes formées par Jordan.



Le rocking

Bercement léger du corps pour qu'elle dépose tout son poids sur la table.

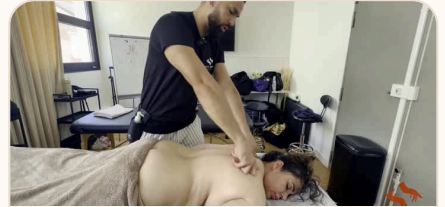
Module 2 · 1:12



La patte de chat

Les deux mains pressent en alternance, comme un chat qui pétrit.

Module 2 · 3:20



La pieuvre suédoise

Bras tendus, les deux mains pétrissent en alternance tout le long du dos.

Module 3 · 2:35



Le poing ouvert

Le poing remonte le long des paravertébraux, jusqu'à la base du crâne.

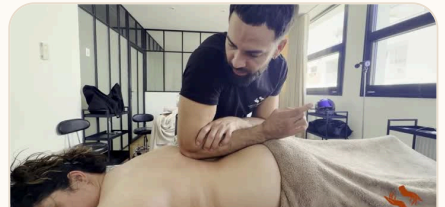
Module 3 · 2:52



Le serpent à sonnette

Coude posé, tu fais vibrer pour descendre plus profond.

Module 3 · 6:19



La pichenette mexicaine

Sur l'expiration, le coude s'enfonce très lentement, à 5 sur 10.

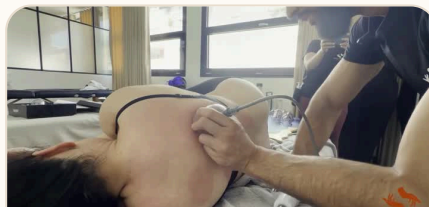
Module 3 · 6:39



Le cup stretch

Ventouses en place, tu étires : elles tirent sur les fascias pendant le mouvement.

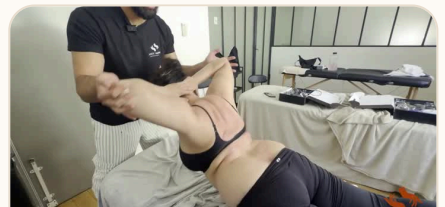
Module 4 · 1:39



Le flash cup

La ventouse posée et retirée vite, en série.

Module 4 · 11:32



Le cobra

Étirement passif : tu soulèves le buste pendant que tu travailles le dos.

Module 4 · 5:10



La banane

Le corps en arc de côté, pour étirer et masser tout le flanc.

Module 4 · 12:20



Le crochetage

Le bout des doigts accroche les fibres et les étire en même temps.

Module 3 · 12:26



Le balancier

Son bras soulevé, ton appui la fait basculer vers toi pendant que tu crochètes le long de la colonne.

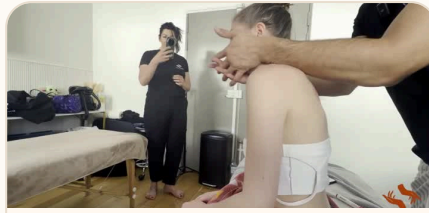
Module 8 · 6:00



Le contrebalancier

L'épaule étirée d'une main pendant que l'autre masse, en sens contraire.

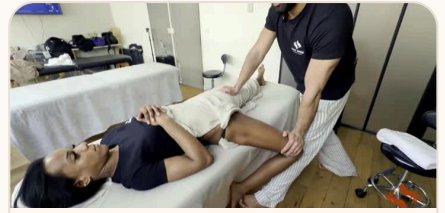
Module 4 · 12:49



La mâchoire à la thaïlandaise

La mâchoire prise à la thaïlandaise pour détendre avant la nuque.

Module 5 · 2:58



Le croche-pied

Ton pied bloque le sien, ta main pousse le genou comme si le talon passait sous la table.

Module 7 · 7:36

01 MODULE 1 · 6 MIN 32 DE VIDÉO · TECHNIQUES 1 À 13

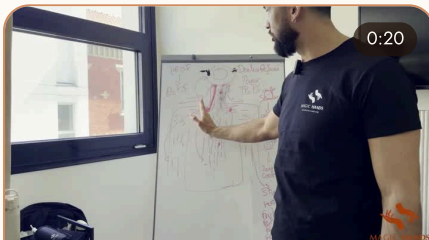
Points gâchettes et lecture posturale

Comprendre au tableau le sens des fibres et la méthode de Jordan pour travailler un point gâchette (chauffer, pétrir, chercher, puis friction, pression glissée ou pression fixe), puis faire passer à ta cliente, debout, une série de tests de mobilité pour repérer avec elle les zones à travailler avant qu'elle s'allonge.

Installation

- Au tableau : un schéma du dos avec le sens des fibres musculaires.
- Ta cliente est debout, pieds nus, bras le long du corps ; tu te places d'abord à côté d'elle, puis derrière elle pour les tests des bras et de la tête.
- Tu lui montres chaque mouvement sur toi avant qu'elle le fasse, et elle le fait toujours doucement.

Les techniques, pas à pas le minutage sur chaque photo renvoie à la vidéo

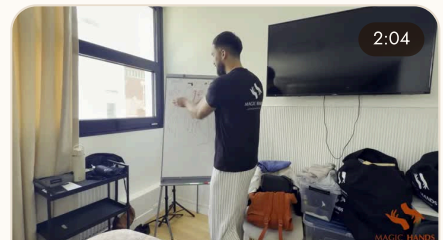


AU TABLEAU

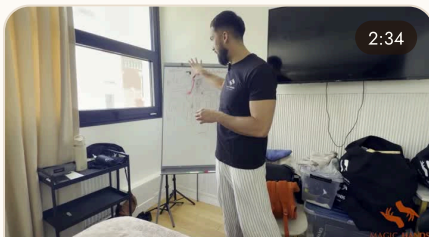
- 1 Le sens des fibres : au tableau, Jordan montre que les fibres du dos sont verticales, sauf sur la partie du trapèze qui va vers l'épaule, où elles sont horizontales. Le deep tissue se travaille toujours dans le sens des fibres.



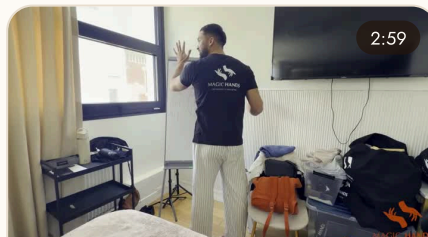
- 2 Les points gâchettes : Jordan montre sur le schéma l'élévateur de la scapula, une zone où il s'en forme souvent. Il y a des passifs et des actifs, et ils peuvent donner une douleur ressentie ailleurs : la douleur référée.



- 3 La méthode, du large au précis : tu chaufes et tu stimules une grande zone, tu la pétris pour la ramollir, et seulement ensuite tu cherches le point. On ne cherche jamais au pouce dans un muscle froid : ça fait mal.



- 4 Les trois façons de travailler le point trouvé : tu chaufes et tu pétris à nouveau, en local, puis friction au pouce, ou pression glissée d'un point A à un point B (le long du muscle ou de la colonne), ou pression fixe de 15 à 20 secondes avant de relâcher.



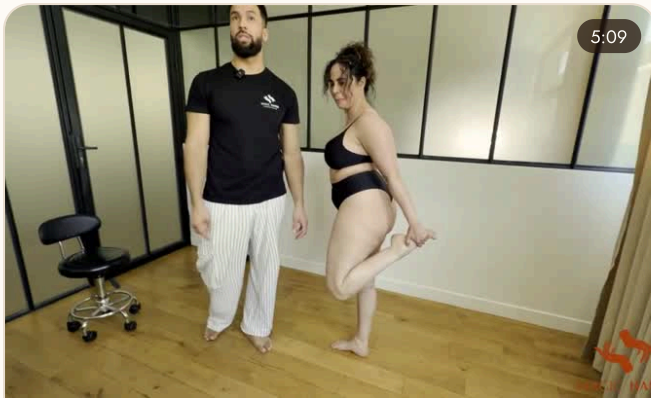
- 5 Les coudes et l'étirement : quand tes pouces sont fatigués, tu passes aux coudes ; et tu peux ajouter un étirement, pour travailler le point sur un muscle mis en étirement. « Massage sous étirement, effet décuplé. »



DEBOUT : LA LECTURE POSTURALE

- 6 L'observation au repos : avant tout, tu regardes ta cliente debout, en face de toi : une épaule ou un côté plus relevé, une posture penchée. Un muscle tendu empêche le corps de se relâcher dans sa position naturelle.

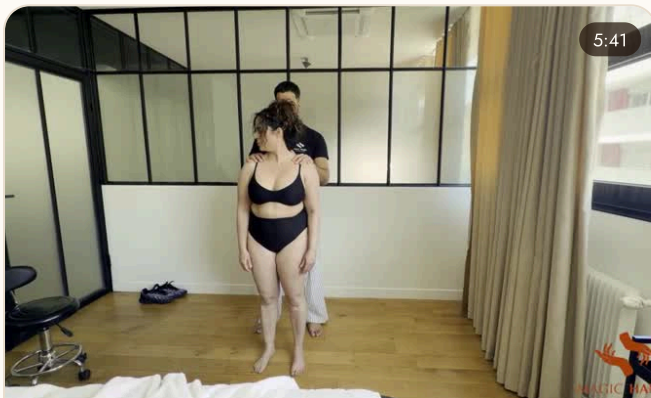




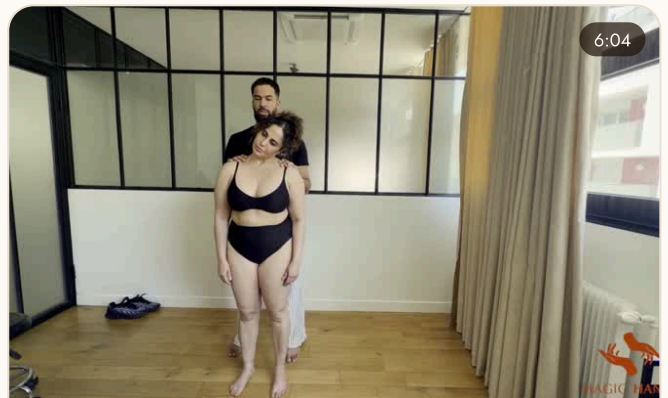
- 10** Le talon-fesse debout : sur une jambe, elle attrape son pied et ramène le talon vers la fesse. Ici, elle n'y arrive pas : Jordan note le genou comme zone à regarder pendant la séance.



- 11** Le grand cercle du bras : Jordan montre sur lui-même, un bras puis l'autre ; d'un côté le mouvement passe, de l'autre il a plus de mal. Tu fais comparer les deux côtés de la même façon.



- 12** La rotation de la tête : derrière elle, tes mains posées sur ses épaules, elle tourne la tête d'un côté puis de l'autre sans bouger les épaules. Tu lui demandes où elle a le plus de mal. Rotation limitée : Jordan pense au trapèze et montre la zone, les mains sur son cou.



- 13** L'inclinaison de la tête, oreille vers l'épaule : toujours tes mains sur ses épaules, elle penche la tête d'un côté puis de l'autre. Jordan pense aux élévateurs de la scapula, puis lui demande de choisir le côté le plus difficile : c'est celui-là qu'on travaillera.

« Je ne vais pas aller rechercher avec mon pouce dans le muscle, ça fait mal quand ce n'est pas chaud. »

JORDAN, DANS LA VIDÉO

Les points clés

- Le deep tissue se travaille dans le sens des fibres : verticales sur le dos, horizontales sur le trapèze qui va vers l'épaule.
- Toujours du large au précis : chauffer, stimuler, pétrir, ramollir, puis seulement chercher le point.
- Sur le point trouvé : friction au pouce, pression glissée d'un point A à un point B, ou pression fixe de 15 à 20 secondes puis relâcher ; coudes quand les pouces fatiguent.
- Les tests debout se font avant de commencer : tu compares toujours les deux côtés et tu demandes à ta cliente où elle a le plus de mal.
- La lecture posturale sert à faire comprendre à la personne comment elle est : la plupart des gens ne le savent pas.

Les erreurs fréquentes

- Aller chercher un point gâchette au pouce sur un muscle encore froid.
- Sauter les tests debout et masser sans savoir quel côté est le plus limité.
- Laisser ta cliente bouger les épaules pendant les tests de la tête : tu les tiens, mains posées dessus.
- Faire faire les mouvements vite ou en forçant : Jordan demande toujours « doucement ».

Prudence

- Les tests sont des observations de mobilité, pas un diagnostic : tu notes une zone à travailler, tu ne nommes pas de problème de santé.
- Pour le talon-fesse sur une jambe, reste à côté d'elle : elle peut perdre l'équilibre.

Je sais le faire si...

- ☐ Je sais expliquer au tableau le sens des fibres et la méthode chauffer, pétrir, chercher.
- ☐ Je sais citer les trois façons de travailler un point gâchette.
- ☐ Je sais faire passer les tests debout dans l'ordre et repérer le côté le plus limité.

Mes notes de pratique

02

MODULE 2 · 4 MIN 21 DE VIDÉO · TECHNIQUES 14 À 24

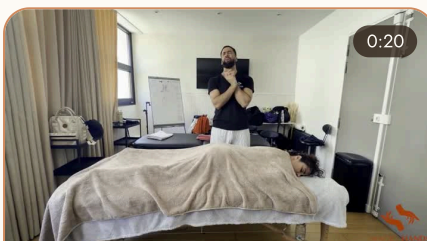
La prise de contact

Tout ce qui se passe avant le premier geste appuyé : tu échauffes tes poignets et tes épaules pendant que ta cliente respire, tu poses les mains tout doucement par-dessus le drap, tu la berces pour qu'elle dépose tout son poids, tu vérifies ta posture et la hauteur de table, tu explores les tensions, puis tu découvres le dos et tu prends l'huile.

Installation

- Ta cliente est allongée sur le ventre, entièrement couverte d'un drap.
- Une huile neutre à portée de main (Jordan la porte à sa ceinture).
- La table se règle avec ta cliente dessus : bras tendus, épaules basses.

Les techniques, pas à pas le minutage sur chaque photo renvoie à la vidéo

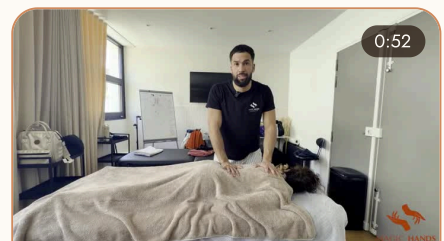


AVANT DE TOUCHER

- 14** La respiration et les poignets : tu demandes à ta cliente d'inspirer profondément pour se détendre et relâcher son corps ; pendant ce temps, tu échauffes tes poignets, très sollicités en deep tissue.



- 15** Les épaules et les articulations : tu trouves ton propre petit système d'échauffement et tu chauffes tes articulations avant de toucher.

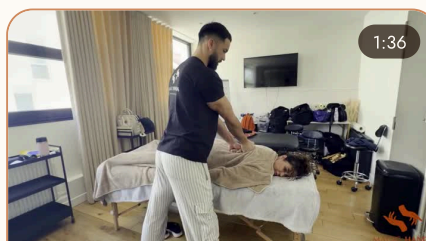


LE PREMIER CONTACT

- 16** La prise de contact : tu poses les deux mains à plat sur son dos, par-dessus le drap, tout doucement, et tu prends le temps. Jamais d'entrée « comme un bourrin » : pour Jordan, c'est éliminatoire.

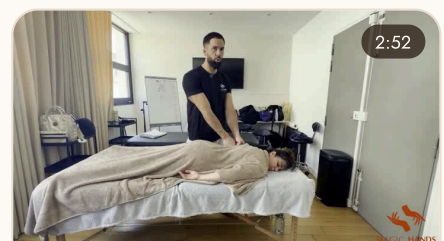


- 17** Le rocking : mains posées sur son dos, tu la berces pour relâcher son corps et qu'elle se dépose à 100 % sur la table, de tout son poids. Une personne qui dépose tout son poids est une personne détendue.

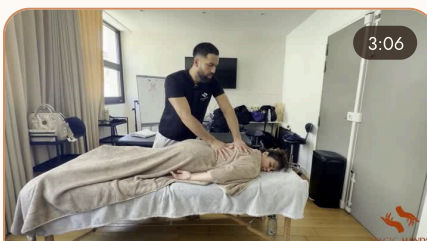


TA POSTURE

- 18** Ta posture, de l'autre côté : bras tendus, épaules basses. Dès que tu montes les épaules, tu contractes, et ton geste ne passe plus.

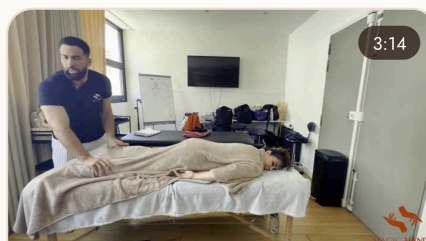


- 19** La hauteur de table se teste avec la personne dessus : tu lui demandes de monter deux secondes et tu règles la table à sa taille et à la tienne. Pour les plus petites, descends la table au plus bas.

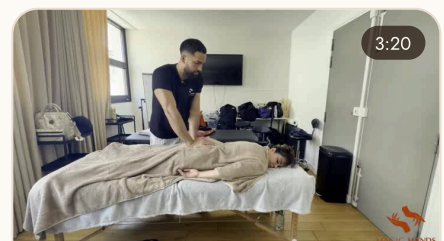


L'EXPLORATION

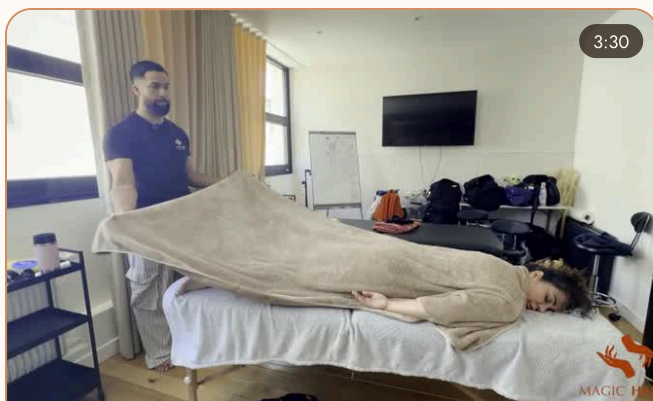
- 20** Les petites pressions : par-dessus le drap, tu fais de petites



- 21** Les jambes : tu descends vérifier aussi l'arrière des jambes, Jordan parle des mollets.

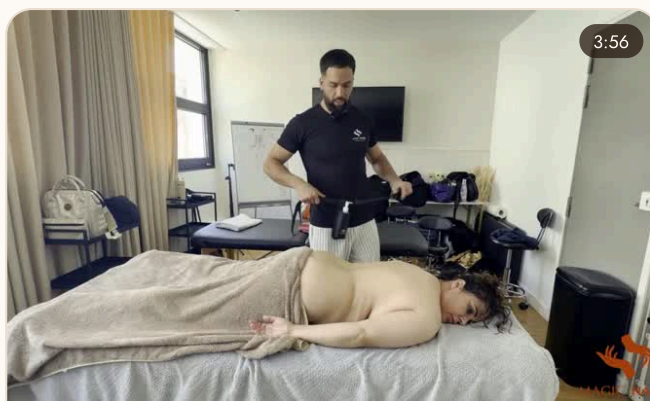


- 22** La patte de chat : par-dessus le drap, tes mains appuient l'une après l'autre, en remontant du bas vers le haut du dos.



PRÉPARER LE DOS

- 23** Découvrir le dos : tu replies le drap jusqu'au tout début des fessiers, pour avoir accès aux moyens fessiers. Pas plus bas : sinon, c'est éliminatoire.



- 24** L'huile : tu commences avec une huile neutre. Par la suite, tu peux utiliser une huile chauffante pour aider à chauffer le muscle, en faisant attention à la tolérance de ta cliente.

« Si tu as une personne qui dépose tout son poids de corps sur la table, c'est forcément une personne qui est détendue. »

JORDAN, DANS LA VIDÉO

Les points clés

- Tu t'échauffes pendant que ta cliente inspire profondément : poignets, épaules, articulations.
- La première prise de contact se fait tout doucement, mains à plat par-dessus le drap.
- Le rocking sert à ce qu'elle dépose tout son poids sur la table.
- Ta posture : bras tendus, épaules basses ; la table se règle avec la personne dessus.
- Tu explores (petites pressions, jambes, patte de chat) avant de découvrir le dos et d'huiler.

Les erreurs fréquentes

- Entrer directement, fort, sans prise de contact : Jordan le qualifie d'éliminatoire.
- Masser les épaules montées : tu contractes et ton geste ne passe plus.
- Régler la table à vide, selon une règle toute faite, au lieu de tester avec la personne dessus.
- Découvrir trop bas : on s'arrête au tout début des fessiers.

Prudence

- Huile chauffante : vérifie d'abord la tolérance de ta cliente.
- Le drap ne descend jamais plus bas que le haut des fessiers.

Je sais le faire si...

- ☐ Je sais m'échauffer et faire ma prise de contact tout doucement.
- ☐ Je sais faire un rocking pour que ma cliente dépose tout son poids.
- ☐ Je sais régler la table avec ma cliente dessus et garder bras tendus, épaules basses.

Mes notes de pratique

Précautions et *contre-indications*

Le deep stretching travaille en profondeur et sous étirement : c'est sa force, et c'est pour ça qu'il demande de la rigueur. Pose toujours quelques questions à ta cliente avant la séance, et note ses réponses.

On ne masse pas

- Fièvre, infection, état grippal
- Zone inflammée, chaude, gonflée ou douloureuse au repos
- Blessure récente : entorse, déchirure, fracture, choc
- Suspicion de phlébite ou de caillot (mollet chaud, gonflé, douloureux)
- Peau abîmée : plaie, brûlure, eczéma suintant, infection cutanée
- Sous l'effet de l'alcool

On adapte, ou on demande l'avis du médecin

- Grossesse : pas de travail profond, pas de position sur le ventre
- Opération récente, prothèse, cicatrice de moins de quelques mois
- Traitement anticoagulant, bleus qui apparaissent facilement
- Ostéoporose, hernie discale connue, arthrose avancée
- Varices marquées : jamais de pression profonde dessus
- Hypertension, problème cardiaque, diabète, cancer en cours de traitement

Pendant la séance

- La règle de Jordan : demande régulièrement une note de 0 à 10. On reste à 5, jamais au-dessus. Au-delà, le corps se défend et le muscle se contracte.
- Un étirement se gagne sur l'expiration, sans à-coup, et on revient toujours doucement.
- Pas de pression appuyée sur l'avant du cou, le creux de l'aisselle, le pli de l'aîne, l'arrière du genou ni sur la colonne elle-même.
- Engourdissement, fourmillement, vertige, malaise : tu arrêtes, tu rassures, tu ne reprends pas la zone.

Le deep stretching est un massage de bien-être. Tu ne poses pas de diagnostic, tu ne promets pas de guérison et tu ne remplaces jamais un professionnel de santé. Au moindre doute, ta cliente demande l'avis de son médecin avant la séance. C'est ce cadre qui fait ta crédibilité.

Encore 209 techniques

Tu viens de parcourir le démarrage. La formation Deep Stretching t'emmène jusqu'à la technique 233, chacune filmée par Jordan, photographiée et expliquée pas à pas comme ici.



03 · Le dos, de l'échauffement aux points gâchettes

Sur ta cliente allongée sur le ventre : huiler et chauffer tout le dos (le global), le ramollir (pétrissage, avant-bras, ouverture, pieuvre suédoise,...

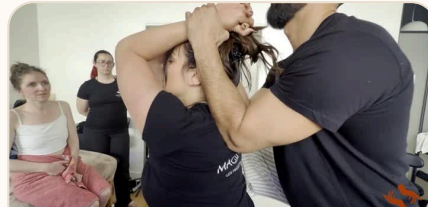
techniques 25 à 71



04 · Cup stretch: ventouses et étirements

Poser les ventouses le long des paravertébraux et étirer ta cliente avec les ventouses en place (bras, jambe, sur le côté, position fœtale), puis,...

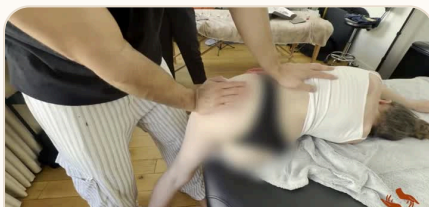
techniques 72 à 108



05 · L'élévateur de la scapula et le trapèze

Repérer sur ta cliente assise les deux muscles qui se crispent quand on bouge la tête, le trapèze et l'élévateur de la scapula (tu les dessines sur...

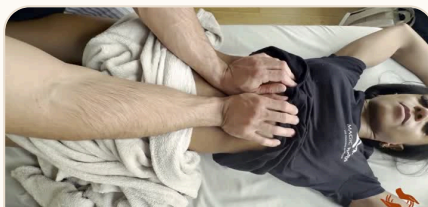
techniques 109 à 134



06 · Jambe, face postérieure

Travailler tout l'arrière de la jambe, zone par zone : plante du pied, mollet (en étirement), ischio-jambiers avec la recherche de trigger, ouverture...

techniques 135 à 173



07 · Face avant des jambes et ventre

Ta cliente sur le dos : tu remontes toute la jambe, tu travailles la plante au poing, le devant du tibia, la cheville, le genou sous plusieurs...

techniques 174 à 201



08 · Épaule, bras, nuque et mâchoire

Cliente sur le dos : travailler l'épaule et la nuque un côté à la fois (poing ouvert, vibration, mâchoire en même temps), le haut de la poitrine,...

techniques 202 à 233

Tu veux la suite de ce référentiel ?

Réserver mon appel avec l'équipe

Un échange simple pour voir ensemble la formation qui te correspond.