

MAGIC HANDS SCHOOL

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE · LE DÉMARRAGE OFFERT

Drainage Lymphatique 360 le référentiel *technique*

203 TECHNIQUES DANS LA FORMATION

Toutes les techniques des sept vidéos, numérotées une à une et photographiées : l'activation des ganglions, le drainage segment par segment, le sculptage, le ventre et ses trois temps.

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

AVANT DE COMMENCER

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	Diagnostic, photos et mensurations	techniques 1 à 26 · 10 min 24
02	Les chaînes ganglionnaires	techniques 27 à 40 · 3 min
03	La jambe : cuisse, genou, mollet	techniques 41 à 78 · 16 min
04	Le pied, puis la finition de la jambe	techniques 79 à 95 · 4 min 20
05	Le ventre : sur le dos, sur le côté, puis le viscéral	techniques 96 à 158 · 30 min 36
06	Face postérieure et fessier	techniques 159 à 178 · 11 min 23
07	Le bras, de la main à l'aisselle	techniques 179 à 189 · 8 min 10
08	Le dos, cliente assise	techniques 190 à 203 · 4 min 13

Tu veux la suite de ce référentiel ? Réserve ton appel avec l'équipe

LA MÉTHODE MAGIC HANDS

Préparer, *drainer*, ramener

Le Drainage 360 de Magic Hands suit toujours la même logique : on active les ganglions, on vide le haut avant le bas, et chaque geste ramène vers le ganglion. Le rythme est fixe et la pression est douce, parce que la lymphe circule juste sous la peau.

> *« On vient activer les ganglions, les chaînes ganglionnaires du corps, avant de commencer. »*
>
> JORDAN, MODULE 2

1. **Activer**
   Cou-de-pied, creux poplité, aine, pelvis, aisselles, bras, puis le cou : sept pressions, onze sur le cou, la maison mère.
2. **Vider le haut**
   Proximal d'abord, près du ganglion, pour préparer les vaisseaux.
3. **Descendre**
   Médial, puis distal : chaque segment est ramené vers le ganglion.
4. **Stimuler et sculpter**
   Quand tout est drainé : poing, gel, palper-rouler, sculptage.
5. **Finir vers le cœur**
   La dernière passe remonte toujours, et le ganglion se pompe à la fin.

Sept et vingt

Sept pressions, vingt passages : un protocole fixe et impair, pour ne jamais travailler au hasard.

La lymphe est sous la peau

Pas besoin de force : douceur, régularité, et le poignet qui travaille.

La respiration

Plus ta cliente respire profondément, plus la lymphe circule.

La posture

En fente, dos droit, ou assise quand tu peux : tu ne te fatigues pas.

LE VOCABULAIRE DE L'ÉCOLE

Les techniques *signature*

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



La patte de chat

Petites pressions alternées du bout des doigts, proposées pour les ganglions pelviens.

Module 2 · 1:42



Le zigzag

La main qui avance en zigzag, comme les vaisseaux.

Module 3 · 6:06



La botte secrète

Jambe levée, tu tapes sur le talon pendant que ta cliente inspire, cinq fois.

Module 3 · 7:53



Le palper-rouler

Un pli de peau qu'on fait rouler entre les doigts.

Module 3 · 14:14



L'essorage

Les deux mains autour de la jambe qui tordent doucement en sens contraire.

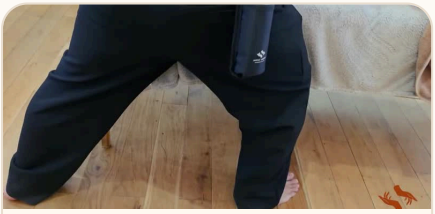
Module 3 · 14:50



Le bracelet de mollet

Les mains entourent le mollet par en dessous et remontent vers le creux poplité.

Module 3 · 16:58



Le balancement

En fente, le corps avance et recule pour donner le rythme sans fatiguer les bras.

Module 4 · 1:48



Le petit chat qui gratte dans sa litière

Bout des doigts, mains en alternance, grattage rapide sur le ventre.

Module 5 · 5:13



Le petit bidou

Tac, tac, tac autour du nombril.

Module 5 · 5:22



Les mains en prière

Les mains plongent sous la taille jusqu'à se toucher derrière.

Module 5 · 7:05



Le pincement Jacquet

La peau du ventre pincée entre pouce et doigts.

Module 5 · 10:20



Sculpter avec le bras

L'avant-bras glisse le long du flanc pour sculpter la taille.

Module 5 · 17:10



Le I love you

Le I, le L puis le U, tracés en trois barres sur le trajet du côlon.

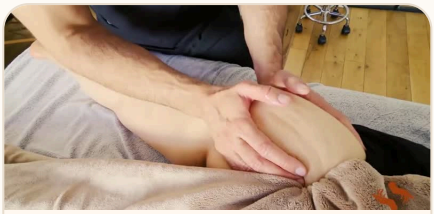
Module 5 · 22:40



Le travail chinois

Ta cliente souffle et rentre le ventre, tes mains accompagnent et poussent doucement.

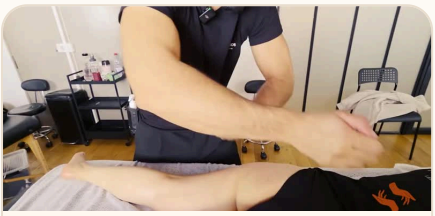
Module 5 · 24:42



La copa main

Mains en coupe sous la fesse, on remonte comme si on tenait une coupe.

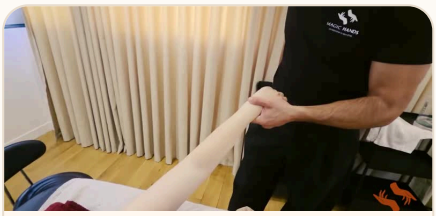
Module 6 · 6:08



Le push-up fessier

Coudes ouverts, poignet relâché, on frappe la fesse avec l'extérieur de la main.

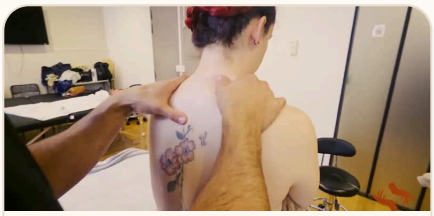
Module 6 · 7:52



La danse du bras

On tient la main de la cliente et on huile tout le bras en le faisant bouger.

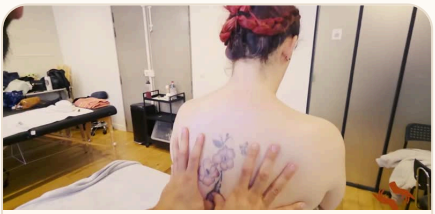
Module 7 · 0:17



La bosse du bison

Le haut du dos à la base de la nuque, drainé vers les clavicules puis massé.

Module 8 · 2:06



Le croisé

Sur le dos assise, les mains se croisent le long de la colonne, sans appuyer dessus.

Module 8 · 3:00

01 Diagnostic, photos et mensurations

MODULE 1 · 10 MIN 24 DE VIDÉO · TECHNIQUES 1 À 26

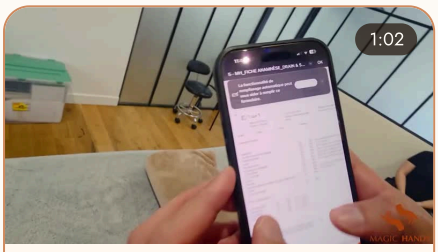
Avant de poser les mains : la fiche d'anamnèse et les contre-indications, la demande de ta cliente, la lecture du type de cellulite debout face à la lumière du jour, puis les photos (face, profils, dos) et les mensurations au mètre ruban, de la cheville au bras, notées sur la fiche de suivi.

Installation

- La fiche d'anamnèse et la fiche de suivi (types de cellulite, tableau avant/après, croquis des mesures) sur ton téléphone ou sur papier.
- Une grande serviette tendue en paravent, ou une cabine portative, pour qu'elle se déshabille sans être regardée.
- Ta cliente debout, en sous-vêtements ou maillot, face à une fenêtre ; ton téléphone pour les photos et un mètre ruban.

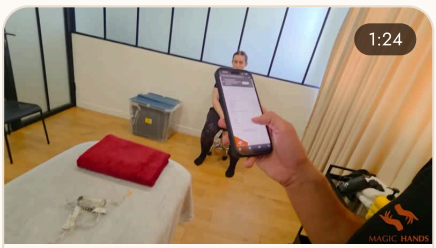
Les techniques, pas à pas

le minutage sur chaque photo renvoie à la vidéo

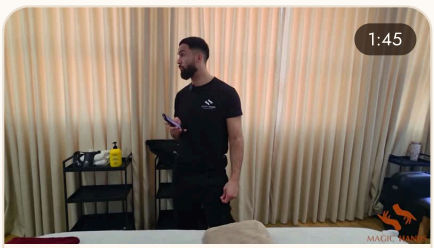


L'ENTRETIEN

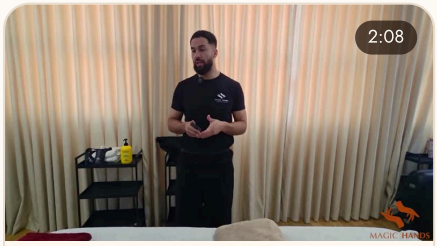
1. La fiche d'anamnèse : ta cliente la remplit, sur place ou en amont chez elle en version digitale, et tu la vérifies avec elle sur place.



2. Les contre-indications, question par question : fumeuse, sport, chirurgie récente, cancer, AVC, thrombose, hypertension, hyperthyroïdie, diabète, allergies, grossesse, anticoagulants, traitement hormonal ou corticoïdes. Thrombose, hypertension, hyperthyroïdie, diabète : c'est non.



3. La grossesse : jamais les pieds ni les malléoles, jamais le ventre ; les jambes, oui, sans souci.



4. La demande de ta cliente : un bien-être global, se sentir moins lourde, ou un travail plus ciblé ; ton œil donne des indications, sans juger.

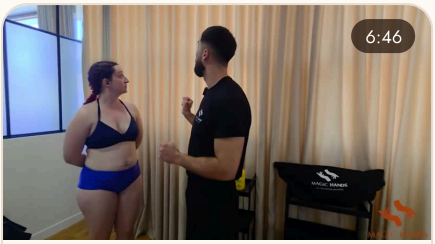


5. Les trois cellulites, souvent mêlées avec une dominante : aqueuse (eau, peau marbrée ou violacée, vaisseaux visibles, plus sensible aux bleus), adipeuse (la plus courante, visible quand on appuie), fibreuse (ancienne, incrustée dans le muscle, en creux, douloureuse). Tu adaptes ton massage à la dominante.

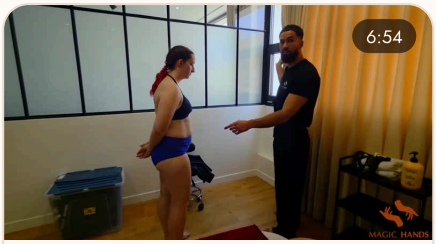


L'OBSERVATION

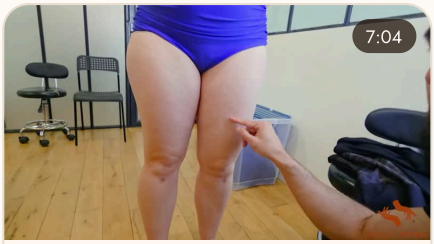
6. La pudeur : tu ne la regardes pas se déshabiller ; tu tends une grande serviette comme un paravent, ou tu utilises une cabine portative.



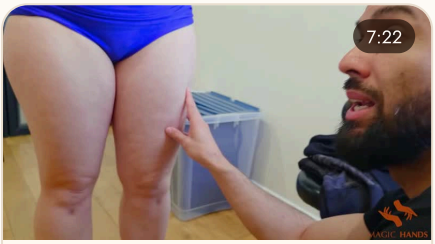
7 Tu annonces à ta cliente que tu vas observer son corps, pour savoir ce que tu pourras faire et adapter le massage.



8 Face à la lumière du jour : ta cliente se place face à la fenêtre, pour une lumière réelle ; la lumière jaune n'est pas bonne pour observer.



9 Les cuisses de près : tu repères les zones un peu violacées et les zones plus claires, parsemées.



10 Le toucher du bout des doigts, à l'intérieur de la cuisse au-dessus du genou : ici, Jordan lit un début de lipodème et sait déjà comment travailler (pas de madérothérapie à forte intensité, un drainage manuel, des ganglions bien stimulés).



11 Les jambes jusqu'aux pieds, et une question d'hygiène de vie : « Est-ce que tu bois assez d'eau ? »



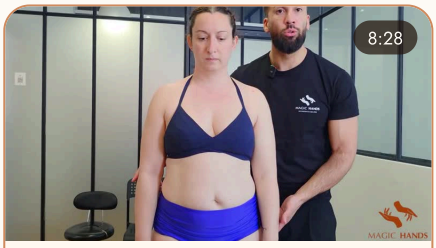
12 Le ventre : tu l'observes et tu demandes s'il y a des douleurs ; si oui, tu le travailleras doucement.



13 Derrière : ta main à plat sur le côté du dos, tu regardes s'il y a de l'eau à retirer à cet endroit.

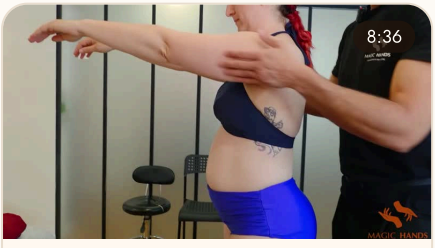


14 Les fessiers et l'arrière des cuisses : tu vérifies s'il y a de la cellulite fibreuse, en creux, la plus difficile ; ici, il n'y en a pas.



LES PHOTOS

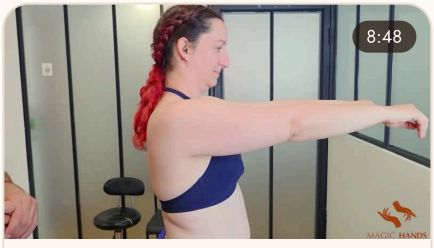
15 La photo de face : toi, tu es le photographe ; ta cliente debout, les bras un peu écartés du corps pour qu'on voie les bras.



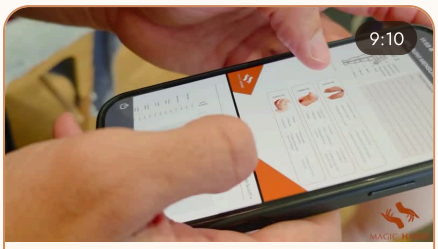
16 La photo de profil, bras tendus devant.



17 La photo de dos, bras levés et pliés, « comme Schwarzenegger ».

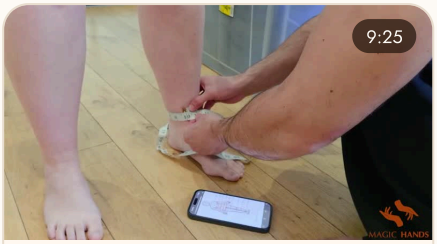


18 La photo de l'autre profil, bras tendus : tu as alors toutes tes photos debout.



LES MENSURATIONS

19 La fiche de suivi sur ton téléphone : les types de cellulite, le tableau des mensurations avant/après et le croquis des points de mesure.



20 La cheville : tu commences toujours par là, mètre ruban autour de la cheville, le croquis posé à côté.



21 Le mollet, puis le genou.



22 Le milieu de la cuisse.



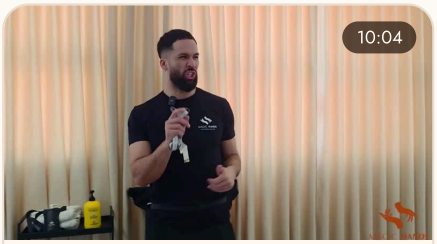
23 Les hanches, puis le bassin.



24 Le tour de taille, puis le dessous de la poitrine.



25 Le bras.



26 Le dossier de ta cliente : son profil, sa fiche de suivi et tes notes, enregistrés et remis à jour à chaque séance.

> *« Pas juger, mais donner des indications, c'est-à-dire observer le corps de la personne. »*
>
> JORDAN, DANS LA VIDÉO

Les points clés

- L'anamnèse vient avant tout : thrombose, hypertension, hyperthyroïdie, diabète, c'est non ; les anticoagulants et la grossesse se signalent toujours.
- La cellulite est souvent un mélange : tu cherches la dominante (aqueuse, adipeuse, fibreuse) pour adapter ton massage.
- On observe debout, face à la lumière du jour, et la pudeur se respecte : paravent ou cabine, jamais regarder se déshabiller.
- Photos et mensurations se prennent toujours de la même façon, de la cheville au bras, pour pouvoir comparer au fil de la cure.
- Le drainage ne fait pas maigrir et ne déloge pas la cellulite : Jordan le dit clairement, l'alimentation reste le nerf de la guerre.

Les erreurs fréquentes

- Commencer sans anamnèse, ou sans la revérifier sur place.
- Regarder ta cliente se déshabiller.
- Observer sous une lumière jaune.
- Promettre de faire maigrir avec le drainage (« ne me dites pas après : non, ça ne marche pas »).

Prudence

- Thrombose, hypertension, hyperthyroïdie, diabète : pas de drainage. Anticoagulants : très important à signaler. Grossesse : ni pieds, ni malléoles, ni ventre.
- Peau marbrée, violacée, varicosités, varices, ce que Jordan appelle lipodème : c'est plus sensible et ça marque vite, donc douceur ; tu ne poses pas de diagnostic médical.

Je sais le faire si…

- [ ] Je sais faire remplir et vérifier la fiche d'anamnèse, et je connais les contre-indications.
- [ ] Je sais reconnaître la dominante aqueuse, adipeuse ou fibreuse, debout face à la lumière du jour.
- [ ] Je sais prendre les quatre photos et les mensurations dans le même ordre, de la cheville au bras.

Mes notes de pratique

02 Les chaînes ganglionnaires

MODULE 2 · 3 MIN DE VIDÉO · TECHNIQUES 27 À 40

Avant de drainer, connaître et activer les différentes chaînes ganglionnaires de ta cliente, dans l'ordre où Jordan le fait : des chevilles aux genoux, aux aines et au bas du ventre, puis le haut du ventre, le côté de la poitrine, les aisselles, les bras, les poignets, et pour finir le cou, onze fois.

Installation

- Ta cliente allongée sur le dos, en sous-vêtements, la tête sur un petit coussin.
- Une lingette à l'aloe vera à portée de main, pour nettoyer les aisselles si elles ont transpiré.
- Tu commences par les pieds, debout à côté de la table : les mains à plat, légères, et tu comptes tes pressions.

Les techniques, pas à pas

le minutage sur chaque photo renvoie à la vidéo



LES JAMBES

27 Le cou-de-pied : les doigts à plat sur le devant de la cheville, sept pressions, pied par pied.



28 Le creux poplité : les doigts glissés sous le genou, sept pressions, puis l'autre genou.



29 Repérer le pli de l'aine : tu sens toujours un creux. Si tu as du mal, fais un triangle de Scarpa avec tes mains en touchant la crête iliaque, ou cherche à tâtons, les yeux fermés.



30 Les ganglions de l'aine : les doigts à plat dans le pli de l'aine, sept pressions, puis l'autre côté.



31 Les ganglions pelviens : les deux mains sur le bas du ventre, entre l'aine et l'os de la hanche, sept pressions. Tu peux les faire en petites pattes de chat.



LE VENTRE

32 Autour du nombril, si tu le souhaites : quelques pressions, un tout petit peu seulement, ce n'est pas là qu'il y en a le plus.

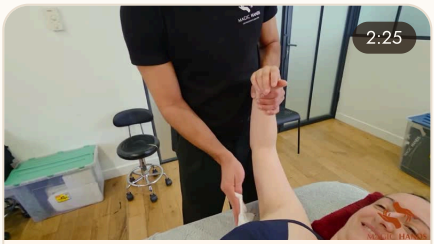


33 Le foie, puis la rate : la main à plat sur le haut du ventre, au bord des côtes, quelques pressions très douces, puis un petit peu plus bas.



LE HAUT DU CORPS

34 Le côté de la poitrine (Jordan dit « les glandes mammaires ») : la main à plat sur le côté du thorax, sous l'aisselle, trois pressions.



35 La lingette à l'aloe vera : si l'aisselle a transpiré, tu lèves le bras de ta cliente en le tenant par le poignet et tu nettoies avant d'y poser les mains.



36 Les ganglions axillaires : le bras de ta cliente levé, la main à plat au creux de l'aisselle, sept pressions.



37 L'intérieur du bras : le bras toujours levé, la main à plat sur la face interne du bras, sept pressions.



38 Le poignet : le bras reposé, tu tiens sa main et tu presses très légèrement l'avant-bras vers le poignet.



39 De l'autre côté : le même enchaînement sur l'autre bras, sept pressions à chaque fois.



LE COU

40 Le cou, « la maison mère » : les doigts à plat des deux côtés du cou, sous l'angle de la mâchoire, onze pressions, parce que c'est le plus important.

> *« On vient activer les ganglions, les chaînes ganglionnaires du corps avant de commencer. »*
>
> JORDAN, DANS LA VIDÉO

Les points clés

- Chez Magic Hands, on active les chaînes ganglionnaires avant de commencer le drainage.
- L'ordre de Jordan : chevilles, creux poplités, aines, pelviens, haut du ventre, côté de la poitrine, aisselles, intérieur du bras, poignet, autre bras, puis le cou.
- Sept pressions par chaîne, côté par côté ; onze sur le cou, la maison mère.
- Pour trouver l'aine : le creux est toujours là ; sinon le triangle de Scarpa depuis la crête iliaque, ou à tâtons les yeux fermés.
- Des pressions légères : au poignet, c'est très léger.

Les erreurs fréquentes

- Commencer à drainer sans avoir activé les chaînes ganglionnaires.
- Appuyer fort : on presse à plat, doucement, on n'enfonce pas.
- Poser les mains sur une aisselle qui a transpiré sans l'avoir nettoyée à la lingette.
- Faire sept pressions sur le cou au lieu de onze.

Prudence

- Un ganglion gonflé, dur ou douloureux, ou une zone opérée : tu n'y touches pas et ta cliente demande l'avis de son médecin.

Je sais le faire si…

- [ ] Je sais citer les chaînes ganglionnaires dans l'ordre où Jordan les active.
- [ ] Je sais trouver le creux poplité et le pli de l'aine, au besoin avec le triangle de Scarpa.
- [ ] Je sais compter mes pressions : sept par chaîne, onze sur le cou.

Mes notes de pratique

À LIRE AVANT CHAQUE SÉANCE

Précautions et *contre-indications*

Le drainage est doux, mais il fait circuler les liquides du corps : certaines situations l'interdisent. La fiche d'anamnèse se remplit avant chaque cure, et se vérifie sur place.

On ne masse pas

- Thrombose ou phlébite, actuelle ou passée récente
- Hypertension, problème cardiaque, hyperthyroïdie, diabète non suivi
- Traitement anticoagulant
- Fièvre, infection, inflammation aiguë
- Cancer en cours de traitement, sans accord de l'équipe médicale
- Peau abîmée : plaie, brûlure, infection cutanée

On adapte, ou on demande l'avis du médecin

- Grossesse : jamais le ventre, ni les pieds, ni les malléoles ; les jambes en douceur
- Chirurgie récente, ganglions retirés
- Lipœdème, jambes très sensibles, bleus faciles : douceur, pas d'intensité
- Varices marquées : pas de pression dessus
- Côlon irritable, douleurs au ventre : pas de travail viscéral profond
- Traitement hormonal, corticoïdes : avis du médecin

Pendant la séance

- Pression douce : la lymphe est juste sous la peau.
- Toujours ramener vers le ganglion, et finir vers le cœur.
- Gel chauffant testé d'abord sur une petite zone.
- Fin de séance : elle s'assoit doucement, boit de l'eau, et se lève sans précipitation.

Le Drainage 360 est un soin de bien-être. Il ne fait pas maigrir, ne fait pas disparaître la cellulite et ne remplace aucun traitement : il accompagne une bonne hygiène de vie. Tu n'annonces jamais de résultat chiffré, et au moindre doute, ta cliente demande l'avis de son médecin.

LA SUITE, DANS LA FORMATION

Encore *163 techniques*

Tu viens de parcourir le démarrage. La formation Drainage Lymphatique 360 t'emmène jusqu'à la technique 203, chacune filmée par Jordan, photographiée et expliquée pas à pas comme ici.



03 · La jambe : cuisse, genou, mollet

Drainer la jambe gauche de ta cliente comme Jordan : l'huilage vers le cœur, puis la cuisse découpée en trois segments (proximal, médial, distal)…

techniques 41 à 78



04 · Le pied, puis la finition de la jambe

Drainer le pied et le tour de la malléole vers le cou-de-pied, masser le pied pour le confort, puis finir la jambe : grand lissage complet en partant…

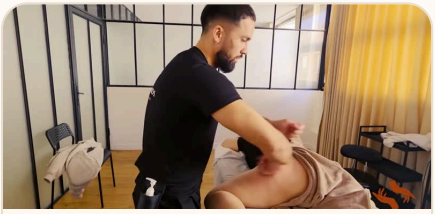
techniques 79 à 95



05 · Le ventre : sur le dos, sur le côté, puis le viscéral

Drainer le ventre à la main vers les ganglions pelviens et axillaires, le sculpter à la main (sur le dos puis sur le côté), puis enchaîner le travail…

techniques 96 à 158



06 · Face postérieure et fessier

Travailler l'arrière de la jambe dans l'ordre, du pied au pli sous-fessier (pied, malléole, mollet vers le creux poplité, ischio-jambiers, veine…

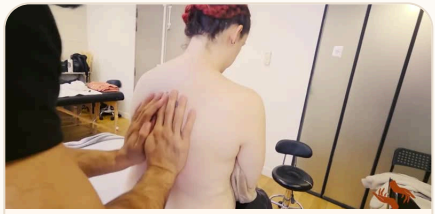
techniques 159 à 178



07 · Le bras, de la main à l'aisselle

Drainer tout le bras vers les ganglions axillaires (aisselle) et sus-claviculaires : l'intérieur, l'extérieur puis l'arrière du bras, l'avant-bras…

techniques 179 à 189



08 · Le dos, cliente assise

Le dernier passage de la séance, ta cliente assise au bord de la table : remonter le dos en squat, travailler la taille et le dessous des bras vers…

techniques 190 à 203

Tu veux la suite de ce référentiel ?

Réserver mon appel avec l'équipe

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