

Le massage DEEP FLOW

par Mylène BERGERON, Massothérapeute créatrice du massage Deep Flow, Anne COMPAGNON, Massothérapeute Formatrice certifiée de Deep Flow et Sophie MEYER, Esthéticienne-Consultante, Formatrice

Le Massage Deep Flow utilise des techniques inspirées de l'alignement postural, du yoga, de respiration guidée et de techniques manuelles, telles que le Deep Tissue et la Myo-Fasciale, facilitant une meilleure amplitude de mouvement et un ressenti de plus d'espace dans le corps. Ce massage prend en compte la cliente dans son ensemble afin d'équilibrer le physique, l'émotionnel et l'énergétique.



Mylène Bergeron

Le Deep Flow, littéralement «fluidité en profondeur», a été créé en 2006 à Vancouver par Mylène Bergeron, massothérapeute, athlète (passionnée de surf) et professeur de yoga régénérateur.

Mylène, au travers du Deep Flow, encourage les esthéticiennes à modifier et à faire évoluer leur compréhension de ce qu'est le massage. La clé du Deep Flow est de permettre à l'esthéticienne d'oublier la notion selon laquelle un massage doit être une performance, une routine ou une séquence de mouvements. Mais plutôt, elle doit regarder le corps de sa cliente comme un tout, auquel elle essaie de se connecter, par un toucher juste et authentique.

Le Deep Flow amène l'esthéticienne à développer son style personnel et à créer des séances uniques. Cette technique demande un haut niveau de sensibilité et de présence.



Anne Compagnon

Le Deep flow est enseigné chez Paris Beauty Academy, centre de formation d'esthétique et de bien-être, à Nanterre La Défense. Anne Debacq, Directrice de PBA, recherche constamment le développement de «la qualité et du savoir-faire» dans l'enseignement des techniques esthétiques et de massage bien-être. Ses priorités sont le mieux-être des clientes mais aussi des esthéticiennes, pour qu'elles puissent continuer à donner le meilleur d'elles-mêmes. La technique du Deep flow est totalement en accord avec ses principes.

Les différentes matières abordées dans le Deep Flow

- révision/approfondissement anatomie (musculaire et fasciale),
- techniques de Deep-Tissue (travail en relâchement myo-fascial),
- principes d'alignement,
- développement du sens d'observation et de la lecture du corps,
- travail en respiration guidée,
- relâchement articulaire,
- étude du corps en mouvement,
- principes de pleine conscience,
- fréquences somatiques,
- travail de polarité,
- draping,
- principes biomécaniques inspirés du yoga Vijnana,
- écoute, communication,
- intuition, intentions.

Quel que soit le niveau du massage Deep Flow enseigné, vous retrouverez toujours une des techniques d'alignement postural intitulée : «les 4 coins».

Décompresser, délier et organiser l'alignement, au début du massage, est essentiel. Ceci contribue aussi à créer de l'espace (afin de permettre à la respiration de voyager en toute fluidité), de ralentir la respiration.

'ENSEIGNEMENT DU MASSAGE DEEP FLOW

En France le massage Deep Flow est enseigné par Anne Compagnon, Formatrice Certifiée de Deep Flow.

Anne Compagnon, massothérapeute, BCTMB (Board Certified in Therapeutic Massage and Bodywork) - USA, a 30 ans d'expérience aux États-Unis et au Canada.

Elle a dirigé des équipes de masseurs dans plusieurs spas américains auprès d'une clientèle très exigeante et ayant une grande connaissance des techniques de massage.

D ESCRIPTION DU MASSAGE DEEP FLOW

On ne reçoit pas un massage Deep Flow, mais l'on en fait l'expérience dans son corps, dans un état de relaxation et de pleine conscience. L'esthéticienne partage ce qu'elle découvre sous ses mains et guide sa cliente dans son lâcher-prise.

Cette vision innovatrice du bien-être offre l'opportunité à sa cliente de retrouver cette sensation, bien après la séance, grâce à un travail en profondeur.

Le Deep Flow est pour tous ceux et celles qui désirent améliorer leur qualité de vie, devenir acteur de leur bien-être et

s'ouvrir à de nouvelles possibilités.

Lors d'un massage Deep Flow, quelle que soit la profondeur du mouvement, la mécanique de corps est avant tout respectée. Vous devez rester consciente de votre propre corps afin d'appliquer des mouvements justes et sans tension. Il faut toujours respecter votre propre alignement, pendant votre soin. Des exercices variés sont pratiqués en stage pour vous aider à intégrer facilement ces nouvelles habitudes dans votre travail et dans la vie de tous les jours.

**Avec le Deep Flow,
le client devient
l'acteur de
son bien-être**

Technique d'alignement : la méthode des «4 coins»

L'objectif des 4 coins est d'enlever le plus possible de tension aux principales intersections que l'on appelle «les 4 coins», c'est-à-dire les épaules et les hanches. La cliente se sentira plus libre, ouverte, elle pourra amorcer le processus de relaxation tandis, que l'esthéticienne guide son corps dans une position de repos naturelle.

Les épaules, position ventrale : en position ventrale, faites les ajustements du haut vers le bas, en n'oubliant pas le fait que le cou est, plus ou moins, "coincé" dans la têtère. Évitez d'étirer les articulations et efforcez-vous plutôt de créer de la largeur dans le corps, en bougeant l'épaule de médial à latéral.

1. Berceement de l'articulation, en faisant de petits mouvements circulaires (rotations) vers l'arrière, ou vers la colonne, pour libérer la scapula de la cage thoracique. À répéter plusieurs fois, pendant le soin, en fonction de l'alignement du corps.

- Les hanches, position ventrale :

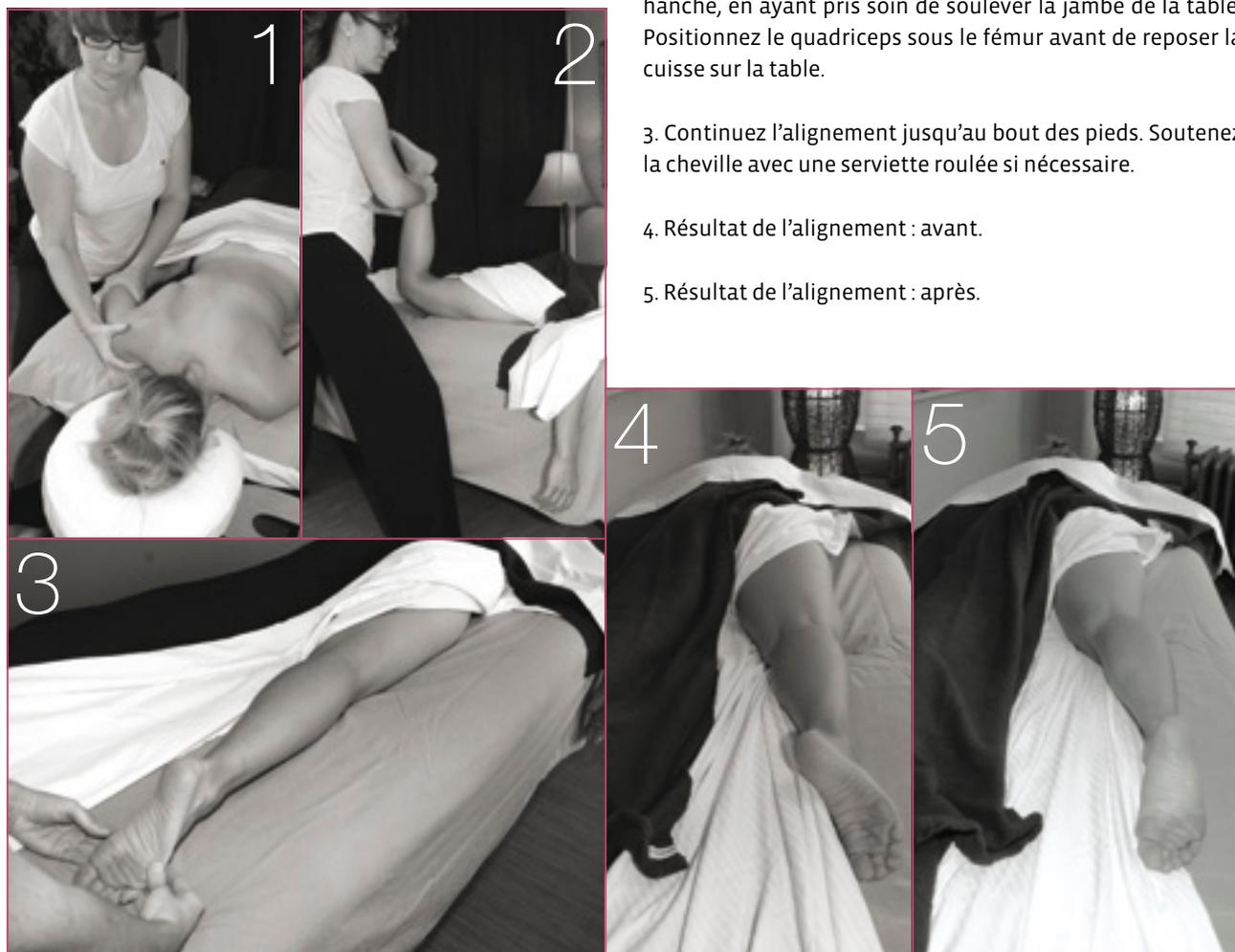
Travaillez les hanches après les deux épaules ou bien travaillez chaque côté indépendamment, c'est-à-dire alignez la hanche et l'épaule d'un côté, avant de passer à l'autre.

2. En vous ancrant au sol et en utilisant le mouvement de vos propres hanches, amorcez une rotation médiale de la hanche, en ayant pris soin de soulever la jambe de la table. Positionnez le quadriceps sous le fémur avant de reposer la cuisse sur la table.

3. Continuez l'alignement jusqu'au bout des pieds. Soutenez la cheville avec une serviette roulée si nécessaire.

4. Résultat de l'alignement : avant.

5. Résultat de l'alignement : après.



Respiration

Encouragez votre cliente à explorer sa respiration avant, pendant ou après l'alignement, et même à respirer profondément jusque dans le bas du sacrum.

Il est courant de ressentir une grande liberté dans tout le dos après cet alignement.

Ce processus d'alignement peut amener votre cliente à prendre conscience de certaines habitudes, postures et fa-

çons de respirer à changer pour favoriser son mieux-être.

Ces informations permettent à l'esthéticienne de travailler sur les zones où la tension est présente.

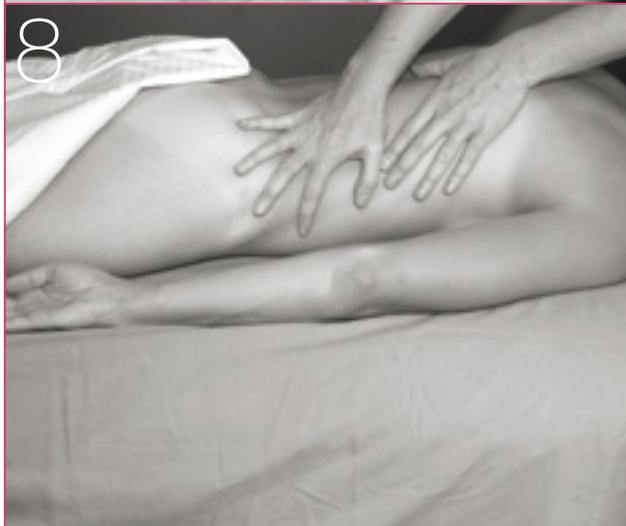
En utilisant les «4 coins» plusieurs fois durant la séance en conjonction avec le travail myo-fascial du massage, vous remarquerez que votre cliente entrera dans un état de réceptivité.

Techniques en relâchement myo-fascial

6. L'esthéticienne s'engage pleinement dans l'exploration d'une région. Le toucher est précis et à l'écoute suivant les lignes de fascia ou fibres musculaires. Toujours à l'écoute, bien ancrée, l'esthéticienne travaille avec un point de tension. L'alignement postural et la respiration consciente de la cliente facilitent le mouvement en profondeur.

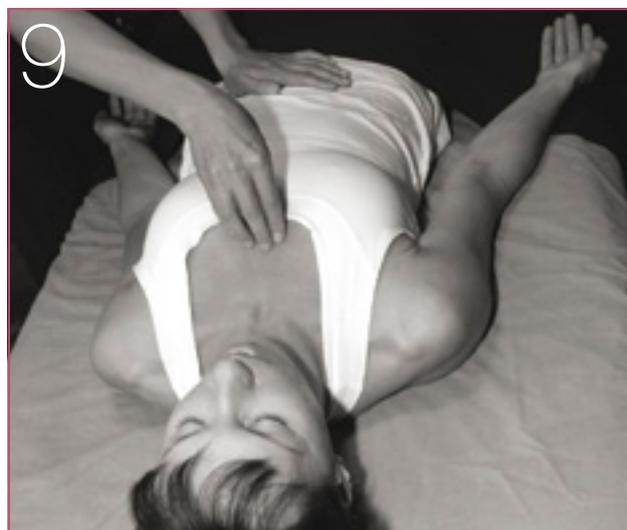
7. Les 2 mains sont toujours en communication et travaillent ensemble. Travaillez le corps dans différentes positions.

8. Prise de conscience de l'aspect latéral du corps, par une respiration guidée et un contact précis.



Techniques de polarité

9. Pose de polarité, travail énergétique. Moment de pause pour la cliente et aussi l'esthéticienne.



Techniques de draping

Le draping est utilisé aux États-Unis et au Canada, c'est une façon efficace de garder votre cliente au chaud et de préserver son intimité, sans déranger vos manœuvres.

10. Draping du haut du corps permettant de travailler les deux bras, les cervicales et le haut du thorax.



11. Draping permettant un travail favorisant la connexion haut et bas du corps.

12. Draping permettant un travail connectant le côté du corps à l'avant et à l'arrière. L'aspect holistique du Deep Flow fait que le corps n'est jamais approché en morceau ou tronçons.



CONCLUSION

Une séance de Deep Flow n'est jamais la même. Elle peut être plus structurée, plus énergétique ou plus en travail myo-fascial, suivant les besoins de la cliente, ce jour-là. Les techniques et l'approche Deep Flow peuvent être incorporées dans d'autres

types de soins. Les esthéticiennes ayant commencé l'étude du Deep Flow indiquent qu'elles utilisent avec succès certaines des techniques, comme les «4 coins», pendant leur soin du visage et travaillent plus avec la respiration. Elles témoignent de la diminution de leurs fatigues et douleurs, car elles se préservent en ayant une meilleure mécanique du corps.

Nous vous invitons à découvrir quelques témoignages de stagiaires et de leur clientes après un massage Deep Flow :

- «Je sens que je progresse dans ma pratique et j'ai de très beaux retours de mes clientes qui du coup en redemandent. Merci beaucoup pour cette formation qui m'a énormément apportée ! J'ai hâte de voir continuer mon évolution et celle de mes clientes.»

- «Cette formation a été tellement enrichissante, à titre professionnel tout autant que personnel.»

- «Je trouve que c'est une technique superbe pour le réalignement du corps et pour «dénicher» les tensions, et effectivement j'arrive à le faire durant ma pratique.»

- «J'ai une cliente à qui j'ai fait les «4 coins», allongée sur le dos, juste pour un soin des jambes, qui m'a dit qu'elle ressentait «comme une ivresse de bien-être» !»

- «Le Deep Flow interpelle mes clientes et elles me demandent comment j'ai appris cela et si je fais beaucoup de formations ! Elles aiment ce soin «tonique» et profond qui leur fait beaucoup de bien.»

- «Rassembleur.

Permet de se retrouver avec sa force intérieure.

Sensation de paix intérieure.

On se sent relaxé mais sans avoir perdu tous nos moyens.

Je ressens comme une ivresse de bien-être !»

Les prochaines dates de formation au massage Deep Flow à Paris : 29, 30 janvier, 26, 27 février, 26, 27 mars 2017.

Paris Beauty Academy. Tél. 01 47 24 10 10.

<http://www.parisbeautyacademy.com/massage-deep-flow/stage-massage-deep-flow>

Anne Compagnon organise également des stages régulièrement dans toute la France.

Tél. 06 21 51 89 86. e-mail :

anne@annecompagnon.com www.annecompagnon.com

<https://www.facebook.com/DeepFlow.France/>