

L'AQUAMASSAGE PLP

par Sophie MEYER, Esthéticienne-Consultante



Patrice Le Pihive

Le succès actuel des techniques d'aquagym, d'aquabiking ou de watsu (shiatsu aquatique) dans les instituts de beauté et les spas atteste de l'immense plaisir que l'on peut ressentir dans l'eau.

C'est pourquoi, à l'approche des beaux jours, nous vous invitons à vous mettre à l'eau pour découvrir un massage aquatique original et inédit créé par Patrice Le Pihive, un masseur-kinésithérapeute installé sur la Côte d'Azur.

Son protocole l'Aquamassage PLP est simple et à la fois très professionnel, il permet de se libérer de toutes ses tensions et d'obtenir extrêmement rapidement un état de relaxation profonde. En associant judicieusement des techniques de massage de bien-être et quelques manœuvres d'ostéopathie dans l'eau, leur efficacité est décuplée car elles ne rencontrent plus l'habituelle barrière motrice musculaire.

Ce professionnel atypique pratique le massage depuis plus de 25 ans.

Ostéopathe et masseur-kinésithérapeute de formation, Patrice Le Pihive est aujourd'hui un formateur en massage sur table et en amma assis. Licencié en Psychologie Clinique de l'Université Paris 7, il enseigne aussi le yoga. Également, Patrice Le Pihive est formé en médecine traditionnelle chinoise et il pratique la gymnastique chinoise.

La coordination des savoirs et la synthèse des nombreuses techniques qu'il pratique (massage tissulaire profond ou deep tissue, ostéopathie vertébrale, viscérale et crânienne, médecine chinoise, shiatsu, massage amma assis, yoga) ont suscité depuis de nombreuses années l'intérêt d'une clientèle internationale de Saint-Tropez à Paris, Saint-Barthélemy, ou New-York. Particulièrement concerné par le mal du siècle, il est le co-concepteur et animateur du programme national de prévention vertébrale MTONDOS (www.mtondos.com). Il propose d'ailleurs une formation en initiation et recommandations posturales, spécialement destinée aux esthéticiennes et autres praticiens de bien-être. Cette formation a été sélectionnée par Les Master Class de l'Esthétique est elle rencontre un franc succès car elle permet d'aborder la posturologie et l'ergonomie professionnelle autrement avec un enseignement rigoureux et ludique à la fois. Afin de poursuivre sur cette voie du mieux-être, Patrice Le Pihive propose, depuis peu, l'Aquamassage PLP, une formation inédite de massage aquatique, destinée à tous ceux déjà initiés à sa technique de prévention posturale

et aux bases du massage, désireux de pratiquer une méthode novatrice et hyper tendance dans les spas et thalassothérapies tournés vers la nouveauté et l'efficacité.

UN PROTOCOLE INNOVANT ET AGRÉABLE

L'Aquamassage PLP renouvelle l'approche classique du massage en transposant les techniques les plus adaptées à l'élément liquide.

Le contact de l'eau évoque dans le subconscient de chacun d'entre nous la période intra-utérine, pendant laquelle nous avons flotté pendant neuf mois dans un liquide chaud, protecteur et sécurisant. Nos premiers contacts avec le monde se sont effectués à travers une membrane liquidienne et notre propre corps est composé à 80% d'eau.

L'Aquamassage PLP ne se contente pas de susciter un ressenti agréable et d'induire un état de relaxation, voire de régression facilement obtenu en immersion quasi complète. Il utilise au mieux la détente complète du corps et de l'esprit dans l'eau pour réaliser une thérapie manuelle complète de tout le corps, segment par segment, selon un protocole précis et une gestuelle efficace, adaptés au ressenti spécifique de chacun.

LES ATOUTS DE L'IMMERSION

Dans l'eau, le poids de notre corps disparaît quasiment. L'ajout de flotteurs va stabiliser le corps dans l'eau. Les muscles anti-gravifiques, qui luttent en permanence contre l'effet de la pesanteur et qui cherchent à nous plaquer au sol, peuvent enfin se reposer totalement, ce qui est très difficile à réaliser «sur Terre». De nombreuses personnes sont totalement incapables de diminuer significativement leur tonus musculaire de façon volontaire : elles restent en permanence prisonnières de leur carapace musculaire, des blocages et des rétractions progressives qui s'installent à leur insu dans leur corps, et dont elles n'auront conscience qu'à travers les douleurs finalement ressenties.

L'état de tension mentale, et de stress, qui caractérise notre mode de vie actuel, contribue à l'élévation et au maintien d'un tonus musculaire excessif, d'une prédominance du système nerveux sympathique, «accélérateur» qui surmène l'organisme et l'«use» précocement.

Les perturbations mentales font le lit des pathologies chroniques invalidantes.

L'immersion dans un élément liquide chauffé et sonorisé, proposée dans l'Aquamassage PLP, répond de façon efficace à ces éléments nocifs pour la cliente et pour son organisme.

Elle réalise un état de relaxation musculaire profonde sans effort, grâce à la flottaison en eau chaude et une déconnexion mentale immédiate par l'écoute musicale corporelle globale de l'Aquamusique associée.

L'eau peut être chauffée jusqu'à 34 degrés.

Une température de 29 degrés est un minimum en dessous duquel le soin n'est plus ressenti comme agréable par la cliente.

La stabilité des différentes parties du corps sera assurée par l'installation de flotteurs aux bons endroits, selon le poids de chaque cliente afin de la sécuriser totalement pour qu'elle puisse se relaxer.

La stabilité de l'esthéticienne dans l'eau est obtenue par le port de poids bandés aux chevilles qui l'ancrent au fond de la piscine où, bien sûr, elle doit avoir pied. Elle devient ainsi l'axe de mouvement autour duquel elle fera évoluer les déplacements de sa cliente.

L'AQUAMUSIQUE

L'Aquamusique est systématiquement associée à l'Aquamassage PLP dont elle est partie prenante.

L'écoute musicale permise par l'installation de deux hauts parleurs sub-aquatiques dans l'eau de la piscine est absolument extraordinaire.

Dans l'eau, le son est diffusé environ quatre fois plus vite que dans l'air.

Il est également perçu par tout le corps et pas seulement par les oreilles, réalisant une mise en vibration sonore globale de la masse corporelle certainement identique aux perceptions du fœtus.

La sonorisation sub-aquatique réalise une écoute corporelle globale et entraîne une déconnexion mentale qui complète parfaitement l'état de relaxation musculaire de la cliente en apesanteur, dans l'eau (mise en ondes cérébrales alpha).

Dans un spa acrylique, la sonorisation du spa augmente et complète, comme dans la piscine, l'utilisation habituelle de l'Aquamusique dans un cursus de soin raisonné. L'esthéticienne met en place la bonne utilisation de l'Aquamusique et l'accompagne par un massage de la tête, du visage ou des mains, et par des techniques de sophrologie adaptées.

Une baignoire en bois, spécialement créée pour l'Aquamusique, augmente la qualité sonore de l'écoute musicale sub-aquatique, avec un protocole d'accompagnement par le praticien qui reste identique à celui du spa acrylique.

L'écoute ainsi réalisée est totalement nouvelle, et différente de l'écoute traditionnelle aérienne, la piscine se transformant en un véritable auditorium liquidien qui berce la cliente et libère tout son espace mental !

Ainsi, sont réunies les meilleures conditions de détente physique et mentale recherchées pour aider l'esthéticienne à réaliser avec sa cliente le meilleur massage possible.

COMMENT SE LIBÉRER DE TOUTES SES TENSIONS DANS L'EAU ?

L'Aquamassage PLP est précisément conçu pour rendre efficace la gestuelle de chaque manœuvre dans l'eau, pour chaque région du corps, sans entraver la relaxation préalablement induite, mais au contraire en la renforçant.

La gestuelle de l'esthéticienne doit donc se couler dans l'élément liquide, se fluidifier en permanence, conduire et accompagner à chaque instant la détente de chaque partie du corps touchée. Il faudra éviter tout contact corporel autre que celui des mains de l'esthéticienne, qui pourrait être perçu comme gênant par la cliente. Les paramètres essentiels d'un bon massage en terme de vitesse, profondeur, rythme, enchaînement, puissance ou direction devront être parfaitement contrôlés.

Vous ne pouvez transposer dans l'eau qu'un savoir-faire déjà acquis en massage «classique», en fonction d'une connais-

sance du corps, de son anatomie et de sa biomécanique précises et d'une qualité et d'une maîtrise gestuelle suffisante pour travailler le plus souvent sans voir vos mains, grâce à un ressenti fin des tissus et du balancé liquidien qui les entoure.

LES DIFFÉRENTES PHASES DE L'AQUAMASSAGE

La préparation de la piscine et mise en place du matériel

La qualité du massage dépendra de la qualité de l'eau, du bon réglage de sa température, et de la bonne diffusion du son sub-aquatique.

Un temps de préparation et d'installation d'une dizaine de minutes est nécessaire.

La prise de contact

Comme pour tout massage, la prise de contact, l'interrogatoire minimum à la recherche des indications et des contre-indications, l'écoute attentive de la cliente et sa mise en confiance sont indispensables à réaliser en première intention.

Des exercices hors de l'eau

La communication étant difficile avec la cliente lorsqu'elle est immergée, il convient de lui expliquer hors de l'eau les différentes séquences du massage, de lui donner les consignes respiratoires et les visualisations mentales qui vont l'aider à se détendre et de la prévenir de la façon dont le massage se termine durant la phase de réveil.

Ces exercices sont réalisés au sol à sec au bord de la piscine.

L'installation dans l'eau

L'esthéticienne prend une douche préalable et installe les poids bandés à ses chevilles.

Puis elle aide sa cliente à s'équiper et à se stabiliser dans l'eau et s'assure de son sentiment de sécurité.

La mise en relaxation initiale

Le premier élément à mettre en place est la relaxation initiale de la cliente. On lui proposera d'écouter si elle le souhaite la pièce musicale de son choix.

La mise en relaxation ne sera pas parfaite immédiatement, mais elle doit être suffisante pour commencer les manœuvres de massage dans de bonnes conditions.

Une relaxation de plus en plus profonde s'installera progressivement durant le déroulement du massage jusqu'à l'apothéose du massage de la tête.

Un massage par segment

Le protocole de l'Aquamassage PLP suit une progression raisonnée et logique, en ouverture globale du corps, du centre vers la périphérie et s'adresse à tous les segments du corps : dos, membres supérieurs, nuque, membres inférieurs, abdomen, thorax, tête et visage.

L'immersion permet un travail global et bilatéral, des ouvertures et des étirements, des déplacements et des girations sans résistance grâce à la détente totale du corps.

Des techniques ostéopathiques

Elles seront facilement intégrées au protocole pour les esthéticiennes qui savent les pratiquer hors de l'eau, en particulier les techniques crâniennes particulièrement appréciées et faciles à exécuter en apesanteur.







DÉROULEMENT DE L'AQUAMASSAGE PLP

1 - Mise en condition

Préparation à la relaxation.

Prise de conscience respiratoire étagée, abdomino-diaphragmatique-costale basse, moyenne et haute.

2 - Arabesques

Détente initiale en flottaison.

Déplacements fluides des différents segments du corps dans l'eau pour un meilleur lâcher-prise.

3 - Massage du dos

Assouplissement vertébral en balancé grâce à la fluidité de l'eau : flexion-extension, inclinaison latérale et rotation.

Analyse des tensions musculaires paravertébrales et de la mobilité articulaire étage par étage.

4 - Massage du membre supérieur en ouverture

Étirement scapulo-huméral dans toutes les amplitudes sans contrainte grâce à la mise en flottaison.

5 - Massage du membre supérieur en rotation interne

Mise en rotation interne douce maximale de l'épaule (en dehors de toute pathologie de l'épaule mise en évidence par l'interrogatoire). Déco-aptation de l'omoplate.

6 - Massage de la nuque

Massage des muscles paravertébraux dans différentes amplitudes selon la position de la tête.

Contre-appui possible de la tête sur le thorax de l'esthéticienne pour sécuriser sa cliente.

Mobilisation vertébrale douce en flottaison.

Descente vers le haut du dos.

7 - Massage du membre inférieur en flexion

Massage global de tout le membre inférieur, pétrissage, pressions glissées points profonds.

Massage-étirement du triceps détendu par la flexion du genou.

Massage soigneux du pied.

8-9 - Rotation douce du bassin

Mobilisation sans contrainte, en apesanteur du bassin, dans toutes les amplitudes en flexion extension, inclinaison et rotation.

10 - Massage abdominal

Massage abdominal en respectant le sens du péristaltisme intestinal (côlon descendant en premier).

Le massage de l'abdomen peut être associé au massage lombaire correspondant.

11 - Grande ouverture latérale

Grand étirement latéral de tout le corps.

Étirement des intercostaux et du carré des lombes.

12 - Étirement latéral doux

Décompression articulaire et étirement musculaire étagés.

Mobilisation alternée droite gauche hanche, bassin, lombaires.

13 - Arabesques

Détente initiale en flottaison.

Déplacements fluides des différents segments du corps dans l'eau pour un meilleur lâcher-prise.

14 - Massage de la tête et du crâne

Massage sous occipital, massage du crâne et du visage.

Ostéopathie crânienne.

15 - Recentrage postural

Mise en posture de re-dynamisation.

Respiration en lemniscate alternée.

Début de la phase de réveil.

16-17-18 - Massage énergisant final

Le dos de la cliente est émergé pour permettre un massage dynamisant à type de pétrissage, percussion, brossage.

19 - Échange verbal final

Il est utile de dialoguer avec la cliente pour lui permettre de communiquer son ressenti et évoquer les possibles suites de soins qui lui seraient nécessaires.

Postures-recentrage

Les instructions données avant l'immersion préviennent la cliente de l'importance d'un retour progressif au mouvement et de l'utilité d'un «recentrage» postural dans l'eau accompagné par l'esthéticienne.

La phase de réveil et le massage dynamisant final

Pour terminer le massage, il sera proposé à la cliente de s'installer à genoux dressés, dos hors de l'eau pour recevoir quelques manœuvres de réveil dynamisantes, type brossage, pétrissage et percussions douces sur le dos, les trapèzes et les bras.

Un échange verbal avec moult commentaires, explications et conseils

Comme pour tout massage, le contact corporel privilégié établi durant le massage ne doit pas être rompu brutalement, mais au contraire prolongé par un échange verbal permettant à la cliente d'exprimer son ressenti, de manifester son contentement ou ses critiques. Cet échange permet aussi à l'esthéticienne d'évoquer le bilan réalisé et de proposer une progression raisonnée dans les soins adaptée à chaque cliente massée.

LES CIBLES DE L'AQUAMASSAGE PLP

Tout le monde peut bénéficier des bienfaits de l'Aquamassage PLP sous réserve d'être suffisamment à l'aise dans l'élément liquide.

Les enfants ou les personnes âgées, les personnes tendues et raides, les hyperactifs ou les personnes au schéma corporel perturbé, celles souffrant de surcharge pondérale ou de mal de dos non aigu, tous apprécieront cette sensation nouvelle et libératrice.

Les femmes enceintes, spécialement en fin de grossesse, seront ravies de s'alléger dans l'eau et de percevoir des sensations identiques et synchrones avec leur bébé.

De fait, il s'agit le plus souvent pour chacun d'une expérience et d'une découverte inédite et enthousiasmante ! On invitera la cliente à conserver au mieux ses sensations nouvelles de relaxation musculaire et mentale pour pouvoir les utiliser aussi dans sa vie courante.

On pourra réaliser l'Aquamassage PLP en piscine chez les particuliers, mais aussi dans les spas désireux d'enrichir et de diversifier leur offre de soins.

Les pays du Sud, au climat chaud de nombreux mois par an, seront naturellement des lieux privilégiés à initier à l'Aquamassage PLP, qui transforme totalement l'usage de la piscine en un lieu de détente et de relaxation musicale accessible à tout moment.

CONCLUSION

Vous l'aurez compris, une séance d'Aquamassage PLP est une expérience unique, la présence et le toucher de l'esthéticienne conduisent et sécurisent la cliente dans une expérimentation polysensorielle unique et régénérante, source d'un nouveau vécu psychocorporel. L'esthéticienne bénéficie elle aussi des bienfaits de l'eau, et l'état de détente du corps de la cliente en immersion complète l'aide à adapter souplement ses techniques de massage dans les trois dimensions de l'espace, en harmonie avec la fluidité de l'élément liquide.

Avec l'entraînement, il sera ensuite possible d'imaginer de nombreuses variantes selon les besoins ressentis par l'esthéticienne et les réactions observées de la cliente, faisant ainsi de chaque Aquamassage une création unique et essentielle. L'originalité et les bienfaits immédiatement et systématiquement ressentis de l'Aquamassage bien réalisé expliquent le succès grandissant de cette technique nouvelle.

Ce superbe protocole encore totalement inédit vous sera présenté en avant-première lors du prochain Congrès International d'Esthétique Appliquée fin mars 2014, Porte de Versailles à Paris.

Nul doute qu'il fera sensation auprès de toutes les esthéticiennes curieuses de s'initier au massage aquatique et surtout auprès de tous les praticiens de bien-être soucieux de se différencier de la concurrence en proposant une offre novatrice et tendance dans des spas ou des centres de thalasso-thérapie.

Les formations à l'Aquamassage PLP sont proposées aux esthéticiennes et aux masseurs de bien-être motivés, curieux et à l'aise dans l'eau, ainsi qu'à tous les spas désireux de former leurs équipes à ce nouveau protocole.

Cette formation inclut la révision des manœuvres de massage hors de l'eau, de l'anatomie et de la biomécanique de chaque région du corps, pour comprendre et adapter ensuite les techniques en piscine.

La préparation psycho-corporelle de l'esthéticienne est indispensable pour toutes les formes de massage : elle permet d'améliorer sans cesse la posture, la gestuelle, la relaxation, la respiration et donc l'efficacité de l'esthéticienne et de ses techniques.

En retour, la pratique de l'Aquamassage PLP allège et fluidifie la gestuelle de l'esthéticienne dans l'eau, de façon très utile aussi pour assouplir et préciser son massage sur table ou sur chaise.

Pour de plus amples informations, nous vous invitons à joindre :

- *Patrice Le Pihive. Tél. 06 09 59 90 45.*

www.patrice-massageformation.com

- *Sophie Meyer. Tél. 06 14 22 39 77.*

e-mail : s.meyer.consult@wanadoo.fr ■