



MASAJE

ECLÉCTICO CORPORAL

OBJETIVO: Proporcionar alivio y contrarrestar los efectos del estrés en el cuerpo

TÉCNICA: Combinación de masaje clásico y masaje mecánico

SECUENCIA: Cada maniobra se realiza de 3 a 5 repeticiones.

INDICACIONES: El masaje lo inicias en posición prono (boca abajo) y se termina posición supino (boca arriba)

PRODUCTOS

Aromacosmética: O oil

Limpieza y exfoliación: Suna

Masaje: Aceite para masaje citrus energy + cañas de bambú

MANIOBRAS MASAJE CLÁSICO:

- Effleurage(lisajes)
- Fricción
- Petrissage (amasamiento)
- Tapotement(percusión, vibraciones, pellizcamiento)

MASAJE MECÁNICO:

Caña de bambú

INICIO:

Masaje de aromacosmética



Solicitar al cliente que se coloque boca abajo para iniciar masaje en la espalda

ESPALDA

1. Aplicar aceite con effleurage suave
2. Fricción
3. Vaciage subir con presión y bajar suave (3 repeticiones)
4. Petrissage alterno
5. Vaciage (3 repeticiones)
6. Petrissage dígito-palmar
7. Vaciage(3 repeticiones)
8. Petrissage digital
9. Vasiage (3 repeticiones)
10. Amasamiento nudillar
11. Vaciage (3 repeticiones)

DESCARGA MUSCULAR CON CAÑA DE BAMBÚ:

1. Deslizar de forma ascendente de manera recta la caña de bambú por la espalda
2. Realizar fricción en lateral de la espalda con la caña, alternando movimiento semicircular con la caña
3. Realizar presiones con la caña contar 1,2,3 y avanzar

CUELLO

1. Amasamiento nudillar trapecio y deltoides
2. Fricción palmar alterna ,cuello y deltoides
3. Roces(lisajes suaves)



PASES DE DESPEDIDA	BRAZOS	PIERNAS
<ol style="list-style-type: none">1. Percusión con ambas manos de forma alterna2. Vibración3. Roces(lisajes suaves)	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite con effleurage (lisajes)2. Fricción3. Vaciaje4. Petrissage(amasamiento)5. Presiones ambas manos por antebrazo6. Masaje nudillar en palma7. Pellizcamiento8. Vibración9. Roces (lisajes suaves)10. Se repite la misma secuencia en el otro brazo	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite con effleurage en pierna abarcando talón, planta2. Effleurage palmar en planta del pie3. Brazaletes ambas manos en tobillo4. Fricción en toda la pierna5. Vaciaje(3 repeticiones)6. Petrissage ascendente7. Vaciaje8. Petrissage palmo–digital ascendente9. Vaciaje10. Petrissage digital11. Vaciaje12. Petrissage nudillar13. Vaciaje
DESCARGA MÚSCULAR CON CAÑA DE BAMBÚ	PASES DE DESPEDIDA	PIERNAS ANTERIORES POSICIÓN SUPINO
<ol style="list-style-type: none">1. Deslizar la caña tocando pie subir a tobillo y isquiotibiales, trabajar centro y laterales de pierna (5 repeticiones)2. Colocar en lateral de gemelos la caña y realizar movimientos en semicírculo, trabajar parte interna y externa. Repetir esta acción en muslos3. Realizar presiones contando 1,2,3 y avanzar en toda la pierna	<ol style="list-style-type: none">1. Percusión amabas manos de forma alterna2. Vibración3. Roces (lisajes suaves)4. Repetir la misma secuencia en la otra pierna	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite con effleurage desde planta, talón y pierna completa de forma ascendente2. Masaje circular en tobillo3. Fricción nudillar plantar4. Presión en centro de pie5. Estirar dedos6. Flexión de pie7. Fricción desde tobillo hasta muslos8. Vaciaje9. Petrissage palmo digital alterno10. Vaciaje11. Petrissage digital12. Vaciaje13. Petrissage nudillar14. Vaciaje



PASES DE DESPEDIDA	BRAZOS	PIERNAS
<ol style="list-style-type: none">1. Percusión con ambas manos de forma alterna2. Vibración3. Roces(lisajes suaves)	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite con effleurage (lisajes)2. Fricción3. Vacíaje4. Petrissage(amasamiento)5. Presiones ambas manos por antebrazo6. Masaje nudillar en palma7. Pellizcamiento8. Vibración9. Roces (lisajes suaves)10. Se repite la misma secuencia en el otro brazo	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite con effleurage en pierna abarcando talón, planta2. Effleurage palmar en planta del pie3. Brazalete ambas manos en tobillo4. Fricción en toda la pierna5. Vacíaje(3 repeticiones)6. Petrissage ascendente7. Vacíaje8. Petrissage palmo-digital ascendente9. Vacíaje10. Petrissage digital11. Vacíaje12. Petrissage nudillar13. Vacíaje
DESCARGA MÚSCULAR CON CAÑA DE BAMBÚ	PASES DE DESPEDIDA	ABDOMEN
<ol style="list-style-type: none">1. Deslizar la caña tocando pie subir a tobillo y isquiotibiales, trabajar centro y laterales de pierna (5 repeticiones)2. Colocar en lateral de gemelos la caña y realizar movimientos en semicírculo, trabajar parte interna y externa. Repetir esta acción en muslos3. Realizar presiones contando 1,2,3 y avanzar en toda la pierna	<ol style="list-style-type: none">1. Percusión amabas manos de forma alterna2. Vibración3. Roces (lisajes suaves)4. Repetir la misma secuencia en la otra pierna	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite con effleurage2. Petrissage suave3. Vacíaje4. Roces(lisajes suaves)
MASAJE EN CUELLO Y CABEZA		
<ol style="list-style-type: none">1. Petrissage nudillar2. Colocar los dedos en piel cabelluda y deslizar manos3. Vibración y salida		