

## PROTOCOLO MASAJE HOLÍSTICO 80 min

1. Preparar la cabina, la iluminación, música ambiental, sahumerio, material, aceitera, etc.
2. Colocar rodillo debajo de la sabana a la altura del dorso del pie.
3. Cubrir al cliente con la sabana.
4. Toque aroma terapéutico, establecer contacto energético colocando una mano sobre la espalda y la otra debajo de la careta pidiendo al cliente inhalar y exhalar coordinando la respiración terapeuta-cliente.
5. Pasos de oso en hombros.
6. Pasos de oso bajando por ambos lados del músculo erector de la columna vertebral hasta sacro.
7. Movilizaciones circulares en cadera.
8. Pasos de oso subiendo por el músculo erector de la columna vertebral desde sacro hasta hombros.
9. Estiramientos cruzados en espalda.
10. Pasos de oso en hombros.
11. Presiones en brazo derecho.
12. Estiramiento hombro-mano en brazo derecho.
13. Bajar con balanceo energético por ambos lados de la espalda desde tórax hasta cadera.
14. Presiones graduales por toda la pierna derecha.
15. Estiramiento glúteo-talón en pierna derecha.
16. Bajar con balanceo energético de cadera a pie derecho.
17. Presiones en pies con la eminencia de la mano.
18. Presiones en pies con puños.
19. Presiones graduales por toda la pierna izquierda.
20. Estiramiento glúteo-talón en pierna izquierda.
21. Subir con balanceo energético por ambos lados de la espalda desde cadera hasta tórax.
22. Presiones en brazo izquierdo.
23. Estiramiento hombro-mano en brazo izquierdo.
24. Pasos de oso en hombros.

25. Descubrir la espalda.

### **MASAJE DE ESPALDA INICIANDO LADO DERECHO**

1. Aplicación de aceite.

2. Deslizamiento de aceite por ambos lados de la columna.

3. Bajar por el músculo erector de la columna hasta llegar a cadera.

4. Realizar 3 círculos en cadera.

5. Subir por laterales hasta llegar a hombros

6. Bajar por los brazos hasta llegar a codos.

7. Subir por los brazos hasta llegar a hombros.

8. Subir por hombros hasta llegar a cuello.

9. Amasamiento pulgar en trapecio entre clavícula y omóplato.

10. Amasamiento pulgar en músculo erector de la columna.

11. Deslizamiento palmar en espalda baja.

12. Amasamiento palmo digital reforzado en espalda baja.

13. Deslizamiento palmar en espalda baja.

14. Deslizamiento palmar cruzado en espalda baja y gran dorsal.

15. Deslizamiento palmar en gran dorsal.

16. Deslizamiento palmar en trapecio.

17. Amasamiento pulgar en trapecio.

18. Deslizamiento dorsal en espalda alta.

19. Amasamiento nudillar circunflejo.

20. Amasamiento simple con torsión en espalda.

21. Rotación hipotenar en ambos lados del trapecio.

22. Estiramiento en músculo erector de la columna.

23. Deslizamiento palmar para pasar a brazo.

### **MASAJE EN BRAZO, ANTEBRAZO Y MANO**

1. Aplicación de aceite.

2. Deslizamiento de aceite.

3. Deslizamiento palmar en brazo.

4. Amasamiento nudillar circunflejo en músculo deltoides.

5. Deslizamiento palmar alternado en músculo bíceps.

6. Amasamiento digital en tríceps.

7. Amasamiento simple con torsión en brazo.

8. Deslizamiento palmo-pulgar en antebrazo.

9. Separar las fascias de los músculos flexores y extensores.

10. Amasamiento nudillar circunflejo.

11. Amasamiento pulgar en antebrazo.

12. Amasamiento simple con torsión en antebrazo.

13. Amasamiento palmo-pulgar en el dorso de la mano.

14. Amasamiento pulgar en palma de la mano.

15. Amasamiento digital dedo por dedo saliendo con estiramiento y vibración.

16. Amasamiento palmo digital en toda la mano.

17. Colocar la mano sobre la espalda en forma de ángulo recto y realizar una especie de rastrillo alrededor del omóplato.

**\*Pasar al otro lado de la espalda para repetir todas las maniobras en espalda, brazo, antebrazo y mano izquierda.**

### **MASAJE EN TODA LA ESPALDA**

1. Deslizamiento palmar en ambos lados de la espalda.

2. Deslizamiento dorso palmar en ambos lados de la espalda.

3. Amasamiento digito palmar encontrado en ambos lados de la espalda.

4. Amasamiento hipo-tenar encontrado en ambos lados de la espalda.

5. Amasamiento simple con torsión en toda la espalda.

6. Amasamiento digital encontrado en ambos lados de la espalda.

7. Amasamiento digito pulgar en forma de rodillo por toda la espalda.

8. Amasamiento digito pulgar con estiramiento.

9. Deslizamiento pulgar en zig-zag por columna y toda la espalda.

10. Deslizamiento con antebrazo en toda la espalda.
11. Rotación con antebrazo en omóplatos.
12. Deslizamiento con antebrazo en trapecio saliendo con vibración.
13. Deslizamiento dorsal de antebrazo con deslizamiento palmar por toda la espalda.
14. Deslizamiento con manos reforzadas sobre la columna vertebral.
15. Deslizamiento en forma de "V" con manos reforzadas sobre la columna vertebral, entre músculo erector y columna.
16. Deslizamiento reforzado con antebrazo.
17. Deslizamiento con el pulpejo del codo entre columna vertebral y músculo erector, regresando con deslizamiento de antebrazo.
18. Bajar con deslizamiento con pulgares entre el músculo erector de la columna vertebral y subir con vibración.
19. Amasamiento nudillar circunflejo bajar por columna y subir por laterales hasta el cuello.
20. Amasamiento digital en espalda.
21. Amasamiento simple con torsión en espalda y cuello.
22. Amasamiento digito pulgar en cuello.
23. Deslizamiento con puños en cuello y hombros.
24. Amasamiento nudillar circunflejo en cuello, hombros y espalda alta.
25. Círculos fijos en base del occipital.
26. Amasamiento digito pulgar en orejas.
27. Amasamiento digital en cuero cabelludo.
28. Presiones en cabeza.
29. Pasos neurocutáneos saliendo con vibración en el cabello.
30. Colocar una toalla caliente sobre la espalda.
31. Cubrir con la sabana al cliente.
32. Presiones en toda la espalda.
33. Pasos de oso en hombros.

### **MASAJE EN PIERNA, MUSLO, GLÚTEO Y PIE (PARTE POSTERIOR)**

1. Retirar toalla caliente del pie con presiones en planta.
2. Aplicación de aceite.

3. Deslizamiento de aceite.
4. Amasamiento digito pulgar en talón con ambas manos.
5. Amasamiento hipo-tenar en talón.
6. Amasamiento pulgar alternado en talón de Aquiles.
7. Deslizamiento pulgar alternado en pantorrilla y gemelos.
8. Amasamiento digital en gemelos.
9. Amasamiento nudillar en gemelos.
10. Amasamiento simple con torsión en pantorrilla.
11. Deslizamiento alternado de pantorrilla realizando un levantamiento en forma de ángulo recto.
12. Doblar la pierna hacia pantorrilla al tiempo que se realiza deslizamiento palmar sobre tibiales.
13. Deslizamiento reforzado con la parte hipo-tenar de la mano sobre pantorrilla al tiempo que realiza flexión del pie con el antebrazo.
14. Amasamiento digital en pantorrilla colocando el dorso del pie en pliegue de codo.
15. Amasamiento nudillar circunflejo en pantorrilla colocando el dorso del pie en el pliegue de codo.
16. Deslizamiento palmar para pasar a muslo.
17. Deslizamiento palmar en muslo.
18. Amasamiento digital en muslo.
19. Amasamiento nudillar circunflejo en muslo.
20. Deslizamiento dorsal sobre muslo.
21. Amasamiento palmo digital sobre muslo.
22. Amasamiento digital en glúteo.
23. Deslizamiento dorsal en glúteo.
24. Amasamiento pulgar en glúteo.
25. Amasamiento nudillar en glúteo.
26. Deslizamiento palmar sobre muslo y pierna para pasar a pie.
27. Deslizamiento con puño sobre planta del pie.
28. Deslizamiento hipo-tenar sobre planta del pie.
29. Deslizamiento pulgar sobre planta del pie.

30. Amasamiento pulgar en zig-zag sobre planta del pie.

31. Amasamiento palmo pulgar en todo el pie.

32. Finalizar con vibraciones por todo el muslo, pierna y pie.

### **POSICIONAR A LA CLIENTA EN DECÚBITO SUPINO**

1. Retirar careta de la camilla.

2. Colocar almohada o toalla caliente debajo del cuello.

3. Colocar antifaz o toalla caliente sobre rostro cubriendo los ojos.

4. Realizar toque aroma terapéutico.

5. Cubrir al cliente con las sabanas en forma de momificación.

6. Colocar rodillo debajo de hueso poplíteo.

### **MASAJE EN MUSLO, PIERNA Y PIE (PARTE ANTERIOR)**

1. Descubrir la pierna.

2. Aplicación de aceite en toda la pierna y muslo.

3. Deslizamiento palmar en toda la pierna y muslo.

4. Deslizamiento palmar en muslo.

5. Amasamiento simple con torsión en muslo.

6. Amasamiento digital en muslo.

7. Deslizamiento dorsal en muslo.

8. Amasamiento nudillar circunflejo en muslo.

9. Amasamiento palmo digital con balanceo para bajar alrededor de la rótula.

10. Amasamiento digital en pierna.

11. Amasamiento simple con torsión en pantorrilla.

12. Amasamiento nudillar circunflejo en pantorrilla.

13. Deslizamiento palmar en pierna para pasar a pie.

14. Amasamiento digital en maléolos.

15. Amasamiento digital en dorso del pie.

16. Amasamiento palmo pulgar en dorso del pie.

17. Fricción con puño en planta del pie.

18. Amasamiento pulgar en planta del pie.

19. Deslizamiento con pulgares en zig-zag en planta del pie.

20. Masaje dedo por dedo saliendo con vibración.

21. Amasamiento hipo-tenar en dorso y planta del pie.

22. Amasamiento palmo pulgar en pie.

23. Deslizamiento en todo el muslo, pierna y pie saliendo con vibraciones.

24. Cubrir con la sabana y realizar presiones.

25. Realizar el mismo procedimiento en la otra pierna y finalizar con presiones para subir a cuello.

### **MASAJE EN CUELLO Y CARA**

1. Aplicación de aceite en cuello y escote.

2. Deslizamiento de aceite en cuello, escote y brazos.

3. Deslizamiento palmar en cuello, escote y brazos hasta llegar a codos y regresar subiendo hasta cuello.

4. Amasamiento digital en cuello, escote y brazos hasta llegar a codos y regresar subiendo hasta cuello.

5. Amasamiento nudillar en cuello, escote y brazos hasta llegar a codos y regresar subiendo hasta cuello.

6. Deslizamiento con puño en cuello y hombros.

7. Amasamiento digito pulgar en hombros y cuello.

8. Levantar la cabeza depositándola en el vientre y realizar amasamiento digital en ambos lados de cervicales.

9. Amasamiento digito pulgar a ambos lados de las cervicales.

10. Amasamiento nudillar en ambos lados de cervicales.

11. Deslizamiento con dedos alternados en ambos lados de cervicales.

12. Círculos fijos en la base del occipital con ambas manos.

13. Deslizamiento con yemas de los dedos por la base del occipital.

### **CONTINUAR MASAJE EN CARA**

1. Aplicación de crema o aceite.

2. Deslizamiento de crema o aceite.

3. Deslizamientos con falanges en frontal y superciliar.

4. Con las falanges de ambas manos realizar deslizamiento de frontal hacia sienes y realizar una ligera presión.
5. Girar las manos y realizar deslizamiento con la parte hipotenar de la mano a sienes.
6. Girar las manos entrelazándose los dedos realizando deslizamiento con falanges de frontal a sienes realizar una ligera presión.
7. Bajar por laterales del rostro entrecruzando las manos en mentón.
8. Subir por sillón naso-geniano hasta vena facial realizando una ligera presión con dedo medio.
9. Pinzamiento en superciliar, piramidal y sienes finalizando con planchado de cejas.
10. Amasamiento digito pulgar alternando con deslizamiento por todo el rostro.
11. Marcar maxilar inferior con los pulpejos de los dígitos.
12. Deslizamiento palmar por el contorno del rostro.
13. Amasamiento digito pulgar en orejas.
14. Amasamiento digital en área retro auricular.
15. Presiones sobre temporales.
16. Presiones en frontal y occipital.
17. Amasamiento digital en cuero cabelludo.
18. Pasos neurocutáneos.
19. Pasos neurocutáneos con vibraciones en rostro.
20. Vibraciones en cara y cuero cabelludo.
21. Colocar toalla caliente en cuello y en rostro cubriendo el área de ojos.
22. Pasos de oso en hombros.
23. Presiones graduales en brazo derecho.
24. Presiones graduales en pierna derecha.
25. Presiones graduales en pierna izquierda.
26. Presiones graduales en brazo izquierdo.
27. Pasos de oso en hombros.
28. Toque aroma terapéutico.
29. Armonizar con diapasón.
30. Indicaciones de finalizar servicio.



