

Nombre de la Técnica: Masaje manos y pies

Objetivo: : Fomentar en las participantes estados de bienestar mediante el aprendizaje de técnicas sencillas de relajación y masajes.

Descripción:

MASAJE MANOS

1. Limpie y desinfecte sus manos, caliéntelas frotando una con la otra y aplique suficiente crema humectante o aceite en las manos y brazos para masajear hacia arriba con movimientos largos.



PASO 2

Coja una mano con la palma hacia arriba en su mano izquierda y masajee la mano por completo presionando suavemente. Utilice la palma de la mano y las yemas de los dedos. Ahora repita el proceso en el dorso de la mano.



PASO 3

Abra la palma de la mano y masajee con movimientos circulares con sus pulgares, desde el centro hacia los extremos..



PASO 4

Ahora de la vuelta a la mano y con las yemas y pulgares masajee dos dedos a la vez comenzando en las uñas y terminando en el dorso.



PASO 5

Una vez que ha llegado al dorso de la mano continúe el masaje presionando hacia el corazón con los pulgares.



PASO 6

Suavemente tire y gire cada dedo con movimientos circulares.



PASO 7

Estreche la mano de su cliente contra la suya y cuidadosamente gire la muñeca de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.



PASO 8

Finalice con un suave, largo y relajante movimiento sobre manos y brazos hacia el corazón.

MASAJE PIES

1. Limpie y desinfecte sus manos, caliéntelas frotando una con la otra y aplique suficiente crema humectante o aceite en las manos y brazos para masajear hacia arriba con movimientos largos



2. Extienda suficiente crema en los pies y las piernas y masajee la crema desde los talones hasta las rodillas con movimientos de barrido largo.
3. Mantener el talón en la mano y masajee la pantorrilla con un movimiento de amasamiento, comenzando en el talón y en movimiento hacia arriba (hacia el corazón). Use los pulgares, los dedos y las palmas.
4. Continúe manteniendo el talón en una mano y empiece a girar el tobillo en un movimiento suave, cuatro veces a la izquierda, cuatro veces a la derecha.
5. Ahora use los pulgares y comience el masaje desde la parte superior de los pies en un movimiento circular desde los dedos hasta los tobillos.
6. Con una mano, mantenga el pie con firmeza pero con suavidad, tire y gire cada dedo 3 veces a la derecha y 3 a la izquierda.
7. Use de nuevo los pulgares y masajee la parte posterior de los dedos del pie y la punta del pie con movimientos circulares
8. Con el puño y los nudillos, masajee el arco del pie, girando la muñeca con una presión suave pero firme.
9. Termine el masaje con movimientos suaves a lo largo de los pies y las piernas con los dedos, hacia el corazón.

Normas: • Actividad individual

- Silencio
- Concentración
- Respeto

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos X	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales
Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés X	Empatía
Pensamiento crítico		

Preguntas Reflexivas:

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Que aprendimos?
- ¿Para qué nos sirve?
- ¿Cuándo podemos aplicarlo?

Recurso Físico: espacio o cerrado

No. de participantes: 25 - 30

Materiales:

Desinfectante

Aceite de almendras o de bebe

Grabadora

Cd de relajación.

Variable: Son otras formas de aplicación de la técnica

OBSERVACIÓN

Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.

Nivel 1: __	Nivel 2:x	Nivel 3: __
Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal

FIGURA O GRÁFICO

Registrar una fotografía del taller

Nota: si es manualidad el paso a paso.

Bibliografía – Autor – Anexos

<http://www.pronails.com/es/tips-and-tricks/manicura-perfecta/masaje-relajante-de-manos-y-brazos-en-8-pasos>