

Programa formativo

Curso Masaje de Espalda Thai

- Introducción
- Análisis estructural de la columna vertebral, 10 test y pruebas prácticas para identificar posibles desequilibrios en la columna
- Cómo tener una comprensión integral de la estructura de la columna y trabajar ante un desequilibrio específico, qué hacer y qué no hacer.
- Causas de los desequilibrios estructurales en la columna vertebral y el dolor de espalda, y posibles soluciones
- Recopilación de datos, preguntas para hacer al cliente ante un problema o dolor de espalda
- Beneficios y Contraindicaciones del Masaje Tailandés de espalda
- Anatomía de la columna vertebral
- Cómo puede ayudar el Masaje Tailandés ante determinados problemas de espalda
- Cómo entender el panorama general de la persona y enfocar el trabajo de masaje de espalda desde una perspectiva global.
- Músculo vencedor y músculo vencido, cadenas musculares y fascia, cómo entender estas relaciones y trabajar de forma efectiva en la espalda.
- Cómo situar a tu cliente en posición prona de forma que se sienta cómodo
- Técnicas a utilizar y cómo trabajar en personas delgadas o personas grandes y pesadas, en personas rígidas o personas más flexibles.
- El por qué no abusar del trabajo con pulgares y utilizar mejor otras alternativas

TRABAJO EN LA ESPALDA 1 - POSICIÓN PRONA

- Técnicas del Masaje Tailandés Tradicional y el Masaje Tailandés Dinámico
- Presiones directas y presiones dinámicas, sus diferencias y cómo realizarlas
- Ergonomía, cómo utilizar tu peso corporal, la fluidez de tu movimiento y la respiración
- Técnicas de relajación y calentamiento del Masaje Tailandés Dinámico, presiones variables, circulares y con balanceos “la Magia del movimiento Thai Dynamic”
- Técnicas básicas del Masaje Tradicional sobre Líneas de Energía en la espalda
- Presiones pulgares y presiones palmares

Programa formativo

Curso Masaje de Espalda Thai

TRABAJO EN SACRO Y MUSCULATURA GLÚTEA Y LUMBAR

- Anatomía del hueso sacro
- Funcionalidad y posibles problemas del hueso sacro
- Técnicas con pulgares, manos, codos y antebrazos del Masaje Tailandés Tradicional y el Masaje Tailandés Dinámico
- Técnicas de transición, cómo cambiar de un lado al otro del cuerpo manteniendo el contacto y la fluidez del movimiento
- Técnicas con la rodilla del Masaje Tailandés Tradicional y el Tailandés Dinámico
- Secuencia de masaje en sacro y glúteos sin explicaciones para apreciar la fluidez de las técnicas y el movimiento tal como sería en una sesión real

TRABAJO EN LA ESPALDA 2 - POSICIÓN PRONA

- Breve anatomía muscular de la espalda y cómo utilizar tus manos para recibir información del cuerpo del cliente
- Técnicas del Masaje Tailandés Tradicional y el Masaje Tailandés Dinámico para trabajar la musculatura con las palmas y el tenar de las manos.

EL CONCEPTO DEL TRABAJO ENERGÉTICO

- El enfoque oriental del trabajo con la energía y el toque suave del Masaje Tailandés

Programa formativo

Curso Masaje de Espalda Thai

ERGONOMÍA Y MECÁNICA CORPORAL CORRECTA

- Ergonomía postural, trabajar con tu peso corporal, tu movimiento y energía para fluir en tu masaje. Las claves para realizar un gran Masaje Tailandés

TRABAJO EN LA ESPALDA 3 - POSICIÓN PRONA

- Técnicas del Masaje Tailandés Tradicional y el Masaje Tailandés Dinámico para trabajar en la musculatura con pulgares, dedos, codos y antebrazos
- El método más eficaz para saber cuánto profundizar en la presión y evaluar cuánto progreso haces cuando trabajas
- Técnicas del Masaje Tailandés Dinámico para trabajar en la musculatura con los nudillos y el borde o canto de las manos
- Técnicas de percusiones del Masaje Tradicional Tailandés
- Técnicas del Masaje Tailandés Tradicional para trabajar la musculatura con rodillas
- Presión sacro lumbar con estiramiento dinámico del tejido muscular y fascial
- Transición para pasar de un lado del cuerpo a situarnos frente a la cabeza
- Técnicas del Masaje Tailandés Tradicional y el Tailandés Dinámico para trabajar el trapecio con palmas de las manos, pulgares, dedos y el canto de las manos
- Técnicas del Masaje Tailandés Tradicional para trabajar el trapecio con antebrazos y codos
- Secuencia de masaje en la espalda sin explicaciones para apreciar la fluidez de las técnicas y el movimiento como sería en una sesión real

TRABAJO EN LA ESPALDA 4 - POSICIÓN DE LADO (ideal para personas que no pueden estar boca abajo como por ejemplo mujeres embarazadas)

- Técnicas con pulgares, palmas, tenar de las manos, nudillos, codos, antebrazos y rodillas del Masaje Tailandés Tradicional y el Tailandés Dinámico para trabajar toda la espalda en posición de lado,
- Técnicas específicas para la escápula del Masaje Tailandés Tradicional y el Tailandés Dinámico para trabajar sobre, alrededor de ella y movilizar la escápula
- Conclusión del trabajo muscular en la espalda

Programa formativo

Curso Masaje de Espalda Thai

ESTIRAMIENTOS Y MOVILIZACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- Introducción
- Técnicas avanzadas del Masaje Tailandés para restaurar la flexibilidad de la columna, el rango de movimiento y mejorar la alineación postural.
- Cómo realizar estiramientos y movilizaciones de la forma correcta según las necesidades de tus clientes.
- Cómo trabajar junto a tu cliente y utilizar la respiración para profundizar en los estiramientos con seguridad y hacerlos más efectivos.
- Diferentes estiramientos y movilizaciones de la columna en flexión hacia atrás
- Diferentes estiramientos y movilizaciones de la columna en flexión hacia delante
- Diferentes estiramientos y movilizaciones de la columna en inclinación lateral
- Recordatorio de cómo entender qué sucede a nivel estructural de la columna cuando hay un desequilibrio y ejemplo de cómo trabajar en ello, qué hacer y qué no hacer.
- Técnica de movimiento del Masaje Tailandés Dinámico balanceando todo el cuerpo
- Diferentes estiramientos y movilizaciones de la columna en torsión con técnicas del Masaje Tradicional y también con técnicas del Masaje Tailandés Dinámico
- Diferentes técnicas de tracción de la columna

CONCLUSIÓN DEL CURSO