

Masaje Californiano

Programa Curso Básico



Programa del curso Básico

- **Clase 1:** Movimientos preliminares en decúbito prono
- **Clase 2:** Movimientos largos en decúbito prono
- **Clase 3:** Espalda Uno
- **Clase 4:** Espalda Dos
- **Clase 5:** Piernas Prono
- **Clase 6:** Espalda Tres (primera parte)
- **Clase 7:** Espalda tres (segunda parte)
- **Clase 8:** Preliminares en decúbito supino
- **Clase 9:** Movimientos largos en decúbito supino
- **Clase 10:** Piernas supino (primera parte)
- **Clase 11:** Piernas supino (segunda parte)
- **Clase 12:** Movilización de cadera
- **Clase 13:** Abdomen y pecho
- **Clase 14:** Hombro y tórax
- **Clase 15:** Cara (primera parte)
- **Clase 16:** Cara (segunda parte)



Clase 1: Movimientos preliminares en decúbito prono

Clase 2: Movimientos largos en decúbito prono

Clase 3: Espalda Uno

- Esparcir sacro
- Esparcir glúteos
- Pulgares sobre inserción de glúteos
- Esparcir paravertebrales
- Círculos con presión de palmas enfrentadas sobre cuello y trapecio superior
- Oración sobre columna torácica
- Pulgares ascendiendo por la lámina

Clase 4: Espalda Dos

- Círculos con palmas sobre glúteos y zona lumbar
- Amasado perpendicular sobre paravertebrales (los aviones)
- Amasado longitudinal sobre paravertebrales y cuello (circulitos)
- Bajada con presión mantenida sobre paravertebrales (la viborita)
- Trapeado torácico lateral
- Trapeado sobre cuello
- Antebrazo sobre glúteos y subida por paravertebrales.



Clase 5: Piernas Prono

- Amasado de gemelos
- Amasado de isquiotibiales y glúteos
- Amasado de gemelos (en forma de C)
- Amasado de aductores
- Puños sobre isquiotibiales
- Suave presión sobre hueso poplíteo
- Trabajo sobre fascia lata

Clase 6: Espalda Tres (primera parte)

- Subida por paravertebrales con pulgar abierto y mano plaza
- Amasado de trapecio superior con puntas de dedos y apretones con pulgar
- Desbloqueo escapular
- Manguito de los rotadores

Clase 7: Espalda tres (segunda parte)

- Amasado de bíceps
- Movimiento largo lateral
- Amasado de antebrazo
- Amasado de la parte interna de la mano
- Movimiento largo final



Clase 8: Preliminares en decúbito supino

Clase 9: Movimientos largos en decúbito supino

Clase 10: Piernas supino (primera parte)

- Líneas con pulgares en la planta del pie
- Pulgares cruzados sobre la planta del pie
- Amasado de dedos
- Círculos con puntas de dedos sobre tobillos
- Subida por tibial anterior

Clase 11: Piernas supino (segunda parte)

- Círculos bordeando la rótula
- Amasado longitudinal ascendente sobre cuádriceps
- Amasado longitudinal cruzado descendente sobre cuádriceps
- Amasado transversal sobre cuádriceps



Clase 12: Movilización de cadera

- Círculos en articulación de cadera (coxo-femoral)
- Flexión de rodilla y cadera
- Flexión y aducción de cadera con torsión de tronco
- Trabajo sobre la zona cercana al trocánter (Tensor de fascia lata y glúteos)
- Elongación de abductores
- Amasado de abductores con palma de mano
- Elongación de pierna a 45º

Clase 13: Abdomen y pecho

- Apertura de pecho sobre esternón y pectorales
- Círculos en abdomen
- Trapeado y apertura de intercostales
- Apertura del diafragma

Clase 14: Hombro y tórax

- Hamacado del brazo
- Elongación del brazo
- Movimiento largo lateral
- Rotación de hombro con puntas de dedos en romboides
- Trapeado torsionado del tronco



Clase 15: Cara (primera parte)

- Abrir frente
- Punta de dedos sobre ATM
- Presión sobre mandíbula
- Apertura de maxilar superior
- Abrir mentón
- Estirar y presionar labio superior

Clase 16: Cara (segunda parte)

- Amasar orejas
- Rotar sienes
- Pellizquitos en el tercer ojo
- Deslizamiento lateral sobre cejas
- Deslizamiento lateral sobre órbitas oculares
- Tapar ojos
- Gusanito sobre el tercer ojo



Material del curso

- Vídeos del curso completo para que puedas visualizarlos y repasar cómodamente en tu casa.
- Documento PDF con todos los apuntes del curso (manual con fotos)
- Documento PDF con los detalles anatómicos que se tratarán durante el curso.

**¿Tienes alguna duda sobre este programa?
No dudes en contactarnos:**



Llámanos: (+34) 650 14 54 39



Escríbenos: masajecaliforniano@gmail.com

¡Y no olvides seguirnos en nuestras redes!



ESCUELA
Masaje Californiano
BARCELONA