

Masaje Californiano

Programa Curso Intermedio



Programa del curso Intermedio

- **Clase 1:** Movimientos preliminares en decúbito prono
- **Clase 2:** La Rana (primera parte)
- **Clase 3:** La Rana (segunda parte)
- **Clase 4:** Espalda Cuatro (primera parte)
- **Clase 5:** Espalda Cuatro (segunda parte)
- **Clase 6:** Pierna Dos Prono
- **Clase 7:** Brazo Uno Supino (primera parte)
- **Clase 8:** Brazo Uno Supino (segunda parte)
- **Clase 9:** Hombros y abdomen Supino
- **Clase 10:** Pierna supino (primera parte)
- **Clase 11:** Piernas supino (segunda parte)
- **Clase 12:** Pierna supino (segunda parte)
- **Clase 13:** Pie supino (tercera parte)
- **Clase 14:** Cuello (primera parte)
- **Clase 15:** Cuello (segunda parte)
- **Clase 16:** Estiramientos del cuello



Clase 1: Movimientos preliminares en decúbito prono

Clase 2: La Rana (primera parte)

- Rotación de cadera sobre el plano frontal y estiramiento de abductores
- Elongación y flexión de cadera
- Presión de antebrazos sobre fascia lata con rotación externa de cadera

Clase 3: La Rana (segunda parte)

- Círculos sobre los glúteos con presión de palmas
- Presión de palmas y puntas de dedos sobre paravertebrales
- Elongación del Piramidal
- Pulgares sobre glúteos y piramidal
- Antebrazo sobre glúteos: mayor, medio y mínimus
- Presión de palmas sobre fascia lata y costado lateral de pierna inferior
- Liberación Escapular con pierna flexionada



Clase 4: Espalda Cuatro (primera parte)

- Movimiento largo cruzado
- C's alternas en cuello con ambas manos
- Pulgares sobre trapecio superior, angular del omóplato, romboides, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor
- Presión sobre Romboides
- Pulgares sobre paravertebrales

Clase 5: Espalda Cuatro (segunda parte)

- Pulgares sobre zona lumbar con separación en el Sacro
- Pulgares sobre Cuadrado Lumbar
- Sacudidas sobre la cresta iliaca

Clase 6: Pierna Dos Prono

- Movimiento largo en el pie con flexión de rodilla
- Puntas de dedos entre los gemelos
- Amasado de pantorrilla
- Puños abiertos sobre parte lateral de los gemelos
- Pulgares sobre Isquiotibiales
- Antebrazo sobre isquiotibiales
- Elongación de Cuádriceps con piernas cruzadas



Clase 7: Brazo Uno Supino (primera parte)

- Movimiento largo alternado sobre brazo con presión del pulgar sobre antebrazo
- Presión de palmas y antebrazo sobre extensores del antebrazo
- Rotación de antebrazo con presión de palmas sobre bíceps y codo flexionado a 90º
- La Flor: Deslizar pulgares sobre flexores del antebrazo con codo flexionado
- Pulgares sobre el dorso de la muñeca
- Pulgares sobre flexores y extensores

Clase 8: Brazo Uno Supino (segunda parte)

- Elongación del dorso de la mano
- Rotación de mano con pulgar en el centro
- Abrir y estirar palma de mano
- Pulgares sobre palma de mano
- Rotación y elongación de dedos



Clase 9: Hombros y abdomen Supino

- Acunado de hombros y cuello
- Barridos sobre Pectoral Mayor
- Barridos alternos sobre Escápula
- Punta de dedos en Paravertebrales
- Movimiento de dedos sobre paravertebrales
- Desbloqueo intestinal, Colon ascendente, transverso y descendente
- Amasado del Recto Abdominal

Clase 10: Pierna supino (primera parte)

- Movimiento para aflojar sacro
- Decoaptación de la articulación Coxo-femoral
- Elongación de triangulo Poplíteo, muslo y zona lumbar
- Presión de puntas de dedos sobre Cuádriceps
- Amasado de pantorrilla

Clase 11: Pierna supino (segunda parte)

- Manos abiertas sobre Isquiotibiales
- Presión de palmas y puntas de dedos sobre parte interna de los Abductores
- Presión de palmas sobre pierna inferior medial
- Presión de pulgares sobre rodilla
- Movimiento en ola sobre la rótula



Clase 12: Pie supino (primera parte)

- Movimiento Largo del pie
- Pulgar sobre planta de pie y movimiento de ola
- Aflojamiento de caderas
- Movilización de cadera con rotaciones de tobillo
- Relajación de pecho con ola de almohadilla
- Aflojamiento de hombros

Clase 13: Pie supino (segunda parte)

- Separación entre articulaciones
- Abrir pecho con pulgar debajo de la almohadilla (ola 2)
- Movilización de columna estrangulando el pie
- Círculos en Talón
- Rotaciones en los dedos de los pies

Clase 14: Cuello (primera parte)

- Movimiento largo sobre el cuello
- Barrido sobre Esplenio de la cabeza y cuello
- Amasado de la zona alta de la espalda
- Amasado de los escalenos con todos los dedos
- Amasado de los escalenos con pulgar



Clase 15: Cuello (segunda parte)

- Amasado del ECOM
- Barrido de puntas de dedos sobre borde superior del trapecio
- Círculos con pulgares y dedos sobre el cuello
- Barrido con puntas de dedos sobre paravertebrales, cuello y occipital
- Punta de dedos en occipital

Clase 16: Estiramientos del cuello

- Elongación de cuello hacia un costado
- Elongación de cuello con brazos cruzados
- Elongación lateral de cuello con brazos cruzados
- Elongación lateral de cuello
- Rotación de cabeza



Materialles 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!

