

Hamacados Armónicos

Programa Curso Intensivo



Programa Curso Intensivo

- **Módulo 1:** Circulo de apertura. Teoría sobre la técnica y sus pilares.
- **Módulo 2:** Circulo de apertura
- **Módulo 3:** Demostración: Pierna y Pantorrilla
- **Módulo 4:** Ejercicio de peso . sostener y ser sostenido.
- **Módulo 5:** Demostración: Brazo y Hombro 2
- **Módulo 6:** Ejercicio Diada
- **Módulo 7:** Demostración: Cuello (boca arriba)



Beneficios de Hamacados Armónicos

- * Alivia los síntomas del estrés
- * Favorece la sanación natural
- * Alivia la tensión en el sistema muscular y fascial
- * Aumenta la conciencia corporal y propiocepción
- * Ayuda en la re-educación psico-física
- * Aumenta la capacidad de relajación
- * Favorece la experiencia de "estar conectado" con uno mismo
- * Aumenta la claridad mental
- * Es muy efectivo en personas con sobrepeso y Parkinson



Módulo 1: Circulo de apertura, teoría sobre la técnica y sus pilares.

Ejercicio: Mentastic brazos

Demostración: Espalda 1

Movimientos:

- 1) Soltar cadera
- 2) Abrazo fijo de zona lumbar
- 3) Hamacado de sacro
- 4) Hamacado diagonal lumbar con mano en trocánter
- 5) Hamacado de muslo y cadera
- 6) Hamacado con pulgares en glúteos y rotadores de cadera



Módulo 2: Circulo de apertura

Ejercicio: Dinámica de parejas y mentastic piernas

Demostración: Espalda 2

Movimientos:

- 1) Hamacado de sacro, glúteos y piernas.
- 2) Hamacado de brazos cruzados sobre espalda.
- 3) Manos velcro con elongación lumbar.
- 4) Hamacado de cadera (mano que entra y sale).
- 5) Hamacado de cadera con tracción en cresta iliaca.
- 6) Hamacado de cadera con tracción y ola en piernas (S-I).
- 7) Hamacado de cadera con punta de dedos.
- 8) Hamacado de tórax y lumbar lateral con ayuda de antebrazo.
- 9) Hamacado de tórax y cadera ondulado.
- 10) Hamacado suave de columna vertebral.



Módulo 3: Demostración: Pierna y Pantorrilla

Movimientos:

- 1) Golpecitos de pierna contra la camilla.
- 2) Elongación del tendón de Aquiles con flexión de rodilla.
- 3) Flexión de pie con rotación externa de rodilla.
- 4) Hamacado de pierna flexionada a 90°.
- 5) Hamacado de pantorrilla (haciendo dedo).
- 6) Hamacado de pantorrilla, apretándola en distintos puntos.
- 7) Hamacado de pie (staccato).
- 8) Hamacado de pantorrilla con detalle en tobillo.
- 9) Hamacado de muslo y glúteos.
- 10) Hamacado de talon (sacando lo que sobra).



Modulo 4: Ejercicio de peso . sostener y ser sostenido

Demostración: Brazo y Hombro

Movimientos:

- 1) sostén de brazo colgando.
- 2) Hamacado de brazo colgando con balanceo.
- 3) Hamacado de brazo colgando con balanceo, subiendo a la camilla.
- 4) Golpecitos de brazo sobre la camilla (hola brazo).
- 5) Presión de dos palmas sobre el hombro.
- 6) Hamacado de brazo colgando superiormente con detalles.
- 7) Rotación de hombro y estiramiento con brazo flexionado sobre camilla.
- 8) Hamacado de hombro brazo sobre camilla sosteniendo la mano.



Módulo 5: Demostración: Brazo y Hombro 2

Movimientos:

- 1) Hamacado de hombro terapeuta sentado en la camilla.
- 2) Hamacado de hombro con detalles sobre infraespinoso y manguito de rotador.
- 3) Hamacado de hombro con detalles de dedos en tríceps y codo.
- 4) Hamacado de tríceps y deltoides (tendiendo la ropa)
- 5) Hamacado de brazo con rotación de codo.
- 6) Rotación y golpecitos de hombro sobre la camilla.

Módulo 6: Ejercicio Diada

Demostración: integración clases 1,2,3,4 y 5

Intercambio de sesión completa boca abajo.



Módulo 7: Demostración: Cuello (boca arriba)

Movimientos:

- 1) Balanceo con estiramiento con palmas sobre hombros.
- 2) Hamacado de cuello.
- 3) Hamacado de cuello con dedos en occipito y acompañamiento con la otra mano.
- 4) Hamacado de cuello y hombro (nariz al hombro).
- 5) Hamacado de cuello, mano que pasa por debajo del cuello al lado opuesto y trae el cuello hacia el mismo lado.
- 6) Hamacado con dedos en línea occipital.
- 7) Hamacado de cuello con ambas manos con canto sobre Ecom.
- 8) Hamacado suave de esternón.

A man with extensive tattoos on his arms and torso, wearing a purple t-shirt, is performing a massage on a woman's back. The woman is lying on her side, wearing a pink top. The background is a plain, light-colored wall.

Materiales del curso

- PDF con historia y pilares fundamentales de los hamacados armónicos.

**¿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!

