

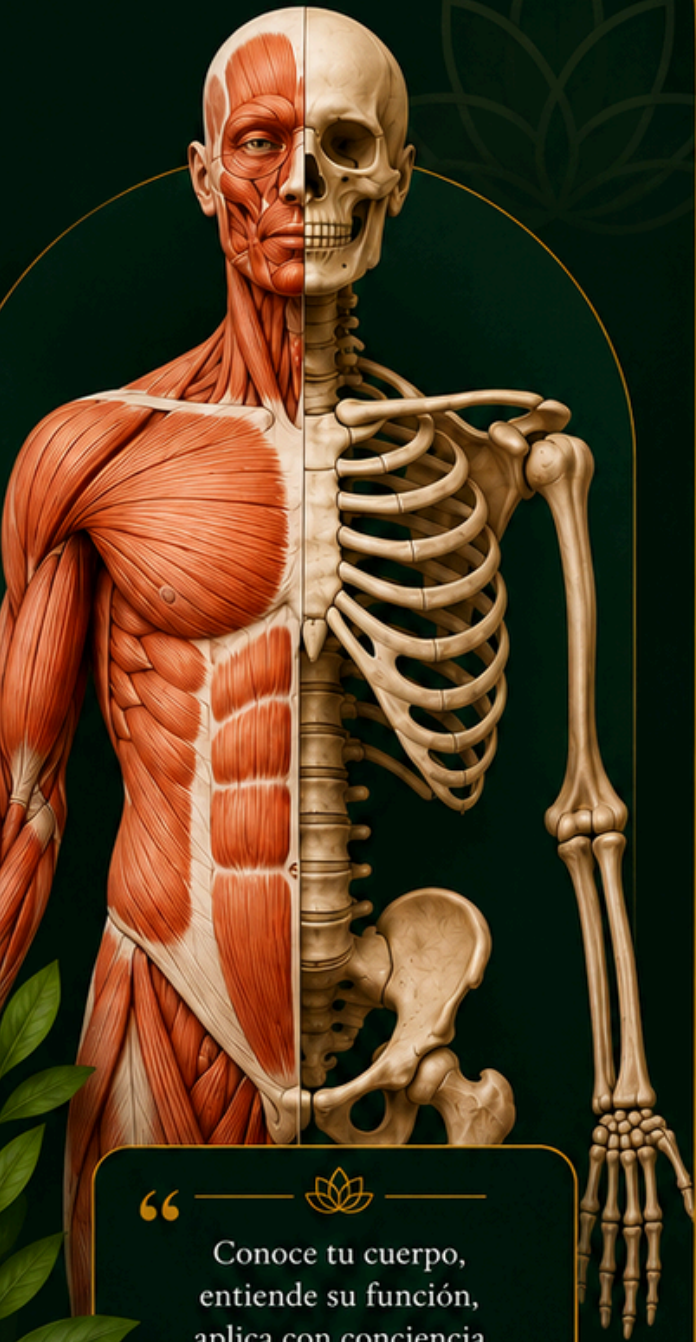


# NATURSAIS

— ACADEMIA DE BIENESTAR —

## ANATOMÍA HUMANA

PARA MASAJISTAS  
PROFESIONALES



“

Conoce tu cuerpo,  
entiende su función,  
aplica con conciencia  
y transforma vidas.

”



# ÍNDICE

CUADERNO DE ANATOMÍA

ANATOMÍA BÁSICA APLICADA  
AL QUIROMASAJE Y BIENESTAR

01



### PRESENTACIÓN

Bienvenida, propósito del cuaderno y cómo aprovecharlo al máximo.

02



### INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA

¿Qué es la anatomía? Importancia en el masaje y principios básicos.

03



### TÉRMINOS ANATÓMICOS BÁSICOS

Posición anatómica, planos, ejes, dirección y movimientos.

04



### SISTEMA MUSCULAR

Estructura del músculo, tipos, funciones y principales grupos musculares.

05



### SISTEMA ÓSEO

Huesos del cuerpo humano, clasificación y funciones principales.

06



### COLUMNA VERTEBRAL

Estructura, curvaturas, regiones y su importancia en el bienestar.

07



### ARTICULACIONES

Tipos de articulaciones, estructuras y movimientos.

08



### ANATOMÍA APLICADA AL MASAJE

Puntos clave, cadenas musculares, zonas de trabajo y consideraciones.

09



### EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

Cuestionarios, actividades prácticas y casos para aplicar lo aprendido.

10



### APUNTES PERSONALES

Espacio para tus notas, esquemas y reflexiones.

11



### CONCLUSIÓN

Reflexión final y compromiso con tu crecimiento profesional.



**BASE CIENTÍFICA**  
Conocimiento sólido y actualizado.



**APLICACIÓN PRÁCTICA**  
Técnicas efectivas y seguras.



**BIENESTAR REAL**  
Transforma tu práctica, transforma vidas.