DOSSIER DE ESTUDIO

NaturSais

ACADEMIA DE BIENESTAR

MÓDULO 4

TÉCNICAS BÁSICAS

VENTOSATERAPIA / CUPPING

TÉCNICAS ESENCIALES PARA APLICACIONES EFECTIVAS Y SEGURAS.

DOMINA LOS MOVIMIENTOS Y ADAPTA CADA TÉCNICA A TUS CLIENTES.

PROFESIONALISMO, CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA PARA RESULTADOS REALES.

CONOCIMIENTO · TÉCNICA · BIENESTAR

VENTOSA FIJA

La ventosa fija consiste en colocar la ventosa en un punto específico y mantenerla estática durante el tiempo adecuado para generar efecto terapéutico local.

Objetivo:
Estimular la circulación, aliviar tensiones, liberar adherencias y promover la recuperación del tejido en zonas localizadas.

PASO A PASO

1 PREPARACIÓN

Limpiar la zona a tratar y aplicar aceite o loción para facilitar el deslizamiento si es necesario.

2 APLICACIÓN DEL VACÍO

Aplicar el vacío dentro de la ventosa utilizando una bomba manual o calor, según el tipo de ventosa.

3 COLOCACIÓN

Colocar la ventosa en el punto deseado y verificar que esté bien adherida. No debe haber fugas de aire.

4 TIEMPO DE APLICACIÓN

Mantener la ventosa fija entre 5 y 15 minutos, según el objetivo y la tolerancia del cliente.

5 RETIRO

Para retirarla, liberar el vacío presionando la válvula o levantando suavemente un borde de la ventosa.

BENEFICIOS PRINCIPALES

- Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- Disminuye la tensión muscular y el dolor local.
- Favorece la eliminación de toxinas y desechos metabólicos.
- Estimula la regeneración de tejidos.
- Promueve relajación y bienestar general.

INDICACIONES

- Tensiones musculares localizadas.
- Dolor cervical, lumbar y dorsal.
- Contracturas y nudos musculares.
- Fatiga muscular.
- Estrés y tensión acumulada.
- Recuperación post-ejercicio.

CONTRAINDICACIONES

- Piel lesionada, irritada o con heridas.
- Trastornos de la coagulación o uso de anticoagulantes.
- Embarazo.
- Fiebre o infecciones activas.
- Cáncer o enfermedades graves.
- Varices severas en la zona.

RECOMENDACIONES

- Respeta siempre el tiempo de aplicación según la necesidad del cliente.
- Comienza con vacíos suaves y ajusta según la tolerancia del cliente.
- Comunica constantemente con el cliente para asegurar su comodidad.
- Hidrata la piel antes y después de la sesión.
- Observa la respuesta de la piel y ajusta la técnica en cada sesión.

RECUERDA: La precisión en la colocación y el tiempo adecuado son clave para obtener resultados efectivos y seguros.

VENTOSA DESLIZANTE

La ventosa deslizante se realiza moviendo la ventosa sobre la piel previamente lubricada. Permite trabajar áreas más amplias y favorecer la circulación y el drenaje.

Objetivo:
Movilizar tejidos superficiales y profundos, liberar tensiones y mejorar la circulación en zonas extensas.

PASO A PASO

1 PREPARACIÓN

Limpiar la zona y aplicar aceite o loción para facilitar el deslizamiento.

2 APLICACIÓN DEL VACÍO

Aplicar el vacío dentro de la ventosa con bomba manual o calor según el tipo de ventosa.

3 COLOCACIÓN

Colocar la ventosa sobre la piel lubricada asegurando un buen sellado.

4 DESLIZAMIENTO

Deslizar la ventosa con movimientos lentos, firmes y continuos en la dirección deseada.

5 RETIRADA

Para retirarla, liberar el vacío levantando ligeramente la válvula o presionando la misma suavemente.

BENEFICIOS PRINCIPALES

- Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- Favorece el drenaje de líquidos y toxinas.
- Alivia tensiones musculares y adherencias.
- Aumenta la elasticidad de los tejidos.
- Ayuda a reducir celulitis y grasa localizada.

INDICACIONES

- Tensiones musculares.
- Contracturas y nudos.
- Celulitis y retención de líquidos.
- Cicatrices adheridas.
- Fatiga muscular.
- Estrés y sobrecarga física.

CONTRAINDICACIONES

- Heridas, irritaciones o infecciones en la piel.
- Várices severas o trombosis.
- Embarazo.
- Fiebre o enfermedades agudas.
- Cáncer o tratamientos oncológicos.
- Trastornos de la coagulación.

RECOMENDACIONES

- Utilizar siempre lubricante adecuado.
- Mantener movimientos lentos y controlados.
- Ajustar la presión según la tolerancia del cliente.
- Hidratar la piel antes y después de la sesión.

MASAJE DINÁMICO CON VENTOSAS

El masaje dinámico combina diferentes movimientos con la ventosa para estimular los tejidos, mejorar la circulación y proporcionar un efecto relajante y terapéutico integral.

PASO A PASO

1 PREPARACIÓN

Limpiar la zona y aplicar aceite o loción adecuada.

2 APLICACIÓN DEL VACÍO

Aplicar el vacío en la ventosa y verificar el sellado correcto.

3 MOVIMIENTOS DINÁMICOS

Realizar movimientos variados: lineales, circulares, zigzag o en espiral según la necesidad.

4 CAMBIO DE DIRECCIÓN

Combinar direcciones y ritmos para estimular diferentes capas del tejido.

5 FINALIZACIÓN

Liberar el vacío suavemente y retirar la ventosa. Limpiar la zona.

RECOMENDACIONES

- Adaptar la técnica al objetivo y tolerancia del cliente.
- Trabajar con continuidad y fluidez.
- Observar la respuesta de la piel y del tejido.
- Usar aceite de buena calidad y renovar si es necesario.

BENEFICIOS PRINCIPALES

- Relaja profundamente la musculatura.
- Activa la circulación y el drenaje.
- Mejora la movilidad y elasticidad.
- Proporciona bienestar general y sensación de ligereza.

RECUERDA

La técnica adecuada, la observación constante y el respeto por el cuerpo garantizan sesiones seguras, efectivas y profesionales.