



NATURSAIS
ACADEMIA

PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE
Y BIENESTAR



MÓDULO 2
TÉCNICAS AVANZADAS
Y PROTOCOLOS
CORPORALES

VERSIÓN VISUAL PREMIUM

La experiencia continúa,
la transformación se profundiza.



TÉCNICA
AVANZADA



PROTOCOLOS
CORPORALES



PROFUNDIDAD
Y EFECTIVIDAD



EQUILIBRIO
INTEGRAL



EVOLUCIÓN
PROFESIONAL



NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR



INTRODUCCIÓN

MÓDULO 2

ANATOMÍA BÁSICA APLICADA

Bienvenido al Módulo 2 del Programa Profesional NaturSais de Quiromasaje y Bienestar.

En este módulo comenzarás a explorar la estructura del cuerpo humano desde una perspectiva práctica y esencial para el masaje.

Conocer la anatomía básica te permitirá comprender cómo se relacionan los diferentes sistemas, músculos y zonas corporales, y cómo influyen en la postura, el movimiento y el bienestar de la persona.

Este conocimiento será la base para aplicar técnicas con seguridad, adaptadas a cada cliente y con un enfoque profesional.

Tu aprendizaje en este módulo te acercará a una práctica más consciente, efectiva y respetuosa con el cuerpo.



EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS A:



Identificar los principales sistemas del cuerpo humano.



Reconocer los músculos más importantes y su función.



Ubicar zonas corporales clave para la aplicación del masaje.



Comprender la relación entre postura, movimiento y tensión.



Aplicar este conocimiento con seguridad y profesionalismo.



Desarrollar una base sólida para tu crecimiento profesional.



*Conocer el cuerpo es
el primer paso para cuidar,
aliviar y transformar.*

Método NaturSais®



CONOCIMIENTO ESENCIAL

Comprende la estructura del cuerpo para aplicar técnicas con seguridad y confianza.



BASE PROFESIONAL

La anatomía es el fundamento de toda práctica efectiva y responsable.



APLICACIÓN CONSCIENTE

Conecta la teoría con la práctica para ofrecer sesiones de calidad y bienestar.



SEGURIDAD Y RESPETO

Actúa con conocimiento, previene lesiones y adapta cada sesión a tu cliente.



CRECIMIENTO CONTINUO

Este es el inicio de tu camino para convertirte en un terapeuta integral y profesional.



2.1 Introducción anatómica

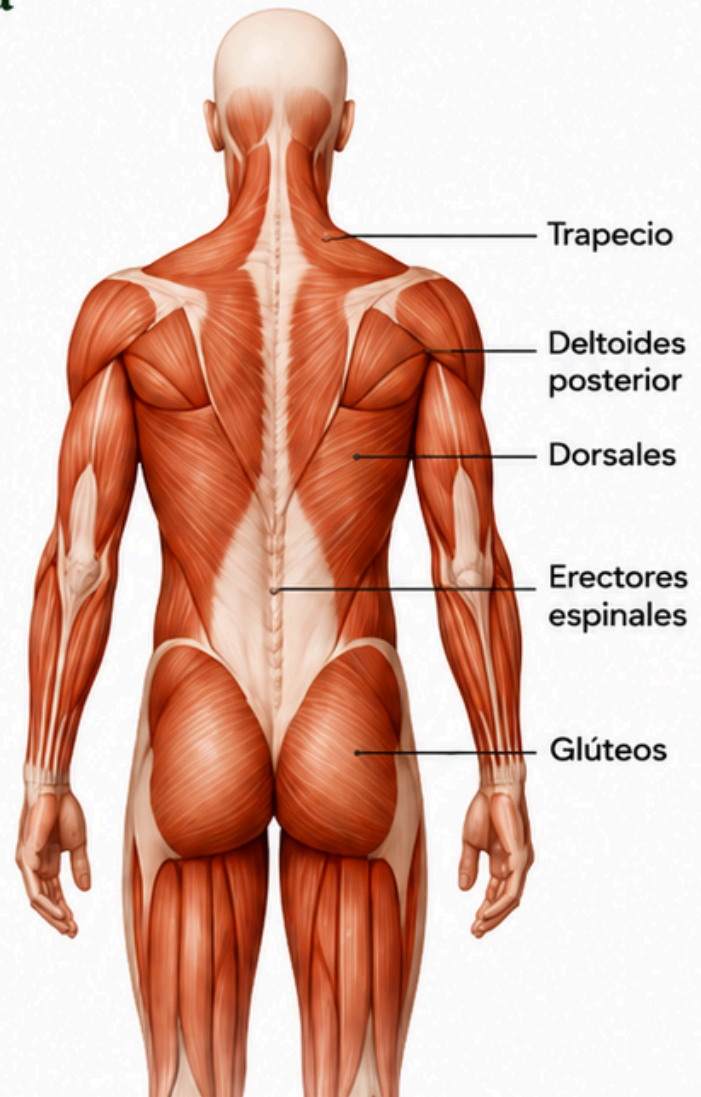
La anatomía aplicada al masaje bienestar ayuda a comprender las principales estructuras corporales implicadas en la tensión muscular.

El conocimiento anatómico básico permite trabajar con mayor seguridad, precisión y control durante una sesión profesional.



EL MÉTODO NATURSAIS BUSCA QUE EL ALUMNO COMPRENDA:

- ✓ Cómo identificar zonas frecuentes de tensión.
- ✓ Cómo adaptar la presión corporal.
- ✓ Cómo trabajar con mayor fluidez.
- ✓ Cómo mejorar la experiencia del cliente.



2.2 Sistema muscular

El sistema muscular está compuesto por diferentes grupos musculares encargados del movimiento, estabilidad y postura corporal.

Muchas tensiones aparecen como consecuencia de:



Estrés físico



Posturas mantenidas



Entrenamiento intenso



Actividad laboral



Falta de descanso

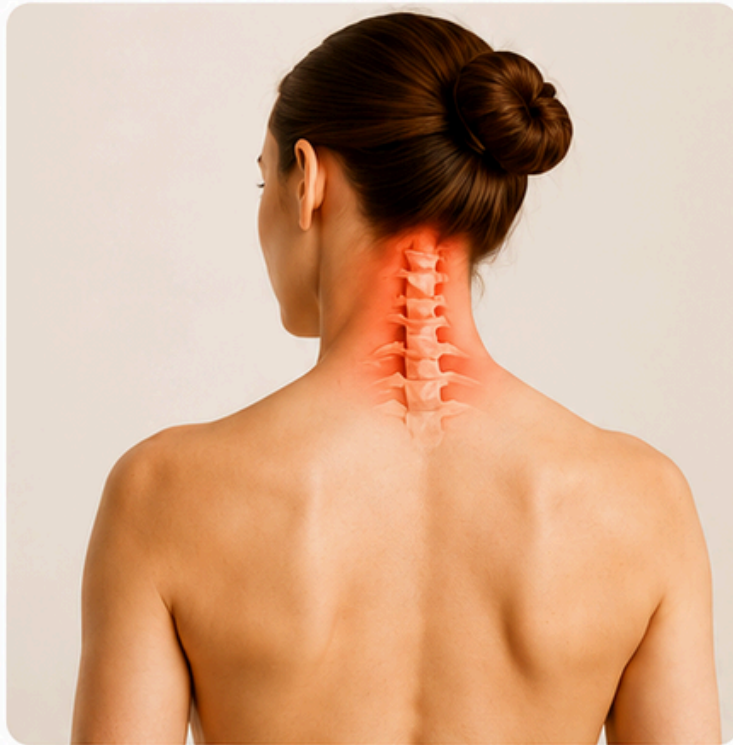


Movimientos repetitivos

El profesional debe aprender a reconocer las áreas más habituales de sobrecarga muscular.



2.3 Zona cervical



La zona cervical es una de las áreas corporales donde más frecuentemente se acumula tensión muscular.

Factores como el estrés, las pantallas, las malas posturas o la fatiga pueden generar rigidez y sensación de carga.

Dentro de una sesión profesional, esta zona debe trabajarse con:

- ✓ Suavidad
- ✓ Progresividad
- ✓ Control de presión
- ✓ Movimientos fluidos

2.4 Trapecio y dorsales

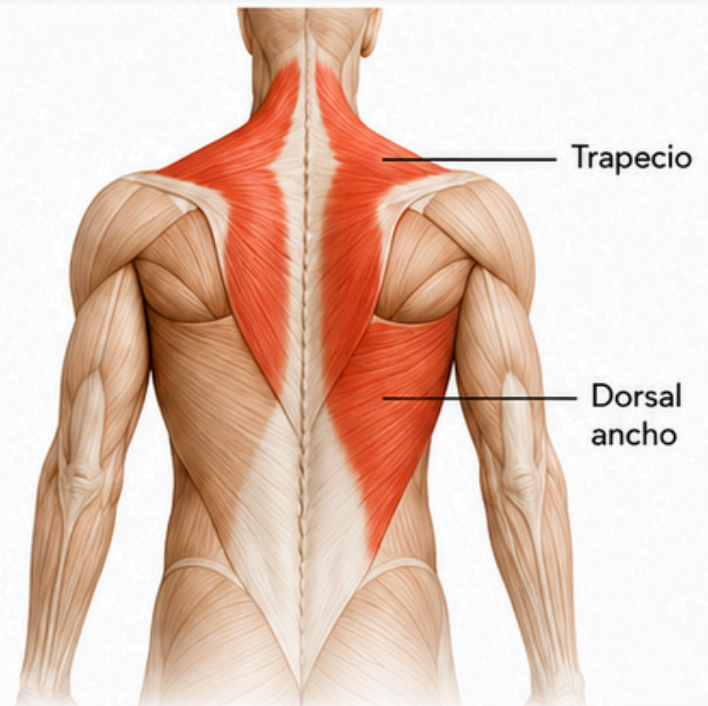
El trapecio es una de las zonas más relacionadas con acumulación de tensión física y emocional.

Los dorsales participan en estabilidad y movimiento corporal.

Muchas personas presentan sensación de carga en esta región debido a:

- Trabajo sedentario
- Tensión emocional
- Entrenamiento físico
- Malas posturas mantenidas

El masaje debe orientarse a generar sensación progresiva de relajación y descarga muscular.



CONSEJO PROFESIONAL

Comprender la función de cada músculo permite trabajar con más precisión y generar mejores resultados.



2.5 Zona lumbar

La zona lumbar soporta gran parte de la carga postural del cuerpo.

La fatiga física, el trabajo físico intenso o el sedentarismo pueden generar sensación de sobrecarga lumbar.

Durante el masaje bienestar, esta zona requiere:

- ✓ Control de presión
- ✓ Movimientos progresivos
- ✓ Buena ergonomía del profesional
- ✓ Fluidez técnica



2.6 Glúteos y piernas

Los glúteos y piernas forman parte esencial de la estabilidad y movilidad corporal.

Personas activas físicamente suelen presentar sensación de carga en:

- Cuádriceps
- Gemelos
- Isquiotibiales
- Glúteos



El masaje en estas zonas debe adaptarse al nivel de sensibilidad y comodidad de la persona.



2.7 Biomecánica y movimiento

La biomecánica ayuda a comprender cómo se mueve el cuerpo y cómo aplicar movimientos más eficientes durante el masaje.

Un profesional que comprende la biomecánica corporal:

- ✓ Trabaja con menor desgaste físico
- ✓ Transmite mayor fluidez
- ✓ Mejora la experiencia del cliente
- ✓ Mantiene mejor control postural



2.8 Ergonomía profesional

La ergonomía es uno de los pilares fundamentales dentro del método Natursais.

Trabajar correctamente la postura corporal permite desarrollar sesiones más cómodas, profesionales y sostenibles a largo plazo.

Recomendaciones importantes:

- ✓ Mantener espalda alineada
- ✓ Utilizar el peso corporal
- ✓ Evitar tensión excesiva en muñecas
- ✓ Mantener estabilidad corporal
- ✓ Trabajar con movimientos naturales



CASO PRÁCTICO — IDENTIFICACIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR

Una persona que trabaja muchas horas sentada presenta sensación frecuente de carga cervical y trapecio.

El profesional deberá:

- ✓ Identificar las zonas más cargadas
- ✓ Adaptar la presión progresivamente
- ✓ Mantener ritmo relajante
- ✓ Utilizar buena ergonomía
- ✓ Y generar sensación de bienestar general



ZONAS FRECUENTES DE TENSIÓN

Zona corporal	Posibles causas frecuentes
Cervicales	Estrés y malas posturas
Trapezio	Fatiga física y tensión emocional
Lumbar	Sobrecarga postural
Gemelos	Actividad física intensa
Glúteos	Sobrecarga muscular



EVALUACIÓN DEL MÓDULO

El alumno deberá:

- ✓ Identificar principales grupos musculares
- ✓ Reconocer zonas habituales de tensión
- ✓ Explicar principios básicos de ergonomía
- ✓ Y completar cuestionario teórico



Comprender la anatomía básica aplicada permite desarrollar sesiones más profesionales, seguras y adaptadas a las necesidades de cada persona.

El conocimiento anatómico representa una parte esencial de la experiencia premium del método Natursais.

