



NATURSAIS

ACADEMIA DE BIENESTAR



PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE Y BIENESTAR

MÓDULO 3 TÉCNICAS FUNDAMENTALES

— VERSIÓN PREMIUM EXPANDIDA —

Las técnicas fundamentales representan la base práctica del Método Natursais. Dominar estos movimientos esenciales permite ofrecer sesiones más fluidas, profesionales y orientadas al bienestar corporal.



BASE SÓLIDA

Construye tu técnica desde lo esencial.



TÉCNICA PROFESIONAL

Movimientos eficaces y seguros.



ADAPTACIÓN AL CLIENTE

Ajusta cada técnica a sus necesidades.



EXPERIENCIA PREMIUM

Sesiones de calidad que generan bienestar real.



BIENESTAR INTEGRAL

Equilibrio del cuerpo y la mente.



TÉCNICA, CONSCIENCIA Y BIENESTAR

La práctica transforma tu conocimiento en excelencia.



APRENDE CON PROPÓSITO

Conocimientos que te impulsan.



PRACTICA CON SEGURIDAD

Confianza en cada movimiento.



CONECTA CON EL CLIENTE

Presencia, empatía y comunicación.



CRECE COMO PROFESIONAL

Desarrolla tu talento y tu carrera.



HAZ LA DIFERENCIA

Tu dedicación mejora vidas.







Bienvenido al Módulo 3 del Programa Profesional Natursais de Quiromasaje y Bienestar.

En este módulo darás un paso fundamental en tu formación profesional al aprender las técnicas esenciales que sustentan el Método Natursais®. Estas técnicas representan la base práctica que te permitirá ofrecer sesiones efectivas, seguras y transformadoras.

Dominar estos movimientos te ayudará a mejorar la calidad de tus masajes, adaptarte a las necesidades de cada cliente y generar experiencias de bienestar profundo y duradero.

Recuerda: la técnica es el puente entre tu conocimiento y el bienestar de quienes confían en ti.

EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS A:

-  Comprender la importancia de las técnicas fundamentales.
-  Aplicar movimientos básicos con precisión y seguridad.
-  Adaptar la presión, el ritmo y la intensidad según cada cliente.
-  Desarrollar una ejecución fluida, continua y profesional.
-  Integrar las técnicas para lograr sesiones equilibradas y efectivas.
-  Ofrecer experiencias de bienestar que generen confianza, relajación y satisfacción.



*La técnica correcta
se siente, se adapta
y transforma.*

Método Natursais®



**CONOCIMIENTO
APLICADO**

La teoría cobra vida en cada movimiento que aplicas.



**PRÁCTICA
CONSCIENTE**

Cada técnica requiere atención, intención y presencia.



**ADAPTACIÓN
PROFESIONAL**

Ajusta tu técnica para responder a las necesidades únicas.



**SEGURIDAD
Y CONFIANZA**

Tu técnica segura genera bienestar y confianza en cada sesión.



**BIENESTAR
INTEGRAL**

Tu trabajo impacta en el cuerpo, la mente y las emociones del cliente.



TÉCNICA, PRESENCIA Y CORAZÓN






Conviértete en el profesional que otros recomiendan.
Tu dedicación se convierte en bienestar.





3.1 Importancia de las técnicas fundamentales

Las técnicas básicas no deben considerarse simples movimientos mecánicos. La calidad de una sesión depende en gran parte de cómo el profesional combina:






-  Ritmo
-  Fluidez
-  Transición entre movimientos
-  Control corporal
-  Adaptación al cliente

Un masaje premium debe sentirse continuo, natural y profesional desde el inicio hasta el final.

3.2 Rozamiento

El rozamiento suele utilizarse al inicio de una sesión para generar adaptación y relajación progresiva. Consiste en movimientos suaves, amplios y continuos realizados sobre la superficie corporal.

OBJETIVOS PRINCIPALES

-  Favorecer sensación de relajación
-  Preparar tejidos musculares
-  Mejorar percepción de confianza
-  Iniciar contacto corporal progresivo
-  Aportar fluidez a la sesión



El ritmo debe ser estable y controlado, evitando movimientos bruscos.

CONSEJO PROFESIONAL



La verdadera técnica
no es hacer más,
sino hacer mejor.





3.3 Amasamiento

El amasamiento trabaja la musculatura mediante movimientos más profundos y controlados.

Es una de las técnicas más utilizadas dentro del masaje bienestar y deportivo básico.

RECOMENDACIONES

- ✓ Trabajar con ritmo constante
- ✓ Evitar tensión excesiva en manos
- ✓ Utilizar peso corporal correctamente
- ✓ Adaptar intensidad progresivamente
- ✓ Mantener buena ergonomía



La sensación debe ser firme pero cómoda para la persona.



3.4 Fricción

La fricción utiliza movimientos más específicos y concentrados sobre determinadas zonas musculares.

Suele aplicarse en áreas donde existe sensación localizada de carga muscular.

- + La presión debe controlarse cuidadosamente y adaptarse al nivel de comodidad del cliente.
- + Una fricción excesivamente agresiva puede generar la sensación de bienestar.



3.5 Percusión

La percusión incorpora movimientos dinámicos y rítmicos dentro de la sesión. Esta técnica puede aportar sensación de activación y dinamismo cuando se utiliza correctamente.

- ✓ De forma controlada
- ✓ Con ritmo estable
- ✓ Evitando intensidad excesiva
- ✓ Respetando siempre la comodidad de la persona



3.6 Presiones y adaptación corporal

La presión representa uno de los aspectos más importantes dentro de cualquier sesión profesional. No todas las personas toleran la misma intensidad.

Factores como:

-  Sensibilidad corporal
-  Actividad física
-  Estrés
-  Tensión muscular
-  Experiencia previa



El profesional debe adaptar continuamente la intensidad para mantener una experiencia agradable.



3.7 Ritmo y fluidez

El ritmo influye directamente en la sensación de relajación y profesionalidad. Un masaje con movimientos bruscos o desordenados puede generar incomodidad.

El método Natusais busca desarrollar sesiones donde:

- ✓ Las transiciones sean suaves
- ✓ Los movimientos estén conectados
- ✓ Exista continuidad técnica
- ✓ El cliente perciba control y armonía



3.8 Coordinación corporal del profesional

El cuerpo del profesional también forma parte de la técnica. Una mala coordinación genera fatiga y reduce la calidad de la sesión.

- ✓ Trabajar desde la estabilidad
- ✓ Aprovechar el peso corporal
- ✓ Evitar tensión excesiva en muñecas
- ✓ Mantener respiración relajada
- ✓ Conservar movimientos naturales



CASO PRÁCTICO — FLUIDEZ Y CONTROL

Durante una sesión de espalda bienestar, el profesional debe combinar rozamiento, amasamiento y presiones suaves manteniendo continuidad y ritmo estable.

El objetivo es que el cliente perciba:

- ✓ Relajación progresiva
- ✓ Sensación de control
- ✓ Movimientos fluidos
- ✓ Experiencia corporal agradable



Las transiciones bruscas o desordenadas reducen la sensación de profesionalidad.



FLUIDEZ
EN CADA
MOVIMIENTO



RITMO
CONSTANTE Y
ARMONIOSO



CONTROL
CORPORAL
PROFESIONAL



BIENESTAR
Y EXPERIENCIA
PREMIUM

ERRORES FRECUENTES EN LAS TÉCNICAS BÁSICAS

Error frecuente	Consecuencia
 Movimientos bruscos	Pérdida de fluidez
 Exceso de fuerza	Incomodidad corporal
 Mala postura	Fatiga física
 Ritmo irregular	Sensación poco profesional
 Falta de adaptación	Experiencia negativa



El alumno deberá:

- ✓ Demostrar técnicas básicas de masaje
- ✓ Mantener ritmo constante y fluidez
- ✓ Adaptar intensidad corporal
- ✓ Explicar funciones de cada técnica
- ✓ Completar cuestionario teórico



Las técnicas fundamentales representan la base práctica del método NaturSais y permiten desarrollar sesiones más fluidas, profesionales y orientadas al bienestar corporal. Dominar estas técnicas es esencial para construir una experiencia premium de calidad.

