



NATURSAIS

ACADEMIA DE BIENESTAR



PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE Y BIENESTAR

MÓDULO 4

ESPALDA Y CERVICALES

VERSIÓN PREMIUM EXPANDIDA



Aprende a trabajar espalda y cervicales con técnicas profesionales, adaptadas y fluidas para ofrecer bienestar, alivio y una experiencia premium a cada cliente.



ALIVIO Y
RELAX



TÉCNICA
ADAPTADA



EXPERIENCIA
PREMIUM



BIENESTAR
INTEGRAL

MÉTODO NATURSAIS®

CONOCIMIENTO • PRÁCTICA • EXPERIENCIA



Tu evolución profesional continúa aquí.





NATURSAIS

ACADEMIA DE BIENESTAR



PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE Y BIENESTAR

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 4 ESPALDA Y CERVICALES



VERSIÓN PREMIUM EXPANDIDA



Bienvenido al Módulo 4: Espalda y Cervicales.

La espalda y la zona cervical representan una de las áreas corporales donde más tensión física y emocional se acumula. El estrés diario, las malas posturas, el uso prolongado de pantallas, el trabajo físico y la falta de descanso afectan directamente a estas regiones, generando rigidez, fatiga muscular y sensación de sobrecarga.

Dentro del Método NaturSais®, el trabajo de espalda y cervicales no consiste únicamente en aplicar maniobras técnicas. El verdadero objetivo es aprender a desarrollar sesiones fluidas, conscientes y adaptadas a cada persona, respetando siempre la sensibilidad corporal y la comodidad del cliente.

El Método NaturSais® busca que cada movimiento transmita control, armonía y profesionalidad. Una sesión bien ejecutada puede ayudar a generar alivio físico, relajación mental y una sensación global de bienestar.

¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE MÓDULO?



ANATOMÍA FUNCIONAL

Conoce las estructuras musculares más importantes de la espalda y el cuello para trabajar con seguridad y eficacia.



TÉCNICAS PROFESIONALES

Aprende maniobras específicas, adaptadas y fluidas para generar alivio, mejorar la movilidad y reducir la tensión.



PROTOCOLOS DE TRABAJO

Desarrolla sesiones completas y equilibradas: preparación, desarrollo y cierre en espalda y cervicales.



ERGONOMÍA Y SEGURIDAD

Aplica posturas correctas, protección corporal y principios de seguridad para cuidar de ti y de tu cliente.



EXPERIENCIA PREMIUM

Integra técnica, presencia, ritmo y atención para ofrecer una experiencia de bienestar de alta calidad.



OBJETIVOS DEL MÓDULO

Al completar este módulo, el alumno será capaz de:

- ✓ Comprender las principales zonas musculares de espalda y cervicales.
- ✓ Identificar tensiones frecuentes y zonas de carga corporal.
- ✓ Aplicar técnicas progresivas y controladas.
- ✓ Mejorar la fluidez y continuidad técnica.
- ✓ Adaptar presión, ritmo e intensidad correctamente.
- ✓ Trabajar con una ergonomía profesional adecuada.
- ✓ Crear experiencias corporales relajantes y seguras.

METODOLOGÍA NATURSAIS®

Aprenderás a través de una metodología integral que combina conocimiento, práctica guiada y experiencia profesional.



EXPLICACIONES
CLARAS



PRÁCTICA
DIRIGIDA



APLICACIÓN
PROGRESIVA



OBSERVACIÓN
CONSCIENTE



EVALUACIÓN
CONSTRUCTIVA



INTEGRACIÓN
PROFESIONAL

Cada ejercicio y técnica están diseñados para que desarrolles fluidez, precisión y confianza, evolucionando hacia un masaje profesional y consciente.



"El bienestar comienza
cuando la técnica se
transforma en experiencia."

Método NaturSais®





4.1 Importancia de la espalda en el masaje bienestar

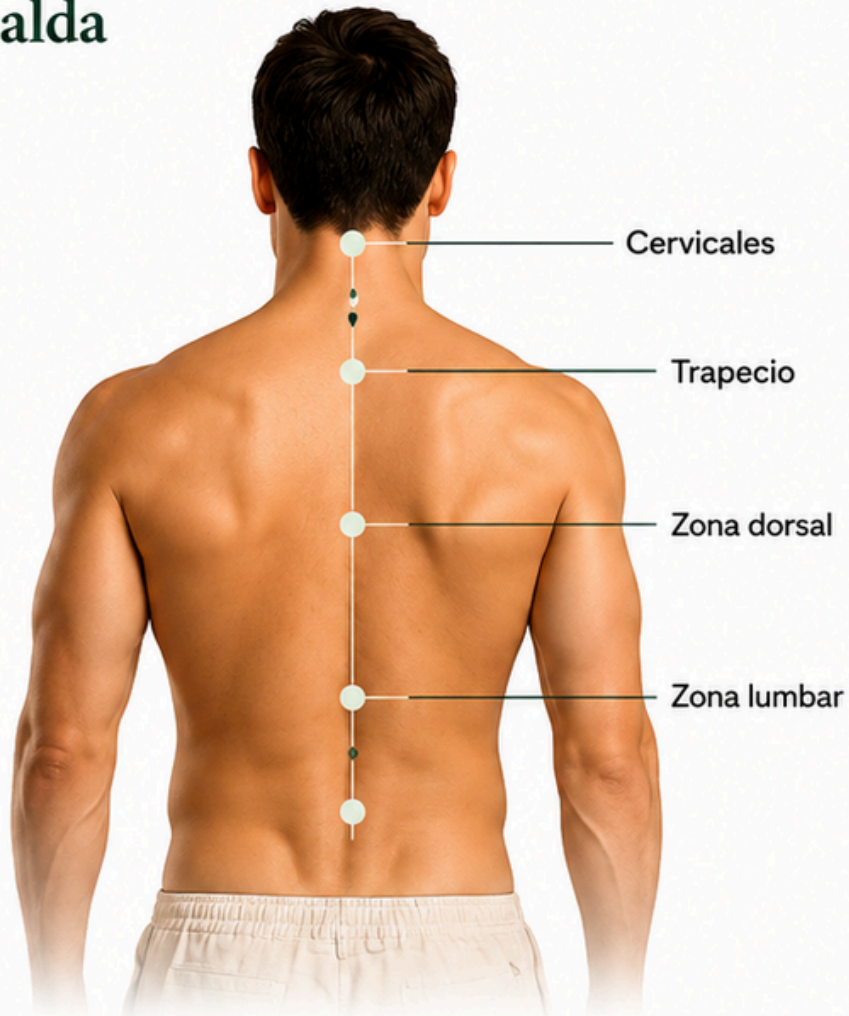
La espalda participa en gran parte de la estabilidad y movilidad corporal.

Factores como:

-  Estrés emocional
-  Actividad física intensa
-  Trabajo sedentario
-  Malas posturas
-  Fatiga muscular



Una sesión bien ejecutada debe transmitir sensación progresiva de alivio, relajación y desconexión corporal.







4.2 Zona cervical

La zona cervical suele ser una de las regiones más sensibles y cargadas del cuerpo.

Muchas personas presentan sensación de tensión cervical relacionada con:

-  Estrés diario
-  Uso prolongado de pantallas
-  Mala postura
-  Fatiga física
-  Tensión acumulada

El trabajo cervical debe realizarse siempre de forma:

-  Progresiva
-  Controlada
-  Suave
-  Respetando la comodidad del cliente

4.3 Trapecio y zona dorsal

El trapecio es una de las áreas donde más frecuentemente se acumula tensión física y emocional.

La zona dorsal participa activamente en estabilidad y movimiento corporal.

Durante la sesión, el profesional debe combinar:

- ✓ Movimientos fluidos
- ✓ Amasamientos progresivos
- ✓ Control de presión
- ✓ Ritmo relajante



El objetivo es generar sensación de descarga muscular sin crear incomodidad.



4.4 Zona lumbar

La zona lumbar soporta gran parte de la carga postural del cuerpo. Personas con actividad física intensa o largas horas sentadas pueden presentar sensación de fatiga lumbar.



El profesional debe trabajar esta área con:

- ✓ Buena ergonomía
- ✓ Estabilidad corporal
- ✓ Movimientos progresivos
- ✓ Presión adaptada



La comodidad y sensación de seguridad del cliente deben mantenerse en todo momento.

4.5 Fluidez y continuidad técnica

Uno de los aspectos más importantes del masaje espalda bienestar es la continuidad de movimientos.

Las transiciones suaves transmiten profesionalidad y mejoran la experiencia general.

El método NaturSais busca desarrollar sesiones donde:

- ✓ El ritmo sea constante
- ✓ Las manos permanezcan conectadas
- ✓ Exista armonía entre técnicas
- ✓ El cliente perciba control y relajación



4.6 Adaptación de presión

No todas las personas toleran la misma intensidad sobre espalda y cervicales.

El profesional debe aprender a observar:

- ✓ Sensibilidad corporal
- ✓ Tensión muscular
- ✓ Nivel de comodidad
- ✓ Respiración del cliente
- ✓ Feedback verbal



La presión debe adaptarse continuamente durante la sesión.

4.7 Ergonomía profesional

Trabajar correctamente la postura corporal permite desarrollar sesiones más fluidas y reducir fatiga física.

Recomendaciones importantes:

- ✓ Mantener espalda alineada
- ✓ Trabajar desde estabilidad corporal
- ✓ Utilizar el peso corporal correctamente
- ✓ Evitar tensión excesiva en hombros y muñecas
- ✓ Mantener respiración relajada

**BUENA POSTURA,
MEJOR TÉCNICA,
MENOR DESGASTE**

