



NATURSAIS

ACADEMIA DE BIENESTAR



PROGRAMA PROFESIONAL
NATURSAIS DE
QUIROMASAJE Y BIENESTAR

MÓDULO 6

BRAZOS Y HOMBROS

VERSIÓN PREMIUM EXPANDIDA



Aprende técnicas profesionales para trabajar brazos y hombros, enfocadas en la relajación muscular, la descarga y el bienestar corporal.



BIENESTAR
CORPORAL



TÉCNICA
PROFESIONAL



EXPERIENCIA
PREMIUM



ENFOQUE
INTEGRAL



MÉTODO NATURSAIS®

CONOCIMIENTO • PRÁCTICA • EXPERIENCIA



Tu evolución profesional continúa aquí.





MÓDULO 6

BRAZOS Y HOMBROS



Bienvenido al Módulo 6 del Programa Profesional Natursais de Quiromasaje y Bienestar.

Los brazos y los hombros son zonas que soportan gran parte de las tensiones acumuladas en el día a día. El trabajo físico, las malas posturas, el estrés emocional y las actividades repetitivas pueden generar rigidez muscular, fatiga y sensación de pesadez.

Dentro del Método Natursais®, el trabajo en brazos y hombros debe estar orientado a liberar tensiones, mejorar la movilidad y generar una sensación profunda de relajación y bienestar general.

El objetivo de este módulo es que desarrolles la sensibilidad, la técnica y la fluidez necesarias para ofrecer sesiones profesionales, seguras y adaptadas a cada cliente.



EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS A:

-  Comprender la anatomía y función de brazos y hombros.
-  Identificar las principales zonas de tensión y sobrecarga muscular.
-  Aplicar técnicas profesionales con movimientos adaptados, seguros y efectivos.
-  Mejorar la fluidez y continuidad en las transiciones.
-  Adaptar la presión, el ritmo y la intensidad según las necesidades del cliente.
-  Trabajar con una ergonomía profesional correcta para cuidar tu postura y tu salud.
-  Crear experiencias de bienestar que generen alivio, relajación y equilibrio corporal.



*La técnica alivia,
la presencia acompaña
y la experiencia transforma.*

Método Natursais®



ENFOQUE INTEGRAL

Trabajamos el cuerpo desde una visión integral, respetando la conexión entre tensión física, emocional y energética.



TÉCNICA CON CONSCIENCIA

Cada movimiento tiene un propósito. Aprende a aplicar las técnicas con intención, sensibilidad y profesionalidad.



BIENESTAR QUE SE SIENTE

El objetivo es generar descarga muscular, relajación profunda y una sensación real de bienestar.



PROFESIONALISMO QUE TE DIFERENCIA

Desarrolla tu identidad profesional y ofrece sesiones de alta calidad que marquen la diferencia.



6.1 Importancia de brazos y hombros en el masaje bienestar

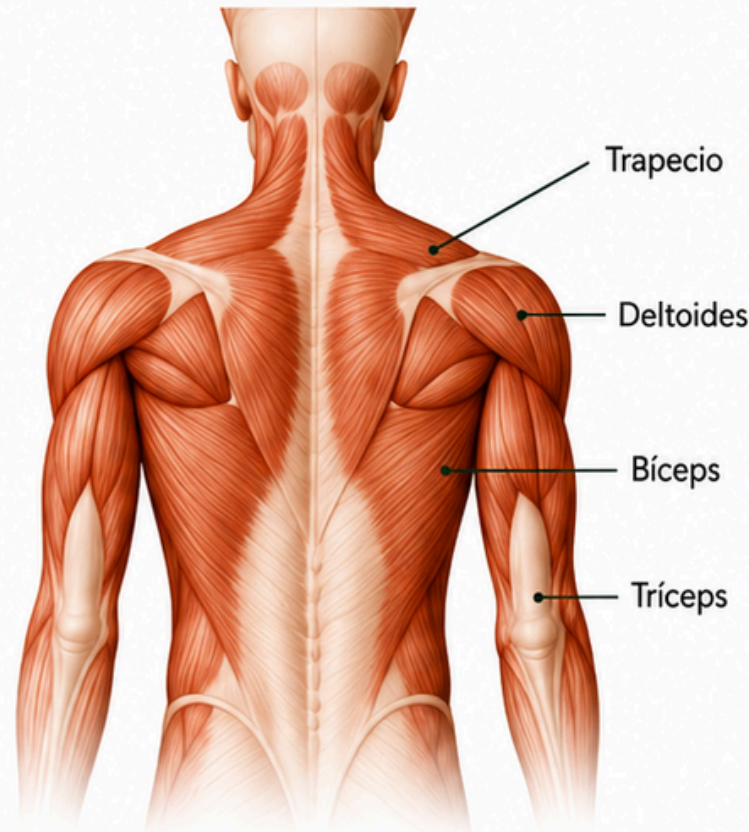
Los hombros y brazos participan activamente en:

- ✓ Movimientos repetitivos
- ✓ Trabajo físico
- ✓ Entrenamiento deportivo
- ✓ Actividad laboral
- ✓ Tareas diarias

Como consecuencia, muchas personas presentan sensación de fatiga muscular o tensión acumulada en estas regiones.



El masaje bienestar busca generar sensación de relajación, descarga muscular y comodidad corporal.



6.2 Zona de hombros

Los hombros suelen acumular gran parte de la tensión física y emocional del cuerpo.

Personas con trabajo sedentario, actividad deportiva o estrés frecuente pueden presentar sensación de carga en esta región.



DURANTE LA SESIÓN:

- ✓ La presión debe adaptarse progresivamente.
- ✓ Los movimientos deben mantenerse fluidos.
- ✓ El ritmo debe ser estable y relajante.
- ✓ La comodidad del cliente debe mantenerse constantemente.





6.3 Trapecio superior

El trapecio superior es una de las áreas más frecuentes de tensión corporal.

Esta región puede verse afectada por:

- ✓ Estrés
- ✓ Malas posturas
- ✓ Trabajo repetitivo
- ✓ Fatiga muscular



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



6.4 Bíceps y tríceps

Los músculos del brazo participan constantemente en movimientos funcionales y deportivos.

Personas activas físicamente pueden presentar sensación de sobrecarga muscular en estas zonas.

El profesional debe trabajar mediante:

- ✓ Amasamientos suaves
- ✓ Continuidad técnica
- ✓ Control de presión
- ✓ Adaptación al nivel de sensibilidad corporal



6.5 Antebrazo y muñeca

El antebrazo suele acumular tensión debido a movimientos repetitivos relacionados con trabajo manual, ordenador o entrenamiento físico.

El masaje bienestar sobre esta zona debe desarrollarse:

- ✓ Con precisión
- ✓ Manteniendo ritmo controlado
- ✓ Evitando movimientos bruscos
- ✓ Respetando la comodidad del cliente



5.6 Fluidez y continuidad técnica

Uno de los pilares del método NaturSais es la continuidad entre movimientos.

El cliente debe percibir:

- ✓ Control profesional
- ✓ Armonía técnica
- ✓ Ritmo estable
- ✓ Sensación progresiva de bienestar



Las transiciones suaves aumentan la percepción de calidad premium.



5.7 Ergonomía profesional

Trabajar brazos y hombros correctamente requiere buena coordinación corporal del profesional.

Recomendaciones importantes:

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

POSTURA CORRECTA



PROTOCOLO BÁSICO NATURSAIS — BRAZOS Y HOMBROS

- 1 Preparación del ambiente relajante.
- 2 Inicio mediante rozamientos suaves.
- 3 Trabajo progresivo de hombros y trapecio.
- 4 Amasamientos controlados en brazos.
- 5 Trabajo específico de antebrazos.
- 6 Continuidad y fluidez entre técnicas.
- 7 Cierre relajante y progresivo.



ERRORES FRECUENTES EN BRAZOS Y HOMBROS

Error frecuente	Consecuencia
Presión excesiva	Molestia muscular
Movimientos bruscos	Pérdida de relajación
Mala ergonomía	Fatiga física
Ritmo irregular	Sensación poco profesional
No adaptar intensidad	Experiencia negativa

6.6 Fluidéz y continuidad técnica

Uno de los pilares del método Natursais es la continuidad entre movimientos.

El cliente debe percibir:

- ✓ Control profesional
- ✓ Armonía técnica
- ✓ Ritmo estable
- ✓ Sensación progresiva de bienestar



Las transiciones suaves aumentan la percepción de calidad premium.



6.7 Ergonomía profesional

Trabajar brazos y hombros correctamente requiere buena coordinación corporal del profesional.

Recomendaciones importantes:

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

PROTOCOLO BÁSICO NATURSAIS — BRAZOS Y HOMBROS

- 1 Preparación del ambiente relajante.
- 2 Inicio mediante rozamientos suaves.
- 3 Trabajo progresivo de hombros y trapecio.
- 4 Amasamientos controlados en brazos.
- 5 Trabajo específico de antebrazos.
- 6 Continuidad y fluidez entre técnicas.
- 7 Cierre relajante y progresivo.



POSTURA CORRECTA



ERRORES FRECUENTES EN BRAZOS Y HOMBROS

Error frecuente	Consecuencia
Presión excesiva	Molestia muscular
Movimientos bruscos	Pérdida de relajación
Mala ergonomía	Fatiga física
Ritmo irregular	Sensación poco profesional
No adaptar intensidad	Experiencia negativa



CASO PRÁCTICO — TENSION EN HOMBROS

Una persona que trabaja muchas horas frente al ordenador presenta sensación frecuente de carga en hombros y trapecio.

El profesional deberá:

- ✓ Mantener ritmo relajante
- ✓ Trabajar progresivamente la tensión muscular
- ✓ Adaptar intensidad corporal
- ✓ Mantener fluidez técnica
- ✓ Generar sensación de bienestar general



EVALUACIÓN DEL MÓDULO

El alumno deberá:

- ✓ Demostrar protocolo básico brazos y hombros
- ✓ Mantener continuidad técnica
- ✓ Adaptar presión correctamente
- ✓ Identificar zonas frecuentes de tensión
- ✓ Y completar cuestionario teórico



El trabajo sobre brazos y hombros permite desarrollar sesiones corporales más completas y equilibradas dentro del método Natursais.

La combinación de técnica, ergonomía y experiencia premium mejora significativamente la percepción de calidad del cliente.

NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR