

## Masaje Zonal y Drenaje Aplicados a la Estética Integral

❖ Modalidad: Distancia.

❖ Duración: 76 horas.

❖ Objetivos:

Conocer la anatomía descriptiva aplicada al masaje, que muestra y describe las estructuras anatómicas necesarias para su aplicación. Familiarizarse con las diferentes zonas anatómicas y saber aplicar las diferentes maniobras de masaje.

❖ Contenidos:

- Historia del masaje: China, India, Egipto, Grecia, Roma , Arabia, Edad media, Renacimiento, Siglos XVII y XVIII, Siglo XIX, Siglo XX.
- Masaje estético: conocimientos de base: Concepto. Algunas definiciones de masaje. Clasificación del masaje estético. Tipos de masaje estético. Efectos del masaje. Indicaciones y contraindicaciones.
- Conocimientos previos a la práctica del masaje: Condiciones de las/os profesionales del masaje. Imagen profesional. La cabina del masaje. La higiene postural. Los cosméticos para el masaje. Entrevista/exploración. Instalaciones del cliente. Preparación de las manos: gimnasia manual.
- Las maniobras básicas del masaje estético: Parámetros que se deben tener en cuenta para realizar cualquier maniobra. Las maniobra: pases sedantes/ afloraciones. Frotación. Fricción. Presión. Amasamientos. Clasificación de las maniobras de amasamiento. Pellizqueo. Percusión. Vibración.
- Masaje zonal: cráneo, cuello y escote: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: cara: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: pies: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: extremidades inferiores: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: abdomen: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: tórax y senos: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: manos: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: extremidades superiores: Mapa anatómico de la zona a tratar.
- Masaje zonal: glúteos: Características anatómicas.
- Masaje zonal: espalda: Mapa anatómico de la zona a tratar.

## PROGRAMA FORMATIVO

---

- Tipos de masaje estético. Masaje circulatorio. Masaje relajante. Masaje reductor. Masaje reafirmante. Masaje en el embarazo y postparto. Masaje y vida sedentaria. Masaje postoperatorio.
- Técnicas de masaje por presión: el shiatsu. Qué es el shiatsu. Los puntos de energía: tsubos. La aplicación en estética.
- Técnicas respiratorias (I): El aparato respiratorio: estructura y funciones. La respiración.
- Técnicas respiratorias (II): Respiración completa. Respiración fisiológica completa. Respiración nasal. Efectos de la respiración rítmica. Ejercicios respiratorios.
- Movilizaciones y estiramientos: Estiramientos y movilizaciones pasivas preventivas. Estiramientos en decúbito prono. Los estiramientos en decúbito supino.
- Historia: sistema linfático y drenaje linfático manual. Antecedentes históricos. Siglos XX y XXI.
- Anatomía, fisiología y patología del sistema linfático. Anatomía. Fisiología. Patología del sistema linfático.
- El drenaje linfático zonal: la técnica. Efectos del drenaje linfático. Bases fundamentales de la técnica. Características generales de los movimientos o maniobras. Tipos de maniobras. Errores más frecuentes que no deben cometerse. Flujos linfáticos corporales. Condiciones ambientales óptimas. Contraindicaciones relativas y absolutas. Diferencias entre el masaje clásico y el drenaje linfático manual.
- El drenaje linfático zonal: cuello. Cuello. Drenaje linfático del cuello.
- El drenaje linfático zonal: cara. Cara. Drenaje linfático de la cara.
- El drenaje linfático zonal: nuca. Nuca. Drenaje linfático de la nuca.
- El drenaje linfático zonal: pecho y abdomen. Pecho. Abdomen. Drenaje linfático del pecho. Drenaje linfático del abdomen.
- El drenaje linfático zonal: espalda y glúteos. Espalda. Glúteos. Drenaje linfático manual de la espalda. Drenaje linfático manual de la región lumbar.
- El drenaje linfático zonal: extremidades superiores. Extremidades superiores. Drenaje linfático del miembro superior.
- El drenaje linfático zonal: extremidades inferiores. Extremidades inferiores. Drenaje linfático del miembro inferior.
- El drenaje linfático manual aplicado a los tratamientos estéticos. El drenaje linfático manual en los tratamientos faciales. El drenaje linfático manual en los tratamientos corporales. El drenaje linfático manual en la cirugía estética.

### ANEXO. Conocimientos anatómicos

- Los tejidos y la célula. Teoría celular. Relación del masaje con los tejidos.
- Aparato locomotor: sistema óseo y muscular.
- Sistema circulatorio sanguíneo: Sistema circulatorio. Estructura del sistema circulatorio. La circulación sanguínea.

## FORMACIÓN CONTINUA

## PROGRAMA FORMATIVO

---

- Aparato digestivo: Estructura del aparato digestivo. Funcionamiento del aparato digestivo.
- Sistema nervioso: Las neuronas. Estructura del sistema nervioso. Relación del sistema nervioso con la piel.
- Sistema endocrino y sistema reproductor: Sistema endocrino. Las hormonas. Sistema reproductor.