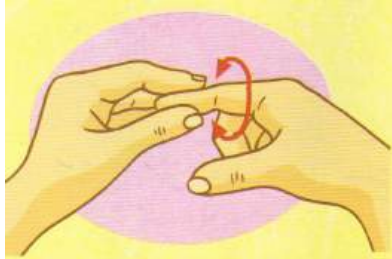
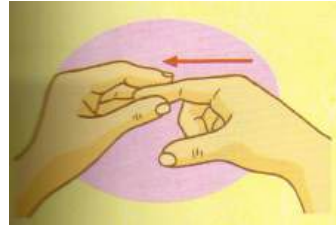


Calentamiento

1. Estiramiento, dedo a dedo, separando las falanges.



2. Girar todas las falanges, dedo a dedo.

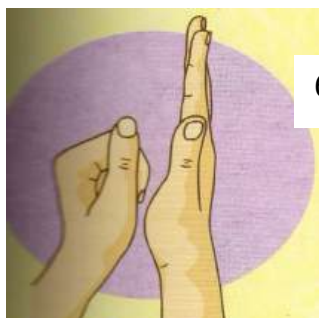
3. Presion dedo a dedo.



4. Entrelazar las manos.



5. Hiperextensión de manos.



6. palmada alternativa

7. rotación de muñecas,
en ambos sentidos



8. cerrar las manos
Como un abanico.



MASAJE DE RELAJACIÓN (ESPALDA)

- **Neurocutáneos.**

Primer contacto. Deslizar con suavidad las yemas de los dedos rozando la piel en la misma dirección. Pases largos que pasan varias veces por la misma zona.



Efecto: Sedante, se realiza tanto al principio como al final del masaje.

Aplicación: Realización desde los hombros hacia el cóccix y desde la columna hacia los laterales.

- **Vaciado.**



Son movimientos amplios con las palmas y los dedos de la mano. Se hace con suavidad pero firmeza

Efecto: Renueva la sangre y nutre la piel por dentro.

Aplicación: Se hace sobre la columna, de arriba abajo. Con una mano a cada lado de la columna.

- **Amasamiento Digital.**

Se hace con las yemas de los dedos. Y la mano cóncava. Cada dedo hace círculos. La presión será superficial (roce), media o profunda.



Aplicación: Cada Mano hará en un sentido (una hacia la derecha, la otra hacia la izquierda). Un mano a cada lado de la columna, de arriba hacia abajo. Después volvemos hacia arriba y por último hacemos las dos manos en la misma mitad.

- **Amasamiento Palmodigital.**

Aplicación: Utilizamos el pulgar (el dedo gordo) separado de los demás dedos. A medida que avancemos el dedo gordo se ira cerrando como si de una tijera se tratase. Después se volverá a abrir.



Efecto: Se hace en zonas con mucha musculatura (espalda). Tiene efectos sedantes o estimulantes depende de la fuerza y rapidez que utilizemos.

- **Amasamiento Pulponudillar.**

En este caso haremos presión con los nudillos, que estarán separados. El objetivo será coger los músculos entre los dedos.



Aplicación: La velocidad será similar al paso anterior aumentando la velocidad posteriormente. Comenzaremos junto al cuello, a los dos lados de la columna e iremos bajando, para subir después por el mismo camino.

- **Amasamiento Pulponudillar reforzado.**



En este caso utilizaremos solo una mano, sobre la espalda. La otra mano estará encima. En este caso todos los nudillos están juntos, menos el del pulgar, que es el que hace todo el trabajo.

Aplicación: Se hace lo más rápido que podamos. Sin pasar por encima de la columna.

- **Cacheteo cúbito radial.**

Este es el típico pase que vemos en las películas.

Aplicación: las manos partirán del hombro para subir y bajar por la espalda. Cuando una mano sube la otra baja. Nos saltaremos la zona de los riñones, por ser más sensible.



- **Palmeteo cóncavo**



Aplicación: En este caso ponemos las manos en forma de cuenco. Y las dejaremos caer sobre la espalda (primero una y luego la otra).

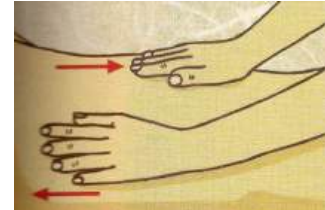
- **Roce o peinado.**



Aplicación: Con los dedos estirados y abiertos bajamos por la espalda como si la peináramos. Empezamos con suavidad y aumentamos la velocidad poco a poco. Desde los hombros hasta el final (siempre de arriba hacia abajo).

- **Fricciones.**

Con los dedos juntos hacemos el mismo camino que para el roce, pero esta vez friccionando la espalda.



- **Vaciado.**

Realizado al principio.



- **Tecleteo.**

Como si tocáramos el piano vamos moviendo las manos por toda la espalda, con los dedos un poco flexionados.



- **Neurocutáneos.**

Realizado al principio.

