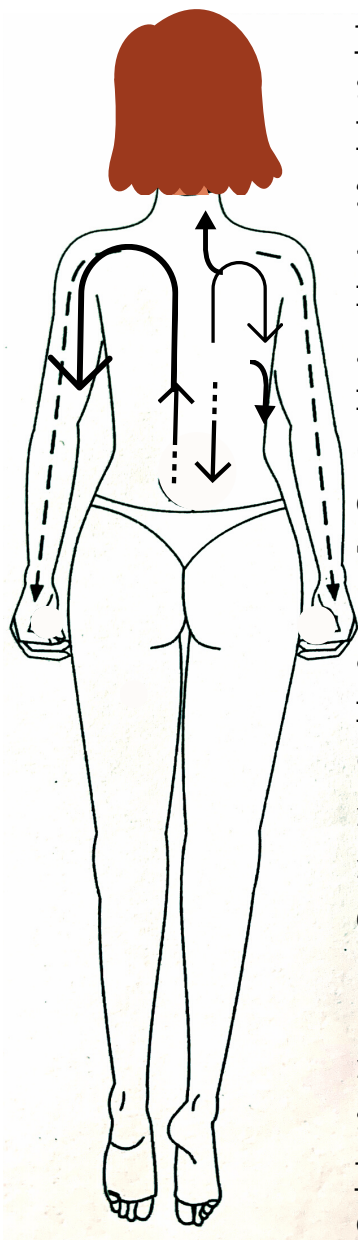




MASAJE DE PINDAS ESPALDA

- MASAJE CON LAS PINDAS EN LA ESPALDA



- 1-Pindas -Percusiones con las pindas en paravertebrales parte izda, si es mujer.
- 2-Fricciones paravertebrales en ambas direcciones a la vez.
- 3-Envolvimiento de paravertebrales a costados.
- 4-Envolvimiento de paravertebrales a brazo regresando por los costados.
- 5-Envolvimiento de paravertebrales a cervicales regresando por costados.
- 6-Envolvimientos de paravertebrales a escápulas con varias rotación regresando por paravertebrales
- 7-Envolvimiento de paravertebrales a cervicales regresando por costados.
- 8-Envolvimiento de paravertebrales a brazo regresando por los costados.
- 9-Envolvimiento de paravertebrales a costados.
- 10-Fricciones en ambas direcciones a la vez
- 11-Pindas -Percusiones con las pindas en ambas direcciones en paravertebrales.

- MASAJE CON LAS MANOS

- 1-Fricciones paravertebrales
- 2-Envolvimientos por el centro de la columna y bajo por los costados, al brazo, a la zona cervical, , escápulas, vuelvo. a la zona cervical, brazo, costados y finalizo en fricciones en paravertebrales.

- EL MASAJE CON LAS PINDAS EN LA PARTE DRCHA.
- AL FINALIZAR CUBRIMOS CON TOALLA CALIENTE



MASAJE DE PINDAS PIERNAS PRONO

- REALIZAMOS EL MASAJE CON LA PINDA EN LA PIERZA IZDA

- 1- Pinda círculos en los tobillos y planta del pie izda
- 2- Fricciones externas e internas del gemelo
- 3- Envolvimiento exterior e interior del gemelo
- 4- Círculos en la articulación de la rodilla.
- 5- Fricción externa e interna del muslo
- 6- Envolvimientos ext-int del muslo y glúteos.
- 7- Bajar y subir por la cara ext-int en círculos por la pierna.
- 8- Bajar y subir por la cara ext-int en zig zag por la pierna
- 9- Fricciones en toda la pierna
- 10- Envolvimiento en toda la pierna,
- 11- Círculos en tobillos
- 12- Percusiones en toda la planta del pie y transversalmente por el gemelo, muslo, glúteo y regreso bajando.

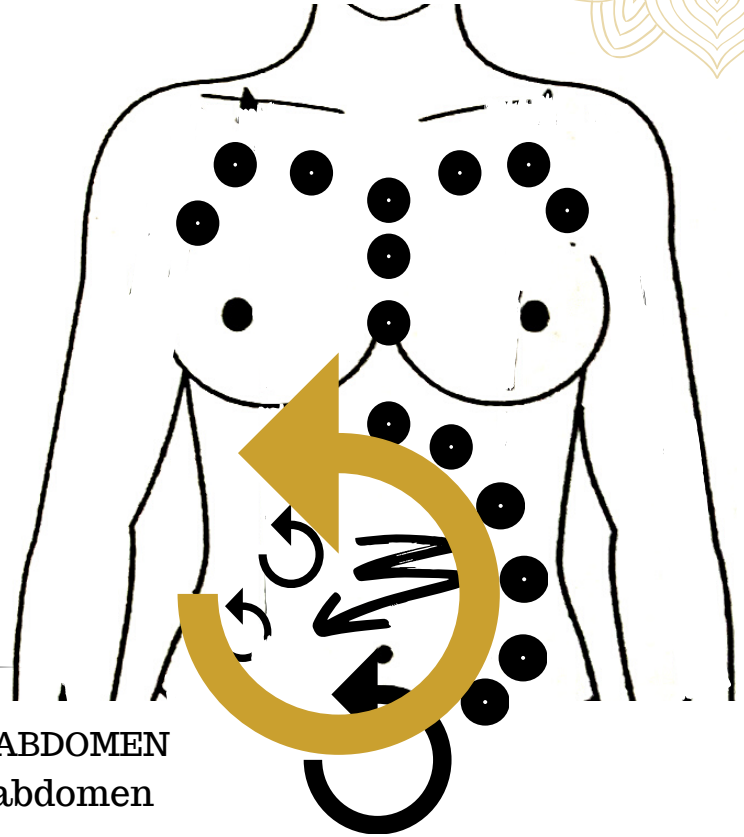
- MASAJE CON LAS MANOS

- Envolvimiento de la pierna con ambas manos empezando por la cara interna
- Envolvimiento de la pierna con una mano a cada lado, comenzando a la vez.
- Envolvimiento subiendo con una mano y cuando llega al pliegue subglúteo sale la otra.
- Realizar ochos con ambas manos desde la parte interna del gemelo hacia la parte externa del cuádriceps.

- Tapamos y repetimos pierna derecha
- Al finalizar en ambas piernas realizamos envolvimientos con ambas manos subiendo por la parte interna y bajamos por la parte exterior.



MASAJE DE PINDAS ABDOMEN Y TORAX



• MASAJE CON LAS PINDAS EN EL ABDOMEN

- 1- Realizamos círculos amplios en abdomen
- 2- Círculos medios en abdomen
- 3- Círculos pequeños en abdomen comprometiendo laterales.
- 4- Zig-zag subiendo y bajando en vertical y horizontal
- 5- Realizamos la secuencia de lisajes y vaciado de colon. ↑ →
- 6- Percusiones en el abdomen a favor del colon
- 7- Percusiones subiendo por el esternón y bajando a abdomen
- 8- Percusiones subiendo por el esternón y desplazamiento a hombros,
- 9- Finalizar con lisaje de hombros esternón circular de abdomen y ombligo

• MASAJE CON LAS MANOS

- 1- Finalizar con lisaje de hombros esternón circular de abdomen con ambas manos realizando un círculo grande, mediano y pequeño en el abdomen.
- 2- Vaciado de colon y presión en el ombligo con ambas manos durante 20 seg.
2. Subimos desde el 2C hacia el esternón nos deslizamos por la parrilla costal hacia las lumbares y recogemos. al 2C,



MASAJE DE PINDAS BRAZOS

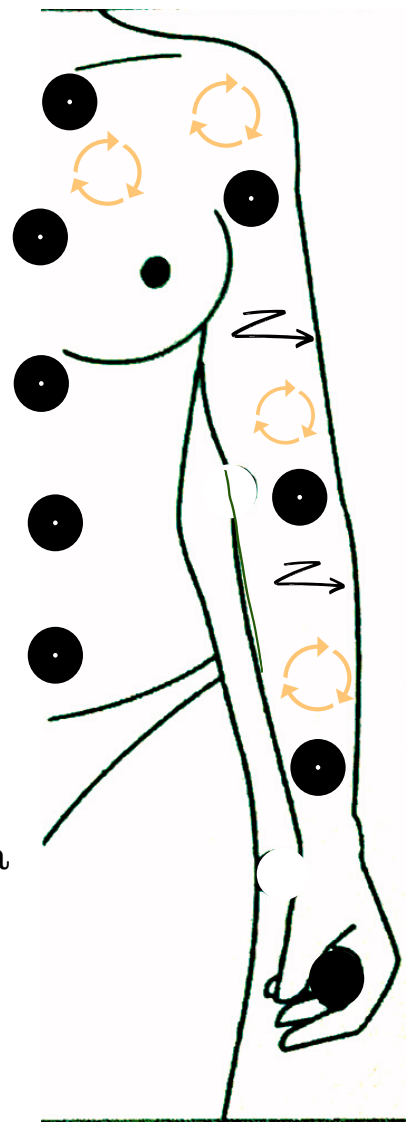
- MASAJE PINDAS EN LOS BRAZOS

- 1-Círculos en hombro, escote, cuello y bajamos en círculos por brazo, calentando articulaciones y subimos en círculos.
- 2-Bajamos y subimos por el brazo en zig-zag.
- 3-Percusiones bajando y subiendo por el brazo.
- 4-Percusiones de brazo por esternón hacia abdomen

- MASAJE CON LAS MANOS

- 1-Con ambas manos deslizamos desde el ombligo al esternón hacia la mano.
- 2-Lisajes entre el pecho con las manos hacia la mano.
- 3-Elevamos el brazo por encima de la cabeza y masajeamos de forma alterna todo el brazo y antebrazo lo bajamos paralelo al cuerpo.
- 4.Sujetándole la mano y subimos por la parte externa e interna del brazo.
- 5-Lisajes entre el pecho con las manos subiendo y bajando hasta la mano.
- 6-Con ambas manos deslizamos desde el ombligo al esternón hacia la mano.

- Repetimos el brazo derecho toda la secuencia



Lucrecia Otero



Tu código de vida



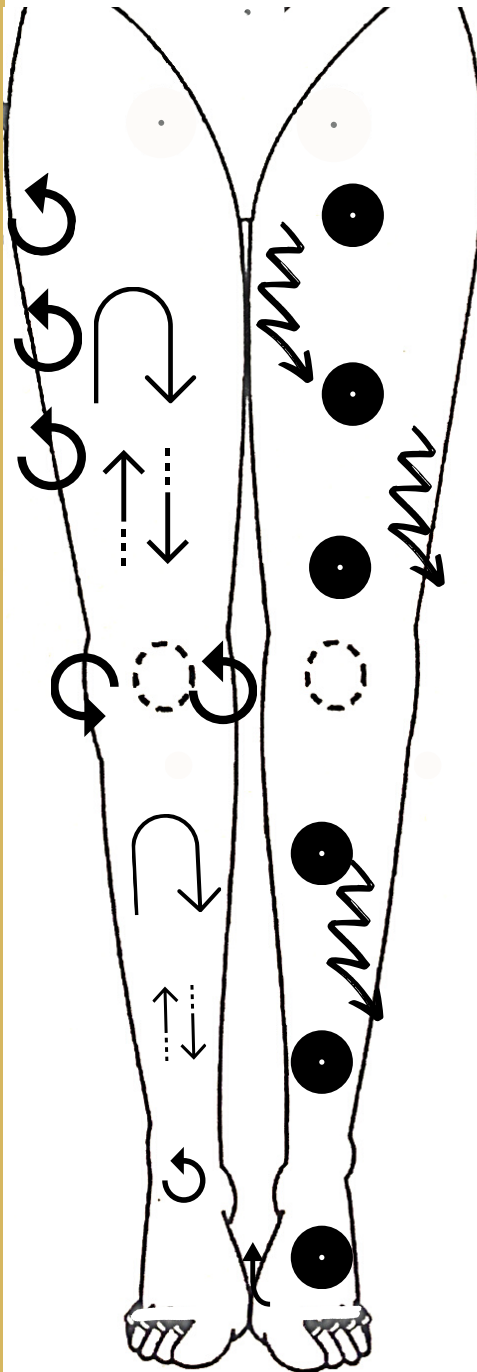
ayurveda_lucrecia_otero



tucodigodevida.com



MASAJE DE PINDAS PIERNAS SUPINO



• MASAJE CON LAS PINDAS EN PIERZA IZDA

- 1- Pinda circulos en los tobillos y empeine del pie izdo
- 2-Fricciones y envolvimientos externas e internas comenzando por la tibia
- 3-Círculos en toda la articulación de la rodilla.
- 4-Fricciones y envolvimientos ext-int en el muslo
- 5-Bajar y subir cara ext-int en círculos.
- 6-Bajar y subir cara ext-int en zig-zag.
- 7-Fricciones y envolvimientos por toda la pierna
- 8-Círculos en tobillos empeine y planta del pie.
- 9-Percusiones en toda la planta del pie y transversalmente por el tibial, muslo y regreso.

• MASAJE CON LAS MANOS

- 1-Envolvimiento de la pierna con ambas manos empezando por la cara interna
- 2-Envolvimiento de la pierna con las ambas manos en los laterales de la pierna a la vez.
- 3-Envolvimiento subiendo con una mano y cuando llega a la parte alta del muslo sale la otra.
- 4-Realizar ochos con ambas manos desde la parte interna del pie hacia la parte externa del cuádriceps.

- Repetimos pierna derecha
- AL FINALIZAR EN AMBAS PIERNAS

Realizamos envolvimientos con ambas manos subiendo por la parte interna y bajamos por la parte exterior.