MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

40 aniversario

Programa Quiromasaje Nivel I

C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

QUIROMASAJE (PRIMER NIVEL)

El Quiromasaje es el masaje con las manos, distinto del masaje mediante aparatos o mecanoterapia. Los conocimientos y técnicas que se aprenden con el Quiromasaje pueden aplicarse en: preparación y recuperación deportiva, estética corporal, prevención de la salud…

En este Curso de Primer Nivel, se adquiere un conocimiento global, teórico y práctico del campo de aplicación del Quiromasaje. Aprendemos a actuar sobre los músculos y articulaciones, tonificándolos y devolviéndoles su movilidad; también aprendemos a activar el riego sanguíneo y linfático, a relajar el sistema nervioso, beneficiando en general a todos los tejidos y órganos del cuerpo.

TEMARIO

1. Etimología y conceptos del masaje.

2. Definición de Quiromasaje.

3. Historia del masaje:
   - El masaje en la Antigüedad:
     - China: El Nei Ching.
     - India: El Ayur – veda.
     - Egipto: los papiros de las pirámides.
     - Grecia: Hipócrates.
     - Roma: Celso, Asclepiades, Galeno.
   - El masaje en la Edad Media: Avicena.
   - El masaje en el Renacimiento:
     - Ambrosio Pasé.
     - Thimotly Bright.
   - El masaje en los siglos XVII y XVIII:
     - Thomas Dydenham.
     - Frederich Hoffman.
     - Nicolas Andry.
     - C. J. Tissot.
   - El masaje en el s. XIX:
     - Piorry, Balfour, Grosvenor, Per Henrik Ling, Mezger, Championniere.
   - El masaje en el S. XX:
     - Cornelius: masaje Reflejo.
     - Head y Mackenzie.
     - Dike: El masaje Reflejo del Tejido Conjuntivo.
     - Vogler: El masaje del Periostio.
     - Fitgerald, Ingham, Marquart, El Masaje Reflejo Podal.
     - E. Vodder: El linfodrenaje Manual.
     - Cyriax: El masaje Transverso profundo.
     - Still: La Osteopatía.
     - Palmer: La Quiropraxia.
     - V. Ferrándiz: El Quiromasaje.
     - Masunaga, Namikoshi: Shiatshu.

4. Efectos del masaje: Fisiológicos, Reflejos, Mecánicos, Psíquicos.
   - Efectos sobre la piel.
   - Efectos sobre la musculatura esquelética.
   - Efectos sobre la circulación.
   - Efectos sobre el Sistema Nervioso.
   - Efectos sobre el tejido subcutáneo y adiposo.
   - Efectos sobre las articulaciones y ligamentos.
   - Efectos sobre los órganos interno.

5. Indicaciones del masaje:
   - A nivel preventivo:
     - En el Sistema Circulatorio.
     - En la piel.
     - En la musculatura.
     - En el Sistema Nervioso.
     - En los órganos internos.
     - En el tejido subcutáneo y adiposo.
     - En las articulaciones y ligamentos.
   - Alteraciones del Aparato locomotor:
     - Atonía, hipotonía, hipertonía, rigidez, atrofias, edemas, adherencias, cicatrices, tendinosas, ligamentosas y capsular articulares. Preparación de la actividad deportiva.
   - Alteraciones reumáticas:
     - Artrosis, contracturas, tortícolis, desviaciones de la columna vertebral incipientes.

- Alteraciones nerviosas:
  - Ansiedad, insomnio, stress, neuralgias.
- Alteraciones circulatorias:
  - Circulación venosa, linfática y arterial.
- Alteraciones del aparato digestivo:
  - Estreñimiento, gases, atonía gástrica, dispepsia.
- Alteraciones del aparato respiratorio:
  - Asma, bronquiestasias, broncopatías.
- Alteraciones del aparato genital:
  - Dismenorreas.
- Otras indicaciones generales:
  - Cicatrices, adherencias.
  - Escaras y úlceras de decúbito.
  - Celulalgias y miogelosis.
  - Traumatismos deportivos diversos.
  - Celulitis.

6. Contraindicaciones del masaje:
- Alteraciones del Aparato circulatorio:
  - Flebitis, By-pass, alteraciones hemorrágicas.
  - Cardiopatías descompensadas.
- Alteraciones del Sistema Nervioso:
  - Aparición de signos de déficit neurológico.
  - Lesiones de vías piramidales.

- Traumatismos:
  - Fracturas no consolidadas.
- Infecciones víricas, bacterianas y fúngicas.
- Cálculos en vesícula biliar, riñones, vejiga o uréteres.
- Estados febriles.
- Tumores malignos.
  - Inflamaciones agudas.
- Contraindicaciones relativas:
  - Embarazo.
  - Hipertensión arterial.
  - Enfermedades de la piel.
  - Osteoporosis.
  - Taquicardia.
  - Contusiones graves.
  - Inmovilización o reposo en cama prolongado.
  - Enfermedades reumáticas.

7. Ejercicios para desarrollar la habilidad manual, el tacto la coordinación.

8. Ejercicios de conciencia corporal, técnicas de relajación y respiración.

9. La relación entre el masajista y el cliente.

10. La cabina de masaje: la camilla, los aceites, otros utensilios.

11. Confección de una ficha o historial de masaje.

12. La velocidad, la intensidad y la duración del masaje.

13. Las modalidades del masaje: deportivo, estético, terapéutico, mecánico, circulatorio, anticelulítico, relajante, tonificante, estimulante, descontracturante.

14. Las distintas manipulaciones del masaje y sus efectos: pases suaves, fricciones, amasamientos, presiones, vibraciones, pellizqueos, tecleteos, rodamiento, sacudidas, balanceos, percusiones, movimientos articulares.

15. El masaje según su extensión:
    - General.
    - Local o parcial.

16. El ritmo en el masaje: lento, moderado, rápido.

17. La intensidad en el masaje: superficial, media, profunda.

18. Frecuencia y duración de las maniobras en la secuencia de masaje:
    - Corta: de 3 a 5 veces.
    - Prolongada: de 10 a 15 veces.

19. Dirección de las maniobras: centrípetas, centrífugas, circulares, longitudinales, transversales.

20. Posiciones para efectuar un masaje:
    - Decúbito dorsal o supino.
    - Decúbito ventral o prono.
    - Decúbito lateral.
    - Sentado.

21. El dolor en la sesión del masaje.

22. Los movimientos articulares: pasivos, activos, contrarresistencia.

23. El masaje por zonas:
- Extremidades inferiores: decúbito prono y decúbito supino.
- Espalda, columna, cuello.
- Extremidades superiores.
- Abdomen.
- Tórax.
- Cabeza.
- Facial.

24. Demostraciones de técnicas afines al Quiromasaje: Reflexología, linfodrenaje, ….

25. Anatomía y Fisiología:
- Sistema respiratorio: la respiración torácica, clavicular y abdominal. El Diafragma y los músculos respiratorios. Músculos del abdomen.
- Sistema digestivo.
- Sistema cardiocirculatorio.
- Sistema óseo: huesos y articulaciones.
- Sistema muscular: el músculo, tipos de músculos.

- Miembro Inferior: huesos, articulaciones, músculos, vascularización.
- La Columna vertebral: huesos, curvas, lordosis, cifosis, escoliosis, tortícolis, lumbalgia.
- Miembro superior: huesos, articulaciones, músculos, vascularización.
- Sistema nervioso.

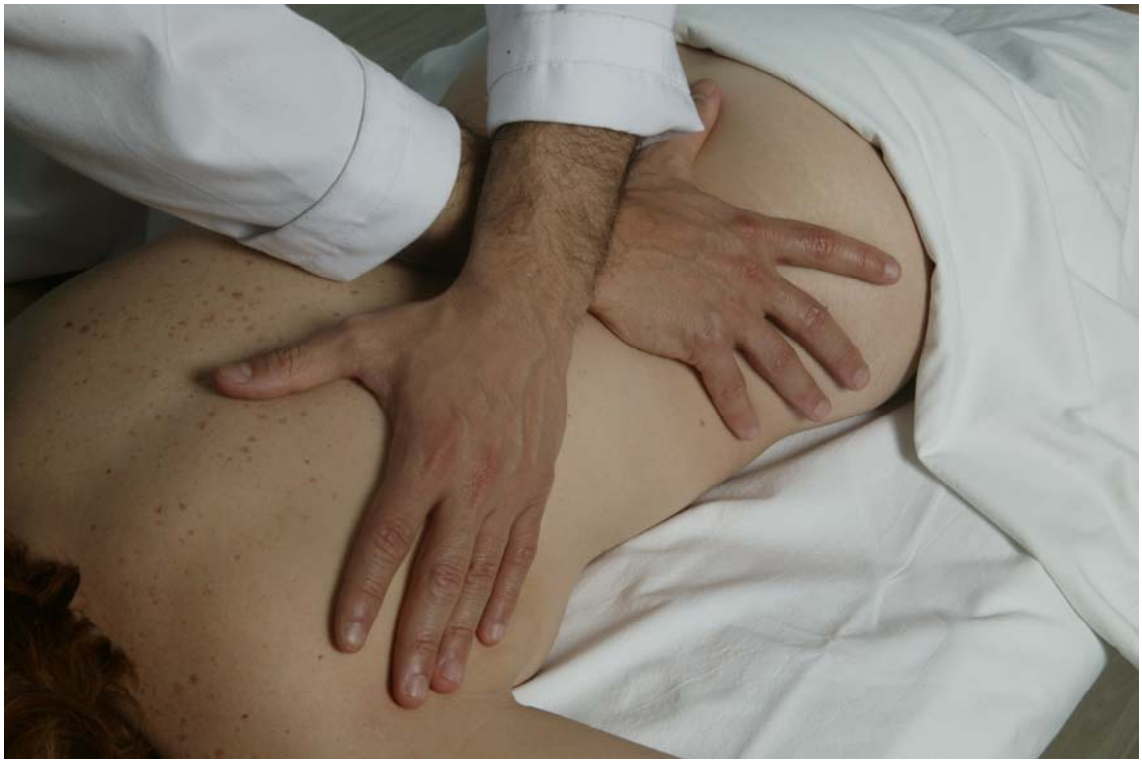
26. El masaje Circulatorio:
    - Los efectos del masaje circulatorio: arteriales, venosos y linfáticos.
    - Indicaciones:
        - Problemas de circulación de retorno venoso.
        - Prevención de flebitis.
        - Edemas, linfadenitis..
        - Úlceras varicosas y de decúbito.
    - Toma de tensión arterial y pulso.
    - Miembros inferiores:
        - Ejercicios respiratorios.
        - Ejercicios activos e isométricos.
        - Masaje abdominal y respiración.
        - Masaje en miembros inferiores.
    - Miembros superiores:
        - Ejercicios respiratorios.
        - Masaje torácico y respiración.
        - Ejercicios activos e isométricos.
        - Masaje en miembros superiores.

27. El masaje Deportivo:
- Efectos fisiológicos.
- Indicaciones.
- Contraindicaciones.
- Tipos de masaje Deportivo:
  - Tonificante.
  - Estimulante.
  - Relajante.
  - Revulsivo.
  - Descontracturante.
  - Analgésico.
  - Variantes.
- El masaje previo a la competición.
- El masaje a lo largo de la competición.
- El masaje después de la competición.

28. Calambres:
- Definición.
- Causas.
- Signos y síntomas.
- Técnicas de prevención y cuidado.
- Fase aguda:
  - El estiramiento mantenido de los músculos afectados.
  - Calor.
  - Reposo de 24 a 48 h.

    - Elevación del miembro afectado.
- Calambre de Tríceps Sural (Gemelos-Sóleo):
    - Definición.
    - Causas.
    - Signos y síntomas.
    - Exploración: movilidad, dolor, estiramiento.
    - Técnicas de prevención y cuidado:
        → Técnicas de estiramiento: indirecto y directo.
        → Masaje circulatorio.
        → Reposo y posición declive.
    - Masaje específico:
        → de los músculos antagonistas.
        → de las fascias del compartimiento anterior.
        → de los músculos implicados: la separación de los músculos, la separación de los compartimientos.

29. Espasmo:
- Definición.
- Causas.
- Signos y síntomas.
- Técnica de prevención y cuidado:
    - Hielo.
    - Masaje relajante y circulatorio.
    - Hidroterapia: baños alternantes.



30. Contractura:
    - Definición.
    - Causas.
    - Signos y síntomas.
    - Técnica de prevención y cuidado:
        - Antes del masaje: termoterapia, RICE.
        - Masaje: circulatorio, relajante.
        - Movilidad: pasiva, estiramientos.

31. Retracción o acortamiento muscular:
    - Definición.
    - Causas.
    - Signos y síntomas.
    - Técnica de prevención y cuidado.

32. Esguince o entorsis:
    - Definición.
    - Causas.
    - Signos y síntomas.
    - Técnica de prevención y cuidado.
    - Tipos de esguinces.
    - Esguince de tobillo:
        - Definición.
        - Lectura corporal.
        - Técnicas de prevención y cuidado:

→ Masaje reflejo contralateral.
→ Masaje de derivación circulatorio.
→ Masaje reflejo homolateral.

- Fase crónica:
  → Masaje pierna y pie.
  → Fricción transversa profunda.
  → Trabajo de ligamentos.
  → Trabajo de tendones.
  → Pruebas musculares y ligamentosas.
  → Movilización articular activa y pasiva.
  → Estiramientos.

33. Lumbalgia:
- Definición, causas, signos y síntomas.
- Lumbalgia aguda o lumbago.
- Lumbalgia crónica.
- Lumbalgia de origen dorsolumbar.
- Lumbalgias pisocosomáticas.
- Lumbociáticas.
- Exploración.
- Técnicas de prevención y cuidado:
  - Fase aguda:
    → Masaje reflejo.
    → Reposo en posición antiálgica.
  - Fase crónica:
    → Masaje abdominal.
    → Masaje relajante, descontracturante.
  - Masaje específico lumbosacro.
  - Estiramientos lumbares.
  - Ejercicios.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

DISTRIBUCIÓN DE LAS HORAS:

El curso está compuesto de hasta **435 horas**, distribuidas en **335 horas lectivas** (175 horas teóricas y prácticas y hasta 160 horas más de prácticas supervisadas por profesor y **100 horas de prácticas externas** (en colaboración con empresas concertadas).

(PRÁCTICAS OPCIONALES):

PRÁCTICA LIBRE: En las cuales los alumnos, durante el curso que realizan, podrán utilizar las instalaciones del centro, durante un amplio horario.

PRÁCTICAS CON CLIENTES: En las cuales los alumnos, durante el curso que realicen, pueden aplicar los conocimientos adquiridos con clientes reales bajo la supervisión de un profesor.

MARATONES: Durante el curso se podrán realizar prácticas en maratones de la Comunidad Valenciana, aprendiendo a dar masaje a los deportistas de los mismos.

CLASES DE REPASO: Los alumnos podrán venir a las clases de repaso donde verán la materia dada en las clases de prácticas.

COLABORACIONES Y PRÁCTICAS EN EMPRESAS CONCERTADAS: Los alumnos podrán optar a realizar prácticas, en empresas concertadas, siendo previamente seleccionados por éstas.

BOLSA DE TRABAJO: Los alumnos del Centro Maya, una vez finalizado su período de formación, pueden apuntarse a ella. El Centro Maya, recibe demandas de empleo de diversas empresas: Spas, balnearios, Centros de estética, y pone en contacto a dichas empresas con los alumnos interesados.

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

TITULACIÓN:

Al finalizar el curso recibirás **doble titulación** un diploma acreditativo de **Quiromasaje** y otro de **Masaje Deportivo,** además de un **certificado** en el que quedará reflejada la **calificación** obtenida adem ás de las **horas lectivas y** de **prácticas** que hayas realizado.

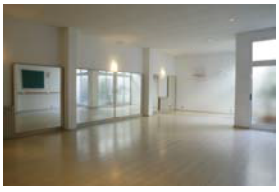
MATERIAL INCLUIDO EN EL CURSO:

Al matricularte dispondrás de un completísimo programa de estudios:

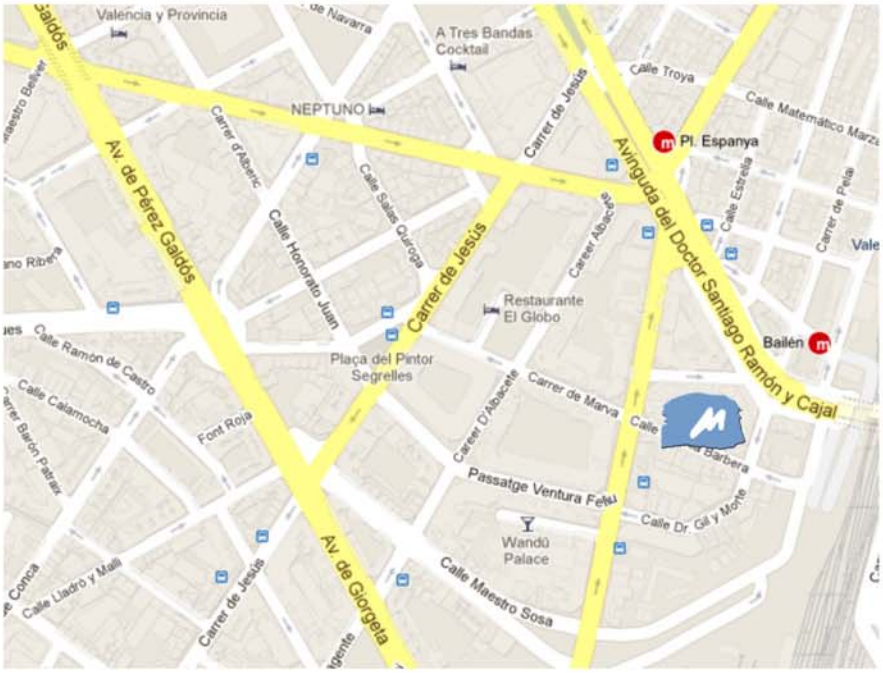
- 5 manuales propios e inéditos.

Kit profesional compuesto por:

- 1 Camilla profesional plegable (obsequio)
- 2 sabanitas para la camilla
- Aceite de almendras dulces hipoalergénico especial para masaje
- Vestuario profesional (camiseta y pantalón)



C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com



N U E S T R O S C U R S O S y T A L L E R E S :

Acupuntura, Aromaterapia, Auriculoterapia, Ayurveda, Balneoterapia, Cosmética Natural (Elaboración de Champús, Desodorantes, Dentífricos, Jabones, Cremas y Tónicos Faciales), Dietética y Nutrición Integrativa, Faciopuntura, Fangoterapia, Feng Shui, Fitball (Pilates), Inteligencia Emocional, Kinesología, Linfodrenaje Manual, Masaje Facial Japonés, Masaje Metamórfico, Masaje Sensitivo Gestáltico, Medicina Ortomolecular, Profesorado de Tai Chi, Profesorado de Yoga, Orquídeas Amazónicas, Osteopraxia Dinámica, Quiromasaje, Quiroresonancia, Radiónica, Reflexología Podal, Reiki, Risoterapia, Shiatsu, Sotai, Técnicas Orientales de Terapia (Moxas, Ventosas, Gua Sha, Reflexología Abdominal), Técnica Sacro-Craneal, Terapia Floral, Terapia Regenerativa, Tui Na, Valoración Energética Oriental, Vendaje Neuromuscular, ...

Solicita el programa completo de nuestros cursos