I.- Datos Generales

Código	Título
EC0883	Aplicación de masaje ayurveda abhyanga

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de aplicar masaje con la técnica de masaje ayurveda abhyanga.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona desde el acondicionamiento de su área de trabajo, insumos y materiales, hasta la aplicación propia de la técnica de masaje ayurveda abhyanga con las características de calidad requeridas por el cliente. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar la persona para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Se actualiza el EC0117 “Aplicación de masaje Ayurveda Abhyanga” publicado en el Diario Oficial de la Federación el 26 de agosto del 2011.

Los asuntos y procesos de evaluación y certificación de competencias tramitados con base en el EC0117 “Aplicación de masaje Ayurveda Abhyanga”, tendrán para su conclusión, incluyendo la emisión de certificados, un plazo máximo de cinco meses, a partir de la publicación en el Diario Oficial de la Federación del presente Estándar de Competencia.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles, depende de las instrucciones de un superior y se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Masajes y Servicios de SPA

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
1 de junio de 2017	14 de julio de 2017

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:	Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:
3 años	5 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario

5213 Bañeros y masajistas.

Ocupaciones asociadas
Masajista.

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

81 Otros servicios excepto actividades gubernamentales.
Subsector:

812 Servicios personales.
Rama:

8121 Salones y clínicas de belleza, baños públicos y bolerías MÉX.

Subrama:

81211 Salones y clínicas de belleza y peluquerías MÉX.

Clase:

812110 Salones y clínicas de belleza y peluquerías MÉX.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Asociación Latinoamericana de SPA A.C. (ALSPA)
- Expo Masaje, S.A. de C.V.
- Expo SPA
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro escolar Mariposa Maya A.C.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Revista Dossier
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.
- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Universidad Albert Einstein
- Namikoshi Shiatsu México A.C.

- Cumbre Tajín
- Centro de las Artes Indígenas

Relación con otros estándares de competencia

Estándares relacionados:

- Prestación de servicios estéticos y corporales
- Prestación de servicios cosméticos faciales
- Aplicación de masaje tejido profundo
- Aplicación de masaje holístico
- Aplicación de masaje sueco
- Aplicación de Masaje shiatsu
- Aplicación de masaje drenaje linfático manual

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC: mesa para masaje, colchoneta, toallas limpias para baño, toallas limpias para manos, sabanas limpias, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, música ambiental para masaje, perchero, difusores. Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: aceites esenciales, aceites vehiculares, porta incienso, incienso.

Duración estimada de la evaluación

- 1 hora en gabinete y 4 horas en campo, totalizando 5 horas.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Aplicación de masaje ayurveda abhyanga

Elemento 1 de 4

Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje ayurveda abhyanga

Elemento 2 de 4

Preparar al usuario para la aplicación del masaje ayurveda abhyanga

Elemento 3 de 4

Introducir al usuario en la técnica de masaje ayurveda abhyanga

Elemento 4 de 4

Aplicar el masaje ayurveda abhyanga

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E2739	Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje ayurveda abhyanga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio acondicionado:
   - Corresponde con la técnica masaje ayurveda abhyanga a aplicar,
   - Corresponde con las especificaciones de higiene requeridas por la técnica a aplicar,
   - Tiene un espacio libre de al menos 4 por 3 metros,
   - Está ventilado y sin corrientes de aire,
   - Tiene energía eléctrica,
   - Tiene iluminación natural,
   - Presenta colores claros en las paredes y techo, y
   - Tiene lugar para colocar la ropa del usuario.

2. Las herramientas y materiales de trabajo seleccionadas:
   - Corresponden con las especificaciones de la técnica a aplicar, y
   - Están limpias y listas para ser utilizadas.

GLOSARIO

1.	Herramientas :	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje: mesa, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
2.	Material:	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje: aceite, incienso y aromas.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E2740	Preparar al usuario para la aplicación del masaje ayurveda abhyanga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Interroga al usuario:
   - Preguntando antecedentes heredo familiares y antecedentes personales patológicos y no patológicos, y
   - Preguntando padecimientos actuales.

2. Explora físicamente al usuario:
   - Revisando visualmente su postura, y
   - Revisando cabeza, cuello, tórax, abdomen, miembros.

3. Verifica la presión arterial:
   - Tomando del brazo al usuario,
   - Colocando el brazalete con las mangueras hacia el lado interno del brazo,
   - Localizando la arteria en la parte interna del brazo,
   - Colocando la campana del estetoscopio encima de la arteria y las olivas del estetoscopio en los oídos del masajista,
   - Verificando que la válvula de la perilla del baumanometro esté cerrada,
   - Bombeando la perilla para inflar el brazalete entre 160 y 180 mm de mercurio,
   - Graduando la válvula para que salga el aire poco a poco,
   - Iniciando la lectura a partir de que comienzan a escucharse latidos constantes, y
   - Tomando la segunda lectura hasta que deje de escucharse el latido: a través del estetoscopio.

4. Verifica la temperatura:
   - Corroborando visualmente que la zona en que se tomará la temperatura esté sana,
   - Tomando el termómetro de una solución antiséptica,
   - Limpiando el termómetro con alcohol,
   - Revisando que la columna de mercurio esté totalmente contenida en el depósito,
   - Colocando la cabeza del termómetro en la axila del usuario,
   - Bajando el brazo del usuario por al menos cinco minutos,
   - Sacando el termómetro sin movimientos bruscos,
   - Registrando la lectura en la hoja clínica,
   - Limpiando el termómetro con alcohol, y
   - Depositando el termómetro en solución antiséptica.

5. Verifica el pulso:
   - Localizando la arteria en la muñeca izquierda,
   - Colocando los dedos índice y medio sobre la arteria seleccionada,
   - Realizando la lectura durante 15 segundos, y
   - Registrando las pulsaciones por minuto en la hoja clínica.

6. Explora resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete:
   - Identificando diagnósticos y tratamientos utilizados.

7. Verifica la aceptación del servicio de parte del usuario:
   - Informando verbalmente los datos de la hoja clínica,
   - Informado los principios generales de la técnica a aplicar,
   - Informando los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr,
   - Informando las reacciones y emociones posibles que se presentan,
   - Describiendo la vestimenta recomendada para la aplicación del masaje,
   - Informando las contraindicaciones,
   - Describiendo las condiciones de aplicación,
   - Informando el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión,
   - Describiendo los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales, y
   - Recabando la firma de conformidad del usuario en la hoja clínica.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La hoja clínica requisitada:
   - Contiene nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, profesión, nombre y teléfono de su médico y familiar a quien avisar en caso de ser necesario,
   - Contiene signos vitales,
   - Contiene resumen del interrogatorio del estado de salud del usuario,
   - Contiene resumen de resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete,
   - Especifica la técnica a aplicar,
   - Especifica los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr,
   - Especifica las reacciones posibles que se presentan,
   - Especifica la vestimenta recomendada para la aplicación de la técnica de masaje,
   - Especifica las contraindicaciones,
   - Describe las condiciones de aplicación,
   - Especifica el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión,
   - Especifica los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales,
   - Contiene la rúbrica/firma/huella de conformidad del usuario, y
   - Está integrada al expediente del usuario.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Contraindicaciones en la aplicación de un masaje ayurveda abhyanga.	Conocimiento
2. Rango de pulsaciones normales para adulto.	Conocimiento
3. Valores límites aceptados como normales para considerar hipertenso e hipotenso a un adulto.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que ejecuta, verifica y registra cada lectura en la medición de los signos vitales.

GLOSARIO

1. Contraindicación:	Se define como la existencia de padecimientos por los que no puede aplicarse un masaje. Y son: hemorragias, intoxicación: alcohólica, por drogas o alimentos; enfermedades infectocontagiosas, heridas expuestas, cirugía reciente, fracturas graves, cáncer y osteoporosis.
2. Herramientas:	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje; mesa, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
3. Material:	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje; aceite, incienso, aromas.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E2741	Introducir al usuario en la técnica de masaje ayurveda abhyanga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica el procedimiento seleccionado:
   - Tomando como base el diagnóstico físico del usuario y el tipo de efecto a lograr,
   - Respondiendo a las preguntas realizadas por el usuario,
   - Orientando al usuario sobre posibles reacciones y sensaciones generadas durante la sesión,
   - Determinando el dosha del receptor, y
   - Tomando como base el dosha del usuario el aceite vehicular, el aceite esencial y la presión a aplicar.

2. Verifica las condiciones físicas del usuario:
   - Corroborando que corresponda con lo descrito en la hoja clínica,
   - Comprobando visualmente la postura de la cabeza y el tronco,
   - Comprobando la condición del cuello,
   - Comprobando la postura de las extremidades inferiores y superiores,
   - Comprobando a base de preguntas el color y textura de la piel, y
   - Determinando no realizar el masaje si el receptor presenta alguna contraindicación.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Principios de la técnica ayurveda abhyanga de acuerdo al efecto a lograr.	Aplicación
2. Puntos que toca en la aplicación de la técnica ayurveda abhyanga.	Aplicación
3. Posibles reacciones o emociones producto de la aplicación de la técnica ayurveda abhyanga.	Conocimiento
4. Teoría del manejo de energía.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad: La manera en que explica con detalle el procedimiento a utilizar.

GLOSARIO

1. Meridiano: Línea o canal: ruta que sigue la energía de los órganos y vísceras de acuerdo a la anatomía oriental.
2. Relajación/Sedación: Destensar al músculo o músculos.

3. Activación/Tonificación: Dar fuerza al músculo o músculos.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E2742	Aplicar el masaje ayurveda abhyanga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia el masaje:
   - Definiendo el tipo de efecto a lograr de acuerdo a los tridoshas,
   - Definiendo el tipo de presión y velocidad a aplicar de acuerdo al efecto a lograr,
   - Definiendo la combinación de aceites y su temperatura a aplicar de acuerdo al efecto a lograr,
   - Indicando la forma de recostarse,
   - Retirándose para permitirle desvestirse,
   - Constatando la comodidad del usuario en decúbito prono,
   - Revisando que la sábana cubra el cuerpo desde los hombros hasta los pies con los soportes necesarios,
   - Solicitando autorización al receptor para iniciar el masaje, y
   - Descubriendo únicamente la zona a trabajar durante todo el masaje.

2. Aplica masaje a las piernas:
   - Masajeando con fricción ambas piernas al mismo tiempo y en direcciones opuestas.

3. Aplica masaje a la extremidad inferior izquierda:
   - Realizando fricciones de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea central de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de fosa poplítea a tobillo,
   - Realizando corazones de tobillo a fosa poplítea y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
   - Masajeando el marma central de la pierna,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el marma central de la pierna de fosa poplítea a tobillo,
   - Realizando ochos cruzando por el marma central de la pierna iniciando y terminando en tobillo,
   - Realizando abanicos de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Masajeando con el talón de las manos en círculos de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Realizando fricciones de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Masajeando con el talón de las manos en círculos lateral al calcáneo,
   - Masajeando con pulgares alrededor de maléolos,
   - Realizando fricciones de la base de los dedos a talón y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea central de la base de los dedos a talón y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de talón a la base de los dedos,
   - Realizando corazones de la base de los dedos a talón y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
   - Masajeando el marma central de la planta,

- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el marma central de la planta de talón a la base de los dedos,
- Realizando ochos cruzando por el marma central de la planta iniciando y terminando en la base de los dedos,
- Masajeando con pulgares en círculos de la base de los dedos a talón y a la inversa,
- Realizando rodaduras de la base de los dedos a talón y a la inversa,
- Masajeando con pulgar realizando una espiral en el talón y en línea recta a los dedos,
- Masajeando cada uno de los dedos,
- Realizando presiones alternadas con pulgares,
- Masajeando con pulgares de la base de los dedos a talón y a la inversa a lo ancho de la planta,
- Realizando fricciones de la base de los dedos a talón y a la inversa,
- Realizando frotaciones en la fosa poplítea,
- Realizando fricciones de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea central de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral de glúteo a fosa poplítea,
- Realizando corazones de fosa poplítea a glúteo y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
- Masajeando el marma central del muslo,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el marma central del muslo de glúteo a fosa poplítea,
- Realizando ochos cruzando por el marma central del muslo iniciando y terminando en fosa poplítea,
- Realizando abanicos de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Masajeando con talón de las manos en círculos de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Masajeando con talón de la mano en círculos alrededor del trocánter mayor del fémur, y
- Realizando fricciones de tobillo a glúteo y a la inversa.

4. Aplica masaje a la extremidad inferior derecha:
   - Masajeando con fricción ambas piernas al mismo tiempo y en direcciones opuestas,
   - Realizando fricciones de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea central de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de fosa poplítea a tobillo,
   - Realizando corazones de tobillo a fosa poplítea y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
   - Masajeando el marma central de la pierna,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el marma central de la pierna de fosa poplítea a tobillo,
   - Realizando ochos cruzando por el marma central de la pierna iniciando y terminando en tobillo,
   - Realizando abanicos de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Masajeando con talón de las manos en círculos de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Realizando fricciones de tobillo a fosa poplítea y a la inversa,
   - Masajeando con talón de las manos en círculos lateral al calcáneo,
   - Masajeando con pulgares alrededor de maléolos,
   - Realizando fricciones de la base de los dedos a talón y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea central de la base de los dedos a talón y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de talón a la base de los dedos,

- Realizando corazones de la base de los dedos a talón y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
- Masajeando el marma central de la planta,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el marma central de la planta de talón a la base de los dedos,
- Realizando ochos cruzando por el marma central de la planta iniciando y terminando en la base de los dedos,
- Masajeando con pulgares en círculos de la base de los dedos a talón y a la inversa,
- Realizando rodaduras de la base de los dedos a talón y a la inversa,
- Realizando con el pulgar una espiral en el talón y en línea recta a los dedos,
- Masajeando cada uno de los dedos,
- Realizando presiones alternadas con pulgares,
- Masajeando con pulgares de la base de los dedos a talón y a la inversa a lo ancho de la planta,
- Realizando fricciones de la base de los dedos a talón y a la inversa,
- Realizando frotaciones en la fosa poplítea,
- Realizando fricciones de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea central de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral de glúteo a fosa poplítea,
- Realizando corazones de fosa poplítea a glúteo y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
- Masajeando el marma central del muslo,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el marma central del muslo de glúteo a fosa poplítea,
- Realizando ochos cruzando por el marma central del muslo iniciando y terminando en fosa poplítea,
- Realizando abanicos de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Masajeando con talón de las manos en círculos de fosa poplítea a glúteo y a la inversa,
- Masajeando con talón de la mano en círculos alrededor del trocánter mayor del fémur, y
- Realizando fricciones de tobillo a glúteo y a la inversa.

5. Aplica masaje a las plantas:
   - Realizando fricciones con sus antebrazos de la base de los dedos a talón y a la inversa.

6. Aplica masaje a los glúteos:
   - Realizando presiones con el talón de las manos en 9 zonas de cada glúteo,
   - Realizando presiones circulares con los pulgares en 9 puntos de cada glúteo,
   - Realizando presión circular con el codo en un punto lateral al glúteo,
   - Realizando espirales con el codo iniciando en el centro de cada glúteo, y
   - Masajeando con talón de las manos en círculos del sacro a laterales.

7. Aplica masaje a la espalda:
   - Realizando fricciones de vértebras cervicales a sacro y a la inversa,
   - Masajeando con el canto de las manos y pulgares el área lateral a la columna vertebral, de vértebras cervicales a sacro,
   - Realizando fricción en dirección a las vértebras cervicales,
   - Masajeando con pulgares sobre los espacios intervertebrales de vértebras cervicales a sacro y a la inversa,

- Realizando corazones de vértebras cervicales a sacro y a la inversa pasando lateral a la columna vertebral y los costados de la espalda,
- Realizando fricciones por los costados de la espalda cruzando por el centro de la espalda de cintura a hombros,
- Realizando ochos cruzando por el centro de la espalda iniciando y terminando en vértebras cervicales,
- Realizando abanicos de vértebras cervicales a sacro y a la inversa,
- Realizando rodaduras de vértebras cervicales a sacro y a la inversa,
- Masajeando con pulgares sobre los músculos trapecios,
- Masajeando con los dígitos alrededor de las escápulas,
- Masajeando con pulgar, canto de la mano y codo alrededor de las escápulas,
- Realizando fricciones y amasamientos con los antebrazos, y
- Realizando amasamientos sobre los músculos trapecios.

8. Aplica masaje a la extremidad superior izquierda:
   - Realizando frotaciones en la fosa cubital,
   - Masajeando con talón de la mano en círculos alrededor del codo,
   - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea central de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de hombro a muñeca,
   - Realizando corazones de muñeca a hombro y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el codo de hombro a muñeca,
   - Realizando ochos cruzando por el codo iniciando y terminando en muñeca,
   - Realizando abanicos de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Masajeando con talón de las manos en círculos de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando frotaciones en la muñeca en la zona anterior del brazo,
   - Masajeando con pulgares en la palma,
   - Masajeando cada uno de los dedos, y
   - Realizando fricciones iniciando y terminando en la mano.

9. Aplica masaje a la extremidad superior derecha:
   - Realizando frotaciones en la fosa cubital,
   - Masajeando con talón de la mano en círculos alrededor del codo,
   - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea central de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de hombro a muñeca,
   - Realizando corazones de muñeca a hombro y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
   - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el codo de hombro a muñeca,
   - Realizando ochos cruzando por el codo iniciando y terminando en muñeca,
   - Realizando abanicos de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Masajeando con talón de las manos en círculos de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
   - Realizando frotaciones en la muñeca en la zona anterior del brazo,
   - Masajeando con pulgares en la palma,

- Masajeando cada uno de los dedos, y
- Realizando fricciones iniciando y terminando en la mano.

10. Aplica masaje a la cabeza:
    - Realizando amasamientos sobre el cuero cabelludo, y
    - Tirando del cabello.

11. Continúa con el masaje:
    - Constatando la comodidad del usuario en decúbito supino, y
    - Revisando que la sábana cubra el cuerpo desde los hombros hasta los pies y con los soportes necesarios.

12. Aplica masaje a la extremidad inferior izquierda:
    - Realizando fricciones de dedos a tobillo y a la inversa,
    - Masajeando con pulgares en círculos de dedos a tobillo y a la inversa,
    - Masajeando los cuatro marma del empeine,
    - Realizando fricciones con los pulgares en los espacios intermetatarcianos,
    - Masajeando cada uno de los dedos,
    - Realizando fricciones de dedos a tobillo y a la inversa,
    - Masajeando con talón de las manos en círculos lateral al calcáneo,
    - Masajeando con pulgares alrededor de maléolos,
    - Realizando fricciones de tobillo a rodilla y a la inversa,
    - Masajeando con talón de las manos en círculos de tobillo a rodilla y a la inversa,
    - Realizando fricciones lateral a la tibia de tobillo a rodilla y a la inversa,
    - Flexionando la rodilla masajea con talones de las manos en círculos sobre los músculos gastrocnemios de tobillo a rodilla y a la inversa,
    - Manteniendo la flexión de la rodilla masajea con los dígitos y el canto de las manos sobre los músculos gastrocnemios de rodilla a tobillo,
    - Extendiendo la rodilla masajea realizando fricciones de tobillo a rodilla y a la inversa,
    - Masajeando con pulgares alrededor de rótula,
    - Realizando fricciones de rodilla a ingle y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea central de rodilla a ingle y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de ingle a rodilla,
    - Realizando corazones de rodilla a ingle y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el centro del muslo de ingle a rodilla,
    - Realizando ochos cruzando por el centro del muslo iniciando y terminando en rodilla,
    - Realizando abanicos de rodilla a ingle y a la inversa,
    - Masajeando con talón de las manos en círculos de rodilla a ingle y a la inversa, y
    - Realizando fricciones de rodilla a ingle y a la inversa.

13. Aplica masaje a la extremidad inferior derecha:
    - Realizando fricciones de dedos a tobillo y a la inversa,
    - Masajeando con pulgares en círculos de dedos a tobillo y a la inversa,
    - Masajeando los cuatro marma del empeine,
    - Realizando fricciones con los pulgares en los espacios intermetatarcianos,
    - Masajeando cada uno de los dedos,
    - Realizando fricciones de dedos a tobillo y a la inversa,

- Masajeando con talón de las manos en círculos lateral al calcáneo,
- Masajeando con pulgares alrededor de maléolos,
- Realizando fricciones de tobillo a rodilla y a la inversa,
- Masajeando con talón de las manos en círculos de tobillo a rodilla y a la inversa,
- Realizando fricciones lateral a la tibia de tobillo a rodilla y a la inversa,
- Flexionando la rodilla masajea con talones de las manos en círculos sobre los gastrocnemios de tobillo a rodilla y a la inversa,
- Manteniendo la flexión de la rodilla masajea con los dígitos y el canto de las manos sobre los gastrocnemios de rodilla a tobillo,
- Extendiendo la rodilla masajea realizando fricciones de tobillo a rodilla y a la inversa,
- Masajeando con pulgares alrededor de rótula,
- Realizando fricciones de rodilla a ingle y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea central de rodilla a ingle y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral de ingle a rodilla,
- Realizando corazones de rodilla a ingle y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el centro del muslo de ingle a rodilla,
- Realizando ochos cruzando por el centro del muslo iniciando y terminando en rodilla,
- Realizando abanicos de rodilla a ingle y a la inversa,
- Masajeando con talón de las manos en círculos de rodilla a ingle y a la inversa, y
- Realizando fricciones de rodilla a ingle y a la inversa.

14. Aplica masaje a los dedos de las extremidades inferiores:
    - Realizando fricciones al mismo tiempo con cada dedo.

15. Aplica masaje al abdomen, al tórax, al cuello y a los hombros:
    - Realizando fricciones en abdomen,
    - Vertiendo aceite en el ombligo del usuario,
    - Realizando fricciones circulares sobre colon en sentido horario,
    - Realizando fricciones con movimientos rectos sobre colon en sentido horario,
    - Realizando abanicos sobre colon en sentido horario,
    - Realizando rodaduras en intestino delgado,
    - Realizando rodaduras en colon,
    - Masajeando con pulgares en dirección al ombligo formando una equis,
    - Realizando una espiral con los dígitos sobre el ombligo localizando el pulso,
    - Realizando fricciones con los dígitos del plexo solar a los costados, y de los costados al plexo solar por los espacios intercostales y a la inversa,
    - Masajeando con pulgares en esternón,
    - Realizando fricciones en clavículas,
    - Masajeando con pulgares en músculos del cuello, y
    - Masajeando con talón de las manos en círculos alrededor de los hombros.

16. Aplica masaje a la extremidad superior izquierda:
    - Realizando frotaciones en la fosa cubital,
    - Masajeando con talón de la mano en círculos alrededor del codo,
    - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea central de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de hombro a muñeca,

- Realizando corazones de muñeca a hombro y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el codo de hombro a muñeca,
- Realizando ochos cruzando por el codo iniciando y terminando en muñeca,
- Realizando abanicos de muñeca a hombro y a la inversa,
- Masajeando con talón de las manos en círculos de muñeca a hombro y a la inversa,
- Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
- Realizando frotaciones en la muñeca en la zona posterior del brazo,
- Masajeando con pulgares en el dorso de la mano,
- Realizando fricciones por la línea central de la base de los dedos a muñeca y a la inversa,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral de muñeca a la base de los dedos,
- Realizando corazones de la base de los dedos a muñeca y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
- Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el centro de la palma de muñeca a la base de los dedos,
- Realizando ochos cruzando por el centro de la palma iniciando y terminando en la base de los dedos,
- Masajeando con pulgares en círculos de la base de los dedos a muñeca y a la inversa,
- Realizando rodaduras de la base de los dedos a muñeca y a la inversa,
- Masajeando cada uno de los dedos,
- Realizando fricciones iniciando y terminando en la mano,
- Estirando el brazo por arriba de la cabeza del usuario,
- Masajeando con presiones de los dígitos el marma de axila, y
- Masajeando con fricciones de drenaje de la muñeca a la axila.

17. Aplica masaje a la extremidad superior derecha:
    - Realizando frotaciones en la fosa cubital,
    - Masajeando con talón de la mano en círculos alrededor del codo,
    - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea central de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de hombro a muñeca,
    - Realizando corazones de muñeca a hombro y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el codo de hombro a muñeca,
    - Realizando ochos cruzando por el codo iniciando y terminando en muñeca,
    - Realizando abanicos de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Masajeando con talón de las manos en círculos de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Realizando fricciones de muñeca a hombro y a la inversa,
    - Realizando frotaciones en la muñeca en la zona posterior del brazo,
    - Masajeando con pulgares en el dorso de la mano,
    - Realizando fricciones por la línea central de la base de los dedos a muñeca y a la inversa,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral de muñeca a la base de los dedos,
    - Realizando corazones de la base de los dedos a muñeca y a la inversa pasando por la línea central, medial y lateral,
    - Realizando fricciones por la línea medial y lateral cruzando por el centro de la palma de

- muñeca a la base de los dedos,
- Realizando ochos cruzando por el centro de la palma iniciando y terminando en la base de los dedos,
- Masajeando con pulgares en círculos de la base de los dedos a muñeca y a la inversa,
- Realizando rodaduras de la base de los dedos a muñeca y a la inversa,
- Masajeando cada uno de los dedos,
- Realizando fricciones iniciando y terminando en la mano,
- Estirando el brazo por arriba de la cabeza del usuario,
- Masajeando con presiones de los dígitos el marma de axila, y
- Masajeando con fricciones de drenaje de la muñeca a la axila.

18. Aplica masaje a los músculos trapecios:
    - Realizando amasamientos.

19. Aplica masaje a la cabeza:
    - Masajeando con talón de las manos y pulgares en frente,
    - Masajeando con pulgares en cejas y sienes,
    - Masajeando con canto de las manos en frente y con pulgares el contorno del hueso zigomático,
    - Masajeando con pulgares en los músculos orbiculares de los labios,
    - Masajeando con pulgares y palmas en maxilar inferior,
    - Realizando círculos con los dígitos en orejas,
    - Realizando amasamientos sobre el cuero cabelludo,
    - Tirando del cabello, y
    - Realizando círculos con los dígitos detrás del maxilar inferior, entre maxilar y labio inferior, entre labio superior y nariz, entre las cejas, en el centro de la frente, donde finaliza el rostro y en la coronilla.

20. Finaliza el masaje:
    - Agradeciendo la autorización del receptor para aplicar el masaje,
    - Indicando amablemente que el masaje ha terminado y permitiendo permanecer en la mesa por unos momentos,
    - Preguntando amablemente sobre su estado y resolviendo sus necesidades;
    - Informando sugerencias para mantener su salud, y
    - Indicando la forma de incorporarse y que se retira para permitirle vestirse.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Significado de los términos: dosha, prakriti, chakras, marmas, tejas, ojas, prana, nadis.	Conocimiento
2. Tres principales nadis, siete dhathus, los chakras y su relación con los elementos y las glándulas.	Conocimiento
3. Definición, temperatura y uso de los aceites esenciales y vehiculares.	Conocimiento

CONOCIMIENTOS	NIVEL
4. Prácticas energéticas del terapeuta: suryanamaskara y pranayama.	Conocimiento

GLOSARIO

1. Meridiano:	Línea o canal: ruta que sigue la energía de los órganos y vísceras de acuerdo a la anatomía oriental.
2. Relajación/Sedación:	Destensar al músculo o músculos.
3. Activación/Tonificación:	Dar fuerza al músculo o músculos.