I.- Datos Generales

Código	Título
EC1651	Aplicación de masaje tailandés

Propósito del Estándar de Competencia:

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en prestar sus servicios con la técnica de masaje tailandés, cuya finalidad es contribuir a mejorar la movilidad y amplitud articular, así como desbloquear el flujo energético de las personas.

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 tailandés, 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.

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:
14 de noviembre de 2024	17 de enero de 2025

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:

4 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.

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:

- Colegio mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Consejo Nacional para la Industria Spa.
- DISECAP, S.A. de C.V.
- Expo Masaje S.A. de C.V.
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Sen Studio Tulum (Meritxell Carles Garau).

Relación con otros estándares de competencia:

- EC1347 Aplicación de Masaje Tuina.
- EC0143 Aplicación de Masaje Shiatsu.

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. Puede 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. Asimismo, se considera que la evaluación se pueda realizar a distancia de manera virtual siempre y cuando se cubran los siguientes puntos:
  - La cámara debe enfocar el área de trabajo y que se vea por completo la colchoneta de masaje.
  - La resolución de la cámara debe ser nítida para poder apreciar el desempeño del candidato.
  - Contar con una óptima señal inalámbrica *Wi-Fi* con la finalidad de evitar la desconexión durante la evaluación.

Apoyos/Requerimientos:

- Es necesario contar, como mínimo, con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC:
  - Colchoneta para masaje tailandés 150 cm x 200 cm.
  - Sábana limpia/cobertor para colchoneta, toallas limpias para manos, como mínimo una almohada y un cojín grande, equipo de sonido, música ambiental para masaje, perchero, sanitizante/gel antibacterial, esencias con difusor.
  - Termómetro digital/de mercurio, maumanómetro digital/analógico.
  - Formatos de datos generales y formato de evaluación de satisfacción del servicio.

Duración estimada de la evaluación

- 20 minutos en gabinete y 1 hora con 40 minutos en campo, totalizando 2 horas.

Referencias de Información

- The art of traditional thai massage I, Asokananda (Harald Brust), 1990, Editions Duang Kamol, Tailandia.
- The art of traditional thai massage II for advanced practitioner, Asokananda (Harald Brust), 1996, Editions Duang Kamol, Tailandia.
- Encyclopedia of thai massage, Pierce Salguero&David Roylance, 2011 Findhorn Press, Estados Unidos.
- Thai yoga massage:a dynamic therapy for physical well-being and spiritual energy, Kam Thye Chow, 2002, Healing arts press, Estados Unidos.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Aplicación de masaje tailandés

Elemento 1 de 3

Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje

Elemento 2 de 3

Preparar a la persona usuaria para la aplicación del masaje

Elemento 3 de 3

Aplicar el masaje

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E5148	Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

PRODUCTOS:

1. El espacio acondicionado:
   - Cuenta con un área libre de trabajo, como mínimo, de tres por cuatro metros,
   - Presenta colores claros en las paredes/muros,
   - Se encuentra ventilado/con corrientes de aire,
   - Cuenta con energía eléctrica,
   - Cuenta con luz natural,
   - Está libre de ruido,
   - Cuenta con los servicios de sanitarios y limpieza cercanos al lugar de aplicación del masaje, y
   - Cuenta con un lugar/espacio para que la persona se cambie de ropa.

2. Las herramientas de trabajo, en condiciones de uso, seleccionadas:
   - Se encuentran disponibles para su uso,
   - Cuentan con un equipo de sonido ambiental,
   - Cuentan con colchoneta de masaje,
   - Cuentan con mínimo dos almohadas para aplicación del masaje,
   - Se encuentran limpias, desinfectadas, esterilizadas y en condiciones de uso, y
   - Cuentan con cobertor/sábana al tamaño de la colchoneta limpio y sanitizado.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES:

1. Limpieza: La manera en que acondiciona el área de trabajo y las herramientas seleccionadas, se encuentren limpias para prestar el servicio.
2. Orden: La manera en que acondiciona el espacio de trabajo, de acuerdo con las especificaciones de la técnica.

GLOSARIO:

1. Espacio acondicionado: Lugar específico el cual cuenta con: herramientas e insumos necesarios para llevar a cabo la práctica de masaje a la persona usuaria, un espacio de tres o cuatro metros, luz eléctrica y natural, así como colores claros, se encuentre limpio y sin objetos que obstruyan el paso.
2. Herramientas: Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje: colchoneta, sábanas, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero y difusores.
3. Insumos: Productos que se necesitan para proporcionar el servicio de masaje como: toallas humectantes, sanitizante/gel antibacterial.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Recaba la información general de la persona usuaria:
   - Proporcionando la hoja de datos generales de la persona usuaria,
   - Solicitando que anote todos los datos e información en el formato de datos generales,
   - Corroborando que los datos generales sean los mismos de su identificación oficial/personal,
   - Corroborando, por medio de preguntas, sobre posibles padecimientos,
   - Corroborando, por medio de preguntas, sobre sus antecedentes patológicos,
   - Corroborando, por medio de preguntas, sobre sus antecedentes no patológicos,
   - Corroborando, por medio de preguntas, sobre sus antecedentes heredofamiliares, y
   - Solicitando su autorización para la toma de signos vitales.

2. Verifica la presión arterial y frecuencia cardiaca de la persona usuaria:
   - Acomodando a la persona usuaria para la toma de signos vitales,
   - Tomando el brazo de la persona usuaria,
   - Localizando la arteria en la parte interna del brazo,
   - Colocando el brazalete/equipo en el lugar y la forma como lo indica el fabricante del equipo,
   - Operando el equipo para la toma de la presión arterial como lo indican las instrucciones del fabricante/protocolo establecido,
   - Corroborando que la frecuencia cardiaca esté dentro de los parámetros de 60 a 80 pulsaciones por minuto, y
   - Anotando la lectura obtenida de la presión arterial y frecuencia cardiaca en la hoja de datos generales de la persona usuaria.

3. Verifica la temperatura corporal de la persona usuaria:
   - Limpiando el termómetro de mercurio/digital con solución antiséptica, como lo indica el protocolo/el fabricante del equipo,
   - Verificando que la zona donde colocará el termómetro se encuentre libre de moretones/rozaduras/picaduras/cortaduras,
   - Encendiendo el termómetro digital como lo indica el manual del fabricante,
   - Colocando el termómetro en la zona del cuerpo conforme a lo indicado por el fabricante del equipo/protocolo,
   - Obteniendo la lectura de la temperatura tal como se establece en el instructivo del fabricante,
   - Retirando el termómetro como lo indica el instructivo del fabricante,
   - Registrando la medición de temperatura en la hoja de registro de la persona usuaria, y
   - Limpiando el termómetro con solución antiséptica.

4. Acuerda la aceptación del servicio con la persona usuaria:
   - Informando verbalmente los datos contenidos de los signos vitales en la hoja de registro de la persona usuaria,

- Informando que el objetivo del masaje tailandés es desbloquear puntos del cuerpo para que la circulación de la sangre, linfa y energía fluyan, desentumir las articulaciones principales y la relajación profunda emocional,
- Informando los puntos y zonas del cuerpo que tocará durante el masaje,
- Informando las posibles reacciones/emociones que se presenten,
- Informando el tipo de vestimenta que debe portar la persona usuaria para aplicar el masaje,
- Informando las indicaciones y contraindicaciones del masaje,
- Describiendo las condiciones en las cuales se puede aplicar el masaje,
- Informando la duración de cada sesión,
- Describiendo el objetivo a lograr en la sesión, y
- Recabando la firma de conformidad de la persona usuaria en la hoja de registro.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS:

1. La hoja de datos generales requisitada:
   - Contiene el nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, ocupación y datos de contacto del médico tratante y familiar a quien avisar en caso de un imprevisto,
   - Contiene los datos obtenidos de la medición de signos vitales,
   - Contiene la descripción general, realizada por la persona usuaria, del estado físico,
   - Contiene descrita la técnica a aplicar,
   - Especifica los puntos y zonas del cuerpo que tocará, de acuerdo con el efecto a lograr,
   - Específica las reacciones posibles que se presentarán,
   - Especifica las contraindicaciones que presenta,
   - Describe las condiciones de aplicación,
   - Especifica la duración de la sesión a realizar,
   - Especifica el propósito a lograr en la aplicación del masaje, y
   - Contiene la rúbrica/firma/huella de conformidad de la persona usuaria.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS:	NIVEL
1. Beneficios del masaje tailandés.	Conocimiento
2. Indicaciones y contraindicaciones en la aplicación del masaje tailandés.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES:

1. Responsabilidad:	La manera en que revisa la hoja de datos generales, verificando que contenga la información solicitada; así como la firma de aceptación de la persona usuaria.

GLOSARIO:

1. Antecedentes personales no patológicos:	Se refiere a los datos de la persona usuaria relacionados con su medio (vivienda, entorno familiar) así como sus hábitos (alimentación, intolerancia a algún alimento, higiene, apetito, catarsis intestinal, diuresis, sueño, consumo de bebidas alcohólicas, infusiones, tabaco, droga, medicamentos, hábitos sexuales y actividad física).
2. Antecedentes personales patológicos:	Se refiere a los padecimientos que la persona usuaria tuvo previamente, y de condiciones asociadas a manejo clínico u hospitalario. Estos padecimientos son de importancia pues pueden estar asociados al padecimiento actual.
3. Contraindicaciones:	Se define como la existencia de padecimientos o circunstancias que presenta la persona usuaria en el momento de solicitar el servicio por los que no pueda aplicarse el masaje completo/aplicarse parcialmente.
4. Hoja de registro de la persona usuaria:	Seguimiento que se le entrega a la persona usuaria que contiene información general de la persona usuaria y de su estado físico por el referido.
5. Signos Vitales:	Parámetros que reflejan el estado fisiológico del organismo humano, y esencialmente proporcionan los datos que darán las pautas sobre el estado de la persona usuaria.
6. La persona usuaria:	Persona que se identifica en el masaje tailandés como la persona y es la que recibe el masaje.

Referencia	Código	Título
3 de 3	E5150	Aplicar el masaje

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Aplica masaje en pies:
   - Colocando a la persona usuaria en la colchoneta en posición decúbito dorsal: palmas hacia el cielo y pies levemente separados,
   - Portando la posición de diamante antes de iniciar el masaje,
   - Aplicando la técnica básica de palmeo en arco de los pies, conforme al protocolo establecido,
   - Ejerciendo presión alternada de palmas de izquierda a derecha,
   - Realizando la técnica en tres repeticiones sin generar dolor/malestar a la persona usuaria,
   - Aplicando la técnica de presión con pulgar en línea Sen de planta de pies, desde el dedo primero al dedo quinto, conforme a la presión tolerada por la persona usuaria,
   - Ejerciendo presión con pulgar alternando de pie izquierdo a pie derecho y de pie derecho a pie izquierdo,
   - Realizando en tres repeticiones sin provocar molestias a la persona usuaria,
   - Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal: palmas hacia el cielo y pies levemente separados,
   - Portando la posición diamante antes de iniciar el masaje,
   - Aplicando la técnica de palmeo básico en arcos de los pies, conforme al protocolo establecido,
   - Realizando tres repeticiones sin provocar molestias a la persona usuaria,
   - Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal: pies más separados,
   - Portando la posición diamante abierto antes de iniciar el masaje,
   - Aplicando la técnica de doblez en tobillos y músculos peroneos laterales, conforme al protocolo establecido,
   - Abriendo y cerrando los pies, alternadamente,
   - Realizando tres repeticiones en cada pie,
   - Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal: palmas hacia el cielo y pies levemente separados,
   - Portando la postura de arquero/diamante activo,
   - Aplicando la técnica básica de dorsiflexión, estirando el dorso del pie, de acuerdo con el protocolo establecido,
   - Aplicando estiramientos del tendón de aquiles y parte inferior de la espalda,
   - Aplicando tres veces en un tiempo de 10 segundos,
   - Aplicando la técnica de plantiflexión en la planta del pie, de acuerdo con el protocolo establecido,
   - Aplicando estiramientos en los músculos gastrocnemius y tracción para la tibia y fémur, estirando músculos tibiales anteriores, y
   - Realizando el estiramiento tres veces en un tiempo de 10 segundos cada uno.

2. Aplica el masaje en un solo pie:
- Portando la postura fácil frente al pie que corresponda, conforme al género de la persona usuaria, izquierda en mujeres y derecha en hombres, antes de iniciar el masaje,
- Aplicando la técnica básica de rotación de tobillo y entre los huesos del tarso, metatarso y ligamentos del tobillo, conforme al protocolo establecido,
- Realizando la técnica tres veces en cada dirección, sin provocar daño a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica de presión con pulgar en línea Sen del empeine, de tobillo a dedos, en los espacios entre los huesos del metatarso, conforme al protocolo establecido,
- Ejecutando presión circular con el pulgar,
- Ejecutando por tres veces la técnica en cada punto de las líneas Sen,
- Aplicando la técnica de tronido en dedos del pie,
- Ejecutando un jalón desde la base de cada dedo,
- Ejecutando tres veces la técnica en cada dedo,
- Aplicando la técnica básica de inversión en pie, en músculo tibialis anterior, conforme al protocolo establecido,
- Realizando el giro vertebral del pie sin provocar daño a la persona usuaria,
- Ejecutando el giro vertebral del pie tres veces en un tiempo de cinco segundos cada uno,
- Aplicando la técnica básica de eversión en pie, músculos peroneo largo y corto, conforme al protocolo establecido,
- Realizando el giro vertebral del pie sin provocar daño la persona usuaria,
- Ejecutando el giro vertebral del pie tres veces en un tiempo de cinco segundos cada uno,
- Aplicando la técnica básica de oscilación/agitación en todo el pie, conforme al protocolo establecido,
- Realizando movimientos de oscilación desde el pie hasta la cadera,
- Realizando el movimiento de oscilación una vez con duración de un minuto,
- Aplicando la técnica de apretón en todo el pie,
- Aplicando la relajación con ambas manos cubriendo todo el pie,
- Realizando tres repeticiones la técnica de apretón, y
- Repitiendo el masaje en el otro pie sin saltarse ninguna técnica del protocolo.

3. Aplica masaje en ambas piernas:
- Manteniendo a la persona usuaria en posición decúbito dorsal: palmas hacia el cielo y pies levemente separados,
- Adoptando la posición de gato antes de iniciar el masaje,
- Aplicando la técnica de palmeo en línea Sen de las piernas internas, línea uno y dos, del tobillo a rodilla, de acuerdo con el protocolo básico,
- Realizando la técnica en tres repeticiones sin generar dolor/malestar a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica de palma hueca en rodilla, conforme al protocolo básico,
- Realizando la técnica cuatro/cinco veces en cada dirección sin causar molestias a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica de palmeo en línea Sen interna de los muslos, línea uno y dos, de la rodilla a la cadera, de acuerdo con el protocolo básico,
- Aplicando presión simultánea de palmas con oscilación de bambú de atrás hacia delante, con patas de gato, empujando el músculo hacia fuera al presionar con las palmas,
- Realizando la técnica en tres repeticiones sin generar dolor/malestar a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica de detención de la sangre de la pierna, en arterias femorales, de acuerdo con el protocolo básico,

- Ejecutando la técnica de parada de sangre con presión de palmas simultánea y sostenida, sin temblar/estar en posición inestable, excepto cuando esté contraindicado, y
- Realizando la técnica durante 50 segundos sin causar molestias a la persona usuaria.

4. Aplica el masaje en cada pierna:
- Aplicando de inicio en la pierna que corresponda, conforme al género de la persona usuaria, izquierda en mujeres y derecha en hombres,
- Portando la posición de diamante abierto, alineando la parte central de tu torso junto a la rodilla de la persona usuaria, del lado de la pierna contraria que se activa,
- Utilizando la técnica de palmeo en línea Sen interna de las piernas, línea uno y dos, del tobillo a la ingle, de acuerdo con el protocolo básico,
- Generando presión alternada con palmas desplazando el peso de su cuerpo hacia delante,
- Realizando la técnica por tres veces de tobillo a rodilla y tres veces de rodilla a cadera sin perder el ritmo del masaje,
- Aplicando la técnica básica de presión con pulgar en línea Sen interna de las piernas, línea uno y dos del tobillo a la ingle,
- Generando presión alternada con pulgares desplazando el peso de su cuerpo hacia delante,
- Realizando la técnica tres veces, de tobillo a rodilla y tres veces de rodilla a cadera,
- Aplicando la técnica básica de palmeo en línea Sen interna de las piernas, línea uno y dos, de tobillo a la ingle, de acuerdo con el protocolo básico,
- Realizando presión alternada con palmas desplazando el peso de su cuerpo hacia delante y a lo último detenerse con palmeo sostenido,
- Ejecutando tres repeticiones y sostener la presión por una duración de 10 segundos cada uno,
- Aplicando la técnica básica de palmeo en línea Sen externa de las piernas, línea uno y dos, de pie a cadera, de acuerdo con el protocolo básico,
- Ejecutando presión alternada con palmas desplazando el peso de su cuerpo hacia delante oscilando de izquierda a derecha, con efectos de bombeo auxiliar para el corazón,
- Realizando por tres veces sin causar molestias a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica básica de presión con palmas sostenida en línea Sen externa de las piernas, línea uno y dos en tobillo y cadera, de acuerdo con el protocolo básico,
- Generando presión detenida con las palmas desplazando y estirando el peso de su cuerpo hacia delante, por un tiempo de 10 segundos, y
- Repitiendo el masaje en la otra pierna sin saltarse ninguna técnica del protocolo.

5. Ejecuta las movilizaciones básicas en cada pierna:
- Acomodando en la colchoneta a la persona usuaria en posición decúbito dorsal: palmas hacia el cielo y pies levemente separados con las piernas relajadas,
- Portando la posición de diamante abierto antes de iniciar el masaje,
- Iniciando en la pierna que corresponda, conforme al género de la persona usuaria, izquierda en mujeres y derecha en hombres,
- Aplicando la técnica básica de rotación de cadera, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Aplicando la movilización de la articulación de cadera, desbloqueo en glúteos y tensor fascia lata,
- Realizando la técnica por cinco veces en cada dirección sin generar molestias a la persona usuaria,
- Portando la posición de guerrero antes de iniciar la técnica,
- Aplicando la técnica básica de rodilla a cabeza,
- Aplicando flexión de la rodilla y cadera, movilización en músculos del tendón de la curva y abdomen,

- Realizando en tres repeticiones sin causar daño a la persona usuaria,
- Portando la posición de sentado fácil antes de aplicar la técnica,
- Sosteniendo, con la pelvis del masajista, la planta del pie de la persona usuaria, antes de iniciar el masaje de palmeo en línea Sen del muslo, línea tres,
- Aplicando la técnica básica de palmeo en línea Sen interna del muslo, línea tres, de la rodilla a la ingle, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Ejecutando presión alternada con las palmas desplazando el peso de su cuerpo hacia adelante, de izquierda a derecha con oscilación,
- Provocando un movimiento de balanceo en la pierna que está en la apertura de cadera y en flexión de rodilla de ángulo recto,
- Realizando la técnica por tres repeticiones sin causar molestia a la persona usuaria,
- Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal con la pierna flexionada en ángulo recto con pelvis abierta,
- Portando la postura fácil antes de aplicar el masaje,
- Aplicando la técnica de presión con planta del pie en hueco poplíteo,
- Realizando presión con planta del pie sostenida, durante 30 segundos,
- Portando la posición de la postura fácil antes de aplicar el masaje de caminata *thai*,
- Ejecutando la técnica básica de caminata thai en músculos isquiotibiales,
- Ejerciendo presión con planta del pie alternada,
- Realizando la técnica en tres repeticiones, sin generar molestias a la persona usuaria,
- Portando la posición de diamante antes de aplicar la técnica básica de jalar,
- Ejecutando la técnica básica de jalar en músculos del muslo, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando inclinación hacia atrás como lo indica el protocolo,
- Realizando la técnica tres veces por un período de 10 segundos, sin generar molestias la persona usuaria,
- Ejecutando la técnica básica de estrujar con palmeo en línea Sen del muslo, línea uno, externa e interna, de acuerdo con el protocolo,
- Presionando con las palmas entrelazando los dedos y desplazando las manos a lo largo del muslo con oscilación hacia atrás y hacia adelante,
- Realizando el protocolo en tres repeticiones sin generar molestias a la persona usuaria,
- Ejecutando la técnica básica de estrujar con pulgares en línea Sen del muslo, líneas uno, externa e interna,
- Presionando con pulgares, entrelazando los dedos, desplazando las manos a lo largo del muslo con oscilación hacia atrás y hacia adelante,
- Realizando la técnica en tres repeticiones sin generar molestias a la persona usuaria,
- Ejecutando la técnica básica de percusión en línea Sen del muslo, línea uno externa e interna, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando estimulación de las líneas con percusión alterna con ambas manos ligeramente cerradas, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal con rodilla doblada,
- Colocando el dorso del pie en el suelo, manteniendo pie y tobillo derecho apoyados junto a la cadera,
- Portando la posición de diamante levantado antes de iniciar el masaje,
- Realizando estiramiento de cuádriceps, de acuerdo con el protocolo,
- Realizando cinco respiraciones profundas,
- Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal con pierna doblada, rodilla levantada y su talón al piso,

- Portando la posición de diamante abierto antes de iniciar la técnica,
- Aplicando la técnica de *chopping*, en el tracto iliotibial, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando estimulación de las líneas con percusión de dedos golpeándose entre ellos,
- Realizando la técnica durante 15 segundos sin perjudicar a la persona usuaria,
- Acomodando a la persona usuaria en decúbito dorsal,
- Aplicando la técnica de punto automático en nervio ciático, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando presión con bola del pie en muslo, por abajo del isquion en nervio ciático,
- Manteniendo el pie estable y firme, sin provocar dolor a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica en un tiempo de un minuto,
- Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal con rodilla doblada con la planta del pie en el piso,
- Portando la posición de diamante antes de ejecutar la técnica,
- Aplicando la técnica básica de estrujar en las pantorrillas, gemelos y sóleo, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Presionando con palmas entrelazando los dedos y desplazando las manos a lo largo de la pantorrilla,
- Realizando la técnica en tres repeticiones sin perjudicar a la persona usuaria,
- Colocando a la persona usuaria en posición de cúbito dorsal con pierna flexionada y pelvis abierta con la planta del pie descansando en la parte interna del otro muslo,
- Portando la posición de diamante abierto, antes de iniciar la técnica,
- Aplicando la técnica de palmeo con manos mariposa, en línea Sen del muslo, línea dos interna,
- Realizando aperturas de pelvis, postura del árbol, con presión palmar simultánea, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando la técnica en tres repeticiones sin perjudicar a la persona usuaria,
- Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito con la pierna abducida lateralmente,
- Portando la posición de guerrero abierto antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica básica de abducción en músculos abductores, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando estiramiento de abductores sin generar molestia a la persona usuaria,
- Manteniendo la técnica de tres a cinco respiraciones,
- Portando la posición de guerrero antes de iniciar la técnica,
- Aplicando la técnica básica de estiramiento de isquiotibial con pierna completamente extendida, y flexión de cadera sin perjudicar a la persona usuaria,
- Manteniendo de tres a cinco respiraciones el estiramiento, y
- Realizando el masaje en la otra pierna sin saltarse ninguna técnica del protocolo.

6. Aplica técnicas de preparación al masaje de abdomen:
   - Colocando a la persona usuaria desde la posición decúbito dorsal a la torsión de cintura, con rodilla hacia el piso y el hombro contrario hacia el piso,
   - Portando la posición de guerrero antes de iniciar la torsión,
   - Aplicando la técnica básica de rotar abdomen, de acuerdo con el protocolo establecido,
   - Ejecutando torsión de columna vertebral durante un minuto sin provocar molestias a la persona usuaria,
   - Realizando el mismo procedimiento con la otra pierna,
   - Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal con las rodillas juntas y flexionadas hacia el pecho,

- Portando la posición de parado antes de aplicar la técnica, la apertura de la puerta del viento,
- Acoplando las rodillas a las plantas del pie de la persona usuaria, y manos sobre las espinillas y empuja en dirección a la cabeza, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Ejecutando flexión de cadera, vaciar el aire y estira espalda baja, en forma gradual, sin provocar molestias a la persona usuaria,
- Ejecutando la técnica por tres veces,
- Aplicando la técnica de oscilación de espalda baja, conforme el protocolo establecido,
- Colocando a la persona usuaria antes de iniciar el masaje, en la posición decúbito dorsal con las piernas flexionadas,
- Portando la postura de parado antes de aplicar la técnica,
- Apretando con sus rodillas, las rodillas de la persona usuaria, y mantiene los brazos rectos y su peso,
- Aplicando el movimiento de oscilación, presiona en forma suave la espalda baja y sacro, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando la técnica en tres repeticiones en cada dirección,
- Aplicando la técnica de estiramiento de medio puente,
- Colocando a la persona usuaria, antes de iniciar la técnica, en posición decúbito dorsal con las rodillas flexionadas hacia el pecho,
- Portando la posición de parado entrelazando las manos y rodeando las rodillas de la persona usuaria,
- Aplicando la técnica de inversión y tracción, en medio puente,
- Jalando las piernas de la persona usuaria con firmeza y a la vez eleva la parte inferior de la espalda sin causar daño, y
- Manteniendo de tres a cinco respiraciones al aplicar el estiramiento.

7. Aplica el masaje básico en abdomen:

- Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal con las piernas flexionadas,
- Aplicando la técnica de respiración diafragmática en área abdominal y bajo vientre, conforme al protocolo establecido,
- Portando la postura diamante, del lado derecho de la persona usuaria, antes de iniciar el masaje,
- Aplicando presión suave en el área abdominal durante la exhalación, liberando la presión durante la inhalación,
- Realizando la técnica hasta que la persona usuaria esté en relajación,
- Aplicando la técnica básica de palmeo ondulante, conforme al protocolo básico, en los músculos abdominales en las áreas de epigastrio, mesogastrio e hipogastrio,
- Realizando palmeo ondular con oscilación de derecha a izquierda,
- Realizando la técnica 3 veces en cada área sin provocar ningún daño,
- Aplicando la técnica básica de presión palmar con manos de mariposa, en punto 8 o *Tan Tien*, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con palmas simultáneamente en el área de la vejiga,
- Realizando la técnica 3 veces sin causar daño en el área que se trabajó,
- Aplicando la técnica básica de presión con palmas punto 1, en intestinos, en la fosa ilíaca derecha, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con palmas hacia el órgano y hacia el ombligo sin generar molestias la persona usuaria,
- Realizando de una a 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión con palmas, punto 2, en riñón derecho, en el flanco derecho, entre la cresta ilíaca y las costillas, conforme al protocolo establecido,

- Aplicando presión con palmas durante la exhalación, presiona hacia el órgano y hacia el ombligo y suelta en la inhalación sin perder el ritmo,
- Realizando la técnica de 1 a 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión con palmas en punto 3, en hígado, hipocondrio derecho, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con palma durante la exhalación siempre presiona hacia el órgano y hacia el ombligo y se suelta en la inhalación,
- Realizando la técnica de 1 a 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión con palmas en punto 4, en estómago, boca del estómago, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con palma durante la exhalación siempre presiona hacia el órgano y hacia el ombligo y se suelta en la inhalación,
- Realizando la técnica de 1 a 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión con dedos, punto 5, en bazo-páncreas, en hipocondrio izquierdo, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con dedos, con toda la superficie de los dedos de la mano, hacia el órgano, jala con el peso de su cuerpo hacia el ombligo y suelta en la inhalación,
- Realizando la técnica de 1 a 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión con dedos, punto 6 en el riñón izquierdo, en el flanco izquierdo, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con dedos con toda la superficie de los dedos de la mano presiona hacia el órgano, jala con el peso de su cuerpo hacia el ombligo y suelta en la inhalación,
- Realizando la técnica de 1 a 3 respiraciones,
- Aplicando la técnica básica de presión con dedos, punto 7 en el intestino grueso, en fosa ilíaca izquierda, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con dedos, con toda la superficie de los dedos de la mano presiona hacia el órgano, jala con el peso de su cuerpo hacia el ombligo y suelta en la inhalación,
- Realizando la técnica de 1 a 3 respiraciones,
- Aplicando la técnica básica de presión con palma, punto 8 *Tan Tien*, en vejiga, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con palma hacia el órgano y hacia el ombligo,
- Realizando de 1 a 3 respiraciones,
- Colocando a la persona usuaria decúbito dorsal con piernas flexionadas, ligeramente separados los pies y las rodillas encontradas,
- Portando la postura de diamante arrodillado antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica básica de presión con pulgares en el punto 1, en la región umbilical, a 2 pulgares de distancia a izquierda y derecha del ombligo, conforme al protocolo establecido,
- Realizando la parada de sangre abdominal leve, evitarlo cuando esté contraindicado,
- Realizando la técnica en un tiempo de 10 segundos,
- Aplicando la técnica básica de presión con pulgares punto 2 en la región umbilical, a 2 pulgares de distancia por arriba y por abajo del ombligo,
- Realizando parada de sangre abdominal leve y evitarlo cuando esté contraindicado,
- Realizando la técnica en un tiempo 10 segundos,
- Aplicando la técnica básica de presión con pulgares punto 3, en la región umbilical, a 2 pulgares de distancia de izquierda y derecha y por arriba del ombligo,
- Realizando parada de sangre abdominal leve y evitarlo cuando esté contraindicado,
- Realizando la técnica en un tiempo 10 segundos,

- Aplicando la técnica básica de presión con pulgares punto 4, en la región umbilical, 2 pulgares de distancia de izquierda y derecha y por abajo del ombligo,
- Realizando parada de sangre abdominal leve y evitarlo cuando esté contraindicado,
- Realizando la técnica en un tiempo 10 segundos,
- Colocando a la persona usuaria decúbito dorsal con piernas extendidas,
- Aplicando la técnica básica de presión palmar circular en toda la región abdominal conforme al protocolo establecido,
- Aplicando palmeo circular con la palma,
- Realizando la técnica en 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión palmar circular en línea Sen central, región esternal manubrio, conforme al protocolo establecido,
- Realizando palmeo circular suave con las palmas sobre la boca del estómago,
- Realizando la técnica en 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de presión palmar circular en línea Sen central, región esternal manubrio, conforme al protocolo establecido,
- Realizando palmeo circular suave con las palmas sobre el tórax,
- Realizando la técnica en 3 repeticiones,
- Aplicando la técnica básica de percusión suave en área del timo, región esternal manubrio, conforme al protocolo establecido,
- Realizando estimulación de las líneas con percusión de yemas de dedos, y
- Realizando la técnica en 15 repeticiones.

8. Aplica el masaje básico en un brazo, antebrazo y mano:
   - Aplicando de inicio en el brazo que corresponda, conforme al género de la persona usuaria: izquierda en mujeres y derecha en hombres,
   - Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal, pierna extendida, y brazo extendido a 90º del cuerpo,
   - Colocándose en la postura de diamante abierto antes de aplicar la técnica,
   - Aplicando la técnica de presión con palmas sobre la palma y la fosa infraclavicular de la persona usuaria, de acuerdo con el protocolo establecido,
   - Realizando presión detenida con palmas desplazando el peso de su cuerpo hacia delante, estiramiento sin lastimar la persona usuaria,
   - Realizando la técnica una única vez durante 10 segundos,
   - Aplicando la técnica de palmeo en línea Sen del brazo, línea dos, conforme al protocolo establecido,
   - Realizando presión alternada con palmas, mediante movimiento de oscilación de derecha a izquierda,
   - Evitando presionar sobre huesos y axilas, sin lastimar a la persona usuaria,
   - Realizando la técnica 3 repeticiones en cada una de las partes,
   - Aplicando la técnica de presión con pulgar en línea Sen del brazo, línea dos, en arterias braquial, lunar y radial y la membrana interósea entre cúbito y radio, de acuerdo con el protocolo establecido,
   - Realizando presión con pulgares, mediante movimiento de oscilación de derecha a izquierda,
   - Evitando presionar sobre huesos y axilas, sin lastimar a la persona usuaria,
   - Realizando la técnica 3 repeticiones en cada una de las partes,
   - Cambiando a posición de gato antes de aplicar la técnica,
   - Aplicando la técnica de detención de la sangre en arteria braquial, conforme al protocolo establecido,

- Realizando parada de sangre, con presión de palmas simultánea y sostenida, durante 25 segundos,
- Colocando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal, piernas extendidas, y brazo extendido al lado del cuerpo en posición anatómica, palma al cielo,
- Portando la posición de sentado fácil, antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de presión circular con pulgares en muñeca, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando presión circular con pulgares y oscilación hacia delante sin lastimar a la persona usuaria,
- Repitiendo 9 veces la presión circular con pulgares,
- Aplicando la técnica de presión con pulgar en línea Sen de la palma de la mano y línea dos, conforme al protocolo establecido,
- Ejecutando presión alternada con pulgares y oscilación de izquierda a derecha sin a la persona usuaria,
- Realizando 3 veces en cada uno de los brazos presión alternada con pulgares,
- Aplicando la técnica presión circular con pulgar en línea Sen del dorso de la mano, línea 2, arterias digitales de la mano, conforme al protocolo establecido,
- Ejecutando presión circular con pulgares y oscilación hacia delante sin lastimar a la persona usuaria,
- Realizando tres veces en cada uno,
- Aplicando la técnica de jalón de dedos, en los dedos de la mano, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Ejecutando un jalón desde la base de cada dedo y sosteniendo la base de su mano sin lastimar a la persona usuaria,
- Realizando 3 veces en cada uno,
- Aplicando la técnica de apretón en mano, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Ejecutando el movimiento de estrujar con las palmas sin lastimar a la persona usuaria,
- Realizando la técnica 3 veces,
- Acomodando a la persona usuaria en posición decúbito dorsal, piernas extendidas y mano levantada doblando por el codo,
- Portando la posición de diamante sosteniendo con los muslos su codo,
- Aplicando la técnica de rotación en muñeca, conforme al protocolo establecido,
- Realizando movimiento de circunducción de muñeca y oscilación de remolino sin lastimar a la persona usuaria,
- Realizando la técnica 3 veces en cada lado,
- Aplicando la técnica de estiramiento palmar en tendones extensores de la palma, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando estiramiento de ligamentos de la mano sin lastimar a la persona usuaria,
- Realizando la técnica 1 sola vez por cada dedo,
- Acomodando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal, piernas extendidas y codo levantado, palma recargada a la colchoneta cerca de su cabeza,
- Portando la posición de diamante abierto con su torso, frente al lateral del cuerpo de la persona usuaria antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de estiramiento de tríceps y dorsales, en tríceps y músculos dorsales de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando estiramiento en las dos direcciones opuestas, sin lastimar a la persona usuaria,
- Realizando la técnica por 3 ocasiones,
- Pasando a la posición de diamante junto a la persona usuaria antes de aplicar la técnica,

- Aplicando la técnica de pinza: presión con dedos y pulgar en línea Sen del brazo, línea 2, tríceps, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con pinza en oscilación hacia atrás y empuja hacia el codo,
- Aplicando la técnica por 3 ocasiones en cada uno,
- Acomodando a la persona usuaria decúbito dorsal,
- Portando la posición de diamante antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de agitar en brazo: muñeca, codo, hombro, conforme al protocolo establecido, y
- Realizando la técnica durante 30 segundos.

9. Aplica el masaje básico en hombro y cuello:
   - Acomodando a la persona usuaria en decúbito lateral, quedando apoyado sobre el brazo en el que no se está dando masaje,
   - Portando posición de diamante, paralelos al cuerpo de la persona usuaria y muslos cerca de la parte superior de la escápula antes de aplicar la técnica,
   - Aplicando la técnica de palmeo en músculos pectorales mayor en fosa infraclavicular, conforme al protocolo establecido,
   - Ejecutando palmeo circular con movimiento de oscilación de remolino, sin lastimar a la persona usuaria,
   - Aplicando la técnica 3 veces en 3 puntos,
   - Cambiando su posición a diamante, paralelos al cuerpo de la persona usuaria y muslos cerca del omóplato de la persona usuaria,
   - Aplicando la técnica de rotación en músculos del hombro: interno: subescapular, pectoral mayor, dorsal ancho, externo: redondos, infraespinosos y rotadores externos, conforme lo indica el protocolo establecido,
   - Realizando movimiento articular de rotación interna y externa del hombro con oscilación de remolino, sin lastimar a la persona usuaria 3 veces cada una,
   - Aplicando la técnica de lateralización cuello en músculos escalenos del cuello, conforme lo indica el protocolo establecido,
   - Realizando estiramiento sostenido de los músculos del cuello en flexión ipsilateral,
   - Aplicando la técnica 3 veces, sosteniendo durante el estiramiento una respiración completa,
   - Pasando a la posición de guerrero, cerca de la cabeza y el omóplato de la persona usuaria, antes de aplicar la técnica,
   - Aplicando la técnica de abducción de brazo, en músculos paraespinales, dorsal ancho, tríceps, músculo lateral pierna: inserción de la banda iliotibial, articulación coxofemoral, conforme al protocolo establecido,
   - Realizando estiramiento sostenido en doble dirección, una mano estirada hacia la cabeza y la otra palma fija y presionando encima de articulación coxofemoral en dirección al pie,
   - Realizando la técnica tres veces, sosteniendo la respiración en cada una de las repeticiones,
   - Pasando a la posición de diamante arrodillado, con sus muslos dando soporte a la espalda de la persona usuaria, y colocando una almohada por debajo de la cabeza antes de aplicar la técnica,
   - Aplicando la técnica de palmeo en línea Sen, líneas externas del brazo, músculos de la articulación del brazo, extensores de muñeca, manos y dedos, de acuerdo con el protocolo establecido, y
   - Realizando movimiento de palmeo con oscilación hacia adelante sin lastimar a la persona usuaria 3 veces.

10. Aplica masaje básico en espalda:
- Colocando a la persona usuaria en la postura de decúbito lateral,
- Cambiando a la postura de sentado con las piernas extendidas, y las plantas de sus pies en la espalda de la persona usuaria antes de iniciar la técnica,
- Aplicando la técnica de caminata *Thai* en línea Sen, líneas de espalda, líneas 1 y 2, como lo indica el protocolo,
- Aplicando presión con planta del pie alternada, simulando pedaleo de bicicleta, desde escápula a lumbar durante 3 veces,
- Cambiando la postura a diamante abierto, con sus rodillas cerca de la espalda de la persona usuaria antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de presión con pulgares en línea Sen, líneas de espalda, líneas 1 y 2, de acuerdo con lo indicado en el protocolo,
- Aplicando presión alternada con pulgares y oscilación de un lado al otro, sin causar daño a la persona usuaria 3 veces cada una,
- Aplicando la técnica de palmeo en línea Sen, líneas de espalda, líneas 1 y 2, de acuerdo con lo establecido en el protocolo,
- Ejerciendo presión alternada con palmas y oscilación de un lado al otro, sin dañar a la persona usuaria, 3 veces en cada una, y
- Realizando el masaje en el otro brazo, antebrazo y mano: lado derecho si es mujer, lado izquierdo si es hombre, en hombro y lado del cuello: derecho si es mujer e izquierdo si es hombre y lateral de la espalda, sin omitir ninguna técnica del protocolo.

11. Aplica el masaje básico en pecho:
- Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal, brazos a los lados del cuerpo,
- Pasando a la posición de diamante abierto, situado en la cabeza de la persona usuaria antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de palmeo en músculos pectorales por debajo y a lo largo de la clavícula, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando palmeo alternado por debajo de las clavículas, presionando hacia los pies de la persona usuaria con oscilación hacia los lados, 3 veces en 3 puntos,
- Aplicando la técnica de presión con pulgar en músculos pectorales por debajo y a lo largo de la clavícula, tracto respiratorio superior, y
- Realizando presión simultánea por debajo de las clavículas, presionando hacia los pies de la persona usuaria con oscilación hacia adelante sin lastimarlo 3 veces en 3 puntos.

12. Aplica masaje en piernas cara posterior y glúteos:
- Acomodando a la persona usuaria en la postura decúbito prono,
- Realizando la aplicación de la técnica en el lado izquierdo si la persona usuaria es mujer/de lado derecho si la persona usuaria es hombre,
- Cambiando su posición a sentado de monje,
- Aplicando la técnica de antebrazos rodantes en cara posterior, línea Sen, muslo y pantorrilla, línea dos, conforme lo indica el protocolo,
- Ejerciendo presión rodante con antebrazo colocando la parte más carnosa de su antebrazo y comenzando con la mano relajada sin lastimar a la persona usuaria, 3 veces en muslo y en pantorrilla,
- Aplicando la técnica de antebrazos rodantes en músculos: glúteo máximo y glúteo medio, nervio ciático, conforme lo indica el protocolo,

- Ejerciendo presión rodante con antebrazo y con oscilación hacia delante, colocando la parte más carnosa de tu antebrazo y comenzando con la mano relajada sin dañar a la persona usuaria durante 3 veces,
- Aplicando la técnica de antebrazos profundos en músculos: glúteo máximo y glúteo medio, nervio ciático, de acuerdo con lo establecido en el protocolo,
- Ejerciendo presión circular profunda con antebrazo como atornillando y desatornillando con oscilación en remolino sin dañar a la persona usuaria,
- Realizando 5 círculos en cada dirección,
- Aplicando la técnica de antebrazos rodantes en músculos espalda baja: cuadrado lumbar, de acuerdo con lo establecido en el protocolo,
- Ejerciendo presión rodante con antebrazo y oscilación hacia delante, colocando la parte más carnosa de tu antebrazo y comenzando con la mano relajada sin dañar a la persona usuaria durante 3 veces,
- Saliendo de la postura de sentado de monje, y
- Realizando el masaje en la otra pierna, cara posterior y glúteo, lado derecho si es mujer, lado izquierdo si es hombre, sin dejar de hacer ninguna de las técnicas correspondientes.

13. Aplica estiramientos en espalda:
- Cambiando a la postura de diamante antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de flexión de rodilla en músculos de la columna, espalda baja, flexores de cadera y cuádriceps, conforme lo indica el protocolo,
- Realizando flexión de una sola rodilla, empujar con la palma el pie para estirar la parte delantera de la espinilla y el cuádriceps de la persona usuaria, usando el peso de tu cuerpo hacia delante, sin dañar a la persona usuaria por 10 segundos sostenido,
- Aplicando la técnica de flexión de la otra rodilla, en músculos de la columna, espalda baja, flexores de cadera y cuádriceps, de acuerdo con lo establecido en el protocolo,
- Realizando flexión de la otra rodilla, empujando con la palma el pie para estirar la parte delantera de la espinilla y el cuádriceps de la persona usuaria, usando el peso de tu cuerpo hacia delante, sin dañar a la persona usuaria por 10 segundos sostenido,
- Colocándose en la postura de parado con sus tobillos sujetando suavemente el cuerpo de la persona usuaria, a la altura de su cadera, antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de cobra para gente rígida en músculos de la columna, espalda baja, zona de pulmones y corazón y región abdominal, conforme lo indica el protocolo,
- Realizando extensión de la columna vertebral y estiramiento de pectorales, sin dañar a la persona usuaria y repite gradualmente durante 3 veces el estiramiento,
- Cambiando su posición a diamante arrodillado colocando sus rodillas sobre muslos, antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de cobra clásica para gente flexible, en músculos de la columna, espalda baja, zona de pulmones y corazón y región abdominal, como lo indica el protocolo, y
- Realizando extensión de la columna vertebral y estiramiento de pectorales, sin dañar a la persona usuaria, repite 3 veces, gradualmente, el estiramiento.

14. Aplica la transición a postura fácil, desde decúbito dorsal a la postura de sentado fácil:
- Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal con las piernas en flexión y entrecruzadas, apoyándolas bajo sus rodillas a la altura de sus tobillos,
- Solicitando a la persona usuaria que se tome de sus muñecas/antebrazos,
- Cambiando a la posición de sentado fácil con la técnica de yoga *mudra*,
- Aplicando la técnica de yoga *mudra*, con flexión de cadera y músculos de la espalda y hombros, de acuerdo con el protocolo establecido y lo repite 3 veces, y

- Aplicando la técnica de yoga *mudra*, con flexión de cadera y músculos de la espalda y hombros, con cambio en el cruce de las piernas y lo repite 3 veces.

15. Aplica masaje básico en hombros, cuello y cabeza:
- Colocando a la persona usuaria en la posición de sentado fácil,
- Colocándose en una posición de postura de parado, antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de palmeo alternado en hombros en línea Sen, líneas del hombro, músculos trapecio, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Ejecutando presión con palmas en dirección recta hacia abajo y oscilación hacia derecha e izquierda, 3 veces en cada uno,
- Cambiando a la posición de guerrero, deslizando su rodilla levantada bajo el brazo de la persona usuaria antes de aplicar la técnica,
- Realizando la aplicación de la técnica, primero en el lado izquierdo si la persona usuaria es mujer/del lado derecho si la persona usuaria es hombre,
- Aplicando la técnica de antebrazo rodante en línea Sen del hombro, músculos trapecio superior, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Realizando presión rodante de antebrazo y oscilación hacia adelante, y estiramiento suave de trapecio, 9 veces en 3 puntos,
- Cambiando a la posición de arquero antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de presión con pulgar en línea Sen de escápula, línea 2, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con pulgar profundo y movilización del hombro, 9 veces en 3 puntos de la escápula,
- Cambiando a la posición de guerrero, deslizando su rodilla levantada bajo el otro brazo de la persona usuaria antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de antebrazo rodante en línea Sen del hombro, músculos trapecio superior, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión rodante de antebrazo y oscilación hacia adelante, estiramiento suave de trapecio durante 9 veces en 3 puntos,
- Cambiando a la posición de arquero antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de presión con pulgar en línea Sen de la escápula, línea 2, conforme al protocolo establecido,
- Realizando presión con pulgar profundo y movilización del otro hombro, 9 veces en 3 puntos de la escápula,
- Aplicando la técnica de estrujar con palmas en línea Sen del cuello, músculos en vértebras cervicales, y plexo braquial, conforme al protocolo indicado,
- Portando la postura de diamante, antes de comenzar el masaje de cuello,
- Ejerciendo presión con palmas con dedos entrelazados con oscilación hacia adelante, flexión del cuello sin dañar a la persona usuaria, 9 veces en 3 puntos a lo largo del cuello,
- Aplicando la técnica de estrujar con pulgares en línea Sen del cuello, músculos en vértebras cervicales, y plexo braquial, conforme a la presión tolerada de la persona usuaria,
- Ejerciendo presión con pulgares con dedos entrelazados con oscilación hacia delante y flexión del cuello sin dañar a la persona usuaria, 9 veces en 3 puntos a lo largo del cuello,
- Aplicando la técnica de estrujar con pulgares en línea Sen del cuello, músculos occipitofrontales, de acuerdo con el protocolo indicado,
- Ejerciendo presión con pulgares simultánea con palanca, extensión sin dañar a la persona usuaria,
- Aplicando la técnica 3 veces en cada punto,

- Cambiando su postura a arquero con apoyo de una rodilla sobre el muslo de la persona usuaria,
- Aplicando la técnica de torsión de columna en músculos iliocostales de cuello, de tórax y de lumbar, de acuerdo con el protocolo establecido,
- Ejecutando giro o torsión suave de la espalda y cuello mientras se levanta, simultáneamente el torso, sin dañar a la persona usuaria, gradualmente 3 veces en cada lado,
- Colocando a la persona usuaria en sentado fácil,
- Cambiando a la posición de diamante arrodillado/parado antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica del champú en el cuero cabelludo y raíces del cabello, de acuerdo con el protocolo,
- Realizando un movimiento circular con los dedos por la cabeza, sin mucha presión, y
- Realizando por tiempo indefinido hasta la relajación.

16. Aplica masaje básico en cuello:
- Colocando a la persona usuaria en posición de decúbito dorsal con la cabeza apoyada sobre su regazo con una almohada entremedio, conforme lo indica el protocolo,
- Realizando presión circular con dedos línea Sen del hombro: redondo menor, fosa infraespinosa de la escápula, en oscilación de bambú hacia atrás, sin hacer daño a la persona usuaria durante 5 veces,
- Aplicando la técnica de presión con dedos en línea Sen de hombros, músculo trapecio, conforme lo indica el protocolo,
- Haciendo palanca con sus codos y antebrazos contra sus muslos para realizar firmes levantamientos del músculo sin dañar a la persona usuaria, 9 veces en 3 puntos,
- Aplicando la técnica de presión circular con dedos en línea Sen cuello, músculos en vértebras cervicales y plexo braquial, de acuerdo con el protocolo establecido, y
- Haciendo presión circular con dedos y oscilación hacia atrás sin dañar a la persona usuaria, 9 veces en 3 puntos.

17. Aplica masaje básico en cara:
- Cambiando a la posición sentado cerca de la cabeza de la persona usuaria, con una almohada en su regazo antes de aplicar la técnica,
- Aplicando la técnica de presión con pulgares en músculos de la cara: de la frente, conforme al protocolo establecido,
- Aplicando movimiento deslizante con pulgares, con lentitud y suavidad con presión pulgar circular en las sienes, sin dañar a la persona usuaria, mínimo 3 veces,
- Aplicando la técnica de presión con pulgares en músculos de la cara: por debajo de los ojos y mejillas, conforme lo indica el protocolo establecido,
- Aplicando un movimiento deslizante con pulgares, lenta y suavemente con el pulgar circular en las sienes, sin dañar a la persona usuaria, un mínimo de 3 veces,
- Aplicando la técnica de presión con pulgares en músculos de la cara y en la mandíbula,
- Aplicando un movimiento deslizante con pulgares con lentitud y suavidad sin dañar a la persona usuaria, con un mínimo de 3 veces,
- Aplicando la técnica de presión con dedos, en región de la oreja, de acuerdo con lo establecido en el protocolo,
- Realizando movimiento circular con dedos con lentitud y suavidad durante 3 veces,
- Aplicando la técnica de vacío en la región de la oreja, de acuerdo con lo establecido en el protocolo,
- Acomodando las palmas en forma de cuenco para aislar cualquier ruido externo sin dañar a la persona usuaria,

- Realizando 5 respiraciones durante la técnica de vacío,
- Cambiando la posición a sentado alejado de la cabeza de la persona usuaria, antes de aplicar el saludo,
- Aplicando un movimiento de lateralización y flexión de cabeza para retirar su posición hacia atrás y reposando la cabeza de la persona usuaria en la almohada, con lentitud y suavidad,
- Realizando el saludo de mantra para indicarle a la persona usuaria que ha finalizado la sesión, y
- Sosteniendo sus manos en posición de oración y manteniendo un momento de silencio.

18. Informa a la persona usuaria el término del servicio:
- Informando que se terminó de aplicar el masaje,
- Indicando que se tome su tiempo para cambiarse de ropa,
- Preguntando si tiene alguna duda por el servicio recibido,
- Preguntando sobre su nuevo estado físico y emocional,
- Dando el tiempo en privacidad para que se cambie de vestimenta,
- Informando el número de sesiones a realizar, conforme al resultado obtenido de esta primera aplicación del servicio,
- Dando indicaciones de los síntomas que se pueden presentar después de la aplicación del masaje,
- Invitándole que regrese cuando requiera otro servicio,
- Solicitando el llenado de la encuesta de satisfacción del servicio,
- Aclarando posibles dudas que se presenten al momento de llenar la encuesta, y
- Dando las gracias por su preferencia e invitarlo a que regrese.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La encuesta de satisfacción requisitada:
- Tiene el nombre completo de la persona usuaria,
- Tiene la evaluación de la atención del masajista,
- Tiene la evaluación de las instalaciones,
- Tiene la evaluación de la calidad del servicio,
- Tiene las recomendaciones para la mejora del servicio,
- Tiene la firma de la persona usuaria, y
- Tiene el número de teléfono para quejas y sugerencias.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera en que aplica el protocolo del masaje sin saltarse ninguna técnica de acuerdo con la técnica del masaje.

GLOSARIO

1. Línea Sen: Son canales energéticos que conectan y mueven sustancias y sensaciones de un lugar al otro del cuerpo, creando toda una red bioenergética.

2.	Masaje tailandés:	Se trata de un ritual de salud que combina técnicas de estiramiento, relajación, acupresión y manipulación del esqueleto, para estabilizar el estado físico y emocional.
3.	Músculos iliocostales:	Es un músculo profundo de la espalda que con otros dos más crean el grupo de los erectores espinales, que dividen horizontalmente en tres partes iliocostales cervicales, torácicos y lumbares. Su función principal es extender la columna vertebral.
4.	Palma hueca:	Se utiliza en las rodillas, colocar las palmas de las manos ahuecadas sobre ellas, manteniendo los brazos extendidos y girar suavemente las rótulas en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario.
5.	Palmeo o presión con palmas:	Utiliza el área de la palma cercana a la parte carnosa de la mano y el centro de la palma ahuecada para comprimir las líneas de energía del cuerpo de la persona usuaria y mantenga brazos y espalda rectos pero no rígidos. Con su cabeza alineada con su columna vertebral y dejar caer el peso sobre el cuerpo de la persona usuaria y oscilaciones de bambú. Tener cuidado de no presionar en exceso su muñeca, porque esto puede provocar lesiones con el tiempo.
6.	Posturas del masajista:	Postura de diamante, de diamante abierto, Postura de gato, Postura de guerrero, Postura de arquero, Postura fácil, Paso de *taichi*, Postura en sentado de monje.
7.	Postura de diamante:	Arrodillado en el tapete, con las rodillas juntas y las caderas apoyadas en sus talones. Los empeines de los pies están planos sobre el tapete.
8.	Postura de diamante abierto:	Arrodillado en el tapete con las rodillas separadas y las caderas apoyadas en los talones. Los empeines de los pies están planos sobre el tapete.
9.	Postura de gato:	Arrodillado en el tapete con las rodillas separadas al ancho de las caderas, inclinarse ligeramente hacia adelante desde las caderas y con las palmas planas sobre el tapete. Mantener rectos los brazos y la espalda. Practicar la oscilación de bambú moviéndose desde el segundo chacra y alternando la presión de sus palmas. Puede adaptar la postura, activando los dedos de los pies doblados, listos para elevar sus caderas, hasta ponerse a gatas con sus rodillas bajo sus caderas.
10.	Postura de guerrero:	Desde la postura del diamante arrodillado, levantar una rodilla. Mantener los brazos rectos y la espalda. Muévase desde el segundo chacra mientras fortifica a la persona usuaria. Tener cuidado que la rodilla levantada no se extienda más allá de los dedos de los pies; el talón adelantado toca el suelo.
11.	Postura de arquero:	De cuclillas, mantener los dedos doblados bajo los pies. Poner una rodilla en el suelo. Mantener tu espalda recta.
12.	Postura fácil:	También llamado *SUKHASANA*. Con la espalda recta y las piernas cruzadas sin incomodidad, con los bordes de los pies en el suelo, de forma que si miras abajo ves un triángulo formado con sus

	piernas. Empuja el coxis al suelo, los riñones hacia delante y desde el diafragma, junta los omóplatos llevando los hombros hacia atrás.
13. Paso de *taichi*:	Colocándose de pie, separando los pies a la altura de sus hombros; mantener las piernas rectas, pero con las rodillas ligeramente dobladas. Avanzar un pie a una distancia cómoda, enderezar su pierna posterior y doblar ligeramente la rodilla hacia adelante. Evitar que la rodilla doblada quedara más lejos que los dedos de sus pies. El pie adelantado apunta al frente y el pie de atrás apunta con naturalidad hacia afuera. Mantener un centro estable, con 70% de su peso sobre la pierna delantera y un 30% sobre la pierna trasera.
14. Postura en sentado de monje:	Colocándose tu muslo por debajo de la cadera de c la persona usuaria en decúbito prono, con una de sus piernas está doblada hacia atrás y la otra está doblada frente a su cuerpo para que la pierna de la persona usuaria descanse sobre tu muslo. Esta posición permite mayor alcance de áreas a trabajar, desde los talones hasta la espalda baja.
15. Presión con planta del pie:	Se usan para aplicar presión directa, estabilizar al receptor en posturas y estiramientos. El pie es tan versátil como la mano, usa el talón, el arco, el metatarso, parte lateral, los dedos y tienen muchas terminaciones nerviosas, lo que les permite ser tan sensibles como las manos, con la práctica.
16. Presión con pulgar:	Utiliza la yema del pulgar principalmente o toda el área de la segunda falange del pulgar para caminar con ellos en las líneas Sen, oscilando el peso de tu cuerpo hacia los lados o hacia adelante. Mantenga brazos rectos y espalda alineada sin rigidez. Esta técnica también se explica como un pulgar que persigue a otro pulgar.
17. Presión con dedos:	Utiliza la presión con los dedos unidos y firmes como una palma, se utiliza cuando la presión con el pulgar no proporciona una palanca adecuada o cuando se intenta presionar un área muy delgada y estrecha, o bien curva. Son más ligeras que las presiones con el pulgar, aunque no tan ligeras como los círculos con los dedos.
18. *Tan Tien*:	Área en el bajo vientre ubicada a 1 pulgar en longitud, por debajo del ombligo, en donde se almacena y nutre la energía *Qi*, energía *Chi* Original o Energía Prenatal acumulada.
19. Técnicas básicas del masaje tailandés:	Palmeo o Presión con palmas, Presión con pulgar, Presión con dedos, Técnica de antebrazos rodantes, Palma hueca, Presión con planta del pie.
20. Técnica de antebrazos rodantes:	Se utilizan para aflojar y aplanar los músculos como preparación para un fortalecimiento con presión profunda sobre el cuerpo de la persona usuaria. El practicante pone el antebrazo sobre el cuerpo con la muñeca relajada poniendo peso para aplanar mientras desplaza el antebrazo en movimiento rodante. Tener cuidado de no usar la parte huesuda del antebrazo cerca del codo.
21. Técnica de *chopping*:	Es una técnica de enfriamiento, es relajante y notablemente calmante para los músculos trabajados. Separando ampliamente

los dedos, manteniendo el resto de la mano relajada, con tus palmas ahuecadas, tocándose ligeramente, percutes creando un sonido de aplausos, encontrando un equilibrio entre una presión suave y una presión firme con tus manos.