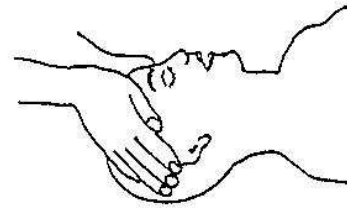


CABEZA Y CUELLO

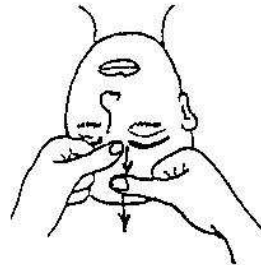
1.- “*Concentración*”

- Palmas sobre frente, dedos hacia sienes.
- Sin presión.
- Concéntrate y deja que se acostumbre a tu tacto.



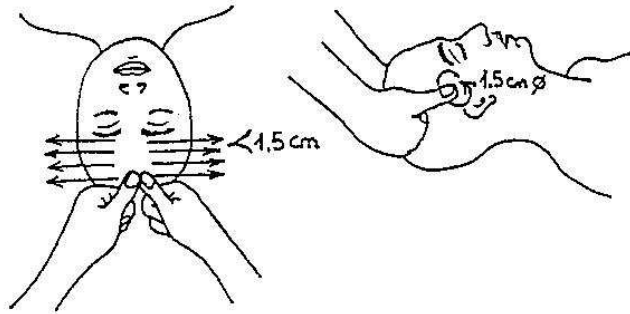
2.- “*Fricción en entrecejo*”

- Yemas de pulgares, alternados, desde entrecejo hacia arriba.



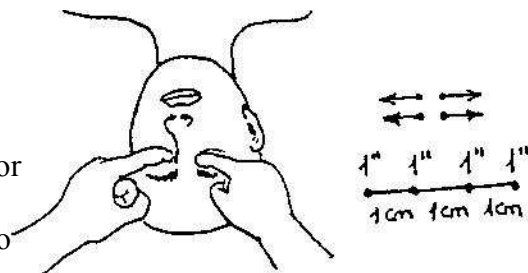
3.- “*Deslizamientos horizontales en la frente*”

- Yemas de pulgares
- Presión suave
- Franjas horizontales de 1,5 cm.
- Desde el centro, junto al nacimiento del pelo,
- pulgares en sentidos contrarios, hasta llegar a sienes;
- termina cada franja con un círculo de 1,5 cm. de diámetro.
- Levantamos pulgares para comenzar franja.



4.- “*Deslizamientos en órbitas de ojos*”.

- Yemas de índices
- Presionar 1” el borde óseo, desde la unión con la nariz.
- Despresionar, desplazar 1 cm y presionar a lo largo de la parte superior
- Levantar índices y repetir el proceso en la parte inferior desde la zona junto a la nariz.
- Presiones: de menos a más y de más a menos, poco a poco.



5.- “*Deslizamiento sobre párpados*”

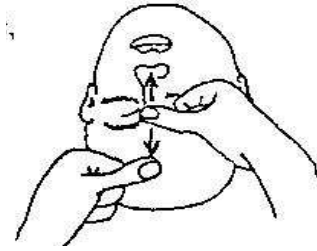
(Sin lentes de contacto)

- Yemas de pulgares
- Comienza junto a la nariz, ve hacia los lados lentamente.
- Mínima presión
- 3 veces
- Terminar con las pestañas.

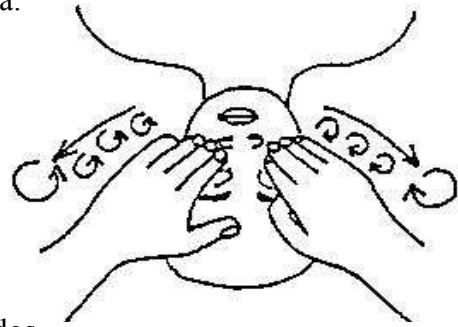


6.- “*Nariz desde entrecejo*”

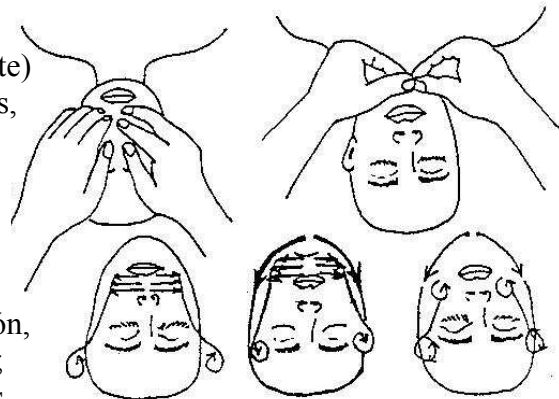
- Yemas de pulgares, simultáneamente, deslizar uno hacia el nacimiento del pelo y el otro hasta la punta de la nariz.
- “Laterales” de nariz: Yemas de pulgares, de arriba hacia abajo.

7.- “*Pómulos y mejillas*”

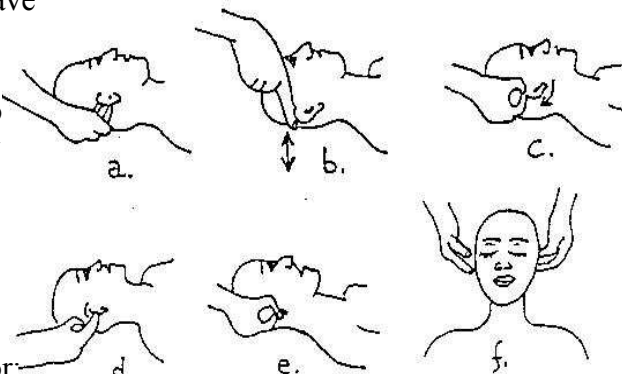
- Yemas del índice y cordial, presión moderada.
- Desde lados de nariz (junto a las aletas)
- Deslizar por el borde inferior de pómulos cruzando las mejillas hacia las orejas y volver hacia las sienes para el círculo final.
- 3 veces.
- Añade el mismo recorrido con círculos menor o igual a 0,5 cm, presión moderada, avanzando lentamente.
- Masaje circular de mejillas con yemas de dedos.

8.- “*Deslizamientos sobre labio superior, debajo del inferior y mandíbula*”

- 3 toques horizontales (como en la frente) desde debajo de la nariz hacia los lados, pasando por las mejillas hasta sienes, para terminar en círculo.
- 3 toques como los anteriores, entre la boca y el mentón.
- Amasamiento de mentón.
- 1 toque cogiendo el extremo del mentón, siguiendo el contorno de la mandíbula;
- En masas musculares de articulaciones, movimientos circulares y continuar a las sienes para círculo final.

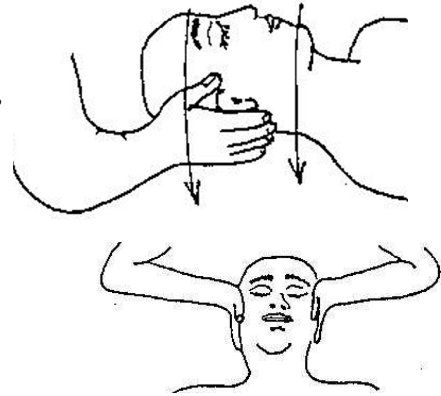
9.- “*Orejas*”

- Parte posterior, con yemas, suave y uniforme
- En la “uve” de parte superior, resbala el índice de arriba-abajo
- Pellizcos cada cm, con índice y pulgar por el borde exterior, desde el lóbulo.
- Sigue cavidades con el índice, desde la periferia al centro.
- Fricciones en lóbulos
- Escuchar los sonidos del interior: Cierra oídos con puntas de dedos 15”-30”.

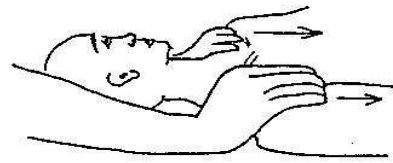


10.- “Presión en **cráneo**”

- *Cubrir el rostro*: Talones de manos en la frente, puntas de los dedos sobre mentón. Mantener.
- *Resbalar* hacia los lados suavemente, hasta que los meñiques toquen la toalla.
- *Presionar* sin cubrir las orejas, aumentando gradualmente la fuerza (codos hacia afuera)
- *Despresionar* gradualmente y mantener las manos.

11.- “Empujar **hombros**” alternativamente.

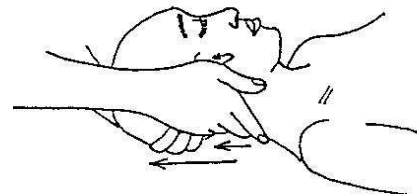
- Manos por encima del hombro, pulgares abajo y dedos hacia los pies.

12.- “Traccionar **cabeza**”

- Sin levantarla
- Tirar poco a poco de menos a más y de más a menos
- No presionar garganta ni cuello.

13.- “Tirar de la **cuerda**”: amasar cuello hacia cabeza,

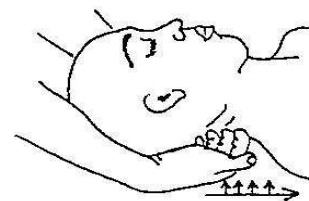
- Alternando las manos por un lado y por el otro (como tirando de la cuerda)
- Pulgares hacia arriba.

14.- “Círculos”, en zona **cervical** con yemas

- Manos simultáneas y alternativas.
- Manos bajo la nuca con las palmas arriba y los dorsos pegados al suelo.

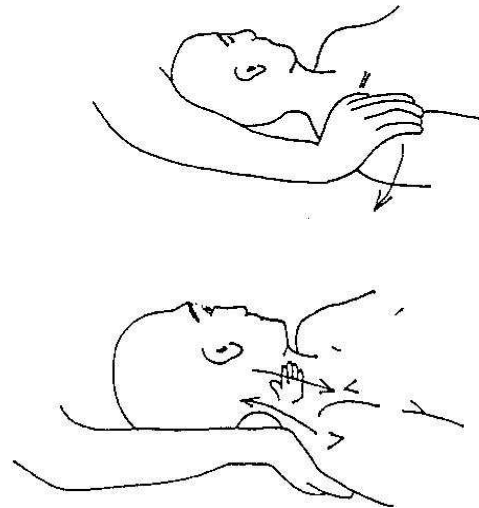
15.- “Teclear”, tamborilear la **nuca** con yemas

- Desde arriba, hasta la parte superior de la espalda, próximo a la columna.
- Manos bajo la nuca con las palmas arriba y los dorsos pegados al suelo.

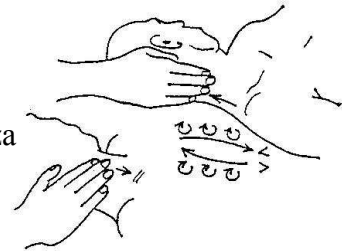


16.- **“Deslizamiento largo en cuello y hombro”**

- Cabeza ladeada (que no ayude el sujeto), descansa sobre mano.
- Mano apoyada en hombro con dedos arriba apuntando hacia pies.
- Girar mano, seguir hacia columna, pero justo antes, desviarse al cuello hasta nacimiento del pelo.
- Girar mano 90°, dedos hacia arriba, perpendiculares al cuello.
- Volver por lateral del cuello, de arriba hacia abajo sin presión.
- Cruzar pecho hacia hombro para iniciar nueva repetición, subiendo la mano por detrás (> presión) bajando por el lateral (sin presión).

17.- **“Fricción circular” en cuello. Sube por detrás, baja por el lateral.**

- Cabeza a un lado
- Yemas de los dedos de una mano en parte posterior del cuello
- Desde espalda hasta nacimiento del pelo con firmeza
- Volver por costado con suavidad.

18.- **“Fricción circular” en el borde del cráneo,**

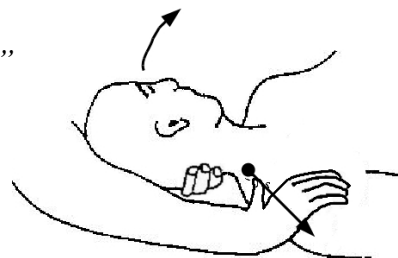
- Donde se une con el cuello.
- Presión fuerte.

19.- **“Separar cabeza y hombro”**

- Una mano sobre cabeza, o sobre la cara sin presión; la otra sobre hombro.
- Empujar hombro de menos a más y mantener 30”

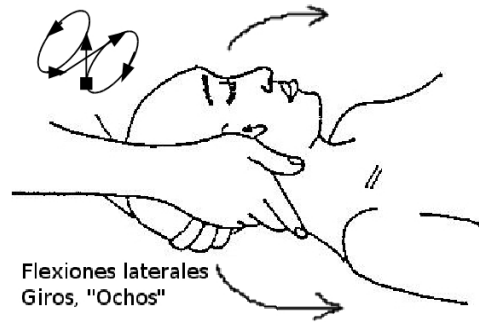
20.- **“Deslizamiento con presión en trapecio con pulgar”**

- Desde zona junto a la cabeza hacia hombro,
- a la vez que con la otra mano sujetamos y estiramos separando cabeza en sentido contrario.

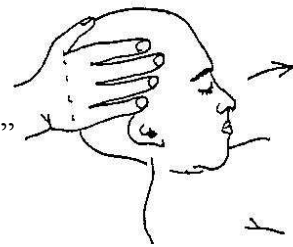


21.- **“Movilización bilateral de cabeza y giros”**

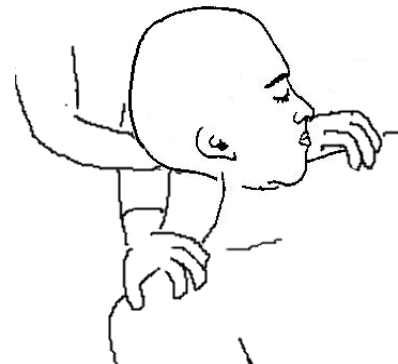
- Llevar la cabeza en flexión lateral hasta el hombro y luego al otro.
- Flexión + círculo a un lado; luego al otro.
- “Ochos” con la cabeza.

22.- **“Levantar la cabeza”, barbilla al pecho**

- Muy lentamente, aprovechando la espiración.
- Al notar cierta resistencia, detenerse unos segundos; después forzar unos 2 cm. con suavidad y mantener 30”
- Volver al punto anterior para repetir.

23.- **“Estiramiento cervical” cruzando antebrazos**

- Bajo el cráneo, apoyando manos en hombros.
- Levantar cabeza lentamente
- en diagonal hacia arriba y mantener 30”
- a un lado y luego al otro.

24.- **“Garra” sobre cuello cabelludo.**

- Cabeza a un lado
- Dedos formando una “garra”,
- presionar fuerte con las puntas,
- círculos pequeños
- La piel debe deslizarse sobre el hueso

