



AUTOMASAJE Y DIGITOPUNTURA

OBJETIVO GENERAL

Disminuir el malestar físico mediante el reconocimiento de zonas de tensión y la incorporación de técnicas prácticas de automasaje, digitopuntura, respiración y movimiento, favoreciendo el autocuidado corporal en la vida cotidiana y laboral.

CONTENIDOS

- Conciencia corporal: identificación de zonas de tensión, dolor y sobrecarga física.
- Relación cuerpo – tensión – estrés: comprensión del impacto del desgaste emocional en el cuerpo.
- Técnicas de automasaje: aprendizaje de maniobras basadas en Masaje Champi para la autoaplicación en cabeza, cuello, hombros, brazos y rostro.
- Digitopuntura aplicada: estimulación de puntos energéticos para la liberación de bloqueos y regulación del flujo de energía.
- Respiración consciente: uso de la respiración como herramienta de apoyo para la liberación de tensiones.
- Movimiento y elongación: incorporación de estiramientos, posturas eficientes y técnicas de contacto con el piso para aliviar cargas corporales.
- Autocuidado corporal aplicado: integración de herramientas simples y accesibles para la prevención y manejo del malestar físico en el entorno laboral.

METODOLOGÍA

Taller principalmente vivencial, centrado en la práctica guiada y la autoaplicación de técnicas corporales.

Incluye ejercicios de escaneo corporal, automasaje, digitopuntura, respiración y movimiento consciente, complementados con breves contenidos teóricos y espacios de reflexión.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

Andrea Ciudad

Terapeuta holística, terapeuta corporal, masajista y digitopunturista, con experiencia en técnicas de regulación corporal y bienestar integral.