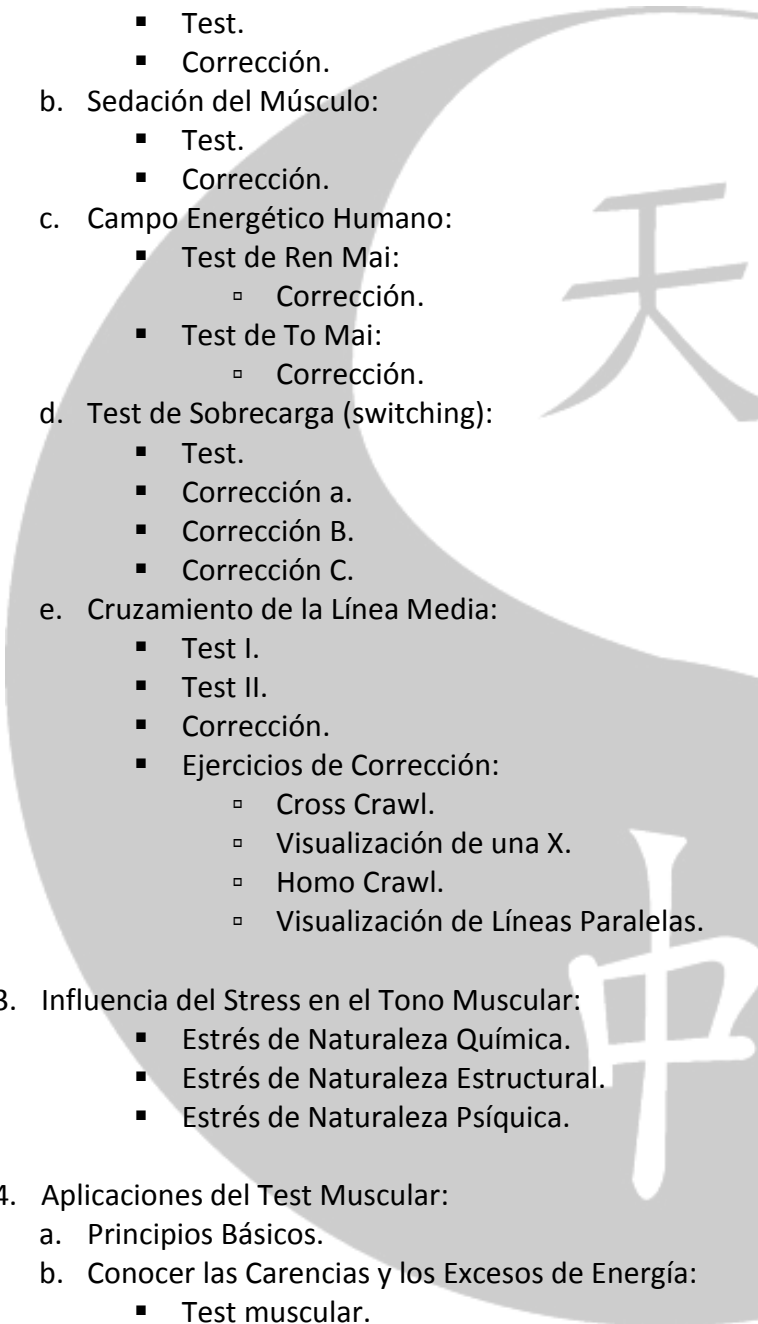




Programa del Curso de:

KINESIOLOGIA Y PSICOMOTRICIDAD HOLISTICA

Escrito por el director de cursos Dr. Hector Daniel Martínez.

- 
1. Test Muscular:
 - Generalidades.
 2. Pre-Test:
 - a. Hidratación:
 - Test.
 - Corrección.
 - b. Sedación del Músculo:
 - Test.
 - Corrección.
 - c. Campo Energético Humano:
 - Test de Ren Mai:
 - Corrección.
 - Test de To Mai:
 - Corrección.
 - d. Test de Sobrecarga (switching):
 - Test.
 - Corrección a.
 - Corrección B.
 - Corrección C.
 - e. Cruzamiento de la Línea Media:
 - Test I.
 - Test II.
 - Corrección.
 - Ejercicios de Corrección:
 - Cross Crawl.
 - Visualización de una X.
 - Homo Crawl.
 - Visualización de Líneas Paralelas.
 3. Influencia del Stress en el Tono Muscular:
 - Estrés de Naturaleza Química.
 - Estrés de Naturaleza Estructural.
 - Estrés de Naturaleza Psíquica.
 4. Aplicaciones del Test Muscular:
 - a. Principios Básicos.
 - b. Conocer las Carencias y los Excesos de Energía:
 - Test muscular.
 - Correspondencias entre canales y músculos.
 - Puntos de alarma.

- Carencias:
 - Test en los puntos de alarma.
 - Test musculares.
 - Recuperación del equilibrio.
- Reglas para Recuperar el Equilibrio:
 - Reloj de los canales.
 - Ley horaria.
 - Ley madre – hijo.
 - Ley del cuadrado.
 - Ley del medio minuto.
 - Ley de las secuencias.
 - Ley del triángulo.
- Reglas Basadas en los Cinco Reinos:
 - Reinos.
 - Ciclo Cheng.
 - Ciclo Ko.

5. Diferentes Técnicas de Recuperación del Equilibrio:

- a. Debilidad vertebral.
- b. Nivel vertebral para cada músculo.

6. Puntos Neurolinfáticos.

7. Puntos Neurovasculares.

8. Puntos de Fisiopuntura:

- a. Localización.
- b. Equilibrio.

9. Polaridades:

- a. Mano derecha.
- b. Mano izquierda.
- c. Equilibrio.

10. Limpieza de los Canales:

- a. Equilibrio.

11. Haces Neuromusculares:

- a. Recuperar Equilibrio.

12. Protocolo para recuperar el equilibrio general:

- a. Pre-test.
- b. Test de los 14 músculos principales.
- c. Test de los puntos de alarma.

13. Recuperación de un desequilibrio específico:

- a. Identificación.
- b. Test de los puntos de alarma.
- c. Test de los 14 músculos principales.

14. Alivio del Dolor:

- a. Identificación del canal afectado.
- b. Puntos alarma.
- c. Pulsos.

15. Técnicas de alivio del dolor:

- a. Relajación neurolinfática.
- b. Golpeteo del recorrido del canal.
- c. Golpeteo del punto de tonificación.
- d. Golpeteo del punto de tonificación más contacto polarizado.
- e. Golpeteo del punto V2.

16. Canales:

En los puntos identificados con (#) se estarán desarrollando los siguientes sub-puntos:

- Recorrido.
- Punto de transmisión.
- Punto de entrada.
- Punto de salida.
- Punto llave.

En los puntos identificados con (*) se estarán desarrollando los siguientes sub-puntos:

- Test.
- Inserción.
- Acción.
- Corrección:
 - Puntos neurolinfáticos.
 - Puntos Neurovasculares.


En los puntos identificados con (+) se estarán desarrollando los siguientes sub-puntos:

- Recorrido.
- Tonificación.
- Sedación.
- Nutrición.
- Patologías.
- Síntomas Psicológicos.
- Síntomas Fisiológicos.

a. Ren Mai (#).

- Músculos:
 - Supraespinoso (*).

- 
- Aductor del Pulgar (*).
 - Músculo de la Lengua (*).
 - b. TO Mai (#).
 - Músculos:
 - Redondo mayor (*).
 - Recto anterior de la cabeza y largo del cuello (*).
 - c. ESTOMAGO (+).
 - Pectoral Mayor (*).
 - Elevador de la Escápula (*).
 - Esternocleidomastoideo (*).
 - Supinador Largo (Braquiorradial) (*).
 - Pectoral Menor (*).
 - Bíceps Braquial (*).
 - Pronador Cuadrado (*).
 - Pronador Redondo (*).
 - Supinador orto (*).
 - d. BAZO (+).
 - Dorsal Ancho (*).
 - Trapecio Medio e Inferior (*).
 - Oponente del Pulgar (*).
 - Tríceps Braquial (*).
 - Extensor Común de los Dedos (*).
 - Abductor del Primer Dedo (*).
 - Lumbricales (*).
 - e. CORAZON (+).
 - Subescapular (*).
 - Subclavio (*).
 - Extensor Largo del Pulgar (*).
 - f. INTESTINO DELGADO (+).
 - Cuádriceps (*).
 - Oblicuos del Abdomen (*).
 - Recto del Abdomen (*).
 - g. VEJIGA (+).
 - Peroneos (*).
 - Dorsal Largo y Sacrolumbar (Sacroespinosos) (*).
 - Tibial Anterior (*).
 - Tibial Posterior (*).
 - Flexor Común de los Dedos (*).

- 
- Peroneo Anterior (*).
 - Cubital Anterior (*).
 - h. RIÑÓN (+).
 - Psoas (*).
 - Trapecio (*).
 - Cubital Posterior (*).
 - Obturador Interno (*).
 - i. MAESTRO DEL CORAZON
 - Glúteo Medio (*).
 - Aductores del Muslo (*).
 - Piramidal de la Pelvis (*).
 - Glúteo Mayor (*).
 - Segundo Radial (*).
 - Palmar Mayor (*).
 - Extensor Común de los Dedos del Pie (*).
 - Pedio (*).
 - Extensor Propio del Primer Dedo (*).
 - Flexor Largo Propio del Primer Dedo (*).
 - Flexor Corto del Primer Dedo (*).
 - Aductor del Primer Dedo (*).
 - Pectineo (*).
 - j. TRIPLE RECALENTADOR (+).
 - Redondo Menor (*).
 - Sartorio (*).
 - Recto Interno (*).
 - Soleo (*).
 - Gemelos (Gastrocnemio) (*).
 - Infraespinoso (*).
 - k. VESÍCULA BILIAR (+).
 - Haz anterior del Deltoides (*).
 - Popliteo (*).
 - l. HIGADO (+).
 - Pectoral Mayor Externa (*).
 - Romboides (*).
 - m. PULMON (+).
 - Serrato Anterior (*).
 - Coracobraquial (*).
 - Deltoides Medio (*).

- Diafragma (*).
 - Braquial Anterior (*).
 - Escalenos (*).
 - Deltoides Posterior (*).
 - Flexor Corto del Pulgar (*).
- n. INTESTINO GRUESO (+).
- Tensor de la Fascia Lata (*).
 - Isquiotibiales (*).
 - Cuadrado Lumbar (*).

ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA.

1. Manipulaciones Traumatológicas:
 - a. Definición.
 - b. Principios fundamentales.
 - c. Indicaciones y contraindicaciones.
 - d. Precauciones.

2. Lesiones:

En las lecciones marcadas con (*) se van a desarrollar los siguientes puntos:

- Clínica.
- Tratamiento.
- Ejercicios funcionales.

A. LESIONES DE LOS TENDONES:

- a. Definición de las lesiones.
- b. Clasificación:
 - Según el mecanismo de lesión:
 - Agudas.
 - Crónicas.
 - Según el tiempo:
 - Nuevas.
 - Antiguas.
 - Según la naturaleza de las estructuras anatómicas afectadas:
 - Esguinces.
 - Torceduras.
 - Según la zona afectada:
 - Cuello.
 - Espalda.
 - Cintura.
 - Hombro.

- Codo.
- Carpo.
- Cadera.
- Rodillas.
- Maléolos.
- Tobillos.

c. Etiología:

- Por fuerza externa.
- Lesión por daño interno por excesiva tirantez.
- Lesiones por ataques de los factores patógenos exógenos.

B. LESIONES EN CABEZA Y CUELLO:

- a. Luxación de la articulación temporo – maxilar (* - sin ejercicios funcionales).
- b. Lesiones de partes blandas del cuello (*).
- c. Síndrome Espondilosis Cervical (*).

C. LESIONES EN TORAX Y CINTURA:

- a. Esguince de pared torácica (* - sin ejercicios funcionales).
- b. Torcedura de la articulación costovertebral (*).
- c. Periostitis costochondral (*).
- d. Lesión de los músculos dorsales (*).
- e. Escoliosis simple de la columna vertebral (*).
- f. Lesión aguda de las partes blandas de la cintura (*).
- g. Lesión de los músculos lumbares (*).
- h. Hernia de disco lumbar (*).
- i. Secuela quirúrgica de hernia de disco lumbar (*).
- j. Lesión del músculo piramidal (*).
- k. Separación de la Sínfisis pubiana (*).
- l. Ostitis pubiana (*).

D. LESIONES EN MIEMBROS SUPERIORES:

HOMBRO Y BRAZO:

- a. Esguince de hombro (*).
- b. Tendinitis del músculo supraespinoso (*).
- c. Fragmentación del músculo supraespinoso (*).
- d. Tenosinovitis de la porción larga del bíceps (*).
- e. Miotendinitis de la porción larga del bíceps (*).
- f. Bursitis de la parte inferior del acromión (*).
- g. Periartritis del hombro (*).
- h. Dislocación de la articulación del hombro (*).

CODO Y ANTEBRAZO:

- a. Lesión de la articulación del codo (*).
- b. Epicondilitis externa del humero (*).
- c. Epicondilitis interna del humero (*).
- d. Bursitis del olecranon (*).
- e. Miositis de los músculos del codo (*).

MUÑECA Y MANOS:

- a. Subluxación persistente de la articulación del carpo (*).
- b. Dislocación de la articulación metacarpofalángica (*).
- c. Lesión de la articulación radiocubital (*).
- d. Síndrome del túnel carpiano (*).
- e. Lesión de la muñeca (*).
- f. Tendovaginitis estenosante (*).
- g. Tendovaginitis del flexor (*).
- h. Quiste Tecal carpofalangico (*).
- i. Estrechez del túnel cubital (*).
- j. Fragmentación del extensor digital (*).

E. LESIONES EN LOS MIEMBROS INFERIORES CADERA Y MUSLO:

- a. Lesión de partes blandas de la cadera (* - sin ejercicios funcionales).
- b. Sinovitis temporal de la articulación de la cadera (*).
- c. Esguince del músculo sartorio (*).
- d. Contractura del músculo vasto medio femoral (*).
- e. Síndrome del músculo vasto medio femoral (*).
- f. Contractura del tendón de la corva y bursitis subtendinosa (*).

RODILLA Y PIERNA:

- a. Síndrome doloroso en las rodillas (*).
- b. Lesión de partes blandas de la articulación de la rodilla (*).

MALEOLO Y PIE:

- a. Torsión de la articulación del maléolo externo (*).
- b. Torsión de la articulación del maléolo interno (*).
- c. Síndrome doloroso del talón y del metatarso (*).
- d. Tendinitis del tendón de Aquiles y bursitis subtendinosa (*).
- e. Lesión de las partes blandas de la parte interna del tarsometatarso (*).
- f. Equinovaro congénito (*).
- g. Lesión de partes blandas de tarso metatarso (*).

F. LESIONES DE LAS ARTICULACIONES COMUNES

LUXACIONES COMUNES:

- a. Luxación de la articulación temporo mandibulare (* - sin ejercicios funcionales).
- b. Luxación de la articulación esterno – clavicular (* - sin ejercicios funcionales).
- c. Dislocación de la estructura escapula – pared torácica (*).
- d. Luxación de la articulación atlanto – occipital (*).
- e. Luxación de la articulación atlanto – axoidea (*).
- f. Luxación de las articulaciones de las vértebras cervicales (*).
- g. Luxación de la articulación de las vértebras torácicas (*).
- h. Luxación de la articulación sacroilíaca (*).
- i. Luxación de la articulación acromio – humeral (*).
- j. Luxación de la articulación humero-cubital (*).
- k. Luxación de la articulación radio-cubital proximal (*).
- l. Luxación de la articulación radio-cubital distal (*).
- m. Luxación de la articulación radiocarpiana (*).
- n. Luxación de la articulación metacarpofalángica (*).
- o. Luxación de la articulación interfalángica de la mano (*).
- p. Luxación de la articulación patello – femoral (*).
- q. Luxación de la rótula (*).
- r. Luxación de la articulación tibioperonea superior (*).
- s. Luxación de la articulación tibioperonea inferior (*).
- t. Luxación de la articulación del astrágalo (*).
- u. Luxación de la articulación del calcáneo (* - sin ejercicios funcionales).
- v. Luxación de la articulación del hueso escafoides (*).
- w. Luxación de la articulación del hueso cuneiforme (*).

G. ENFERMEDADES DIVERSAS

- a. Lesión en el parto (*).
- b. Parálisis infantil (* - sin ejercicios funcionales).
- c. Prevención del dolor en el cuello, en el hombro, la cintura y las extremidades en ancianos (*).
- d. Enfermedades Profesionales (*).
- e. Dolor de cintura y espalda (*).
- f. Insomnio (*).
- g. Estreñimiento (*).
- h. Diarrea infantil (*).
- i. Diabetes (*).
- j. Para bajar de peso (*).
- k. Para mantener la salud y belleza (*).

KINESIOLOGIA Y ORTOPEDIA

MOVIMIENTOS ARTICULARES:

- Planos.
- Ejes.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DEL HOMBRO:

- Flexión.
- Extensión.
- Abducción.
- Adducción.
- Rotación interna.
- Rotación externa.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DEL CODO:

- Flexión.
- Extensión.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DEL ANTEBRAZO:

- Pronación.
- Supinación.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA MUÑECA:

- Flexión.
- Extensión.
- Abducción.
- Adducción.
- Circunducción.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA CADERA:

- Flexión.
- Extensión.
- Abducción.
- Adducción.
- Rotación interna y externa.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DE LA RODILLA:

- Flexión.
- Extensión.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DEL TOBILLO:

- Flexión dorsal.
- Flexión plantar.

MOVIMIENTOS ARTICULARES DEL PIE:

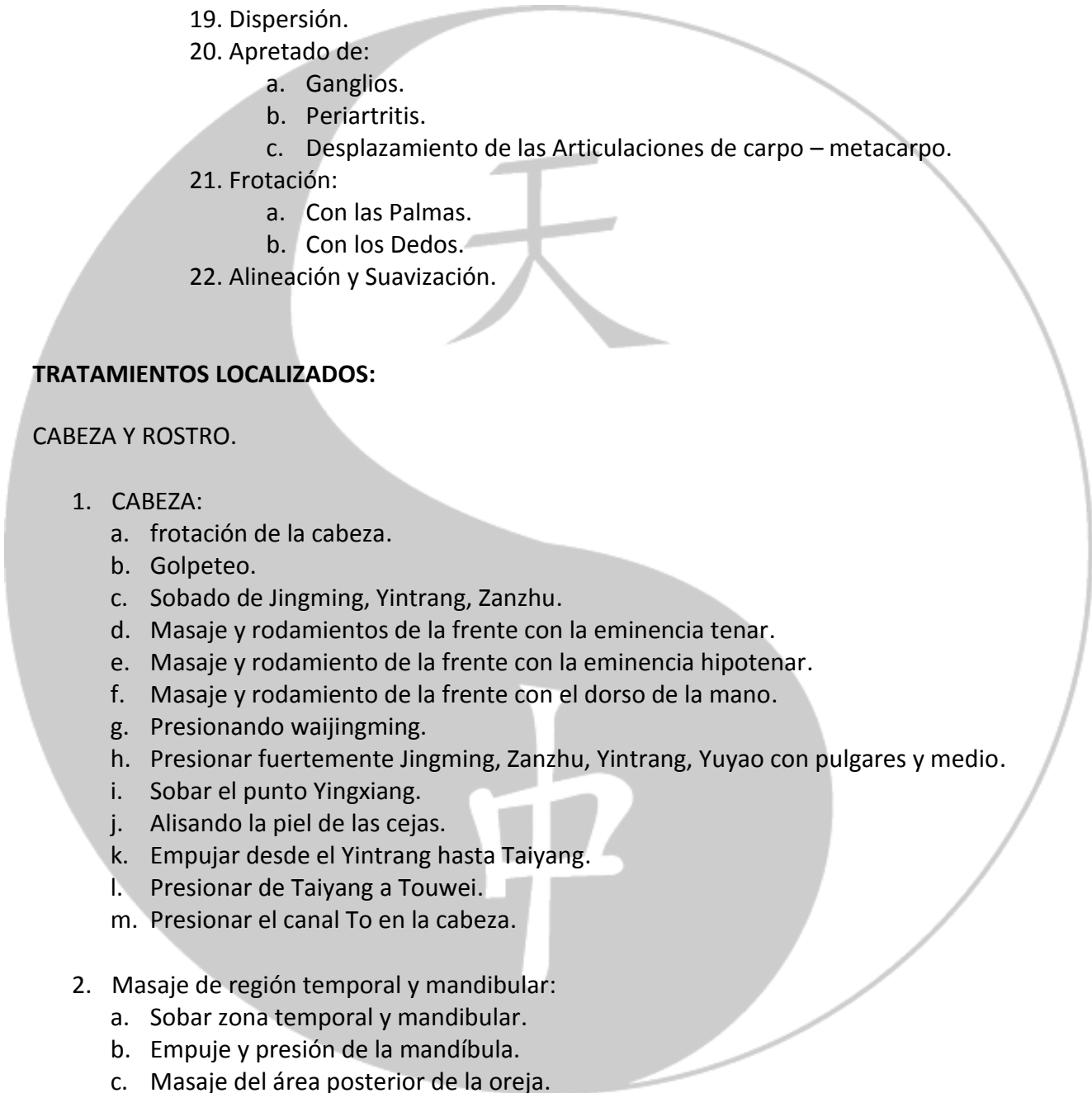
- Supinación.
- Pronación.
- Abducción.
- Adducción.
- Inversión.
- Eversión.

MOVIMIENTOS DE LA ARTICULACIÓN METATARSOFALANGICA:

- Flexión.
- Extensión.
- Adducción – Abducción.

MÉTODOS BÁSICOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO:

1. Extensión y Flexión.
2. Balanceo.
3. Intercepción con la Palma.
4. Intercepción con el Pulgar.
5. Torsión.
6. Prensión y Pinchado.
7. Rodamiento Directo.
8. Rodamiento Lateral.
9. Tracción de:
 - a. Articulación del Hombro.
 - b. Articulación de la Cadera.
10. Golpeado con la Mano Interpuesta.
11. Golpeado con:
 - a. Con el Puño.
 - b. Con la Mano en Forma de Taza.
 - c. Con la Palma.
 - d. Con el Dorso de la Mano.
 - e. Con los Dedos Extendidos.
12. Digitopresión.
13. Sacudimiento:
 - a. Para la Región del Hombro.
 - b. Para la Región de Cadera.
14. Empujado.
15. Aferramiento.
16. Presión con:

- 
- a. La Palma.
 - b. Con el Codo.
 - c. Pisando y Presionando.
17. Manoseo.
18. Sobado.
19. Dispersión.
20. Apretado de:
- a. Ganglios.
 - b. Periartritis.
 - c. Desplazamiento de las Articulaciones de carpo – metacarpo.
21. Frotación:
- a. Con las Palmas.
 - b. Con los Dedos.
22. Alineación y Suavización.

TRATAMIENTOS LOCALIZADOS:

CABEZA Y ROSTRO.

1. CABEZA:
 - a. frotación de la cabeza.
 - b. Golpeteo.
 - c. Sobado de Jingming, Yintrang, Zanzhu.
 - d. Masaje y rodamientos de la frente con la eminencia tenar.
 - e. Masaje y rodamiento de la frente con la eminencia hipotenar.
 - f. Masaje y rodamiento de la frente con el dorso de la mano.
 - g. Presionando waijingming.
 - h. Presionar fuertemente Jingming, Zanzhu, Yintrang, Yuyao con pulgares y medio.
 - i. Sobar el punto Yingxiang.
 - j. Alisando la piel de las cejas.
 - k. Empujar desde el Yintrang hasta Taiyang.
 - l. Presionar de Taiyang a Touwei.
 - m. Presionar el canal To en la cabeza.
2. Masaje de región temporal y mandibular:
 - a. Sobar zona temporal y mandibular.
 - b. Empuje y presión de la mandíbula.
 - c. Masaje del área posterior de la oreja.

3. CUELLO:

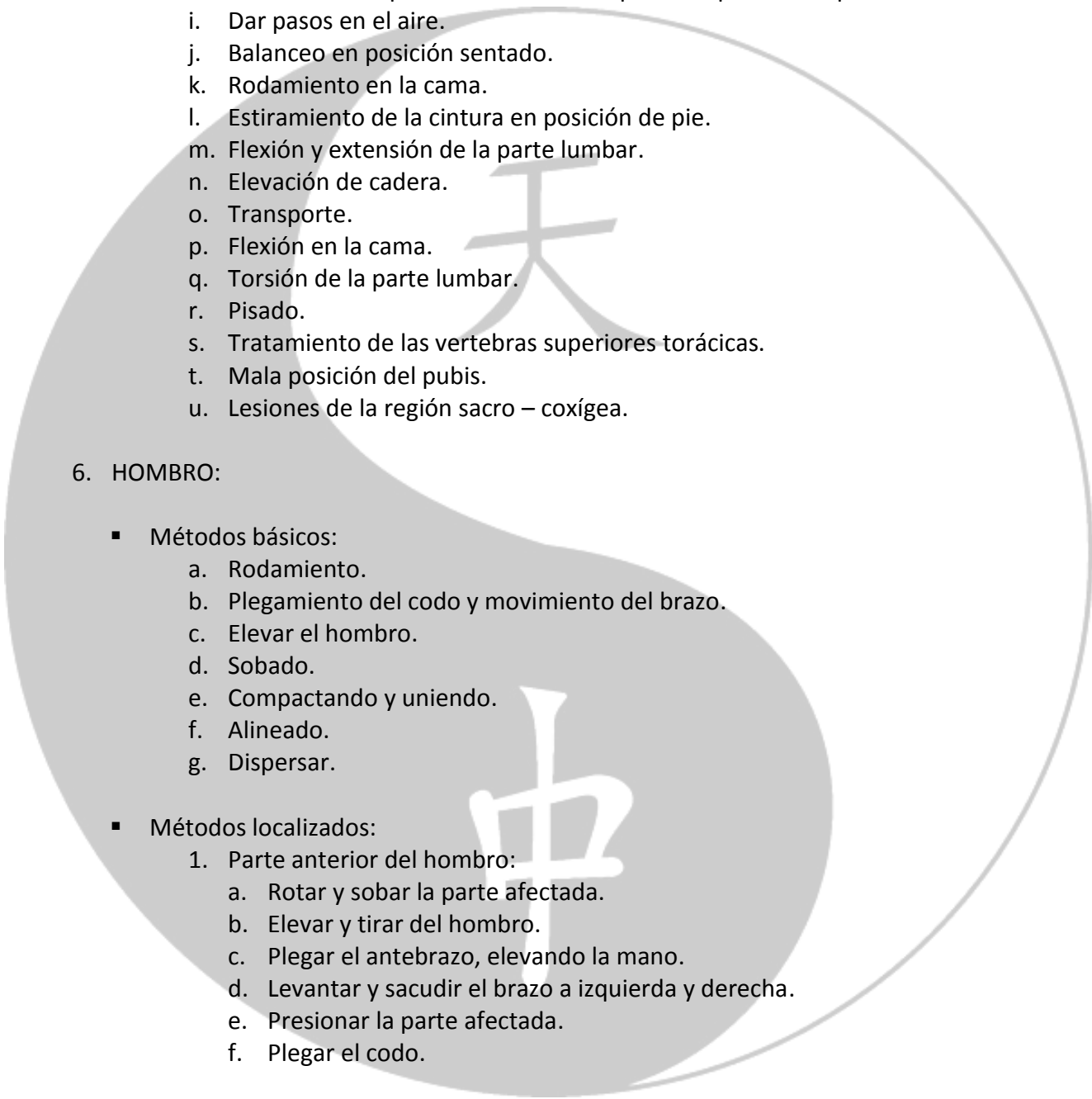
- Métodos básicos:
 - a. Dispersión.
 - b. Golpeado con los dedos extendidos.
 - c. Rodamientos.
 - d. Apretado.
 - e. Sobado.
 - f. Percusión.
 - g. Aferrado.
- Métodos localizados:
 - a. sobado bajo tracción.
 - b. Elevación y empujado.
 - c. Torsión rápida.
 - d. Torsión en posición sentado.
 - e. Torsión en posición supina.

4. REGION TORACICA:

- a. Elevación.
- b. Golpeado.
- c. Rotación.

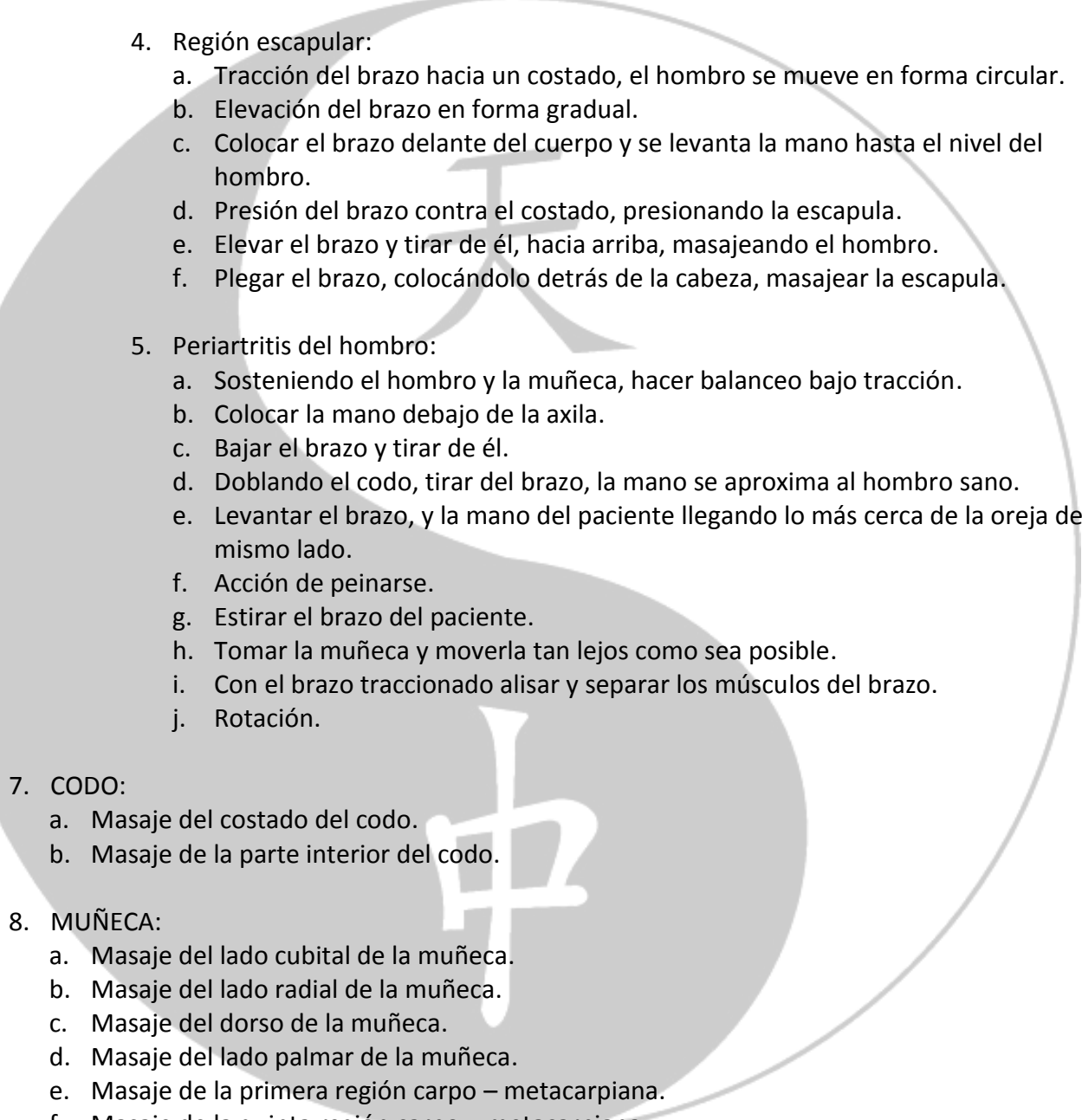
5. REGION LUMBAR Y ESPALDA:

- Métodos básicos:
 - a. Rodamiento.
 - b. Percusión con los dedos extendidos.
 - c. Presión.
 - d. Golpe con los dedos.
 - e. Golpes con el dorso de la mano.
 - f. Frotación.
 - g. Presión de los tendones.
 - h. Sobado con los dedos.
 - i. Pinchado.
 - j. Empujado con la palma.
 - k. Dispersión.
 - l. Empujado y alisado.
 - m. Sobado con la palma.
- Métodos localizados:
 - a. Pellizcado de la columna vertebral.
 - b. Empujado y golpeteo.
 - c. Flexión y presión con tracción.

- 
- d. Movimientos de elevación.
 - e. Presión sobre la espalda y balanceo de las piernas.
 - f. Balanceo de la cintura.
 - g. Presión con las rodillas flexionadas.
 - h. Balanceo de la parte inferior de la espalda en posición supina.
 - i. Dar pasos en el aire.
 - j. Balanceo en posición sentado.
 - k. Rodamiento en la cama.
 - l. Estiramiento de la cintura en posición de pie.
 - m. Flexión y extensión de la parte lumbar.
 - n. Elevación de cadera.
 - o. Transporte.
 - p. Flexión en la cama.
 - q. Torsión de la parte lumbar.
 - r. Pisado.
 - s. Tratamiento de las vertebrae superiores torácicas.
 - t. Mala posición del pubis.
 - u. Lesiones de la región sacro – coxígea.

6. HOMBRO:

- Métodos básicos:
 - a. Rodamiento.
 - b. Plegamiento del codo y movimiento del brazo.
 - c. Elevar el hombro.
 - d. Sobado.
 - e. Compactando y uniendo.
 - f. Alineado.
 - g. Dispersar.
- Métodos localizados:
 - 1. Parte anterior del hombro:
 - a. Rotar y sobar la parte afectada.
 - b. Elevar y tirar del hombro.
 - c. Plegar el antebrazo, elevando la mano.
 - d. Levantar y sacudir el brazo a izquierda y derecha.
 - e. Presionar la parte afectada.
 - f. Plegar el codo.
 - 2. Parte superior del hombro:
 - a. Tirar del brazo haciendo rotaciones.
 - b. Presionar con la palma.
 - c. Plegar el codo y levantar el brazo, sobando la parte afectada.
 - d. Tirar del brazo en forma recta, con el pulgar apretar la parte afectada.

- 
3. Parte posterior del hombro:
 - a. Tirar del brazo en línea recta, sobar el lugar afectado con el pulgar.
 - b. Plegar codo, levantar hombro, presionar la parte afectada y tirar del codo hacia atrás.
 - c. Levantar oblicuamente el brazo, presionar la parte afectada.
 4. Región escapular:
 - a. Tracción del brazo hacia un costado, el hombro se mueve en forma circular.
 - b. Elevación del brazo en forma gradual.
 - c. Colocar el brazo delante del cuerpo y se levanta la mano hasta el nivel del hombro.
 - d. Presión del brazo contra el costado, presionando la escapula.
 - e. Elevar el brazo y tirar de él, hacia arriba, masajeando el hombro.
 - f. Plegar el brazo, colocándolo detrás de la cabeza, masajear la escapula.
 5. Periartritis del hombro:
 - a. Sosteniendo el hombro y la muñeca, hacer balanceo bajo tracción.
 - b. Colocar la mano debajo de la axila.
 - c. Bajar el brazo y tirar de él.
 - d. Doblando el codo, tirar del brazo, la mano se aproxima al hombro sano.
 - e. Levantar el brazo, y la mano del paciente llegando lo más cerca de la oreja del mismo lado.
 - f. Acción de peinarse.
 - g. Estirar el brazo del paciente.
 - h. Tomar la muñeca y moverla tan lejos como sea posible.
 - i. Con el brazo traccionado alisar y separar los músculos del brazo.
 - j. Rotación.
 7. CODO:
 - a. Masaje del costado del codo.
 - b. Masaje de la parte interior del codo.
 8. MUÑECA:
 - a. Masaje del lado cubital de la muñeca.
 - b. Masaje del lado radial de la muñeca.
 - c. Masaje del dorso de la muñeca.
 - d. Masaje del lado palmar de la muñeca.
 - e. Masaje de la primera región carpo – metacarpiana.
 - f. Masaje de la quinta región carpo – metacarpiana.
 - g. Masaje del lado interno de la muñeca.
 - h. Masaje de la 1ª región metacarpo – falángica.
 - i. Masaje de las articulaciones interfalángicas.
 - j. Tratamiento de la tenosinovitis radial.
 - k. Tratamiento de la tenosinovitis de los tejidos estiloides radiales.

9. CADERA Y MUSLO:

- Métodos básicos:
 - a. Percusión.
 - b. Golpeando con el dorso de la mano.
 - c. Apretando.
 - d. Golpeando con las manos abiertas.
 - e. Agitación.
 - f. Rodamiento en cadera y muslo.
 - g. Sobado del muslo.
 - h. Presionando el muslo.
 - i. Alineamiento y alisado del muslo.
- Métodos localizados:
 - a. Parte anterior de la cadera.
 - b. Parte posterior de la cadera.
 - c. El costado.
 - d. El lado medio.
 - e. Masaje para las lesiones del músculo piriforme.

10. RODILLA Y PIERNA:

- Métodos básicos:
 - a. Sábado.
 - b. Masaje de la rodilla.
 - c. Masaje de la rodilla con las palmas.
 - d. Presionar fosa poplítea.
 - e. Sobar los gemelos.
 - f. Rodamiento en la parte inferior de la pierna.
 - g. Masaje de la parte.
 - h. Inferior de la pierna.
 - i. Alisamiento y alineamiento.
 - j. Alineamiento, alisado y sobado de la región tibial anterior.
- Métodos localizados:
 - a. Masaje del lado medio de la rodilla.
 - b. Masaje del costado de la rodilla.
 - c. Parte anterior de la rodilla.
 - d. Eliminar adherencias y bloqueos de la rodilla.

11. TOBILLO Y PIE:

- A. Parte anterior del tobillo:
 - a. Parte anterior.
 - b. Parte antero – lateral.
- B. Parte antero medial:
 - a. Parte media del tobillo.
 - b. Parte lateral del tobillo.
 - c. Parte media del pie.
 - d. Parte lateral del pie.
 - e. Parte posterior del pie:
 - Alineamiento y suavización
 - Percusión con los dedos extendidos
- C. Tratamiento para el empeine del pie:
 - a. Pisado.
 - b. Tracción, Intercepción y Presión.
 - c. Apretado.
- D. Tratamiento de los dedos del pie.
- E. Tratamiento de la región del talón.

TERAPIA CON EJERCICIOS

EJERCICIOS FUNCIONALES.

- 1. EJERCICIOS PARA EL CUELLO:
 - a. Na-zha busca en el mar.
 - b. El rinoceronte mira la luna.
 - c. El ave joven aprende a volar.
 - d. Los nueve demonios desenvainan las espadas.
 - e. Rotación.
- 2. EJERCICIOS PARA LA ESPALDA Y EL PECHO:
 - a. Expansión del pecho.
 - b. Rotación del cuerpo.
 - c. Torsión del pecho.
 - d. Empujando el pecho hacia fuera desde atrás.
 - e. Estiramiento de los brazos.
 - f. Haciendo círculos con las manos.
 - g. El molinete.

3. EJERCICIOS PARA LA REGION LUMBAR:

- a. El hada empuja la lápida.
- b. Tocando los dedos de los pies.
- c. El viento sopla sobre las hojas de loto.
- d. Remando entre las olas.
- e. Flexión hacia delante.
- f. Haciendo una reverencia.
- g. Haciendo una reverencia y mirando hacia delante.
- h. Doblando el cuerpo con las piernas cruzadas.
- i. La silla mecedora.
- j. El cuerpo trepa por la rama.
- k. La carpa.
- l. El tigre hambriento.
- m. Haciendo círculos con la cintura.

4. EJERCICIOS FUNCIONALES PARA LOS HOMBROS:

- a. Apoyando el cielo con una mano.
- b. Apoyando el cielo con dos manos.
- c. El escorpión trepa por la pared.
- d. El vuelo del rocho.
- e. Separando la crin del caballo.
- f. Empujando el bote corriente abajo.
- g. Elevando y presionando hacia abajo.
- h. Rotación interna y externa.
- i. Encogiendo los hombros y rotando.
- j. Rotación de la rueda.
- k. Extensión y rotación.

5. EJERCICIOS PARA EL CODO:

- a. Flexión del codo.
- b. Levantando el trípode con dos manos.
- c. Abrir el arco con dos brazos.
- d. Empujando con los codos.
- e. Abanicando.
- f. Golpeando con los puños.
- g. El gesto de agitar el puño.

6. EJERCICIOS PARA LA MUÑECA Y LAS MANOS:

- a. Recogiendo estrellas.
- b. El gallo dorado agacha la cabeza.
- c. Recogiendo fruta con una mano.
- d. Sacudiendo la muñeca.
- e. Haciendo girar el puño.
- f. Empujando con las palmas.

- g. Empujando con los dedos.
- h. Aferrando el aire con las manos.
- i. Las garras del halcón.

7. EJERCICIOS PARA LA REGION DE CADERA:

- a. Abriendo y cerrando las articulaciones de cadera.
- b. Agitando la cabeza y la cola.
- c. Pisando fuerte hacia atrás.
- d. Aducción alternativa.
- e. Pasos de arco y flecha.
- f. El puño del fénix.
- g. Los platos que caen.
- h. Tirando de las colas de nueve vacas.
- i. Sentándose en una cama.
- j. Girando hacia adentro y hacia fuera.
- k. Arrastrando los pies.
- l. Levantando un peso.

8. EJERCICIOS PARA LA RODILLA:

- a. Arrodillándose y presionando.
- b. Estiramiento de las piernas.
- c. Empujando las rodillas hacia atrás.
- d. Haciendo oscilar las rodillas.
- e. Presionando la pierna en forma de arco.
- f. Cruzando las piernas.
- g. El ángel esparce flores.
- h. La grulla blanca agita sus rodillas.
- i. Posición quieta.

9. EJERCICIOS PARA LOS TOBILLOS Y LOS PIES:

- a. Flexionando y poniendo el pie en punta.
- b. El caballo hace cabriolas.
- c. Rotación de los tobillos.
- d. Parándose en punta de pie.
- e. Marcando el paso.
- f. Pisando en el aire.
- g. Presionando los pies.
- h. Pisando fuerte y rodando.

VENDAJES.

1. VENDAJE FUNCIONAL:

- a. Teoría.
- b. Definiciones.
- c. Indicaciones.
- d. Contraindicaciones.
- e. Materiales métodos.

2. VENDAJES PARA:

- a. Hallux Valgus.
- b. Articulaciones metatarsofalángicas del pie.
- c. Arco plantar y fascia plantar.
- d. Tobillo:
 - Técnica clínica.
 - Técnica mixta.
 - Técnica deportiva.
 - Otros tipos.

- e. Periostitis.
- f. Tendón de Aquiles.
- g. Tendinitis de la rodilla.
- h. Ligamento lateral interno de la rodilla.
- i. Tendinitis cuadricipital.
- j. Fijación de la rótula.
- k. Tendinitis rotuliana y rodilla de saltador.
- l. Cuádriceps.
- m. Isquiotibiales.
- n. Hombro.
- o. Codo.
- p. Muñeca en flexión.
- q. Muñeca en extensión.
- r. Pulgar ----- 1
----- 2
----- 3
- s. Dedos de la mano.
- t. Articulación metatarsofalángica.
- u. Articulación interfalángica ----- 1.
- v. Articulación interfalángica ----- 2.