



ELY HERNÁNDEZ



MANUAL
AVANZADO
— DE MADEROTERAPIA —

TÉCNICA, CONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

INTRODUCCIÓN

La primera parte de este libro va enfocada a una historia detrás de la Maderoterapia. Una historia que solo conozco yo. Un pequeño fragmento de mi historia personal que va ligada a esta terapia. No pretendo que te enamores de mi pasión. Pero con este libro, quiero que comprendas que la Maderoterapia va más allá de unos simples instrumentos de madera que sirven para embellecer tu piel. Así que si decides introducir esta técnica en tu vida, en tu centro o en tu lugar de empleo, hazlo con la profundidad que implica. Hazlo con amor y de esa manera no solo conseguirás buenos resultados exteriores, sino que además lograrás sanar una parte interior de la persona a quien lo apliques y otra parte, a ti misma. Por cierto, no esperes a que te hable de cremas, envolturas, aparatología para combinar la técnica, ni nada que pueda salirse de lo que es la Maderoterapia: una terapia holística, es decir, que trata al paciente a nivel corporal, mental y espiritual. En el momento en que te sales de esa línea, el conjunto, como un único resultado, se rompe. Vivimos en tiempos de aparatología, pero de un tiempo para acá, las personas buscan desconectar (con el teléfono celular en la mano). Aun así, quieren desconectar y se decantan por tratamientos naturales no invasivos. Es cierto que la tecnología cada vez es menos “invasiva”, pero aún no supera las técnicas holísticas y dudo que de momento y por mucho tiempo lo haga. Durante este manual te recordaré muchas veces que la maderoterapia está mal vista como tratamiento reductor o simplemente estético. Hay clientas que han logrado regular su tracto intestinal. Hay algunas que han logrado canalizar energías. Otras, en busca de un embarazo sin buenos resultados, tras varias sesiones de maderoterapia, han conseguido el embarazo tan deseado. Hay quienes han logrado calmar su estado de ánimo desordenado a causa de una vida ajetreada. Y podemos continuar con la lista, pero, detrás de los resultados hay una clave fundamental: la holística y el amor. Si comprendes esta clave, vas a comprender que una sesión de maderoterapia con excelentes resultados puede ser completamente indolora y relajante.

Si deseas aprender esta técnica desde una experiencia práctica, humana y profundamente profesional, al final de este manual encontrarás información sobre mis formaciones presenciales avanzadas.

CAPI TULO 1

LA MADEROTERAPIA COMO TERAPIA HOLÍSTICA

El primer cambio drástico de mi vida ocurrió a los 16 años ($1+6=7$), cuando mis padres decidieron enviarme a Medellín (Colombia), para impedir a toda costa, estar con el chico al que yo entonces consideraba el amor de mi vida. Entonces, no se me pasaba por la cabeza que muchos años después terminaría siendo masajista. Me encantaba hacer las uñas a todos mis familiares y amigos, pero entonces, por mi mente no pasaron los masajes. Opté por estudiar Hostelería y Turismo. Después me decanté por Administración de empresas. El segundo cambio drástico, ocurrió a mis 21 años, cuando dejé la ciudad de Medellín con una mochila en mi vientre de 7 meses de vida, y otra maleta llena de ilusiones, para dar marcha a una nueva vida en España. Me quedé en el tercer semestre de Administración de Empresa.

España ya me enseñaría más adelante como NO se administra una empresa. El tercer cambio, ocurrió cuando tenía 7 meses de mi segundo embarazo y perdí a la persona que consideraba mi segunda madre. Ha sido uno de los momentos más duros de mi vida y uno de los que más me costó superar, pero después aprendí que hay personas que nunca mueren, que solo pasan a estar ausentes de forma física. Que siempre vivirán en nuestros pensamientos por lo que nos enseñaron cuando estuvieron presentes. Entonces, cuando comprendí eso, empecé a recordarla con alegría. Y a tener aún más presentes sus enseñanzas. Estoy segura de que ninguno de nuestros seres queridos que muere nos quiere ver triste. Así pues, aunque cueste, hay que honrarlos. Imagina que te vieran. Si ríes, ellos ríen contigo. El cuarto cambio drástico en mi vida fue cuando decidí, después de 7 años de convivencia, separarme del padre de mi segundo hijo, mi bebé de entonces un añito de vida. Fue mi segunda pareja y agradezco tanto a la vida que él hiciera parte de mi vida, porque fue quien me enseñó a medir mi agallas, quien me brindó la oportunidad de ser madre otra vez y quien no tuvo ningún egoísmo

al compartir toda su familia conmigo; en especial a su madre, aquella mujer maravillosa que murió en mi séptimo mes de embarazo. Está claro que el número 7 está muy ligado a mi vida. Siempre me ha dejado grandes enseñanzas, las más grandes, diría yo. El número 7 tiene un excelente sentido de adaptación; así que es un número que identifica a personas que no les resulta muy complicado aceptar los imprevistos y nuevas situaciones que se presenten y adaptarse a ellos de forma “fácil” (eso es lo que leí al respecto), además de ser autóctonas. Me define a la perfección. Ahora comprendo todo. Es cierto que estudié maderoterapia con uno de los mejores, el Licenciado Wilson Patiño; pero fui yo, por cuenta propia, quien se obsesionó con saberlo casi todo sobre la maderoterapia. Gracias a todos esos cambios, hoy estoy aquí, escribiendo este libro para ti. Y dirás, -¿Ely, a donde quieres llegar con todo esto, si lo que quiero es aprender Maderoterapia?-. No te preocupes, te voy a enseñar la técnica a través de este manual, siempre y cuando tú estés dispuesta a aprender. Antes te cuento todos estos detalles, porque, como te dije en la introducción, quiero que comprendas el poder de la Maderoterapia a nivel holístico y no estético. Tras mi último cambio, la separación; al poco tiempo decidí dar inicio a mi proyecto de poner mi salón de belleza. De inmediato monté una cabina en casa. Por algo se empieza. Dos años después ya tenía mi centro de belleza, con mucha ilusión, pero con un vacío que me impedía avanzar. Entonces conocí la maderoterapia y empecé a formarme de manera online. Después conocí al Lic. Wilson. Desde entonces, poco a poco me fui quitando de aparatos electrónicos para tratamientos faciales y corporales, fui penetrando en el mundo de la madera y todos sus beneficios y empecé a escuchar una parte de mí que me decía que había grandes cambios por realizar en mi vida. No sé si fue coincidencia, pero desde entonces empecé a recuperar mi autodomínio como mujer. Siempre tenía que depender de otras personas para entrar en acción, movilizarme, tomar decisiones. Empecé a usar mi carnet de conducir, a viajar sola, a tomarme mi tiempo para respirar, a empezar a estudiar. Di inicio a terapias de crecimiento personal y sanación, como el Ho’ponopono. Todo en mi vida empezó a cambiar.

Con esto no quiero decir que la aparatología sea mala, en absoluto. De hecho, realicé tratamientos con RF, Cavitación, Ultrasonidos y Mesoterapia virtual, principalmente, que me dejaban chiflada de contenta con los resultados. El caso es que cuando descubrí la maderoterapia, me di cuenta que no era necesario tanto aparato y gasto a la vez. Para quienes me lean y están pensando en emprender, la Maderoterapia es la gran alternativa que te permite realizar tratamientos faciales y corporales, sin tener que invertir una gran cantidad de dinero en máquinas y que además te dará mejores resultados que un aparato, porque su función es armonizar cuerpo, mente y espíritu. Cosa que con ningún aparato vas a lograr. Más adelante, cuando produzcas y si te apetece, invierte en aparatos para complementar resultados estéticos. Pero ten en cuenta que los inicios son complicados y que cuantas menos deudas acumules, mejor te irá. Te lo dice una que se cayó de boca contra el suelo y se vio ahogada entre deudas a causa de una grande inversión que no pudo sostener.

Una de las partes más complicadas que empecé a sanar, tras introducir la maderoterapia a mi vida, fue mi autoestima. Ojo, el mérito no se lo puede llevar solo la madera, gran parte de sanación se llevó a cabo gracias también gracias a los aceites esenciales que tienen poderes curativos extraordinarios. Necesitaba a gritos sanar mi autoestima. Los celos a causa de mi falta de autoestima me cegaban y eso nos impedía a mi compañero de vida y a mí, avanzar como pareja. No te puedes imaginar cuánto. Lo que podemos llamar una relación tóxica en su máxima expresión; todo en extremo. El proceso es largo, porque aún me queda tarea y continúan algunas secuelas. Pero he dado un paso gigante. Esa parte me la reservo para otro libro que tengo pensado publicar. Las cosas no suceden porque sí. Nosotros las buscamos. Muchas veces necesitamos sanar una parte de nuestro SER interior, y el universo se encarga de poner a nuestra mano las herramientas necesarias. Un dato curioso y que muchas de mis alumnas me preguntan, es el porqué de usar tanto el color azul. Tiempo después, buscando sobre el significado de la madera según el Feng Shui, leí que el azul es uno de los colores que representa este elemento. Para añadir coincidencias, el elemento madera es representado por los números 3 y 4 ($3+4=7$). Una vez más mi número presente. Si no aparece, yo me encargo de buscarlo (ja, ja, ja, ja).

He recibido fotos con moretones, he visto videos donde el masaje que practican con instrumentos de madera no respeta el ciclo de vida, del cuerpo, de la circulación. La ciega idea de querer a toda costa hacer funcionar esta terapia, lleva a las personas a romper el campo holístico de la técnica. Así que si buscas dar caña para que tu clienta obtenga buenos resultados, espera solo resultados físicos con hematomas, dolores y sí, también reductivos. Pero nada más. Todo lo que hacemos con amor, siempre es mejor para los demás y para nosotros mismos. Realizar una sesión de Maderoterapia tocando al paciente de la misma forma en que te gustaría que te tocasen a ti; poniendo la música que él elija escuchar, y la esencia que tu cliente elija oler, te llevará a realizar una sesión extraordinaria. Además, te beneficiará también a ti. Detalles como mantener el silencio durante la sesión, preguntar alguna vez si le resulta cómodo y placentero, y evitar perder el contacto con la piel del paciente, son un plus para hacer que el ciclo de armonía y belleza se complete. Espero que hayas comprendido porqué la Maderoterapia se ha convertido en mi pasión. Ahora sí, pasemos a la acción...

“La verdadera maderoterapia no se aprende únicamente observando movimientos. Se desarrolla comprendiendo el cuerpo, la energía y el criterio terapéutico detrás de cada técnica.

En mis formaciones presenciales trabajamos exactamente esa profundidad.”

CAPITULO 2

HISTORIA DE LA MADEROTERAPIA

Hay quienes piensan que se trata de un nuevo masaje, que surgió en Colombia. La verdad es que la Maderoterapia es una técnica milenaria que nació en países orientales y es una de las terapias holísticas más antiguas. Los orientales usaban artículos de madera con fines terapéuticos, para aliviar dolores musculares, sanar algunas enfermedades y en personas que tenían problemas energéticos. Alrededor de los años 90' la técnica fue estudiada por clínicos colombianos especialistas en métodos naturales no invasivos. Después de varios años de estudio, comprobaron una vez más que la madera actúa sobre los campos energéticos para tranquilizar al paciente, mejorar su salud, emociones y mente. Además, la madera como elemento, representa Armonía, Belleza, Creatividad y templanza. Los utensilios de madera usados en la cultura oriental eran demasiado bastos y pesados para el terapeuta. Tras los estudios realizados en Colombia, los especialistas re-diseñaron los utensilios de madera que se usaban, dando una forma anatómica adaptable al cuerpo humano y a las manos del terapeuta. Esta vez, usando maderas más ligeras. Gracias a todos estos cambios realizados, los utensilios resultaron ser fáciles de trabajar. A partir de entonces y a fecha de hoy, la Maderoterapia es uno de los mejores aciertos en tratamientos terapéuticos musculares, moldeadores, anticelulíticos, reafirmantes, drenantes e incluso anti-envejecimiento, cuando de terapias naturales hablamos. La Maderoterapia no se trata de una técnica destinada directamente a estilizar el cuerpo de la mujer, que es a lo que la mayoría de las personas lo enfoca hoy en día, no me cansaré de repetirlo. Bien implementada, logra armonizar cuerpo y mente. Cuando se alcanza la armonía entre cuerpo y mente, surge la belleza. Al ser uno de los cinco elementos de la tierra, La Madera representa La Vida. Representa belleza. Según la disciplina oriental Feng Shui, también representa la primavera y el crecimiento.

Influye en la creatividad y flexibilidad de las personas. Favorece el crecimiento personal. En algunos casos puede generar rigidez y falta de atención hacia las opiniones e ideas desacertadas de otras personas. Y este último punto nos favorece a todos, especialmente cuando tenemos la triste manía de prestar atención al qué dirán.

La madera, representa armonía en todo su esplendor. Es la armonía que transmiten unos instrumentos de madera, lo que está permitiendo que esta maravillosa técnica esté dando la vuelta al mundo y por supuesto, que arroje unos excelentes resultados. Es una pena que ningún terapeuta, o muy pocos, se enfoque principalmente en la armonía al realizar esta técnica.



CAPITULO 3

INDICACIONES DE LA MADEROTERAPIA

Está indicada para tratamientos estéticos faciales, corporales, dolencias musculares y problemas energéticos.

TRATAMIENTOS FACIALES. En este caso, la madera es un excelente aliado en activar la producción de colágeno y elastina, encargados de aportar resistencia y elasticidad a la piel. Según pasan los años, el cuerpo va dejando de producir colágeno y elastina en la misma medida, esto provoca que las células de la piel no se regeneren de igual manera que antes. Existen otros factores que ocasionan este envejecimiento cutáneo: el exceso de exposición solar, el alto consumo de alcohol y el tabaquismo. Estos hábitos nada saludables producen deshidratación en la piel, falta de oxigenación de la misma y contribuyen a la destrucción de las fibras de colágeno y elastina. Los instrumentos de madera, bien trabajados a nivel facial, retrasan los signos de envejecimiento y flacidez, gracias a que actúan en la dermis superficial y profunda y activan la formación de nuevo colágeno y elastina. Si esto lo combinamos con una alimentación balanceada, hidratación, ejercicio y recuperación mental, los resultados son todo un éxito.

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS. Es común en personas con un estilo de vida sedentaria. El trabajar muchas horas sentado o de pie, el consumo excesivo de sal, algunos medicamentos, enfermedades de riñón, hígado o corazón y problemas hormonales, pueden desencadenar un desequilibrio entre los dos vagones de almacenamiento de agua que tenemos en nuestro cuerpo. Uno es donde se encuentra el líquido intracelular, ubicado en el interior de las células; y el otro es el líquido extracelular, que está ubicado fuera de las células y se divide en el líquido intersticial, que se encarga de bañar las células, y en el plasma, que es el único componente acelular de la sangre. La Maderoterapia, aplicada de manera muy superficial, actúa de manera indirecta sobre la circulación linfática. Consiguiendo con ello la eliminación de líquidos retenidos y contribuyendo de manera positiva a prevenir edemas. En este caso, es ideal que aconsejes a tus

pacientes que disminuyan el consumo de sal y que aumenten el consumo de alimentos ricos en potasio, un mineral que entre otras cualidades, ayuda a regular los niveles de agua en el organismo.

FLACIDEZ. Como mencioné antes, la Maderoterapia activa la producción de colágeno, que junto con la elastina es indispensable para proporcionar firmeza y elasticidad a la piel. El masaje con madera es un excelente aliado para mejorar el estado de la piel con flacidez. En los tratamientos para corregir la flacidez, es necesario limitar el uso de la copa sueca (cuando hay poca experiencia), ya que un uso incorrecto podría ocasionar el efecto contrario al deseado, es decir, podría ocasionar mayor grado de flacidez si se aplica de manera incorrecta. Lo ideal es centrarnos en el uso de los rodillos. En tratamientos para combatir la flacidez es importante aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas y vitamina C, y disminuir el consumo excesivo de alcohol, café y conservantes, ya que aceleran el envejecimiento, destruyen el colágeno y la elastina y deshidratan la piel. Además se debe evitar a toda costa dietas de choque, porque al tener una gran pérdida de peso en poco tiempo, el cuerpo elimina una cantidad importante de nutrientes necesarios para tener músculos sanos y un cuerpo firme, dando lugar a un aumento de flacidez.

CELULITIS. Su nombre científico es Paniculopatía Edemato-Fibroesclerótica (PEFE). Algunos instrumentos de madera están especialmente diseñados para disminuir el tamaño de los adipocitos, es decir, reducir la grasa acumulada, la principal culpable del efecto piel de naranja. La eliminación de toxinas y líquidos retenidos también juega un papel muy importante en este caso. No solo la grasa acumulada genera PEFÉ, también lo hace la retención de líquidos y las sustancias tóxicas que se van acumulando en el espacio intersticial. En ambos casos, te puedes valer de la Maderoterapia, consiguiendo resultados sesión tras sesión, ya que esta terapia favorece la eliminación de toxinas que se encuentran en la Matriz Extracelular, responsables en gran medida de la aparición de PEFÉ. Más adelante ampliaré información de la Matriz Extracelular y la importancia de mantenerla libre de toxinas.

MOLDEAR. Hacer un vaciado del sistema linfático y de los adipocitos, a través de la Maderoterapia combinada con un buen drenaje linfático, te permite estilizar el cuerpo y dar forma a la figura de tu paciente.

Los instrumentos estrella para un moldeado de figura corporal son la tabla moldeadora y la copa. Por supuesto, el resto de utensilios son un complemento ideal.

CONTRACTURAS. La Maderoterapia origina hiperemia, activa la circulación sanguínea y linfática. Gracias a estos procesos, los nutrientes llegan más fácilmente a nuestros músculos, y es más efectiva la eliminación de sustancias de desecho celular. De nuevo hago énfasis en el poder que tiene esta técnica a la hora de facilitar la eliminación de toxinas de la Matriz Extracelular. Combinada con las esencias ideales para combatir el estrés muscular, dan como resultado una sesión exitosa. Tengo casos en los que al combinar Piedras volcánicas + maderoterapia + aromaterapia, mis clientes se levantan de la camilla sin el dolor con el que llegaron y no regresan en mucho tiempo. La activación del sistema circulatorio y linfático a través de terapias holísticas, reduce la inflamación, tiene una acción sedante sobre el dolor, induce a la relajación y fortalece el sistema inmunológico.

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA. Los resultados en personas que sufren de mala circulación, son notables desde la primera sesión. Pero debes tener presente que si existen venas varicosas pronunciadas, no puedes descartar que haya o se esté formando una trombosis en sus paredes. Con lo cual, lo ideal es no tocar en las zonas donde haya varices. Imagínate, en caso de que exista trombosis, que al realizar el masaje movilizas y desplazas la trombosis que puede llegar a los pulmones o peor aún al cerebro; lo que termina por desencadenar una embolia. Tremenda negligencia podrías provocar. Por lo tanto, valorar de forma adecuada la zona a trabajar es indispensable para evitar accidentes. Este factor es para tener siempre presente que en caso de varices pronunciadas, el masaje está contraindicado.

EMBARAZO. Debido a un cambio hormonal, la retención de líquidos puede ser común en mujeres embarazadas. Los dolores en espalda y el cansancio en las piernas se intensifican a medida que aumenta el tamaño del bebé. Pero la prudencia es indispensable. Durante el embarazo, cualquier tipo de masaje está indicado solo a partir del cuarto mes, evitando por completo la zona del vientre en cualquier periodo del embarazo. En la zona lumbar se debe extremar la precaución debido a que se encuentran ubicados varios puntos reflejo que provocan un estímulo de contracciones uterinas.

En caso de embarazos múltiples y riesgo de parto prematuro, no es aconsejable dar masajes de ningún tipo, en ningún momento del embarazo, ni en ninguna zona del cuerpo. Tocar la zona del hueco que hay entre el pulgar y el índice, o el que esté entre el tobillo y el talón, no es aconsejable según algunos fisioterapeutas o médicos alternativos, porque son zonas reflejas que activan las contracciones uterinas. Cuando hay diagnóstico de preeclampsia, eclampsia, diabetes o existe sangrado vaginal, tampoco es aconsejable el masaje en ningún periodo del embarazo.

ESTRÉS. Esta técnica holística es capaz de estimular y equilibrar la energía. Combinada con los aceites esenciales correctos, alivia los problemas de estrés, cansancio físico y mental, y dolores articulares. Un masaje de maderoterapia relajante con unas gotas de aceite esencial de Jazmín y Ylang Ylang, van a permitir que tu cliente consiga un estado de relajación y templanza física y mental notables. ¡Prueba!

“Aplicar correctamente cada protocolo requiere observación, precisión y práctica supervisada.

Por eso, en mis entrenamientos presenciales trabajamos casos reales, corrección de técnica y adaptación personalizada según cada tipo de cuerpo.”

CAPITULO 4

CONTRAINDICACIONES DE LA MADEROTERAPIA

Las contraindicaciones son las mismas que en el caso de cualquier masaje manual.

Embarazo, se puede realizar a partir del 4to mes, excepto en vientre. Hemos detallado antes en qué casos está totalmente contraindicado.

Enfermedades renales, porque en este caso, pondríamos a trabajar aún más los riñones a la hora de movilizar y eliminar toxinas, líquidos y grasa acumulada. Si existe una insuficiencia renal, crecen las complicaciones renales.

Infecciones, porque ponemos a circular la linfa, provocar un desplazamiento de bacterias a través de ella e infectar otras zonas del cuerpo.

Fiebre, porque es uno de los mayores indicadores de la presencia de infección en alguna zona de nuestro cuerpo.

Cáncer, porque nuevamente, al poner en circulación el sistema sanguíneo y linfático activamos la regeneración celular y es muy probable que provoquemos que la enfermedad se extienda.

Úlceras gástricas, en este caso, el masaje está contraindicado en la zona abdominal.

Venas varicosas, antes hemos detallado las razones. En resumen, debemos ser cautos para evitar negligencias.

Enfermedades de la de la piel, para evitar contagio o propagación en el paciente.

Hematomas, a casusa del dolor y la inflamación en la zona afectada, no se debe tocar. Ante cualquier duda o enfermedad patológica, es recomendable solicitar al paciente una autorización médica.

“Una terapeuta profesional no solo busca resultados visibles; también entiende cuándo intervenir, cómo hacerlo y cuándo no hacerlo.

Esa capacidad de criterio clínico es una de las habilidades que más profundizamos en las formaciones presenciales.”

CAPITULO 5

ANATOMÍA PARA MASAJISTAS

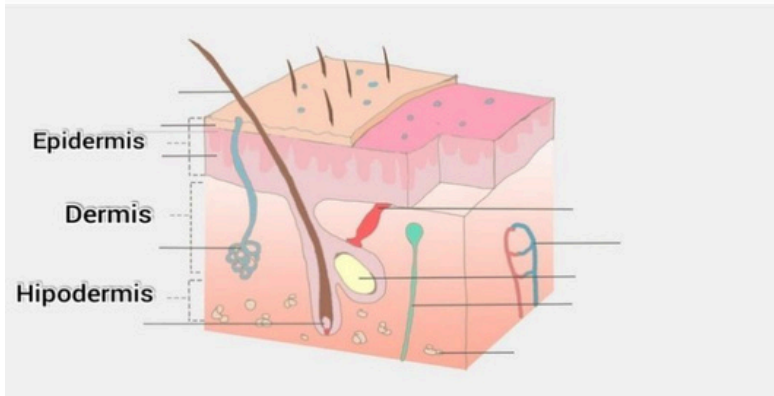
Para obtener excelentes resultados, es indispensable que el terapeuta domine:

1. La anatomía muscular del cuerpo humano, para evitar movimientos que puedan resultar dañando algún tejido.
2. Presión ejercida en la piel.
3. Contraindicaciones de la Maderoterapia.
4. Fuentes de toxina. Conocer los hábitos del paciente y saber si es necesaria una detoxificación interna en combinación con las sesiones de Maderoterapia.
5. La música y los aceites esenciales que se debe usar en cada sesión juegan uno de los papeles más importantes. Y por supuesto, mantener el silencio. Empecemos con la anatomía.

SISTEMAS DEL CUERPO

Sistema tegumentario. Hace referencia a la piel, uñas y el pelo. La presión ejercida en la piel del paciente, cumple uno de los papeles fundamentales en la Maderoterapia.

Al realizar un masaje de Maderoterapia, debes tener en cuenta la Ley de Arndt-Schulz que dice: “Las pequeñas excitaciones provocan sobre una célula un aumento o una disminución de sus funciones fisiológicas vitales en relación con la intensidad respectivamente débil o fuerte, de dicha excitación”. Es decir, que a mayor intensidad o fuerza en el estímulo de la célula, menos acción; y a menor intensidad, más acción. En este caso, es de vital importancia que conozcas la anatomía de la piel, así podrás aplicar un tratamiento adecuado con la presión correcta, según la anatomía corporal de cada paciente. A continuación te encuentras con la ilustración de la anatomía de la piel y la definición de cada una de las partes que la componen: **Epidermis, dermis e hipodermis.**



EPIDERMIS. Es la parte más superficial de la piel, la primera capa que la compone. En la mayoría de las partes del cuerpo, tiene un espesor de solo 0,1mm en total, incluyendo todas las capas que la componen. Esta capa de piel se encarga de proteger la piel de las bacterias y a través de sus poros, eliminar toxinas. La epidermis está compuesta por cinco subcapas de células llamadas queratinocitos, éstas son:

1. **Capa o estrato basal**, donde se producen los queratinocitos. Es la capa más interna de la epidermis.
2. **Capa espinosa o estrato espinoso**, donde los queratinocitos producidos por la capa anterior, producen queratina (fibras de proteína).
3. **Capa granular o estrato granuloso**, aquí se da inicio a la queratinización. Es decir, las células producen gránulos duros que se van desplazando y pasan a ser queratina y lípidos epidérmicos
4. **Capa clara o estrato lúcido**, donde las células están densamente comprimidas, aplanadas y no pueden distinguirse unas de otras.
5. **Capa o estrato córneo**, compuesta por unas veinte subcapas de células muertas, aplanadas, que recubren la piel. Esta es la capa más externa. Las subcapas se desprenden continuamente, produciendo una descamación. En la capa cornea se asientan los poros de las glándulas sudoríparas y las aberturas de las glándulas sebáceas.

DERMIS. También llamado cutis verdadero. Es la capa media de la piel. Se une con la epidermis por la cara interna de la capa basal, y juntas forman la piel. Tiene un grosor de veinte a treinta veces mayor que la epidermis, de entre 0,5 y 3mm. Tiene una alta concentración en fibras colágenas y elastinas que se

encargan de proporcionar elasticidad a toda la piel. Se compone por dos subcapas:

1. **La capa inferior o estrato reticular**, es la zona gruesa y profunda de la piel, además se encarga de dar resistencia y elasticidad a la misma. Establece una confluencia líquida con el subcutis.
2. **La capa superior o estrato papilar**, se conecta con la epidermis a través de la capa basal, en una confluencia definida con forma de onda.

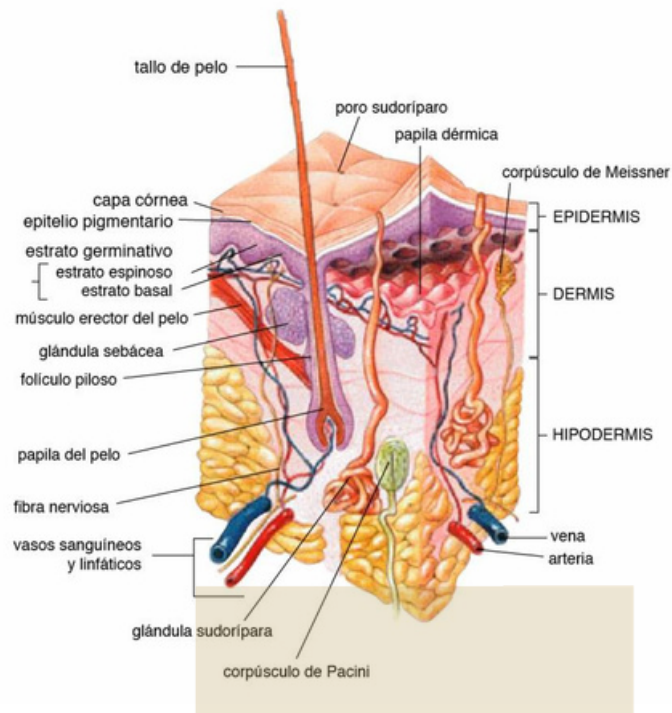
HIPODERMIS. También llamado tejido subcutáneo o fascia superficial. En esta capa se encuentras los fibroblastos, que se encargan de reunir todas las fibras del tejido conjuntivo cuando existe una herida en la piel. También está compuesto por células adiposas, que se caracterizan por almacenar una gran cantidad de grasas. Y por último, están los macrófagos, que son células partícipes en procesos de regeneración de tejidos dañados; se activan de manera inmunitaria ante la presencia de infecciones, entre otras múltiples funciones. La hipodermis puede alcanzar un grosor en abdomen de unos 3cm o más. En personas muy obesas, puede llegar hasta los 10cm de espesor. Se divide en 2 subcapas:

1. **Capa areolar.** Formada por adipocitos. Está en contacto con la dermis.
2. **Capa lamelar.** Es la capa más profunda del tejido subcutáneo. Esta capa crece cuando se presenta un aumento de peso en la persona, ya que los adipocitos aumentan su volumen hasta el punto de invadir la capa más superficial de la piel.

La capa que te interesa alcanzar al trabajar en Maderoterapia es la capa areolar, donde se encuentran los Adipocitos. Lo que separa esta capa de la hipodermis a la capa areolar, es un máximo de 3mm.

ADIPOCITOS. Se caracterizan por almacenar grasa en grandes cantidades. Su principal función es proporcionar calor y energía al cuerpo. Aumentan de tamaño según el tipo de metabolismo, los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física. La ingesta de carbohidratos simples es la principal responsable del aumento de volumen de los adipocitos. Su consumo aumenta los niveles de glucosa. Para poder transportar la glucosa a través de la sangre, se genera la

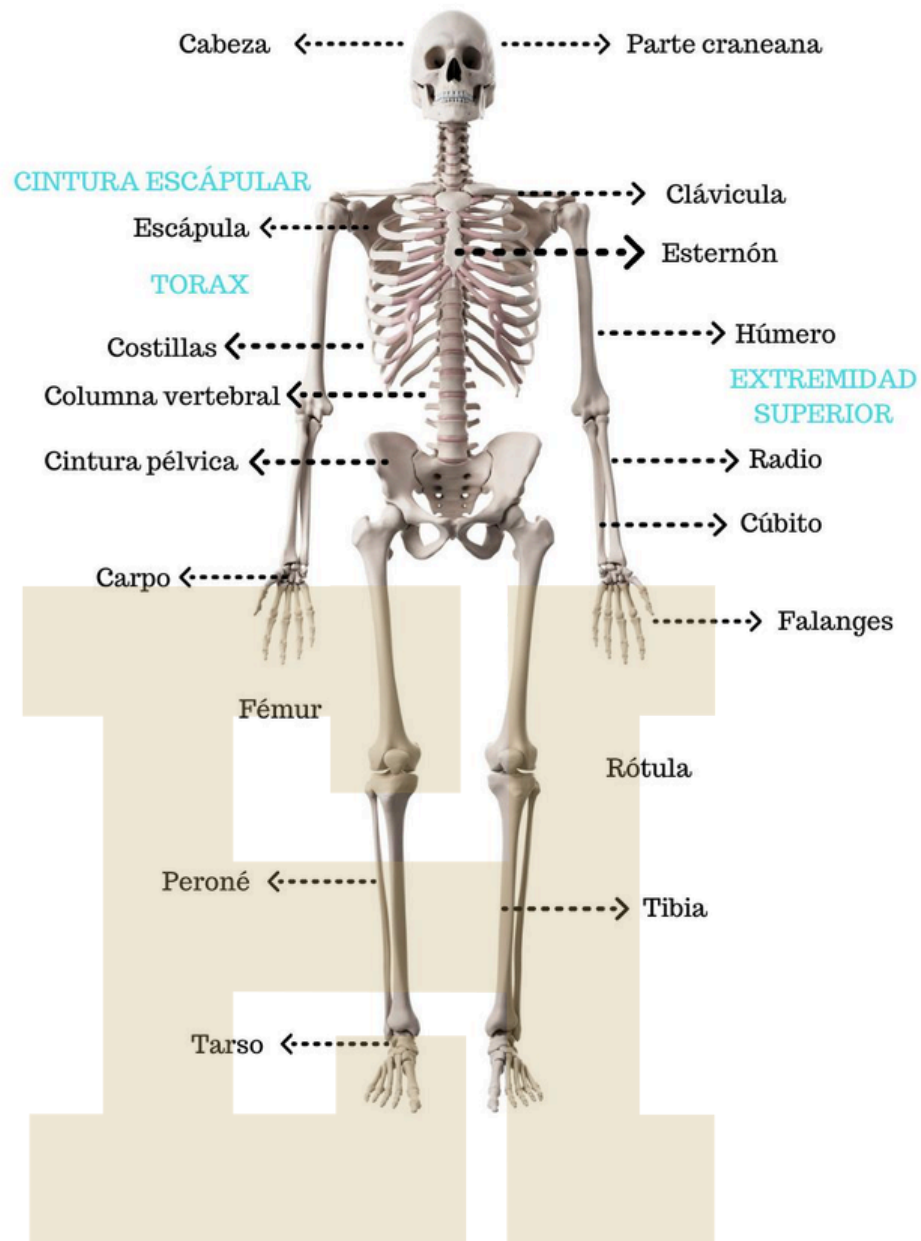
insulina como transportador. A mayor consumo de carbohidratos, mayor glucosa y mayor insulina. La glucosa pasa a convertirse en reserva de grasa, aumentando el tamaño de los adipocitos. La insulina está caracterizada por ser un inhibidor en la quema de grasa, proceso que dificulta la pérdida de peso y volumen causado por exceso de grasa en adipocitos. Conociendo la anatomía de la piel y los músculos y dependiendo del nivel de obesidad del paciente; la presión que vamos a efectuar al trabajar con la Maderoterapia, puede variar, nunca llegando a producir dolor en la zona que estemos trabajando. También es necesario valorar si la zona a trabajar presenta edemas o retención de líquidos. A mayor presencia de líquidos retenidos, menor presión en la zona trabajada, de esta manera logramos drenar la zona a través del sistema linfático. En caso de líquidos retenidos, lo ideal es iniciar con 5-10min de DLM (Drenaje Linfático Manual), aplicar la Maderoterapia y por último, DLM durante 10-15min. Los resultados en una sola sesión son extraordinarios. Cuando la capa más superficial de la piel está siendo invadida por adipocitos (en personas con obesidad), empezamos por efectuar un masaje manual de 5-10min, en dirección a las agujas del reloj (en abdomen) y de abajo hacia arriba (en piernas), para calentar la zona. Seguidamente aplicamos Maderoterapia y por último, efectuamos DLM. En este caso también debemos ejercer menor presión en la zona y aumentar la rapidez del masaje con madera. De esta manera empezamos por romper la grasa más superficial. Sesión tras sesión vamos abarcando y rompiendo grasa de superficial a profundo, sin llegar a generar dolor en ningún momento. Dejo otra imagen más completa de la anatomía de la piel, para analizar y comprender todo lo anteriormente dicho.



Sistema Esquelético. Huesos y articulaciones

EL ESQUELETO

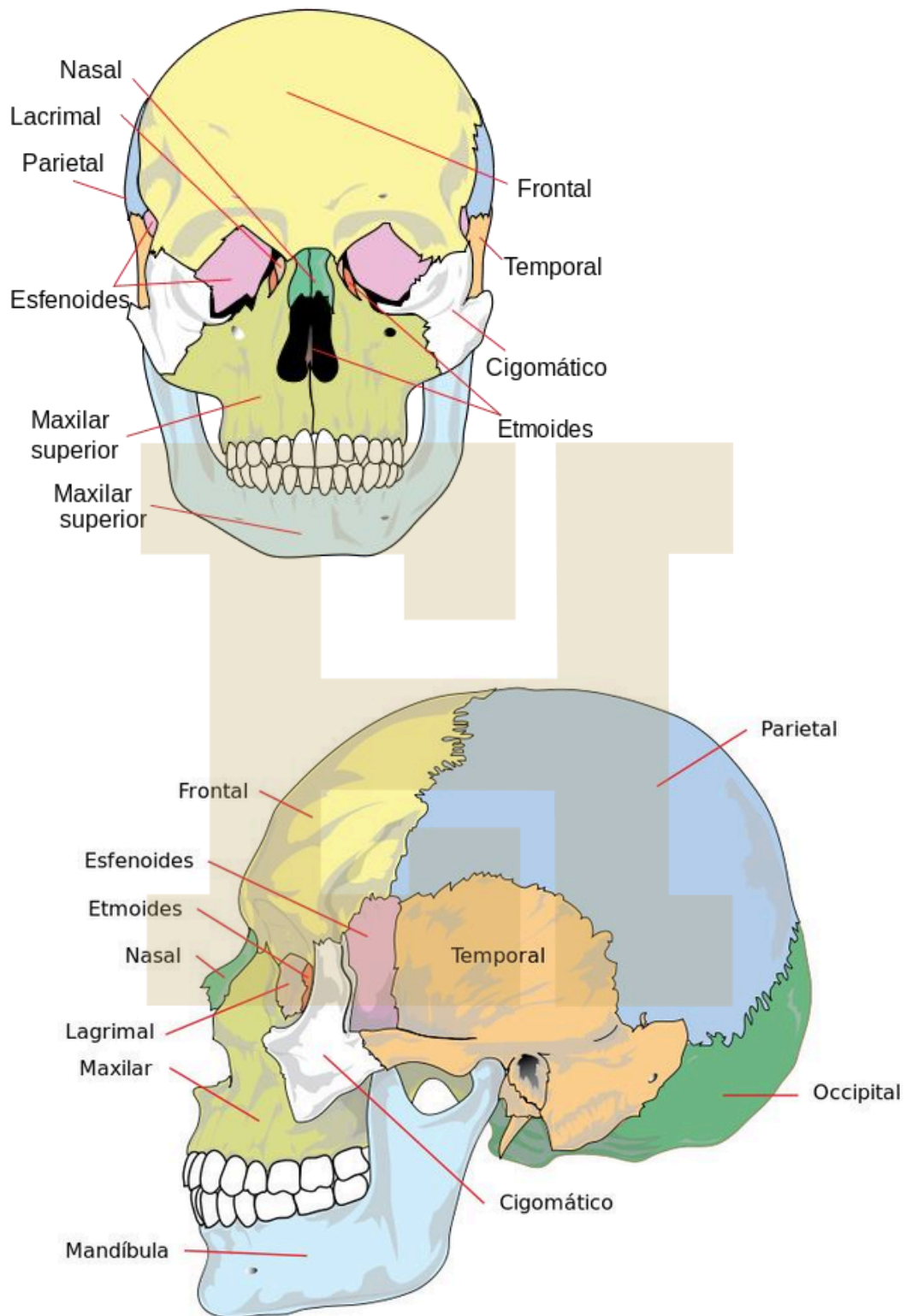
Está compuesto de unos 206 huesos, sin incluir la dentadura. Este número puede variar entre individuos, ya que existen huesos que pueden llegar a ser inconstantes.



ARTICULACIÓN

Es la unión que se da entre dos huesos, con la ayuda de ligamentos, cápsulas, líquidos y cartílagos. El conjunto de todo ello garantiza determinados movimientos. Permite que los huesos permanezcan unidos y se deslicen entre sí con suavidad, evitando su desgaste. Garantizan estabilidad e impiden extensiones excesivas.

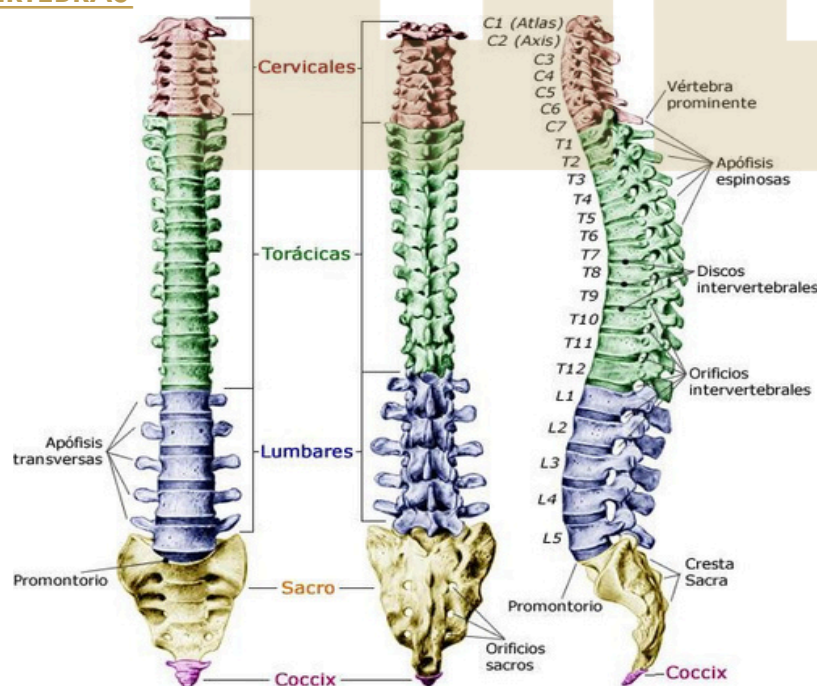
CABEZA



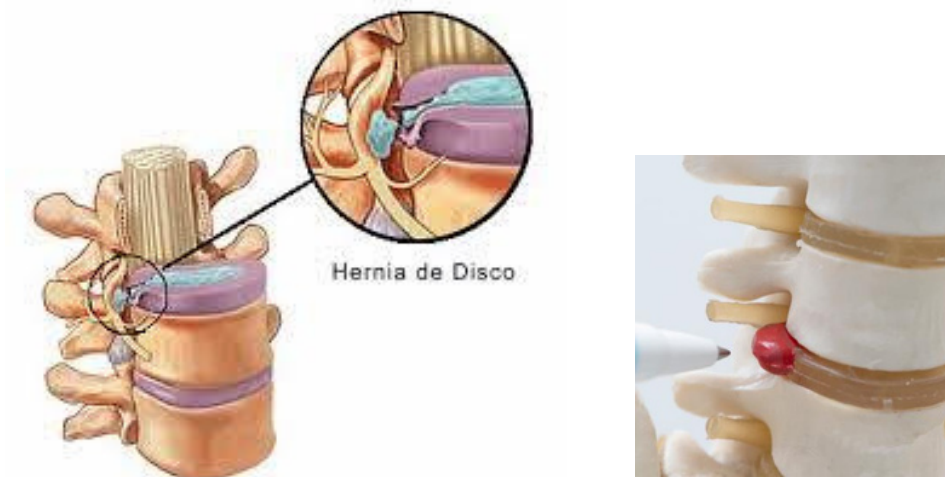
COLUMNA VERTEBRAL



VÉRTEBRAS



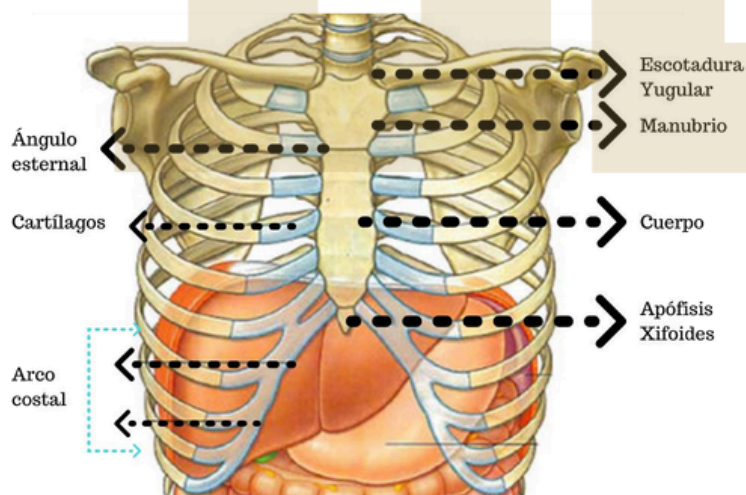
HERNIA DISCAL



Es importante tener en cuenta que ante la presencia de hernias discales. Podemos trabajar la zona. Sin embargo, hay que tener precaución a la hora de efectuar presiones.

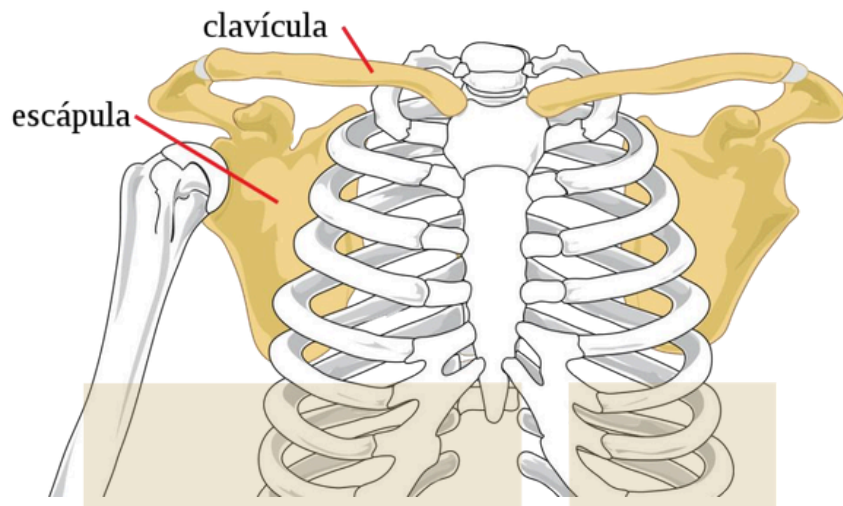
CAJA TORÁCICA

Está formada por las costillas, el esternón y las vértebras torácicas.

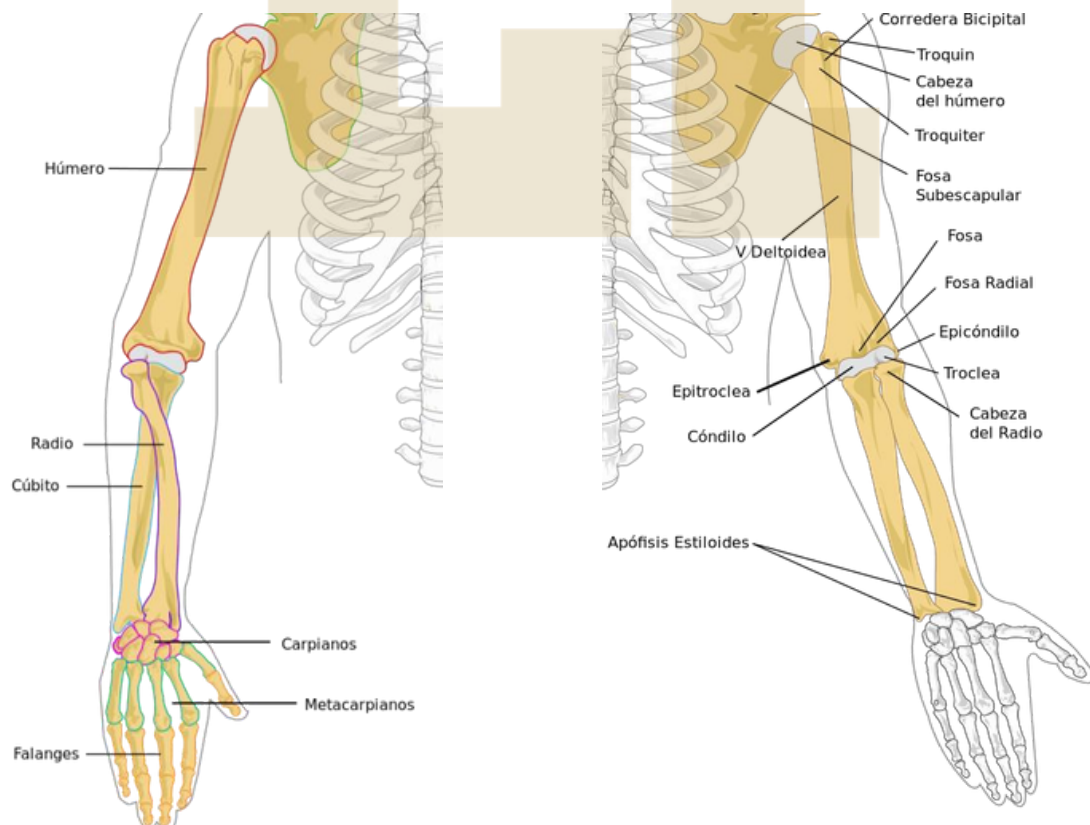


CINTURA ESCAPULAR

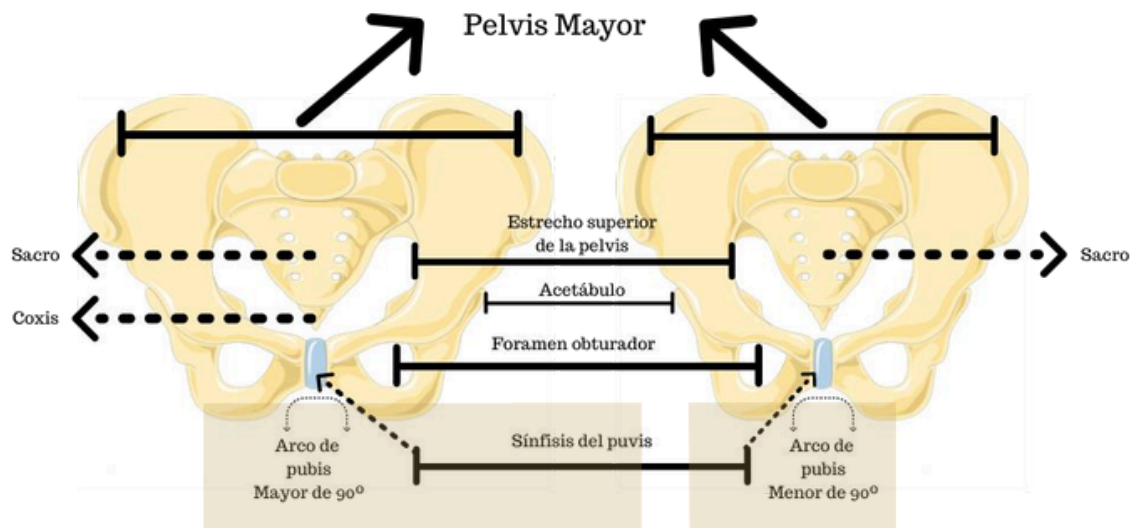
La cintura escapular es la unión entre la clavícula y la escápula



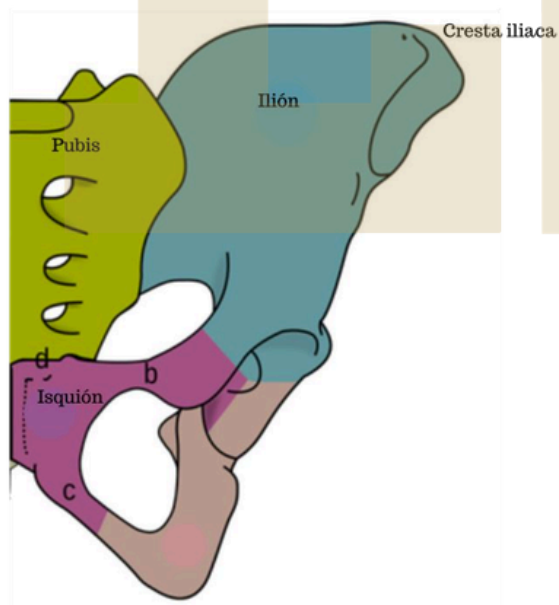
EXTREMIDADES SUPERIORES



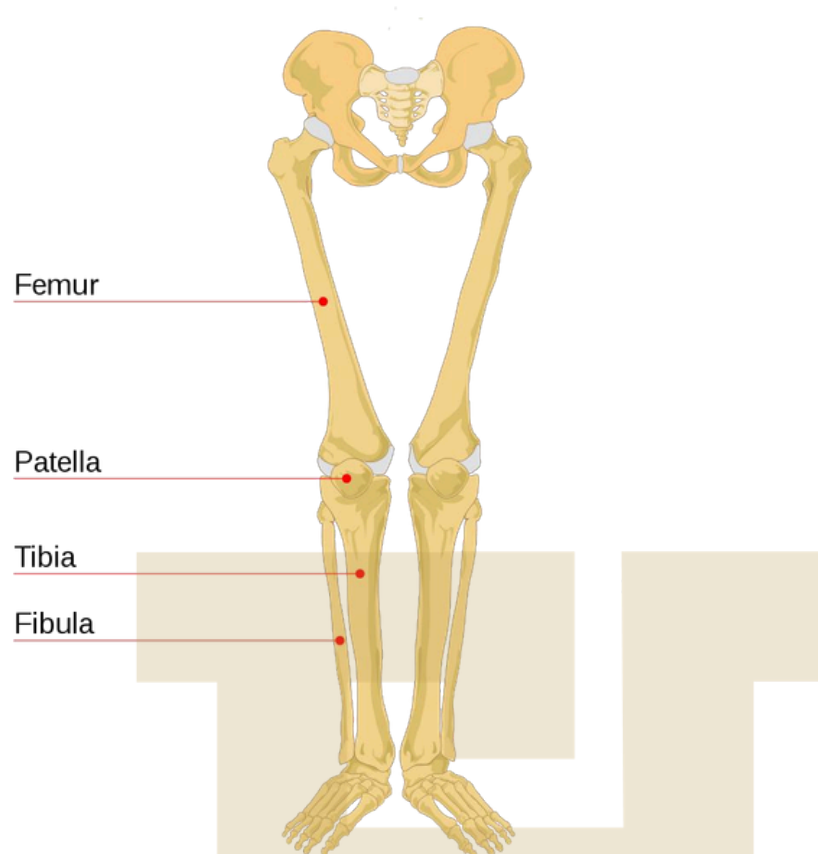
CINTURA PÉVICA



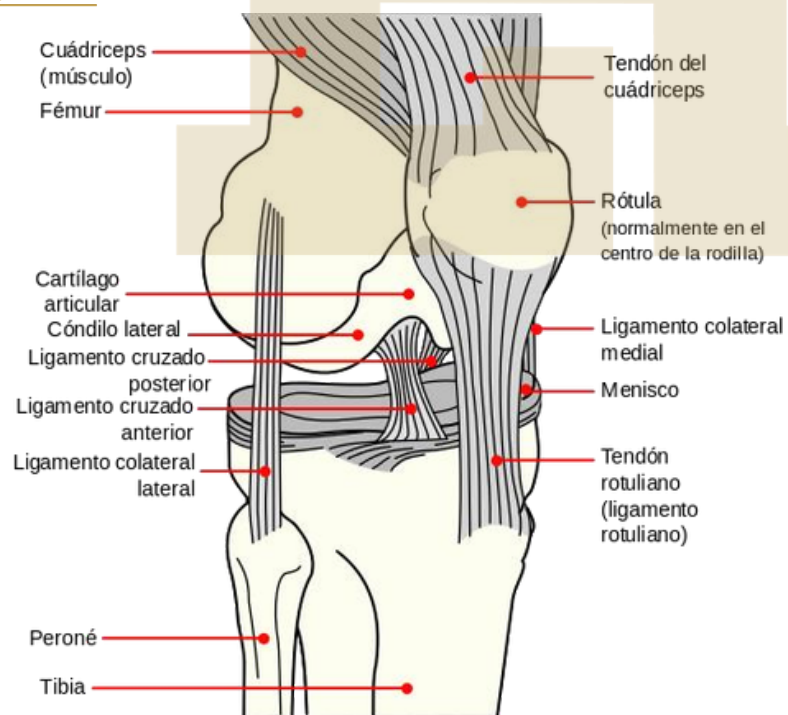
HUESO COXAL ILIACO



EXTREMIDADES INFERIORES



RODILLA



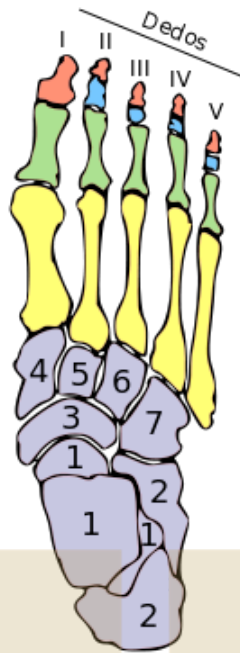
PIE

Falanges distales (3ª)
Falanges mediales (2ª)
Falanges proximales (1ª)
Metatarsianos o metatarsos
Tarsianos o tarsos

Huesos del pie derecho

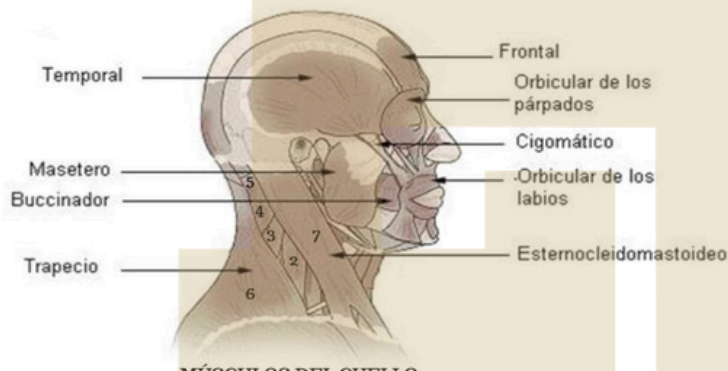
Vista dorsal

1. Astrágalo
2. Calcáneo
3. Navicular
4. Primer cuneiforme
5. Segundo cuneiforme
6. Tercer cuneiforme
7. Cuboides



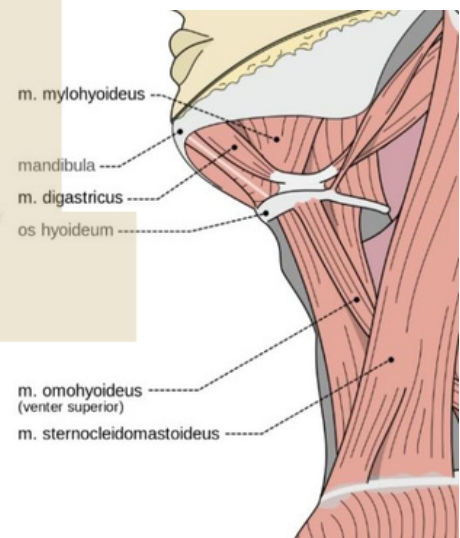
Sistema muscular.

MÚSCULOS DE CARA Y CUELLO

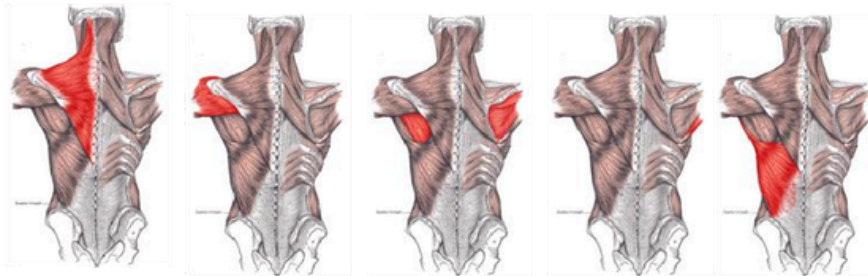


MÚSCULOS DEL CUELLO

1. Escaleno anterior
2. Escaleno medio
3. Escaleno posterior
4. Elevador de la escápula
5. Esplenio de la cabeza
6. Trapecio
7. Esternocleidomastoideo



MÚSCULOS SUPERFICIALES DE LA ESPALDA



Trapecio

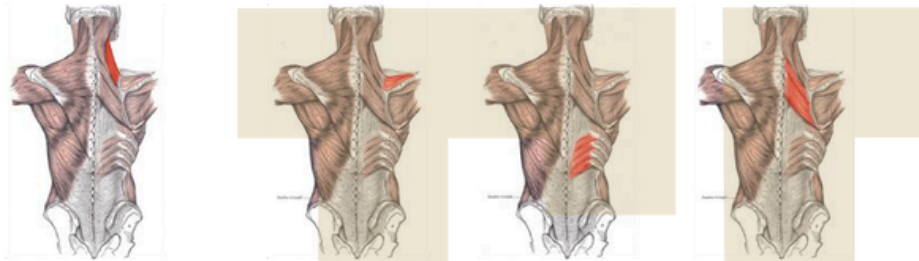
Deltoides

Infraespinoso

Redondo mayor

Dorsal ancho

MÚSCULOS PROFUNDOS DE LA ESPALDA



Elevador de la escápula

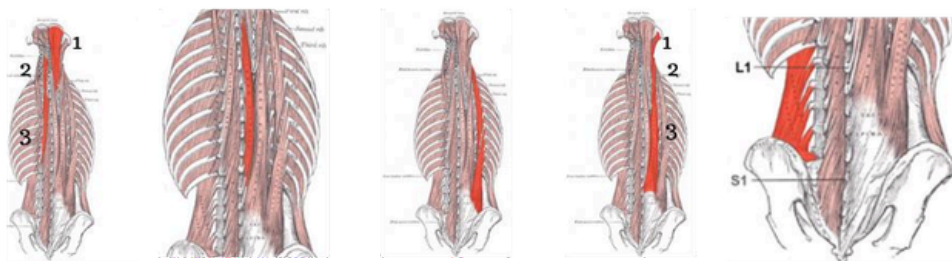
Supraespinoso

Serrato posterior (inferior)

Romboides

SISTEMA ERECTOR DE LA COLUMNA

A diferencia de los músculos de la espalda que hemos visto anteriormente; el erector de la columna, es un grupo de músculos totalmente independiente de las extremidades superiores. Se dividen en la región lumbar superior en tres columnas verticales (Músculo Iliocostal, Músculo Longísimo y Músculo Espinoso). Cada uno se subdivide en región lumbar, torácica, cervical y de la cabeza.



Semiespinoso:

1. Cabeza
2. Cuello
3. Torácico

Espinoso torácico

Iliocostal:

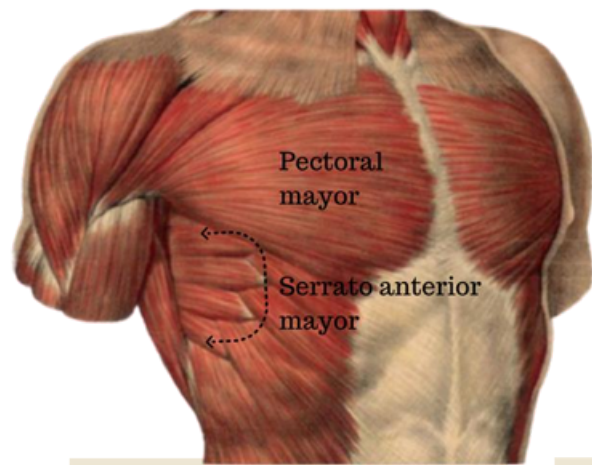
1. Cervical
2. Torácico
3. Lumbar

Longísimo:

1. Cabeza
2. Cuello
3. Torácico

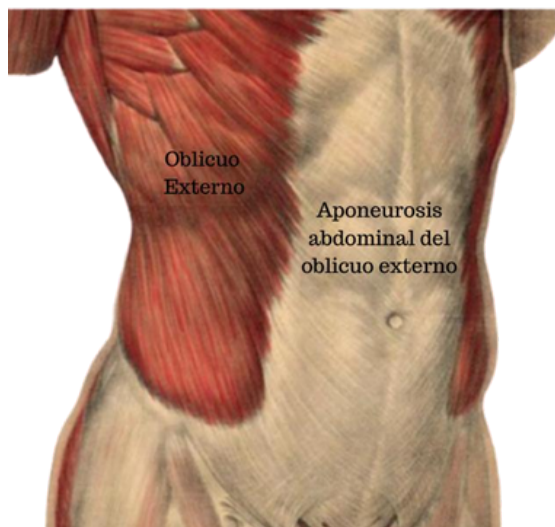
Cuadrado lumbar

MÚSCULOS ANTERO-LATERALES DEL TÓRAX



MÚSCULOS DEL ABDOMEN

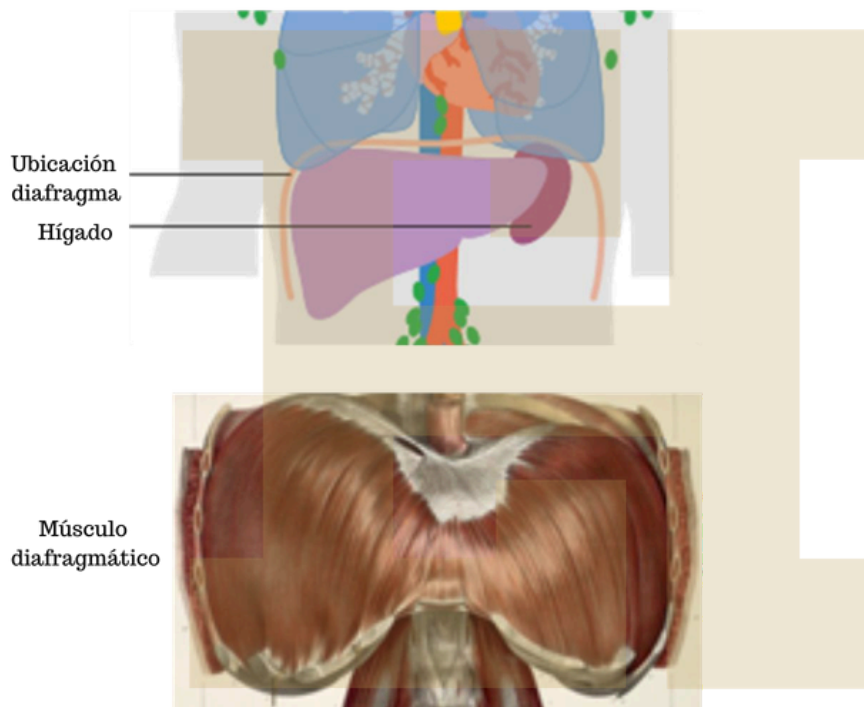
El oblicuo externo es el más superficial de la zona abdominal. Ocupa el espacio entre la 5° y 12° costilla. Por debajo de él se encuentra el oblicuo interno con su aponeurosis correspondiente. Bajo las aponeurosis de los oblicuos externo e interno, nos encontramos con los músculos rectos separados por la línea alba. Se encarga de flexionar el tronco, comprimir el abdomen y estabilizar la pelvis. El transverso del abdomen, es el músculo más profundo, por debajo del oblicuo interno y del recto abdominal en su zona aponeurótica anterior. Se encarga de comprimir el abdomen y rotar el tronco en posición homolateral.

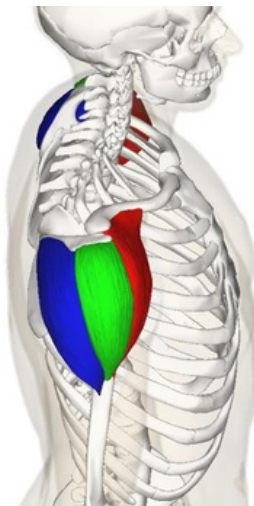


MÚSCULOS RESPIRATORIOS

El Diafragma, es el músculo principal que impulsa la respiración. Al inspirar, el diafragma se contrae y baja, mientras los músculos accesorios de la inspiración, se contraen y suben. Al espirar, el diafragma se relaja, los pulmones se contraen y el aire es expulsado.

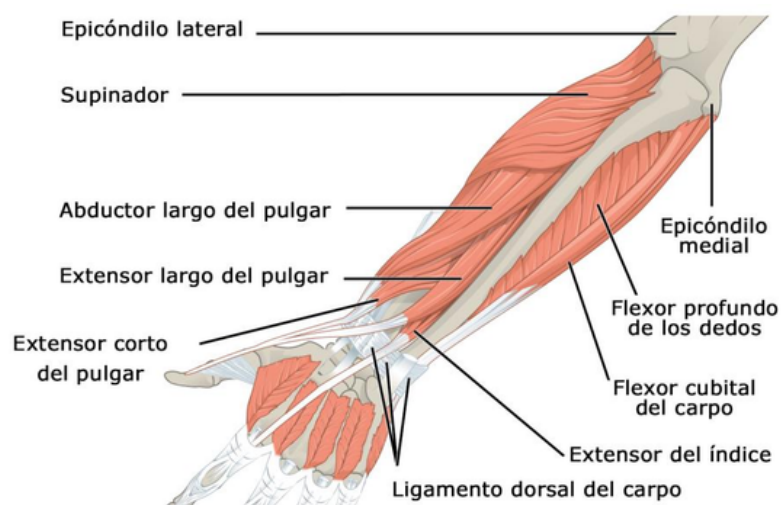
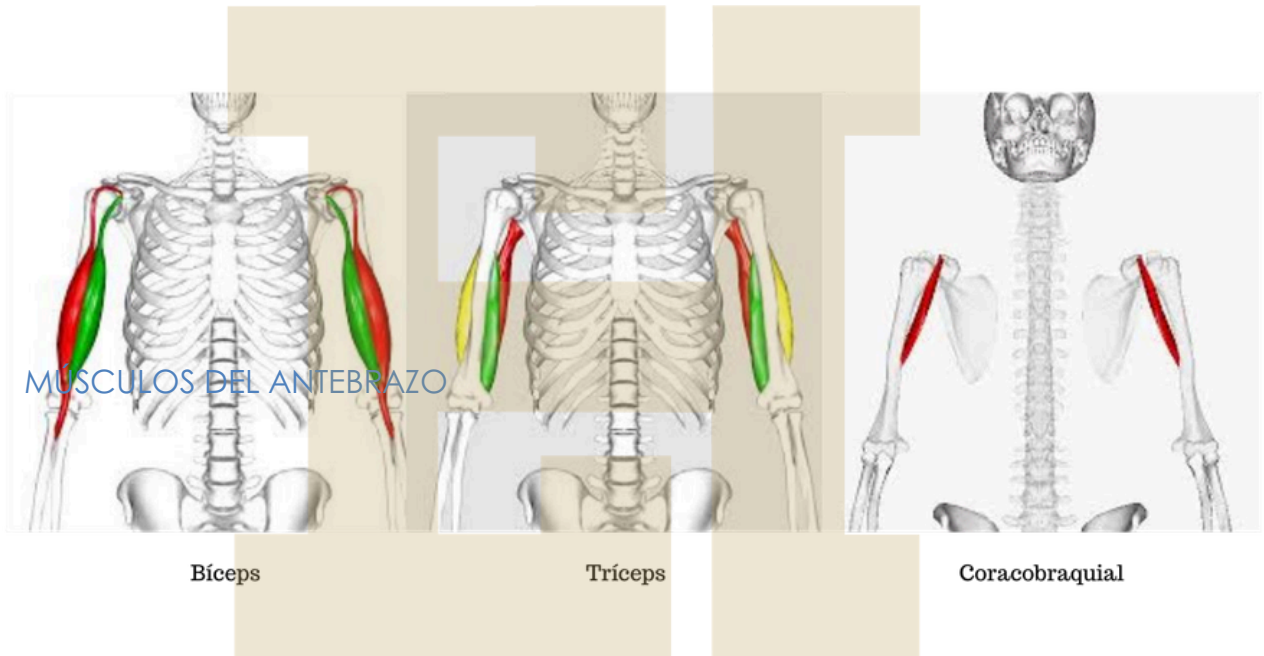
- **M. Accesorios inspiratorios (elevan las costillas):** pectoral menor, serrato anterior, intercostales, serrato posterior superior y escalenos.
- **M. Accesorios espiratorios (deprimen las costillas):** serrato posterior inferior, intercostales y cuadrado lumbar.



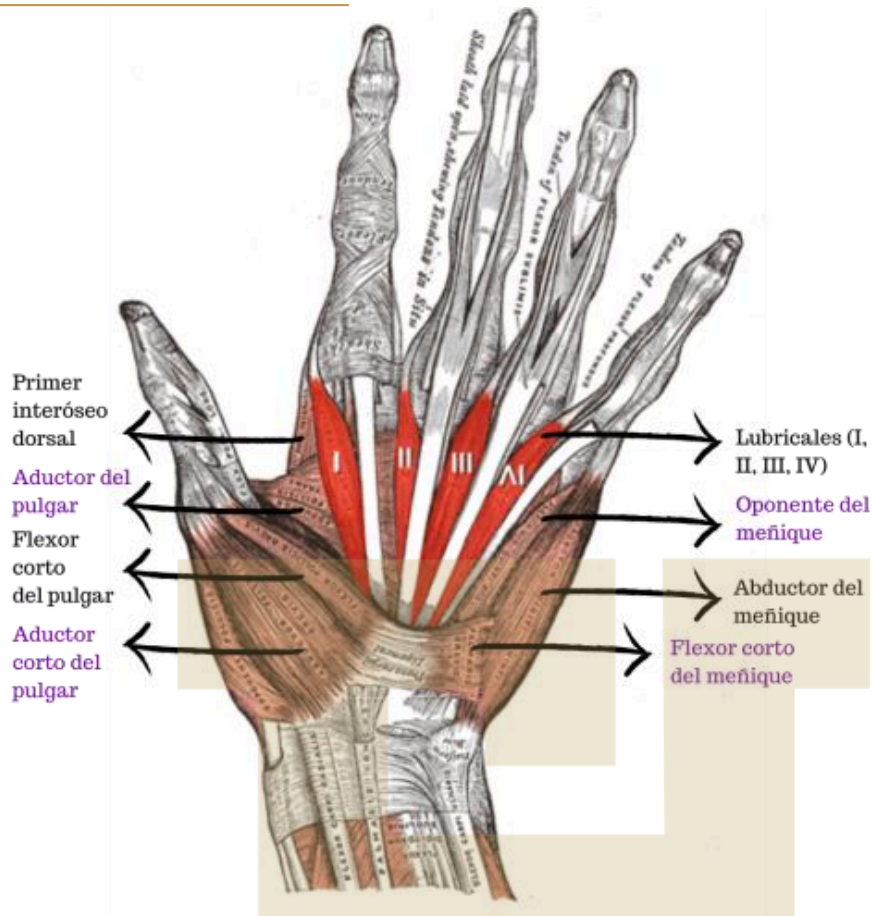


MÚSCULOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES

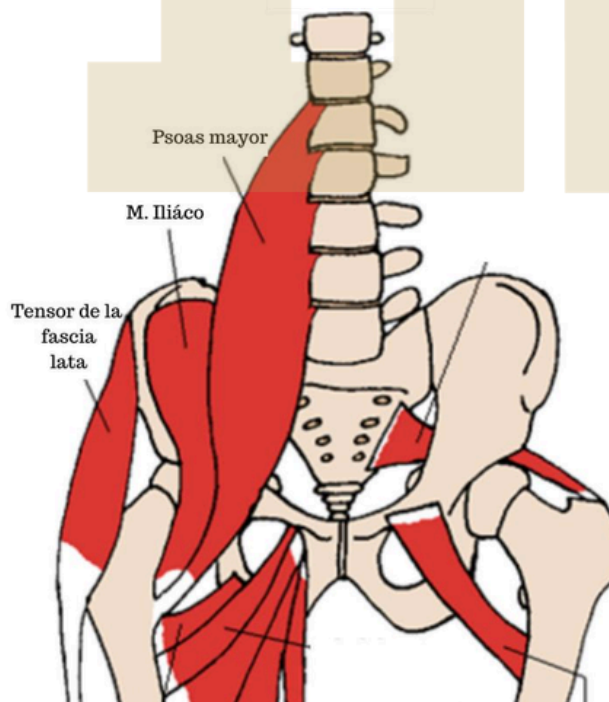
Deltoides



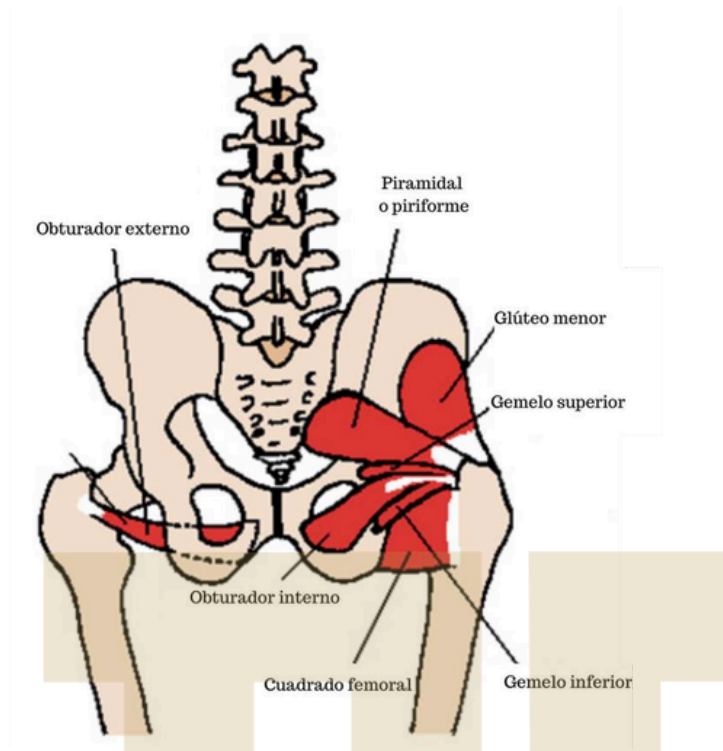
MÚSCULOS DE LA MANO



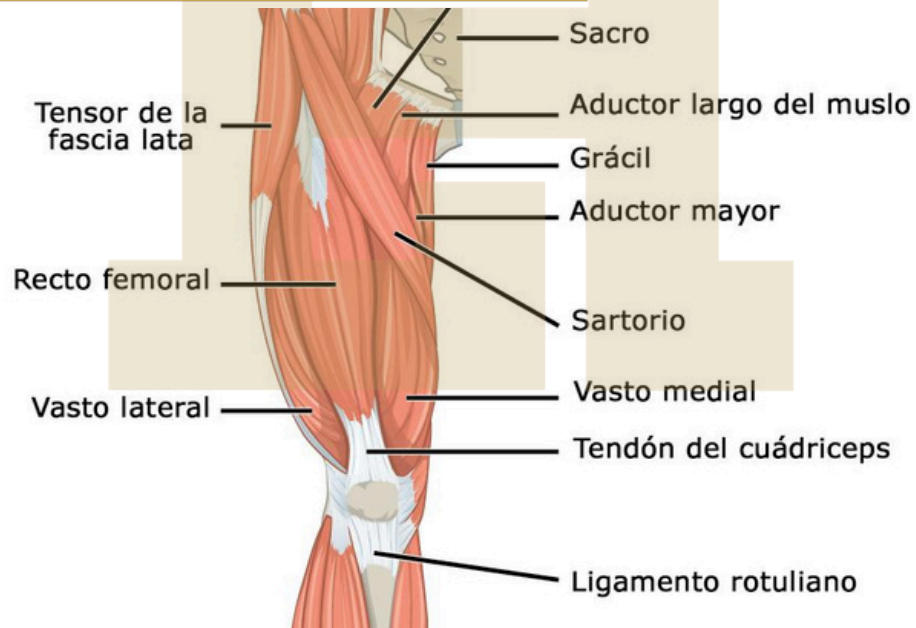
MUSCULOS DE LA REGIÓN LUMBO-ILIÁCA



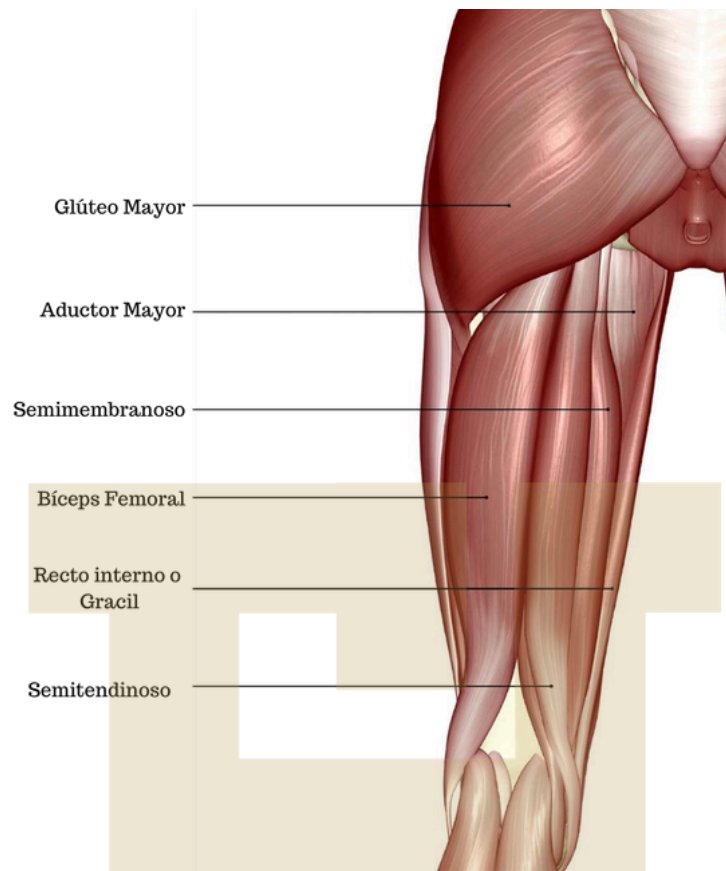
MÚSCULOS PÉLVICOS



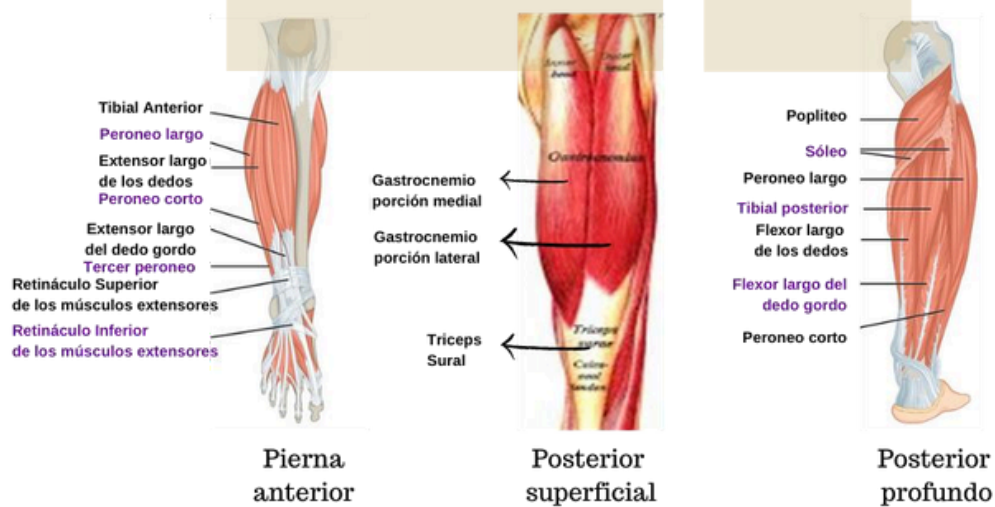
MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES



MUSCULOS DEL MUSLO POSTERIOR



MUSCULOS DE PIERNA ANTERO-POSTERIOR



Sistema nervioso. Encéfalo, médula espinal y nervios

□ **Sistema circulatorio.** Compuesto por vasos sanguíneos, corazón y sistema linfático (ganglios y vasos linfáticos).

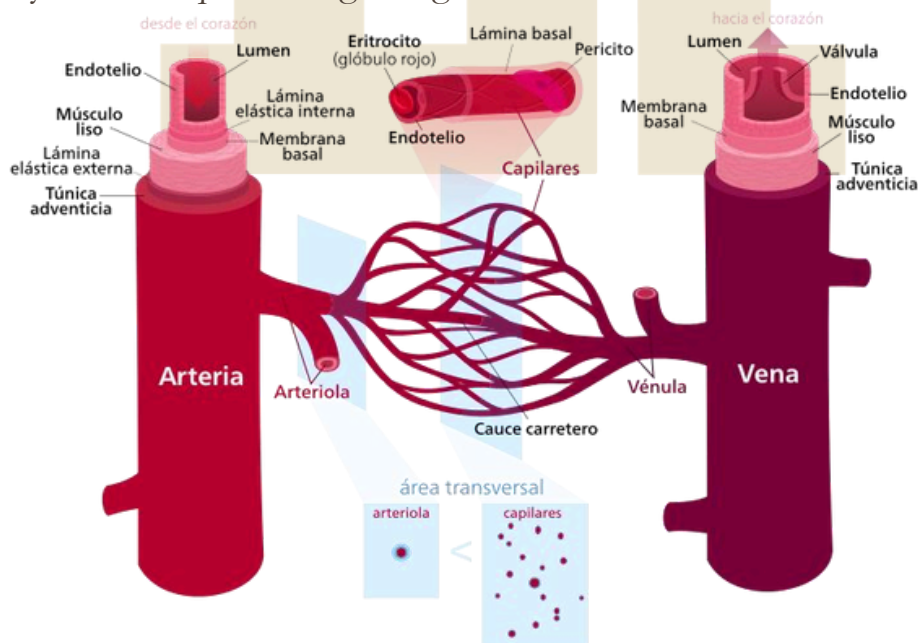
VASOS SANGUÍNEOS

□ **ARTERIAS:** transporta la sangre limpia y oxigenada y la distribuye por todo el cuerpo. Su pared es gruesa y gracias a que la presión en su interior es alta, no tienen válvulas. Poseen pulso y viajan en dirección centrífuga, del corazón a los extremos. Las arterias son muy elásticas, lo que les permite extenderse y contraerse.

□ **ARTERIOLAS:** pequeñas ramificaciones de las arterias de mediano calibre, para poder ingresaren el tejido corporal

□ **CAPILARES:** son pequeñas ramificaciones que nacen en las arteriolas (semejantes a cabellos). A través de ellos surge el intercambio de sustancias entre la sangre y los tejidos corporales

□ **VENAS:** se encargan de llevar la sangre de regreso al corazón, es decir, en dirección centrípeta. Son menos fuertes que las arterias y aumentan de tamaño, pero no recuperan su tamaño normal (no son elásticas. La sangre viaja con menos presión a través de las venas, por ello tienen que valerse de válvulas que impiden el reflujo y facilitan que la sangre llegue hasta el corazón.



SANGRE

Está compuesta por un 55% plasma. El resto de componentes son células colabora en el transporte de oxígeno, hormonas y nutrientes. Ayuda a proteger y fortalecer el sistema inmune.. Proporciona calor corporal y contribuye en el desecho de toxinas y dióxido de carbono.

□ **PLASMA:** es un líquido amarillento, acelular. Compuesto por un 91% de agua y el resto, solutos (en su mayoría, proteínas)

□ **CÉLULAS.**

□ **Eritrocitos/hematíes/glóbulos rojos:** transportan oxígeno.

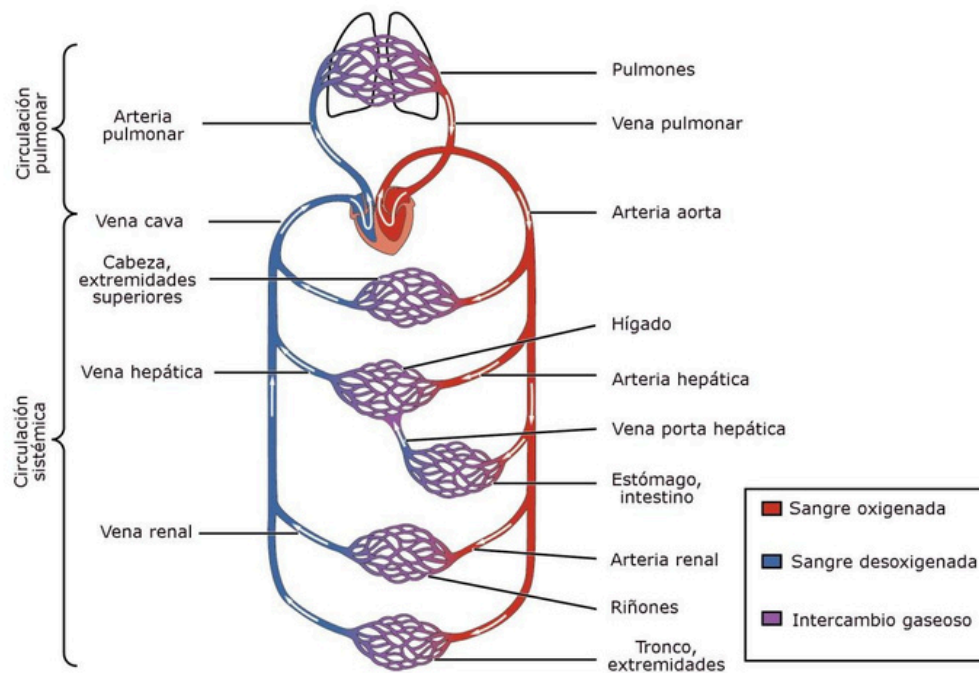
□ **Leucocitos/glóbulos blancos:** actúan como defensa. Función inmunológica

□ **Plaquetas:** función antihemorrágica

Nuestro Sistema Circulatorio está dividido por dos tipos de circulación:

1. Circulación Pulmonar o Menor: la sangre desoxigenada llega al corazón por la Vena Cava, efectúa un recorrido corto desde el corazón hasta los pulmones a través de la Arteria Pulmonar, para ser oxigenada. Tras ser oxigenada en los pulmones, regresa de nuevo al corazón a través de la Vena Pulmonar.

2. Circulación Sistémica o Mayor: una vez la sangre ya oxigenada retorna al corazón, es transportada por todo el cuerpo para repartir oxígeno y nutrientes, partiendo desde la Arteria Aorta.



□ Sistema Linfático.

Es una red de órganos, ganglios linfáticos, conductos y vasos linfáticos que producen y transportan linfa. El transporte va por numerosos vasos de distinto calibre, desde los tejidos hasta el torrente sanguíneo en la base del cuello.

El sistema linfático es una parte principal del sistema inmunitario del cuerpo. Es en la linfa donde se forman las células de defensa, tales como linfocitos y macrófagos.

LA LINFA

Líquido que circula por los vasos linfáticos de color transparente, blanquecino o amarillento según su composición compuesto de:

- **Glóbulos blancos**, especialmente linfocitos, las células que atacan a las bacterias en la sangre.
- **Líquido proveniente de los intestinos**, llamado quilo, que contiene proteínas y grasas.

GANGLIOS LINFÁTICOS

Producen células inmunitarias que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Ellos también filtran el líquido linfático y eliminan material

extraño, como bacterias y células cancerosas. Cuando las bacterias son reconocidas en el líquido linfático, los ganglios linfáticos producen más glóbulos blancos para combatir la infección. Esto hace que dichos ganglios se inflamen. Los ganglios inflamados algunas veces se sienten en el cuello, bajo los brazos y en la ingle.

ÓRGANOS LINFÁTICOS

□ **Amígdalas:** Las amígdalas son masas de tejido en la parte posterior de la garganta. Hay dos de ellas, una a cada lado. Junto con las adenoides, las amígdalas son parte del sistema linfático. El sistema linfático elimina las infecciones y mantiene equilibrados los fluidos corporales. Son un sistema de defensa frente a agentes patógenos que entran por la boca y la nariz. □ **Timo:** es un pequeño órgano ubicado en la parte superior del pecho, por debajo del esternón. Antes del nacimiento y en la infancia, el timo ayuda a producir un tipo de glóbulos blancos. Influye en el desarrollo y maduración del sistema linfático. Controla el desarrollo de otros órganos, así como el crecimiento del individuo. Estas células ayudan a protegerlo contra las infecciones.

□ **Médula Ósea:** es el tejido esponjoso que se encuentra dentro de sus huesos, como en la cadera y el hueso del muslo. En ella se originan las células madre, precursoras de la sangre (hematíes, plaquetas y leucocitos) y de la linfa (linfocitos B). Los hematíes, transportan oxígeno al cuerpo; los leucocitos, combaten las infecciones; las plaquetas, ayudan a la coagulación de la sangre; y los linfocitos B, que producen anticuerpos.

□ **Ganglios linfáticos:** son una red de órganos, ganglios, conductos y vasos que apoyan al sistema inmunitario del cuerpo. Se encuentran interpuestos entre los vasos linfáticos. Su tamaño varía de unos a otros. Generalmente están agrupados. A ellos llega y sale la linfa que circula por los vasos linfáticos, actuando como filtros de desechos tóxicos.

□ **Apéndice:** anteriormente se pensaba que era un cero a la izquierda. Pero en estudios de 2017 se descubrió que contribuye al bienestar del intestino.

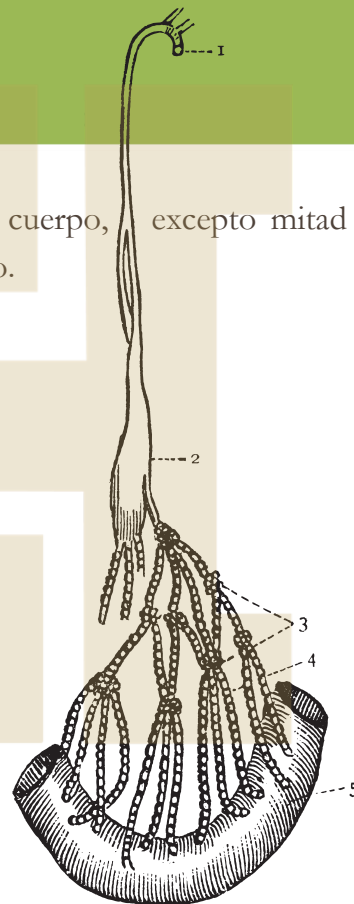
ESTRUCTURAS LINFÁTICAS

Conducto linfático derecho

- Desemboca en el Ángulo Yugulosubclavio Derecho. Recoge la linfa de la parte derecha de la cabeza y el cuello, de la extremidad superior derecha y hemitórax derecho.

Conducto torácico

- Inicia en la Cisterna de Quilo. Recoge todo el cuerpo, excepto mitad superior derecha. Desemboca en Ángulo Yugulosubclavio Izquierdo.



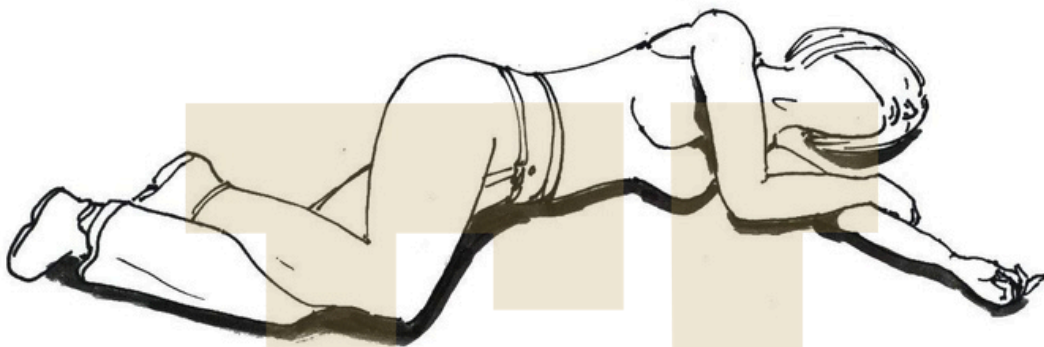
“La anatomía aplicada puede parecer compleja al inicio, pero cuando se aprende de forma práctica sobre el cuerpo real, todo cambia.

En clase presencial trabajamos palpación anatómica, dirección de maniobras y corrección en tiempo real para acelerar el aprendizaje.”

CAPITULO 6

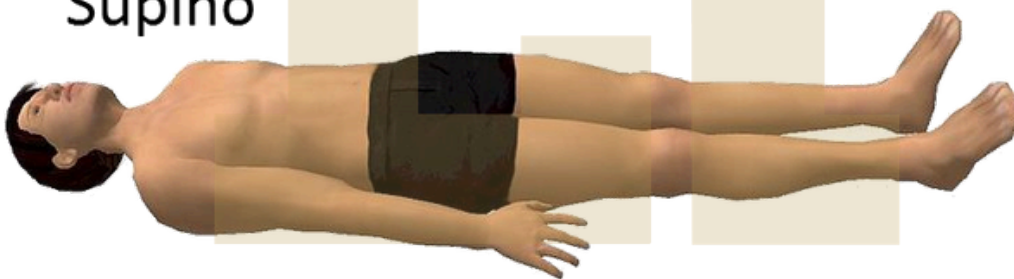
POSICIÓN EN MASAJE

Las tres posturas que trabajaremos en maderoterapia y drenaje linfático manual, será: decúbito lateral, decúbito supino y decúbito prono.



lateral

Supino



Prono



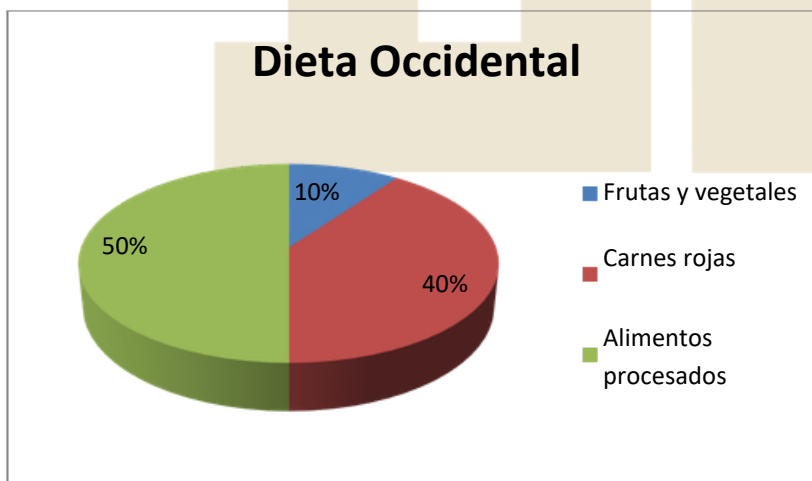
CAPI TULO 7

QUÉ FACTORES CAUSAN LA CELULITIS

El mayor indicador de que el nivel de toxinas en un cuerpo es elevado, es la presencia de celulitis. Cuando hay presencia de celulitis en la piel, significa que la Matriz Extracelular tiene menos presencia de las proteínas que la componen y mayor presencia de sustancias tóxicas. Hay que ser cautelosos en nuestro diagnóstico, ya que la presencia de celulitis en ocasiones puede ser genética y en otros casos, existen factores hormonales (también son elevadores de toxina).

Principales fuentes de toxina:

Dieta Occidental. Es una fuente importante de toxinas que dificulta en gran medida el trabajo del terapeuta. Realizar un tratamiento de Maderoterapia a una persona que sigue una dieta occidental, es como nadar a contracorriente. Aunque no seas dietistas o nutricionista, es fundamental concienciar a las personas de la importancia de la alimentación sana.



No quiero decir que para que el tratamiento funcione, tus pacientes deban seguir una dieta estricta. De hecho, yo soy anti-dietas total. Pero si la idea es hacer una inversión monetaria en tratamientos corporales, es importante llevar una alimentación sana, evitando excesos de comidas chatarra. Si no es así, los resultados son limitados o a corto plazo y el desprestigio es para tu trabajo.

óxicos incluidos en alimentos. Aquí tenemos una larga lista: grasas transgénicas, colorantes, edulcorantes artificiales, aceites refinados, plaguicidas, carnes hormonadas, etc. “Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente es un arte” (La Rochefoucauld). Cuando la alimentación no es buena, la terapia, por muy buena que sea, tampoco funciona o funciona a corto plazo. Ojo, aquí somos nosotros como terapeutas, quienes debemos aplicar lo que predicamos. ¿Qué opinas de una persona con sobrepeso que te dice que debes llevar una alimentación saludable? Tóxicos inhalados. Cigarrillos, plaguicidas, otros.

En el caso del tabaco <<Los cosméticos se absorben peor y la eficacia de sus activos se reduce al enfrentarse a los componentes del tabaco>>, según la doctora Mar Lázaro. En personas fumadoras, la piel está falta de oxigenación debido a la nicotina. Es importante que seas sincera con tus pacientes y advertirles de los resultados en caso de ser fumadores. Estados mentales alterados. El estrés o la depresión pueden ser causados por trabajo, emociones, información o relaciones tóxicas. Estos estados bloquean cualquier resultado en el paciente, llegando a dar la sensación de que la técnica aplicada no funciona. Antes de tratar a una persona con un estado mental alterado, es indispensable ofrecer una orientación emocional al paciente. Una terapeuta excelente tiene una responsabilidad social y debes demostrarlo. Motivar a la meditación de manera sutil a tus pacientes, es indispensable en tu trabajo como terapeutas. En todo proceso de cambio, es indispensable un cambio de mentalidad. Es la única manera de que los resultados prevalezcan en el tiempo. Si vas a dedicar parte de tu tiempo a una terapia holística como lo es la Maderoterapia, debes aplicar un tanto de lo que predicas. Toda persona que acude a un centro de estética, solo necesita una cosa: Salud. La OMS (Organización Mundial De La Salud), define esta palabra como “Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

CAPÍTULO 8

INSTRUMENTOS PRINCIPALES EN MADEROTERAPIA CORPORAL

Ya que conoces todo el procedimiento que debes tener en cuenta para que una sesión de Maderoterapia se efectiva, vamos a pasar a la acción. En un principio, comenté que los instrumentos de Maderoterapia anteriormente eran pesados y su forma era poco anatómica. Y que a finales de la década de los 90, los instrumentos más usados en estética fueron rediseñados en Colombia. Gracias a ello, los tratamientos terapéuticos y estéticos resultaron ser más visibles, convirtiendo la Maderoterapia en una técnica holística famosa a nivel internacional. Además los instrumentos también fueron adaptados, pensando en el terapeuta y su comodidad a la hora de trabajar. Actualmente, para la elaboración de los utensilios, se usan principalmente las maderas de pino, porque es una de las más económicas; de roble europeo o americano y de fresno. Yo trabajo con instrumentos de fresno y de cedro. Sin duda, recomiendo trabajar con cualquiera de los dos tipos de madera. Aunque actualmente encuentras fácil y económicamente los instrumentos en madera de pino, los resultados también dependen de la madera que uses y en este caso, lo mejor es usar maderas de cedro o urapán (fresno o “árbol de la vida”). El precio es algo más alto que el de las maderas mencionadas anteriormente, pero merece la pena. Son maderas ligeras y fáciles de trabajar. Más resistentes, y las probabilidades de deformaciones son mínimas. El cedro, por naturaleza, es muy resistente al ataque de hongos, de ahí que esté catalogada como durable. En una sesión, cada utensilio requiere de un tiempo mínimo de trabajo de un minuto por zona. Dependiendo de los resultados que se quieren conseguir, se amplía el tiempo de trabajo con algunos instrumentos. No en todos los casos es necesario trabajar con todos los instrumentos básicos de maderoterapia. Si aprendes bien el uso de cada instrumento de madera, vas a aprender a elaborar tus propios protocolos en cabina.

“Elegir correctamente el instrumento, la presión y la dirección puede cambiar completamente el resultado de una sesión. Esa sensibilidad técnica solo se desarrolla verdaderamente mediante práctica guiada y observación profesional.”

Estos son los principales utensilios usados en Maderoterapia corporal, aunque existen cientos de ellos, diferentes en tamaño, figura y peso:

1. Bocelado tres barriles (Rodillo liso).



Está especialmente indicado para precalentar la zona a trabajar. Al producir hiperemia activa la producción de nuevas fibras de colágeno y elastina, por esta razón es ideal para tratamientos de flacidez abdominal, espalda, piernas y glúteos. Con este rodillo, trabajas la capa inicial de la hipodermis, por lo tanto la presión es menos intensa.

Si se trata de un tratamiento reafirmante, debes realizar un juego de muñecas rápido mientras ejerces poca presión. También está indicado para contracturas y espasmos musculares, porque incrementa la microcirculación sanguínea, lo que favorece el ingreso de oxígeno a las células musculares. En este caso, debes ejercer mayor presión y menos velocidad. El tiempo aproximado de trabajo es de mínimo un minuto por zona, llegando a triplicar el tiempo en caso de flacidez o levantamiento de glúteos. Las direcciones con las que se trabaja cualquier rodillo son las mismas: recta, circular en dirección a las agujas del reloj (según la zona que trabajes) y transversa; excepto el rodillo de cubos, que solo vas a trabajar circular y transverso.

2. Rodillo estriado punta de diamante o tipo mazorca.



Activa la circulación sanguínea y linfática. Estimula el sistema nervioso y provoca relajación sobre el mismo. Es un gran aliado a la hora de combatir la celulitis y la flacidez, porque acelera y mejora el desprendimiento de sustancias grasas, y reduce el volumen de adipocitos; activa en gran medida la producción de colágeno y elastina. Su anatomía es perfecta para abarcar toda la

zona trabajada sin que se nos quede parte de piel sin tocar. El tiempo ideal de trabajo también es durante un minuto. En caso de flacidez, también es necesario hacer hincapié en el uso de este rodillo, prolongando su uso hasta 3 o 4 minutos, dependiendo el grado de flacidez.

3. Rodillo de cubos.



Es uno de los instrumentos más usados en Maderoterapia. La forma de cubos es especial para disolver la grasa localizada. Puedes encontrar rodillos de dos, tres, cuatro y cinco cubos. Con cuatro cubos es suficiente para garantizar que toda la zona que vas a trabajar se abarque por completo.

Es ideal para trabajar las zonas más rebeldes como lo es el vientre bajo. También es llamado “Aplana Vientre”. Entre sus principales cualidades están la reducción del tejido adiposo y moldeador de cintura. Está indicado para eliminar lipodistrofia (ausencia de tejido adiposo en algunas zonas del cuerpo) y mejorar las zonas musculares que presentan fibrosis (https://www.youtube.com/watch?v=cqHWPAl54_M). Antes de cualquier tratamiento en estos casos, debe ser valorado por especialistas.

Los movimientos que realizas con este utensilio son circulares y laterales o transversos. En caso de flacidez, puedes prescindir del uso de este rodillo y enfocarte durante más tiempo en los rodillos liso y estriado.

4. Champiñón.



Ideal para combatir la piel de naranja, tratar contracturas musculares, aplanar el abdomen, activar la circulación sanguínea y para masajes relajantes. Permite soltar ligamentos anudados por exceso de esfuerzo a la hora de hacer ejercicio, malas posturas o movimientos repetitivos. Induce a la relajación al aplicar masajes suaves en la zona

de la espalda. Es ideal para tratar el estrés. En caso de FEPE fibrosa, insiste durante más tiempo con este instrumento (2-3min.) para luego completar sus efectos con el rodillo de cubos. Cuando hay poca presencia de piel de naranja, es suficiente trabajar con los rodillos, y prescindir del uso del champiñón. Si te encuentras con un exceso de grasa abdominal, puedes ampliar el tiempo de trabajo para mejores resultados (2-3 min.).

5. Tabla moldeadora.



Se adapta perfectamente a la anatomía del cuerpo para poder realizar el masaje de forma cómoda y obtener resultados óptimos. Se trabaja de forma lateral. Es ideal para activar la circulación sanguínea y linfática, ya que con ella hacemos mayormente maniobras de arrastre. Está especialmente indicada para levantamiento de glúteos y reducción de cintura. También se usan en forma de arrastre para drenar las zonas trabajadas. En caso de vientre bajo caído, trabaja la tabla arrastrando de abajo hacia arriba, siguiendo la dirección del músculo recto abdominal.

6. Copa sueca.



Se usa al final de cada zona trabajada, porque hace una especie de ventosa que permite desplazar los líquidos y depósitos de grasa ya disueltos con los instrumentos anteriores. Se usa especialmente para levantamiento de glúteos, levantamiento y aumento de busto y moldeamiento de cintura y arrastre de desechos. Sus movimientos son en zigzag, laterales y de arrastre.

VÍDEOS PRÁCTICOS

1. Direcciones y orden básico de utensilios. [ACCEDE AQUÍ AL VÍDEO](#)
2. Abdomen con flacidez. [VÍDEO 1 - VÍDEO 2 - VÍDEO 3](#)
3. Abdomen edematoso. [VÍDEO AQUÍ](#)
4. Moldeado de Espalda. [VÍDEO AQUÍ](#)
5. Maderoterapia en muslos. [VIDEO 1 - VÍDEO 2 - VÍDEO 3](#)
6. Maderoterapia facial. [VIDEO AQUÍ](#)

Si quieres acceder a un curso completo de maderoterapia online, puedes escribirme por email a hola@elymaderoterapia.com o por WhatsApp al número +34 641 41 90 04.

LA TÉCNICA ES SOLO EL COMIENZO

Comprender verdaderamente la maderoterapia va mucho más allá de memorizar movimientos o protocolos.

Cada cuerpo requiere observación, sensibilidad, criterio y acompañamiento profesional.

Por eso, muchas alumnas deciden continuar este proceso de forma presencial conmigo, perfeccionando técnica, lectura corporal y ejecución avanzada en un entorno completamente práctico.

Estas formaciones están diseñadas para terapeutas que desean elevar su nivel profesional, obtener mejores resultados y trabajar con mayor seguridad y criterio.

- ✓ Formación presencial intensiva
- ✓ Prácticas reales supervisadas
- ✓ Corrección personalizada
- ✓ Cupos limitados

Para más información sobre próximas fechas y ciudades:

WhatsApp: +34 641 41 90 04

Instagram: @elymaderoterapia

Web: www.elymaderoterapia.com

CAPITULO 9

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN, UNA TÉCNICA PARA APLICAR CON TUS CLIENTAS

La Psicología de la Alimentación es un nuevo enfoque que ha surgido gracias a Marc David, fundador del Institute for the Psychology of Eating en Estados Unidos. Este enfoque se dirige a todo tipo de personas sin contraindicación alguna, ya que lo que busca Marc es encontrar la forma en que las personas ven su relación con el peso, el cuerpo y lo que ingieren. La idea de este enfoque es identificar cómo está conectada la forma de comer y lo que comes con el estilo de vida que llevan las personas (relaciones, familia, trabajo, sexualidad, etc.). Por otro lado, Marc añade el término “Liberación de Peso Emocional”, frase con la cual invita a cada persona a escudriñar en su interior para poder descubrir qué es lo que les causa dolor, estrés, angustia, ansiedad y hace que la carga, en el transcurso de la vida sea más pesada y como consecuencia, produzca sobrepeso corporal. ¡Imagínate! Ayudar a tus clientas a descubrir cuáles son las emociones que les está provocando sobrepeso. Sé que no es fácil y tampoco es tarea tuya descubrir el porqué de su sobrepeso. Pero tú, puedes ser una guía para que tu cliente identifique el motivo que causa sus angustias físicas. Según Marc David y los estudios realizados, la nutrición es muy importante, pero esta solo equivale al 50% de la historia. El otro 50% lo atribuimos a quienes somos a la hora de comer. Es decir, qué creencias tenemos con respecto a la comida; qué pensamientos nos invaden mientras comemos; qué emociones sentimos antes, durante y tras cada alimento que ingerimos.

Marc enseña que independientemente de la alimentación extra-saludable que lleves, si no estás relajado a la hora de comer, no logras absorber los nutrientes esenciales y mucho menos una adecuada quema de calorías, puesto que el metabolismo se paraliza siempre y cuando haya cualquier tipo de tensión. Por ejemplo, cuando se desata una discusión durante la hora de la comida, estás

estás pensando en las facturas por pagar o estás pendiente de las noticias abrumadoras mientras comes. En cualquiera de los casos, tu metabolismo para. El estómago envía la orden al cerebro de que hay un estado alerta y que debes ponerte a la defensiva. Así que, aunque sigas comiendo, el cerebro no lo detecta. Un problema del que pocos nutriólogos hablan, es el estrés crónico; capaz de sabotear el metabolismo impidiendo su buen funcionamiento y contribuyendo a que haya un mayor almacenamiento de grasa corporal y menos desarrollo muscular.

El estrés crónico no solo es causado por falta de dinero, problemas en el trabajo, relaciones sentimentales, etc. Existen una gran cantidad de factores que la propia mente crea y como consecuencia, provoca estrés crónico:

- ☐ Comer y culpabilizarte por la cantidad que has comido o peor aún, el producto poco saludable que has comido. Esto genera un miedo a engordar. El miedo genera estrés.
- ☐ Obsesionarte con bajar de peso es uno de los factores que más estrés crónico puede generar.
- ☐ Hacer miles de dietas. Con cada dieta que haces, expones a tu cerebro a un vivencia poco agradable, lo que puede terminar generando un estrés crónico.
- ☐ Tener épocas de ejercicio excesivo, por el afán de perder peso. Este punto es parecido al anterior. Todo lo que hagas por obligación y sin amor ni ganas, genera estrés.
- ☐ Sentir frustración por no perder peso, aun teniendo una buena base alimentaria.
- ☐ Rechazar tu apariencia cuando te mires al espejo. Este punto es fundamental a la hora de trabajar con otras personas. Debes insistir en que es muy importante que para que haya cambios, primero debe aceptar y aprender a querer su cuerpo tal como es.

La Psicología de la Alimentación tiene un fin: que las personas se vuelvan conscientes de que detrás del sobrepeso no solo está el tipo de alimentación.

Además envía un mensaje muy claro e importante: algo en tu vida no está marchando bien. Tu trabajo es descubrir qué es, para corregirlo y conseguir que tu aspecto físico y la comida dejen de ser un reto y se conviertan en un placer.

A continuación, voy a darte unos tips, pero te aclaro lo siguiente: todos los tips que te voy a dar están basados en investigaciones que he hecho en base a documentación de profesionales de la Salud Nutricional y Psicología de la Alimentación. Es tu responsabilidad el que decidas o no seguir los consejos dados a continuación.

Si sufres de alguna condición especial de salud, es **INDISPENSABLE** que consultes con tu médico antes de experimentar con estas estrategias. La intención de este módulo es enseñarte que la forma en la que comes es tan importante como lo que lo que comes.

□ **Tip N°1.** Usa al máximo tu sentido del olfato. ¿Se te ha hecho agua la boca alguna vez?

Deja que adivine... ¿A que ha sido cuando has sentido el olor de uno de tus platos favoritos?

Es un proceso excelente que tienes que vivir antes de cada comida, si realmente quieres que tu digestión sea al 100%.

Nos lo dice una vez más, Marc David. Él habla de esta fase olfativa y la reconoce como la Fase Cefálica. En esta fase empiezas a digerir los alimentos sin siquiera haberlos probado. Solo por el olor.

Ya lo sé, ¡nuestro olfato es mágico!

A través del olfato se activa la fase cefálica de la digestión, que se encarga de procesar entre un 30% y un 40% los alimentos que te dispones a ingerir. Esto ocurre porque es ácido gástrico, las enzimas digestivas y otros neuropéptidos se preparan para que la comida que estás a punto de probar, sea bien procesada por tu aparato digestivo. Así que si no te tomas un tiempo para oler los alimentos que vas a comer, te estás saltando entre un 30% y un 40% el proceso digestivo.

Sabiendo esto, tú sabrás si prefieres metabolizar los alimentos a un 60% o a un 100%. No te quedes con esta información. Prepara un comunicado, un documento informativo o transcribe estos tips en una plantilla, para que cuando tus clientas quieran un tratamiento, tengan en cuenta estos consejos y aumenten sus resultados.

□ **Tip N°2.** Activa el sentido del gusto ¿Crees que es difícil maximizar el placer que sientes por cada bocado que comes?

Pues, es hora de que lo conviertas en algo súper sencillo y doblemente placentero, ya que cuanto más placer sientas al comer, mayor poder digestivo tendrá tu metabolismo. Sí, el placer tiene una función muy importante, ayuda a controlar tus hormonas del apetito (Grelina y Leptina).

¡Ojo! Una cosa es placer y disfrute y otra muy diferente es la ansiedad. Si comes con ansiedad, tu cerebro también detecta peligro y se pone en estado de alarma. El cerebro cree que estás huyendo de algo, por lo tanto lo que consigues es insatisfacción y ganas de continuar comiendo o quizás puede que te sientas demasiado llena y al poco tiempo nuevamente tengas la necesidad de comer. Esto ocurre porque el cerebro subconsciente cree que aún no has comido. Cuanto más tiempo dediques a saborear tus alimentos, menos ansiedad sentirás por comer y estarás más satisfecha con menos cantidad.

Hay muchos momentos que impiden ese placer y disfrute: la tele, el teléfono, los niños discutiendo, tu madre o marido quejándose de algo, pensar en las tareas que te falta terminar, etc...

¡Desconecta a la hora de comer! ¡Verás los resultados!

□ **Tip n°3.** Come hasta tu punto de energía

Lo dice la ciencia, comer menos calorías te hace perder peso, ¡pero solo a corto plazo! Y eso no es lo peor. Lo peor es que después, tiendes a recuperar el peso perdido e incluso aumentar. Lo único que logras reduciendo la ingesta de alimentos es convertir tu apetito en el principal enemigo, aumentar el estrés y bloquear el sistema digestivo. Querer controlar tu apetito es como si quisieras dejar de beber alcohol interactuando diariamente en bares y cantinas.

Lo contrario a este proceso, es comer hasta el cansancio, hasta quedarte a reventar. Entonces te sientes culpable, adormecida, sin ganas de nada, inflamada, etc. Si te has sentido así ¿crees que es saludable para tu metabolismo?

Lo ideal es comer hasta el punto de energía. Es decir, que cuando te levantes de la mesa, tengas ganas de realizar otras actividades en vez de querer siesta. Este proceso es un poco difícil al principio. Tienes que ir probando cada día con determinadas cantidades hasta encontrar el punto de energía que corresponde a tu cuerpo. Por supuesto, la combinación en tu plato es un punto importante (proteínas, grasas y fibra).

Cuanto más comas, más energía necesitará tu cuerpo para digerir los alimentos y más perezoso te sentirás. Prueba a comer un 70% de tu saciedad a ver cómo te sientes. ¿Estás bien? Ahora prueba a un 80%... ¿Te dio pereza? Entonces te pasaste de tu punto de energía.

Este Tip se trata de tener paciencia para experimentar durante unos días, hasta encontrar tu punto exacto de energía. Si lo haces, después lo vas a agradecer. Prueba, y después... ¡Compártelo con tus clientas!

□ **Tip N°4.** Comer despacio

Comer deprisa el cerebro también lo detecta como un estado de alarma. El cerebro no es capaz de identificar si comes rápido por llegar a determinado sitio a tiempo o porque estás en peligro. Así que automáticamente envía la señal de alarma al resto del cuerpo. En ese momento el metabolismo deja de funcionar con la intención de guardar todas las energías únicamente para el momento en el que tengas que salir huyendo del "peligro que te asecha". ¿Crees que comiendo de prisa absorbes nutrientes? Y qué me dices de las hormonas del apetito (leptina y grelina), ¿funcionan bien cuando engulles en vez de comer despacio? A esto le añadimos, que en medio de situaciones de estrés, el cuerpo empieza a producir mayor cantidad de cortisona, también conocida como la hormona almacenadora de grasa (especialmente grasa abdominal).

Si eres de las personas que come de prisa, estoy segura de que sueles manifestar síntomas de reflujo, inflamación, gases o estreñimiento. Escucha a tu cuerpo y empieza a corregir todo aquello que lo altera.

IMPORTANTE

Te has dado cuenta alguna vez que cuando compras algo que te gusta y nunca antes se lo has visto a nadie, o lo has visto pocas veces, de repente empiezas a verlo a todo el mundo. Cuando estaba embarazada, me pasó. Solo veía mujeres embarazadas. Cuando compré mi primer coche, me pasó. Ahora todos tenían un coche igual que el mío. Eso tiene un nombre: hiperfoco.

Hiperfoco es centrarnos en una sola cosa, en lo que queremos o estamos viviendo. A partir de ahora, no estaría mal que hablaras con tus pacientes del hiperfoco. Se trata de que ellas enfoquen toda su energía en:

1. La maderoterapia como terapia holística, da excelentes resultados. Ellas tienen que creer que funciona. Y la clave de que lo logres, la tienes tú.

2. Que se centre en pensar a cada instante en cómo se quiere ver una vez finalizado el tratamiento.

3. Anímalas a que se pregunte cada día, cómo puede contribuir ella para que el tratamiento aumente los resultados y que anote en un papel su respuesta. ¿Sabías que escribir lo que quieres y cómo vas a contribuir para conseguirlo, lleva a tu cerebro a actuar en consecuencia de manera más eficiente que si solo te limitas a pensarlo? Primero, prueba estos tres pasos contigo. Pero comprométete.

Comprueba que funciona e impleméntalo con tus clientas.



CAPI TULO 10

LA MÚSICA Y SU IMPORTANCIA EN CABINA

La música es capaz de generar cambios en nuestro sistema endocrino. Si la música que estás escuchando te produce alegría o calma, las endorfinas relacionadas con el sistema inmune y nervioso, aumentan. El sonido debe ser aceptable, ya que si es extremo (supera los 80 decibelios), puede producir el efecto contrario en el paciente y atrofiar una serie de neuronas de nuestro cerebro.

La música también impacta en el sistema límbico, encargado de gestionar las respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Esta terapia funciona de manera eficaz en personas con problemas de estrés; aprendizaje; atención; dependencia a fármacos, estupefacientes, alcohol, alimentos, etc.; problemas de movilidad; autoestima, entre otros.

Los conocimientos en anatomía son muy importantes, pero cabe destacar que para lograr una armonía completa entre cuerpo y mente, el ambiente y la cabina juegan un papel fundamental. La música debe ser acorde al tratamiento. En mi caso, suelo poner Música Zen cuando desconozco los gustos del paciente, pero a medida que entro en confianza y sé un poco más de sus gustos, hábitos y/o preocupaciones, me enfoco en mantras para desbloquear los chakras que aparentemente el paciente pueda tener bloqueados. Desde luego, antes pregunto si los mantras son de su agrado. Si no es así, les doy la opción de elegir entre diferentes instrumentos musicales que tienen cualidades curativas (flauta dulce, piano, cuencos tibetanos, etc.). De esa manera, garantizo mejores resultados no solo a nivel estético, sino también a nivel mental.

Las conversaciones deben ser antes o después del masaje. Es importante conservar el silencio durante la sesión. El cliente aprecia mejor el tratamiento y tú como terapeuta te centras en lo que estás haciendo, aumentando las posibilidades de una sesión exitosa.

Cuando te vuelves consciente de la importancia del ambiente en cabina, dejas de poner la misma música para todos los pacientes. Y Cada sesión de cualquier tipo de terapia holística se convierte en “Hipnosis Terapéutica”. De ahí la importancia a guardar silencio durante el masaje.

Algo no menos importante: trata el cuerpo del paciente como si se tratara del tuyo propio y centra toda tu atención en tus manos, en los instrumentos y en los resultados que quieres obtener. Es importante estar centrada en el momento, conectar con la madera, el cuerpo y la música. Si combinas con amor todo lo anterior, sin duda la sesión será todo un éxito.



CAPI TULO 11

AROMATERAPIA EN CABINA

La Aromaterapia es la captación de esencias encontradas en la naturaleza (flores, hojas, hierbas, corteza de los árboles). Al igual que la Maderoterapia, su enfoque es holístico; es decir, físico, mental, emocional y espiritual.

¿Sabías que tanto los aromas, como la música y el movimiento pueden literalmente cambiar el cerebro?

El cerebro es maravilloso y tiene una capacidad de formar nuevas conexiones nerviosas (neuroplasticidad), a lo largo de toda la vida, en respuesta a información nueva, a la estimulación sensorial, al desarrollo, a la disfunción o al daño. Es la renovación del cableado cerebral.

El sentido olfatorio actúa principalmente a un nivel inconsciente. Es una extensión del cerebro mismo que se alcanza a través de la nariz. Los nervios olfatorios se conectan directamente a los centros más primitivos del cerebro, las estructuras del sistema límbico, donde se encuentran las emociones, y a los centros más evolucionados como la neocorteza. En ambos sitios el aroma te lleva a recordar personas, lugares, o situaciones relacionadas con ese olor. A esto se le llama neurofusiones.

Algunos estudios demuestran una poderosa relación entre el olfato, la memoria, los estados de ánimo, las emociones y los pensamientos. Los aceites esenciales tienen la capacidad potencial de generar cambios positivos mediante el vínculo olfatorio y mental.

La doctora Candace B. Pert, autora de “Moléculas de emoción”, descubrió en su estudio innovador que existen sustancias químicas de la emoción. De hecho, toda emoción está unida a una sustancia química y nuestro cuerpo tiene que vibrar con cierta frecuencia para experimentar una emoción. Para cambiar la forma en la que sentimos algo, tenemos que cambiar la frecuencia vibratoria del cuerpo. Las emociones pueden describirse como energía en movimiento.

Los aromas, las emociones y los recuerdos están estrechamente relacionados. Los aceites esenciales tienen la capacidad de tocar el alma de la persona y llegar al nivel más profundo e inconsciente de la mente y así disolver viejos patrones emocionales, es decir, cambiar la frecuencia vibratoria del cuerpo con respecto a viejos patrones.

Una fragancia puede influir enormemente en distintos niveles de la persona: el físico, mental, emocional, espiritual.

Ahora, debes tener en cuenta lo siguiente: los aromas tienen un componente objetivo y otro subjetivo. Objetivo en cuanto a que se han estudiado sus efectos de distinta índole y subjetivo en que no todas las personas responden igual al mismo aroma y eso puede deberse también a las neurofusiones. Alguna experiencia del pasado (negativa o positiva) que la persona vivió y está conectada a una emoción le permitirá responder a determinados aromas de manera positiva o negativa. Cuando la persona estando en el momento presente vuelve a oler ese determinado aroma que sintió en esa situación, recuerda nuevamente esas emociones.

Los aceites esenciales pueden servir para el balance entre los hemisferios derecho e izquierdo. Cuando ambos están en armonía, podemos experimentar sensación de calma y bienestar. En el "Festival para la mente, el cuerpo y el espíritu" realizado en Londres en 1979, John Steeve presentó su "espejo de la mente": un electroencefalograma portátil para tener una lectura visual real de los hemisferios derecho e izquierdo. Cuando los voluntarios inhalaban aceite esencial la actividad de los dos hemisferios comenzaron a funcionar en simetría uno con el otro. Con este aparato se demostró cómo a los voluntarios, el oler el aroma de Nerolí, les produjo un efecto sedante, apareciendo ondas cerebrales con ritmos lentos similares a los que se registraban en los estados de meditación. Cuando olían el aroma del aceite esencial de albahaca y romero, aparecían ondas coincidentes con estados de mayor claridad mental.

Si bien voy a mencionarte aromas que ayudan para determinadas ocasiones, es conveniente consultar a tu paciente y darle a oler los aromas antes de usarlos

para saber si estaría cómodo con ellos y que no sea contraproducente.

Aromas que pueden optimizar tu Ser y el de tus clientes: Potenciar la concentración, mejorar la memoria y estimular la mente: Albahaca, menta, limón, romero, lemongrass.

Crear un clima de paz y armonía: lavanda, incienso, melisa, manzanilla.

Relajar los ánimos frente a una situación de examen: lavanda, manzanilla y azahar.

Sentirse motivado y abierto para aprender: bergamota, naranja, menta, geranio, limón y romero. Te dejo una buena lista de aceites relajantes, escoge con cuáles te gustaría trabajar, teniendo en cuenta las necesidades generales de tus clientes.

FUENTE

Procura preguntar a cada cliente cuáles son sus aromas favoritos. Las esencias actúan de manera diferente en cada persona, dependiendo de sus vivencias, gustos y recuerdos que le produzcan determinados aromas. Cuando realices un Tratamiento de Maderoterapia, pones en un dosificador la esencia favorita de tu cliente, mientras practicas el Drenaje Linfático. Los resultados son verdaderamente sorprendentes.

Te dejo una lista de aceites relajantes, escoge con cuáles te gustaría trabajar, teniendo en cuenta las necesidades generales de tus clientes.

□ **Laurel, Rosa, Jazmín y Lavanda.** Los cuatro son absolutamente relajantes, gracias a sus aromas agradables. Por ello están indicados para liberar tensiones causadas por el estrés y la ansiedad.

□ **Mandarina.**

El aroma de la mandarina es ideal para calmar los nervios y aliviar el estrés y las emociones. Además, en muchos casos ayuda a aliviar sentimientos negativos como el miedo y la tristeza.

□ **Esencia de vainilla.**

Tiene la capacidad de invitarnos a la relajación de manera natural, ayudándonos a conciliar el sueño y a disfrutar de un descanso saludable y reparador.

□ **Lirio del valle.**

Es ideal para estimular las ondas Alpha, por lo que reduce los niveles de ansiedad y hace que estemos menos irritables.

□ **Geranio.**

Es refrescante y relajante, por lo que es una excelente alternativa natural para reducir los niveles de estrés y aliviar la tensión nerviosa, proporcionando un elevado grado de bienestar. Es mi favorito. Su olor me transporta.

□ **Bergamota.**

Es un gran aliado para empezar el día, ya que aplicada sobre el cuerpo o combinada con nuestro bálsamo corporal nos llena de vitalidad y energía, poniéndonos de buen humor a lo largo del día.

□ **Sándalo.**

Es una de las plantas más utilizadas en la aromaterapia, ya que posee propiedades calmantes y consigue dar equilibrio a las emociones y llenar nuestro espíritu de armonía.

□ **Menta.**

Es ideal para aquellos momentos en los que necesitamos despejar nuestra mente, ya que fomenta la imaginación y la creatividad.

□ **Romero, Albahaca y Tomillo.**

Los dolores musculares también son consecuencia del estrés. Mezclando estas plantas con unas gotas de aceite de oliva y pulverizándolo sobre una toalla, podremos aplicarlo en la zona afectada para calmarla.

□ **Melisa.**

Ideal para relajarnos y desconectar después de una agotadora jornada de trabajo. Podemos llenar la bañera de agua y añadir un poco de melisa en gotas, ya que tienen un gran efecto relajante sobre nuestro sistema nervioso central.

ACEITES ANTICELULÍTICOS

Si lo que quieres es combatir la celulitis, lo ideal es hacerlo a través de aceites esenciales cítricos (pomelo, limón, naranja dulce, mandarina o bergamota), regeneradores celulares y los que tengan propiedades como la de activar la circulación sanguínea. Las mezclas entre ellos deben ser de máximo 3 aceites esenciales.

Si además de la PEFE, también quieres combatir flacidez, puedes combinar dos cítricos más un aceite de resina, como por ejemplo el de incienso.

Mis aceites esenciales favoritos para trabajar en cabina son: **el Romero, el Geranio, el Ciprés, la Naranja Dulce, la Bergamota, el hinojo y el Limón.** Si vas a mezclarlos, recuerda elegir solo 3 aceites.

Aunque puedes trabajar con muchos aceites que te van a dar excelentes resultados, entre ellos, toda la línea de cítricos, el protagonismo se lo llevan los aceites esenciales de hinojo, pomelo y ciprés.

Hinojo y Pomelo, ambos son grandes aliados a la hora de desintoxicar el cuerpo, combatir la obesidad, la ansiedad y la lipoesclerosis (FEPE). Si tu fuerte son los tratamientos corporales adelgazantes y anticelulíticos, estos dos aceites no pueden faltar en tu cabina.

El Ciprés, es ideal para activar la circulación sanguínea y combatir la lipoesclerosis.

El Geranio, no solo está indicado para reducir los niveles de estrés. Es un potente regenerador celular, así que ayuda a combatir la flacidez y las líneas de expresión. Activa la circulación sanguínea y tiene propiedades antioxidantes.

El Romero ayuda a aumentar la temperatura en la piel, eso lo convierte en ideal para calentar la zona a trabajar. Combate las contracturas musculares, es antioxidante, y activa la circulación sanguínea y linfática, lo que también lo convierte en un excelente aceite para trabajar en tratamientos anticelulíticos y reductores. Hay que tener presente que es un aceite que aumenta la presión arterial, así que no es recomendable su uso en personas hipertensas.

CÓMO REALIZAR LAS MEZCLAS DE ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales nunca debes aplicarlos directamente en la piel, porque pueden provocar heridas por quemadura o irritar la piel.

Por tanto es importante que antes selecciones un aceite portador (aceite vegetal).

Según el país en el que estés, puedes usar un aceite que sea de gran oferta. Así vas a poder dar uso a un aceite de buena calidad y a buen precio. Por ejemplo, si estás en España, el ideal es el aceite de almendras dulces; pero si estás en un país de Latinoamérica, lo ideal es un aceite de coco. Una vez tengas tu aceite portador, eliges los aceites esenciales que vas a usar, según los resultados que quieras obtener en el tratamiento a realizar.

Por ejemplo, yo tengo una receta anticelulítica en la que uso varios aceites portadores y tres aceites esenciales. Mezclo varios aceites portadores, porque con esta receta puedo tratar pieles con problemas de flacidez, celulitis y mala circulación sanguínea.

Receta anticelulítica y drenante

490 ml de aceite portador:

- ☐ 400ml de aceite de almendras
- ☐ 90ml de aceite de aguacate

10 ml de Aceites esenciales (200gotas):

- ☐ 80 gotas de Pomelo
- ☐ 100 gotas de Hinojo
- ☐ 20 gotas de Ylang Ylang

Receta anticelulítica y drenante

490 m de aceite portador:

- ☐ 400ml de aceite de pepita de uva
- ☐ 90ml de aceite de aguacate

10ml de aceites esenciales (200 gotas):

- ☐ 60 gotas de Pomelo
- ☐ 80 gotas de hinojo
- ☐ 60 gotas de ciprés

Receta reafirmante corporal

490ml de aceite portador:

- ☐ 400ml de aceite de almendras
- ☐ 45ml de aceite argán
- ☐ 45ml de aceite de rosa mosqueta

10 ml de Aceites esenciales (200 gotas):

- ☐ 80 gotas de Mandarina
- ☐ 80 gotas de Geranio
- ☐ 40 gotas de Rosa

Receta facial reafirmante

49 ml de aceite portador:

- ☐ 20ml de aceite argán
- ☐ 29ml de aceite de rosa mosqueta
- 1 ml de Aceites esenciales (20 gotas):
 - ☐ 15 gotas de Rosa
 - ☐ 5 gotas de Mirra

Receta facial drenante

49 ml de aceite portador:

- ☐ 49ml de aceite de jojoba
- 1 ml de Aceites esenciales (200 gotas):
 - ☐ 9 gotas de Ciprés
 - ☐ 9 gotas de Hinojo
 - ☐ 2 gotas de Ylang Ylang

Estas recetas son disoluciones hechas al 2%. Primero mezclas todos los aceites portadores, y después añades las gotas de aceites esenciales.

A la hora de elaborar tus propias mezclas, puedes tener en cuenta que para elaborar un aceite de masaje de 500ml con un 2% de aceites esenciales, solo debes añadir 200 gotas de aceite esencial en 490ml del aceite portador que elijas. Dependiendo de los resultados que busques, puedes añadir más gotas de un aceite que de otro.

Juega con los aceites esenciales, sin olvidar que hay que tener precaución y que además, algunas esencias no son compatibles entre ellas.

Las mezclas que realices no tienen que ser obligatoriamente al 1,5%. Pueden ser desde el 0,5% hasta un 3% como máximo.

Si quieres saber más recetas de aromaterapia en cabina, puedes adquirir mi recetario con más de 50 recetas.

CAPI TULO 12

PROTOCOLOS DE MADEROTERAPIA EN CABINA

Te daré una guía de los protocolos que más he llevado a cabo, pero recuerda que tú también puedes crear tus propios protocolos, teniendo en cuenta las necesidades de tu paciente. Cada persona es única, así que debes tener siempre presente que todas no responden de la misma manera a un mismo tratamiento. Si algún protocolo no te funciona con alguien, ¡cámbialo!

Desde los 16 años he sentido pasión absoluta por el tema de la estética facial y corporal, pero fue en España donde decidí formarme.

PROTOCOLOS EN PIERNAS

□ Circulatorio. Tiempo máximo 60 minutos

1. Crea un ambiente adecuado y cálido que combine aroma esencial y música, según los gustos de tu paciente.
2. Una vez acomodado en la camilla en posición decúbito prono, comienzas realizando presiones alternas en ambas piernas con la mano completa usando el peso de tu cuerpo. Empieza desde las plantas de los pies hasta los glúteos. Puedes subir y bajar dos o tres veces.
3. Inicia con la pierna izquierda. Realiza maniobras de amasamiento desde los pies hasta los muslos durante 2-3min.
4. Realiza maniobras de vaciaje con las manos. 2-3 pases
5. Trabaja con el rodillo liso realizando movimientos en las tres direcciones (recta, circular y transversa). Primero en muslos y después en pierna. El tiempo aproximado es de 3 minutos en muslos y 2 minutos en piernas.
6. Realiza 2 vaciados lentos y profundos usando el mango del rodillo, desde la línea por encima del hueco poplíteo hasta el glúteo.
7. Realiza 2 vaciados lentos y profundos usando el mango del rodillo, desde el tendón de Aquiles hasta la línea por debajo del hueco poplíteo.
8. Realiza 3 presiones lentas y profundas con el mango del rodillo, en el pie. Desde los dedos hasta el talón.
9. Repite los pasos 5 a 8 usando el rodillo estriado.

10. Realiza movimientos de amasamiento con champiñón en toda la pierna durante 3-4min.
11. Utiliza la tabla moldeadora para realizar vaciado en toda la pierna, primero en muslos y finalmente en piernas. Movimientos largos, lentos y profundos.
12. Realiza 2 o 3 movimientos de vaciado en la planta del pie, desde los dedos hasta el talón.
13. Repite el paso 2
14. Realiza roces lentos y superficiales con la yema de los dedos abarcando toda la pierna completa. Desde los pies hasta los glúteos. 2-3 veces.
15. Cambia de pierna y repite la secuencia.
16. Acomoda a tu paciente en posición decúbito supino.
17. Ejecuta todas las maniobras realizadas en la parte posterior, teniendo en cuenta que en la parte anterior solo vas a trabajar las secuencias completas en el muslo. En la pierna solo vas a realizar vaciado.
18. Realiza presiones con las manos, dejando caer el peso de tu cuerpo; desde la articulación de los tobillos, subiendo hasta los muslos. Realiza roces sedantes de arriba hacia abajo.

Anticelulítico. Tiempo máximo 75 minutos

1. Crea un ambiente adecuado y cálido que combine aroma esencial y música, según los gustos de tu paciente.
 2. Una vez acomodado en la camilla en posición decúbito prono, comienzas realizando presiones alternas en ambas piernas con la mano completa usando el peso de tu cuerpo. Empieza desde las plantas de los pies hasta los glúteos. Puedes subir y bajar dos o tres veces.
 3. Inicia con la pierna izquierda. Realiza maniobras de amasamiento en los muslos durante 2 minutos.
 4. Realiza maniobras de vaciado con las manos, desde el hueco poplíteo hasta los glúteos. 2-3 pases.
 5. Trabaja con champiñones abarcando toda la zona posterior de los muslos con movimientos circulares durante 2-3 minutos.
- Dependiendo del grado de PEFE (sigla del nombre científico de la celulitis), puedes aumentar o disminuir el tiempo de trabajo.

6. Trabaja el rodillo estriado con movimientos rectos, circulares y transversos, de manera localizada; es decir, te centras en las zonas más afectadas del muslo posterior durante 1-2 minutos, según necesidad.
7. En PEFE de grado 3 y 4, pasa nuevamente champiñones abarcando todo el muslo posterior, durante 2 minutos.
8. Trabaja el rodillo de cubos durante 2 minutos con movimientos circulares y transversos, de forma localizada.
9. Trabaja la copa sueca en forma de zigzag durante 3-4 minutos. Moviliza hacia glúteos solo en caso de levantamiento de glúteos.
10. Realiza vaciado durante un minuto con manos o con tabla moldeadora.
11. Para trabajar el lateral del muslo, acomoda a tu paciente flexionando un poco su pierna izquierda, de tal manera que la rodilla sobresalga un poco de la camilla. La postura sigue siendo decúbito prono.
12. Trabaja rodillo estriado durante un minuto (según necesidad) con movimientos rectos, circulares y transversos.
13. Trabaja champiñones durante 1-2 minutos. Trabaja rodillo de cubos durante un minuto (según necesidad), con movimientos circulares y transversos.
14. Trabaja copa sueca de 2-3 minutos según necesidad.
15. Realiza de 2 a 3 pases de vaciaje con las manos o con tabla moldeadora.
16. Coloca nuevamente la pierna de manera recta y realiza un pequeño drenaje linfático manual de 5 minutos.
17. Cambia a la pierna derecha y repite las maniobras del punto 3 al 17.
18. Ubica a tu paciente en decúbito prono.
19. Realiza movimientos circulares con champiñón en todo el muslo anterior izquierdo durante 2 minutos.
20. Flexiona la pierna izquierda, generando a la vez una apertura inguinal. No forzar. La flexión debe ser cómoda para la paciente. Puedes apoyar la articulación de la rodilla sobre una toalla, para evitar forzar la zona inguinal.
21. Trabaja rodillo estriado durante 2 minutos con movimientos circulares y transversos.
22. Trabaja tabla moldeadora durante 2 minutos con movimientos transversos, verticales y por último de vaciaje.

24. Cambia de pierna y repite los movimientos del 20 al 23.

Importante:

□ Según las necesidades de tu paciente, puedes variar un poco el protocolo. Por ejemplo, si te encuentras con una persona con mayor problemática en aductores que en los laterales de los muslos, dedica más tiempo a aductores y resta tiempo a laterales.

□ Si se trata de una paciente con mucho dolor a nivel superficial (FEPE grado 4 o lipedema), realiza las 2 o 3 primeras sesiones enfocándote únicamente en trabajar con los champiñones, presionando solo hasta el punto de dolor inicial, durante 5 minutos/zona. Después, realiza un drenaje linfático manual completo/zona.

□ **Reafirmante. Tiempo máximo 75 minutos**

1. Crea un ambiente adecuado y cálido que combine aroma esencial y música, según los gustos de tu paciente.
2. Una vez acomodado en la camilla en posición decúbito prono, comienzas realizando presiones alternas en ambas piernas con la mano completa usando el peso de tu cuerpo. Empieza desde las plantas de los pies hasta los glúteos. Puedes subir y bajar dos o tres veces.
3. Inicia con el muslo izquierdo. Trabaja el rodillo liso con movimientos rectos, circulares y transversos de 3 a 4 minutos.
4. Trabaja el rodillo estriado con movimientos rectos, circulares y transversos de 4 a 5 minutos.
5. Trabaja la tabla moldeadora con movimientos trasversos, movilizand la muñeca rápidamente. A la vez, vas desplazando la tabla moldeadora en forma de arrastre de abajo hacia arriba, iniciando por encima del hueco poplíteo hasta el glúteo. Realiza esta maniobra durante 4-5 minutos.
6. Posiciona a tu paciente para trabajar muslo lateral.
7. Repite los pasos del 3 al 5, trabajando cada instrumento entre 1 y 2 minutos.
8. Cambia de pierna y repite los pasos del 3 al 7.
9. Posiciona a tu paciente en decúbito supino.
10. Realiza los pasos del 3 al 5, trabajando cada instrumento entre 1 y 2 minutos.

11. Posiciona a tu paciente para trabajar la parte interna del muslo (aductores).
12. Realiza los del 3 al 5, trabajando cada instrumentos de 2 a 3 minutos.
13. Trabaja el muslo derecho anterior siguiendo los mismos pasos descritos.

Importante:

□ Según las necesidades de tu paciente, puedes variar un poco el protocolo. Por ejemplo, si te encuentras con una persona con mayor problemática en aductores que en los laterales de los muslos, dedica más tiempo a aductores y resta tiempo a laterales o viceversa.

□ Si se trata de una paciente con flacidez y concentración de grasa en algunas zonas localizadas, puedes incorporar el rodillo de cubos en las zonas de interés, durante varias sesiones, hasta lograr disolver esa grasita.

Los protocolos en abdomen los tienes disponibles en los vídeos del capítulo 8.

CAPI TULO 13

SOBRE MÍ

Nací en Colombia, hace ya 35 años. A la edad de 21 años, y con 7 meses de embarazo decidí emigrar a España donde me reuní con mi madre después de tres años sin verla. Continué en España y soy madre de una niña de 13 años y un nene de 6 añitos. Al principio han sido años muy complicados. El periodo de adaptación a unas personas nos cuesta más que a otras y más si en ese tiempo padeces de depresión post parto, sufres una estafa, te tienes que acostumbrar a vivir en una habitación de 18 mts cuadrados (o algo así) e incluso en pleno invierno, tienes que ducharte con agua fría (unos 10°C o menos). Todo eso me costó en aquel momento. Ahora me ducho con agua helada por voluntad propia y lo disfruto. Y te confieso que no me quejo en absoluto, todo lo que he vivido ha hecho parte de mi crecimiento y desarrollo personal.

Soy titulada en Estética Integral y Bienestar; Drenaje Linfático Manual Método Vodder; Quiromasaje; Maderoterapia Facial y Corporal; Fisio-estética con Maderoterapia (Técnicas que aprendí por parte del Licenciado Wilson Patiño. Reconocido Profesor y Terapeuta Bioenergético, de Colombia). Además he realizado cursos básicos de Shiatsu y Shiatsu para bebés certificados por la Escuela Japonesa de Shiatsu en Madrid.

Admito que la maderoterapia ha dado un vuelco gigante a mi vida, pero también estoy titulada en Coach de vida y actualmente (12/01/2021), me encuentro realizando una Maestría Internacional de Coaching Expansivo; ya que mi propósito es crear herramientas de valor para que otras mujeres como yo, encuentren la manera de sanar sus heridas emocionales y por supuesto, que encuentren su propósito de vida. Así que la maderoterapia ha sido un escalón muy importante, no solo para encontrar mi verdadero propósito de vida, sino también para llevarlo a cabo.

En breve tendrás disponible mi primer libro de superación personal basado en hechos reales, donde doy claves concretas para sanar a tu niño interior,

aprender a perdonar, perdonarte a ti misma por errores del pasado tales como el aborto, el alcoholismo o la falta de autoestima, entre otras cosas. Soy una constante apasionada del crecimiento personal, de la meditación y de técnicas de desprogramación neurológica. Mi meta es ser mejor persona cada día.

Me encanta transmitir lo poco que sé, pues considero que en esta vida no debemos quedarnos con nada. Compartir es apasionante y más aún cuando lo que compartes es tu pasión.

Si te ha gustado la información compartida, te animo a que comentes en mis redes sociales.

Puedes seguirme en Facebook como “Ely Maderoterapia” y en Instagram como “@soy.elyhernandez. Donde no solo encontrarás contenido de Maderoterapia, estética y belleza, sino también de crecimiento personal y digital.

¿Te gustan las terapias naturales? ¿Quieres hacer sentir a tus clientas como verdaderas princesas? Cada profesional de la estética es un hada de la belleza. Tu función es hacer sentir a tus clientas como verdaderas princesas tras salir de tu centro. Si aprendes a aplicar de manera correcta y personalizada el Método Ely (la combinación de las terapias indicadas en este manual), de seguro que no solo las harás sentirse bellas por fuera. Por dentro se sentirán aún mejor.

UNIVERSO BIOMADERO™

Filosofía principal:

BioMadero™ no es solo una técnica corporal. Es un enfoque evolutivo que une estética profesional, lectura corporal y neuroestética para transformar el cuerpo desde una visión más consciente y profunda.

Cada nivel del método responde al desarrollo técnico, la sensibilidad y el criterio profesional de quien lo aprende.

La Neuroestética, dentro de BioMadero™, permite comprender el cuerpo desde una mirada más consciente, integrando técnica, percepción y experiencia sensorial en cada sesión.

LOS CAMINOS FORMATIVOS

NIVEL 1 — TSD™ (Transformación sin dolor)

La base del universo BioMadero™. Un primer contacto con la técnica consciente, el moldeado corporal y la transformación desde el respeto por el cuerpo.

NIVEL 2 — BIOMADERO™ 360°

El nivel donde aprendes a leer el cuerpo, comprender sus necesidades y adaptar cada tratamiento de forma estratégica y personalizada.

NIVEL 3 — RITUAL BIOACTIVO LIFT & DETOX™

El nivel más profundo del universo BioMadero™.

Una integración avanzada donde técnica, neuroestética y lectura corporal trabajan en conjunto para crear experiencias transformadoras y resultados más duraderos.

BIOACTIVO FACIAL™

Un protocolo facial diseñado para redefinir, estimular y trabajar el rostro desde una técnica consciente, natural y armónica.

KÉNOSI™

Es una técnica manual de activación circulatoria y movilización de líquidos diseñada para estimular el cuerpo desde un enfoque dinámico, estratégico y funcional.

LA TÉCNICA TERMINA. EL PROPÓSITO COMIENZA.

La maderoterapia no trata únicamente de moldear cuerpos.

Trata de acompañar procesos. De devolver bienestar. De ayudar a otras personas a reconectar consigo mismas.

Con el tiempo comprenderás que los mejores resultados no nacen de la fuerza, sino de la sensibilidad, la observación y la intención con la que trabajas cada sesión.

Las manos de una terapeuta pueden convertirse en una herramienta de transformación profunda cuando existe conocimiento, presencia y amor por lo que se hace.

Nunca olvides que detrás de cada cuerpo existe una historia. Y quizá, mientras ayudas a transformar la vida de otras personas... también termines transformando la tuya.

— Ely Hernández

EXPERIENCIA FORMATIVA PRESENCIAL

Algunas técnicas pueden aprenderse observando. Pero la sensibilidad, el criterio y la presencia terapéutica solo se desarrollan mediante práctica real y acompañamiento profesional.

Por eso, he creado experiencias formativas presenciales dirigidas a terapeutas que desean perfeccionar su técnica, profundizar en la lectura corporal y elevar la calidad de sus resultados.

Las plazas son limitadas para garantizar una formación cercana, práctica y personalizada.

- ✓ Formación presencial intensiva
- ✓ Prácticas reales supervisadas
- ✓ Corrección personalizada
- ✓ Cupos limitados

Para más información sobre próximas fechas y ciudades:

WhatsApp: +34 641 41 90 04

Instagram: @elymaderoterapia

Web: www.elymaderoterapia.com

A large, stylized, light beige floral graphic is centered on the page. It features several large, rounded petals and a central stem with small, teardrop-shaped leaves. The word "GRACIAS" is written in a dark, serif font across the middle of the flower.

GRACIAS