Fundamentos y elementos técnicos asociados al automasaje relajante

- **Tacto**
  - Sensaciones (texturas y temperaturas)
    - Buscar suavidad e hidratación
- **Presión**
  - Fuerza (intensidad) utilizada
    - De suave a media
- **Ritmo**
  - Sucesión de movimientos o técnicas manuales
    - **Velocidad**
      - Lentas o intermedias
    - Recomendado mantener un ritmo constante
    - **Frecuencia**
      - De 1 a 7 repeticiones (ideal 3-5)
- **Tiempo**
  - Duración por zona o en todo el tratamiento
    - Completo: 45- 60 minutos.
      - Local: según tamaña de zona, tiempo aproximado de 10-30 minutos.
- **Dirección**
  - Se debe respetar la anatomía muscular
    - Técnicas paralelas (ideales) o transversales (solo para nivel avanzado)
      - Caudo- cefálico (de abajo para arriba)
- **Secuencia**
  - Orden de maniobras, conocido como “paso a paso” o “protocolo”
    - Acorde con la dirección caudo - cefálico