



**Nombre del alumno: Gloria Villatoro Hernández.**

**Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez Torrez.**

**Nombre del trabajo: manual de terapias alternativas.**

**Materia: Prácticas alternativas en salud y enfermería.**

**Grado: 8vo**

**Grupo: "A"**

Pichucalco, Chiapas a 02 de abril de 2021.

## **Introducción**

Las terapias alternativas para la salud se han remontado a lo largo de la historia, desde el reencuentro de nuestros ancestros que de forma empírica nos han transmitido parte de sus tradiciones a partir de la medicina tradicional, las condiciones corporales así como las enfermedades siempre han existido, siendo las terapias manuales, las terapias naturales y terapias de relajación una alternativa de curación, desde el interior de nuestro ser y la respuesta expuesta de forma positiva o negativa.

La medicina tradicional son los sistemas de atención a la salud que tiene sus raíces en conocimientos profundos sobre la salud y la enfermedad que los diferentes pueblos indígenas y rurales han acumulado a través de su historia, fundamentados centralmente en una cosmovisión, que, para los países latinoamericanos, es de origen precolombino y que se ha enriquecido en la dinámica de interacciones culturales, con elementos de la medicina antigua.

Afín de conocer mas sobre este tipo de terapias y medicina tradicional con objeto de estudio y obtener mas conocimiento para el empleo o sus efectos adversos se han recopilado la siguiente información por medio de el presente manual que a continuación se aborda.

# Contenido

Introducción .....	2
Terapias manuales .....	4
Técnica general del masaje .....	4
Drenaje linfático manual .....	6
Reflexología podal.....	8
Osteopatía .....	9
Terapias naturales .....	11
Terapias orientales .....	13
Medicina tradicional china .....	13
Acupuntura.....	13
Terapias de relajación .....	16
Tai chi .....	16
Otras terapias complementarias.....	16
Conclusión .....	19

## Terapias manuales

### Técnica general del masaje

**Concepto:** El masaje es un estímulo mecánico dosificado, provocado por la misma mano del masajista o por aparatos

**Historia de la técnica:** El masaje es tan antiguo como el hombre, probablemente más si consideramos fricción, frotación, como técnicas que utilizan los animales para autotratarse, ante un golpe nos frotamos, fricciónamos sobre una zona contusionada inconscientemente para disminuir el dolor, sabemos por ciencia y por conciencia que el masaje cura, y nuestros antepasados también lo sabían.

En Egipto los sacerdotes trataban el cuerpo y la mente, los papiros y los jeroglíficos muestran técnicas de manipulación y masajes, que se aplicaban junto a otras medidas terapéuticas.

En Grecia se utilizaba el masaje como medio para tratar a los atletas y recuperarlos tras las lesiones, incluso Homero dejó por escrito en sus textos la importancia del masaje en su época. Era muy común su uso en los Gimnasios junto a las técnicas terapéuticas de uso del agua.

**Descripción de la técnica:** Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto, es necesario el uso de medio deslizante.

### Técnicas de masaje terapéutico

**Roce:** es con la que se inicia y finaliza cualquier sesión de masaje. Consiste en deslizar la mano sobre la piel de forma lenta y uniforme para lograr el calentamiento de los tejidos. También se puede aumentar la presión de modo que afecte a zonas más profundas.

**Fricción:** de este modo se movilizan los planos superficiales de la piel sobre los tejidos musculares ejerciendo sobre ellos una presión controlada mediante movimientos circulares y elípticos. Puede servir para eliminar el dolor.

**Percusión:** se aplican golpes, ligeros, rítmicos y repetitivos con la mano. Se utilizan para intensificar la circulación sanguínea de los músculos.

Hachadura: es similar a la percusión, aunque en este caso los golpes se dan con el borde de la mano.

Amasamiento: el objetivo es lograr la compresión simultánea de la piel, el tejido subcutáneo y los músculos adyacentes. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegarlos y desplazarlos transversalmente de un lado a otro, ejerciendo simultáneamente una presión y un estiramiento con un ligero movimiento de torsión.

Compresión: en este caso no se desplazan las manos, sino que se comprime y presiona la zona que se está tratando.

Vibración: se realizan movimientos de compresión estática variando rítmicamente su intensidad. Estimula la circulación sanguínea y genera un efecto relajante y sedativo en el sistema nervioso central.

La aplicación de un masaje terapéutico exige una formación adecuada en el manejo de las diferentes técnicas y un profundo conocimiento de la anatomía y la fisiopatología.

**Material y descripción del área:** El Tacto Terapéutico se describe a veces como una versión científica de la "puesta de manos," una técnica practicada por curanderos de fe. No obstante, hay más de espiritualidad que de ciencia en este método; hace uso de las creencias y principios comunes en las tradiciones de curación espirituales pero ajenas a la cultura científica actual.

Generalmente el Tacto Terapéutico se administra en una sesión que dura cerca de 20 minutos. Se le pedirá acostarse inmóvil, relajarse y permanecer quieto. El médico colocará sus manos unas cuantas pulgadas encima de su cuerpo y las moverá lentamente y de manera rítmica.

**Contraindicaciones:** Algunas personas experimentan una variedad de sensaciones subjetivas mientras reciben TT, como calor y energía móvil. La mayoría de las personas encuentran al TT generalmente relajante, pero algunos sufren experiencias emocionales catárticas.

## **Drenaje linfático manual**

**Concepto:** terapia manual destinada a facilitar la circulación linfática. Se utiliza cuando existe acúmulo de líquido o de sustancias en el tejido conectivo (edema) y cuando el sistema linfático está alterado.

**Descripción de la técnica:** Acción simpaticolítica se refiere a todas aquellas sustancias que reducen o suprimen por completo la acción del Sistema Nervioso Simpático, Con la inhibición del Sistema Nervioso Simpático se permite que el Sistema Nervioso Parasimpático actúe con mayor fuerza (logrando o consiguiendo con esta acción la relajación del paciente; un total estado de descanso).

### **Tipos de técnica:**

El Drenaje Linfático Manual produce analgesia a través de varios mecanismos, entre los que podemos mencionar 3:

- Al disminuir la presión local con la estimulación del drenaje de la inflamación o acumulación de líquidos, las terminaciones nerviosas libres dejan de ser estimuladas.
- El masaje representa un estímulo para los mecanorreceptores, que van a hacer que se inhiba la transmisión de impulsos nociceptivos (impulsos de dolor) que viaja por ciertas terminaciones nerviosas (terminaciones nerviosas gruesas). Es decir: el cerebro da prioridad al estímulo del masaje, y olvida el estímulo doloroso.
- Como se ayuda a evacuar sustancias del tejido conectivo, se ayuda a evacuar sustancias tóxicas cuyo acúmulo produce la estimulación de las terminaciones nerviosas del dolor.

### **Relajación**

- Como ya se mencionó antes, el Masaje de Drenaje Linfático tiene efecto simpaticolítico. Al aumentar la actividad del sistema parasimpático se produce un estado de relajación, y cualquier terapia que produzca relajación va a inducir a la sedación del paciente.

### **Acción Inmunitaria**

- Las maniobras del Masaje de Drenaje Linfático favorecen los mecanismos inmunológicos del organismo, al estimular el movimiento de la linfa y la acción de los ganglios linfáticos.

## **Acción Drenante**

Es la acción más importante del drenaje. El Drenaje Linfático va a facilitar la evacuación de líquido y de sustancias del tejido conectivo. Por un lado, el efecto drenante se basa en la evacuación de sustancias y líquido del tejido superficial, y secundariamente se va a favorecer la circulación linfática más profunda, porque favorece el automatismo de los linfangiones al hacer que los vasos linfáticos se llenen de linfa.

## **Indicaciones del Drenaje Linfático Manual**

Gracias a los efectos que produce el masaje de Drenaje Linfático Manual su acción simapticolítica, su acción analgésica, su acción inmunitaria y su acción drenante), el mismo está indicado en muchas patologías que cursen con dolor, hiperexcitación del sistema nervioso, edema o inflamación. Entre estas patologías podemos mencionar:

- Acné
- Estreñimiento
- Estrés y cansancio crónico (por su efecto relajante)
- Cualquier proceso que curse con dolor agudo dado su efecto analgésico es un buen tratamiento inicial, antes de otras terapias más agresivas

## **Contraindicaciones**

A pesar de todos los beneficios que trae la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático, existen patologías en las que no es posible su aplicación o se le debe de aplicar con especial atención a sus efectos. Es por ello que clasificamos en 2 grupos las siguientes patologías: un grupo de contraindicaciones absolutas (en las que la aplicación del Masaje de Drenaje Linfático está terminantemente prohibida debido a que puede empeorar la condición de la persona) y un grupo de contraindicaciones relativas (en las que el Masaje de Drenaje Linfático se puede aplicar, pero con mucha precaución a la aparición de cualquier efecto nocivo en la persona).

### **Contraindicaciones absolutas**

- Tumores malignos no controlados que hayan producido metástasis
- Infecciones agudas
- Insuficiencias cardíacas descompensadas.
- Trombosis recientes.

## **Reflexología podal**

**Concepto:** Los pies es una de las partes más importantes de nuestro cuerpo y además es donde se encuentran los puntos reflejos de nuestros órganos. La reflexología podal es una terapia que consiste en aplicar presión en los pies para producir cambios en el dolor y generar beneficios en otras partes del cuerpo. Son muchos los beneficios atribuidos a la reflexoterapia podal. La mayoría de las personas que se someten a un masaje de pies de reflexología se sienten muy relajados y notan mejoras en su estado de salud.

### **Descripción de la técnica:**

La reflexología podal consiste en una forma de terapia corporal que tiene como teoría la existencia de determinados puntos o áreas reflejadas en los pies y las manos que están conectadas energéticamente a órganos específicos y partes del cuerpo determinados a través de canales de energía.

La reflexoterapia consiste en aplicar presión en las áreas reflejas, para así poder eliminar los bloqueos de energía y promover la salud en el área del cuerpo relacionada. El objetivo de la reflexología es liberar el estrés y la congestión del sistema nervioso y equilibrar la energía de una persona. Una sesión de este tipo de práctica puede ser general o puede centrarse en áreas problemáticas específicas.

La reflexología no es un tratamiento médico ni trata enfermedades específicas. Cada cuerpo responde de manera diferente y es posible que no notemos ninguna mejora después de la primera sesión. En una sesión el profesional nos puede hacer masajes en las manos, los pies, las orejas o una combinación. La mayoría de las sesiones duran entre 30 y 60 minutos.

En la reflexoterapia podal se trabajan todas las áreas del pie. Según la teoría, trabajar todo el pie abre vías nerviosas y bloqueos y promueve la relajación de todo el cuerpo

### **Áreas principales de la reflexoterapia**

Tal y como hemos visto en el punto anterior, existen algunas áreas básicas de reflexología en las plantas de cada pie. Es importante conocerlas para así poder realizar correctamente el masaje en los pies.

## **1. Cabeza y cuello**

El área de la cabeza y el cuello abarca los cinco dedos de los pies. En esta área encontraremos los puntos correspondientes a los senos nasales, ojos, oídos, etc.

## **2. Columna vertebral**

La columna vertebral, que se extiende por el interior de cada pie, se encuentra ubicada donde los dedos de los pies se conectan con el resto de nuestro pie. Esta es la zona de la reflexología podal más importante. Podemos considerarla como una vía de comunicación entre nuestro cerebro y nuestros nervios, huesos y músculos.

## **3. Pecho**

El área del pecho se encuentra en la parte baja del antepié, antes del puente. Esta área es generalmente de un color más oscuro que la mitad del pie. Se asocia con los pulmones, hombros, etc.

## **4. Cintura**

La línea de la cintura se encuentra donde el pie es más ancho. Esta sección se relaciona con el estómago, el hígado, los intestinos, etc. y generalmente es de un color más claro.

## **5. Zona pélvica**

La zona pélvica se encuentra en el talón. Es típicamente de un color más oscuro, como el área del pecho del pie. Esta zona del pie corresponde a las piernas y a los glúteos.

## **Osteopatía**

La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales empleadas para aliviar numerosas dolencias mediante la búsqueda de la recuperación del equilibrio orgánico.

conjunto de técnicas manuales no invasivas para tratar diversos problemas físicos. disciplinas fisioterapéuticas, consistente en un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos como alternativa a los problemas y dolencias de la salud, evitando la aplicación de métodos farmacológicos para su tratamiento.

**Indicaciones:** Gracias al concepto holístico de la osteopatía (que entiende el cuerpo como un todo), su uso está recomendado para una amplia variedad de trastornos y alteraciones orgánicas.

- Osteo-articulares y músculo-esqueléticas: esguinces, contracturas, tendinitis, radiculopatías (pérdida de sensibilidad), dolencias fruto de disimetrías estructurales (miembros de distintas longitudes), etcétera. Digestivas: colon irritable, meteorismo, estreñimiento, gases, hernia de hiato, gastritis.
- Genito-Urinarias: incontinencia, amenorrea, dismenorrea, cistitis, trastornos menopáusicos y otros.
- Sistema respiratorio: asma, tos, bronquitis.
- Neuronales: cefaleas de distintos orígenes, neuralgia trigeminal, migrañas tensionales.
- Pediatría.
- Postoperatorios.
- Trastorno del sueño, fatiga, vértigos, cansancio generalizado, estrés, ansiedad, etcétera.
- Obstetricia.

# Terapias naturales

## Hidroterapia

**Concepto:** Las terapias naturales tienen como objetivo primordial sintonizar los tres pilares del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu. Son un complemento de la medicina tradicional que colabora en el restablecimiento de la salud atendiendo a cada persona de manera única y holística.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como «el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de manera individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

**Entre sus beneficios destacamos:** Disminución del estrés. Estimulación de la circulación. Destensa las contracturas musculares. Aumento del descanso. Activación del sistema inmunitario. Eliminación de toxinas. Nivelación los distintos sistemas orgánicos.

### Descripción de la técnica:

El quiromasaje: salud y relajación: El significado literal, atendiendo al origen griego de la palabra, es masaje con las manos o masaje manual. El quiromasaje reúne una serie de técnicas que se utilizan, principalmente, para estimular, relajar y destensar los músculos y tejidos del cuerpo. Los expertos lo definen como la acción de las manos o manipulación sobre la piel que se realizan con una velocidad y un ritmo precisos. Los resultados que se obtienen pueden ser desde los fisiológicos a los anímicos. Por este motivo, existen distintas especialidades dependiendo de las técnicas utilizadas como por ejemplo el masaje deportivo.

La reflexología: estimulación refleja: La reflexología es una disciplina que consiste en la estimulación con las manos los pies y la cara actuando, simultáneamente, en otros puntos del cuerpo llamados zonas de reflejo. Tal vez la más conocida sea la reflexología podal que se aplica sobre los pies.

Kinesiología holística: Es una agrupación de métodos que se utilizan para restaurar los distintos movimientos del cuerpo humano a través de la información que facilitan las cadenas musculares o AR (Arc Reflex). William Fitzgerald, es el investigador de la reflexología moderna. Sus descubrimientos determinaron que el cuerpo dispone de diez

meridianos, cinco en cada parte relacionados con el resto de órganos. El objetivo es descubrir qué ocurre, cómo y por qué para fijar el método natural más adecuado a cada persona. En la kinesiología holística el tratamiento se concentra en cuatro zonas principales e interrelacionadas entre sí: el campo energético, el campo emocional, el campo estructural y la parte química. Las terapias naturales desarrollan y armonizan la salud de manera integral buscando el equilibrio natural de la esencia humana. Para su correcta aplicación es imprescindible recurrir a la formación adecuada. Te animamos a practicar esta disciplina.

# Terapias orientales

## Medicina tradicional china

### Acupuntura

**Concepto:** El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades y conocer sus comienzos o manifestaciones plenas, nuestro deber es reconocer las expresiones de la naturaleza en nosotros para mantenernos siempre sanos.

El Qi es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil.

El Qi es energía sutil, es lo que circula por los meridianos, los puntos de acupuntura representan estaciones de energía a través de las cuales nosotros vamos a devolver el equilibrio perdido.

El Qi se manifiesta transformándose en el yin y el yang, y a su vez, el yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos, que a su vez se expresa en todo lo que existe.

El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él, representan la dualidad y relatividad de todo, nada es absoluto. Sin estas dos fuerzas no sería posible el movimiento y la vida misma

**Historia:** La medicina tradicional china se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía. Dos de las más importantes formas de tratar con medicina china son la acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos, los cuales podemos pinchar con agujas o moxarlos (aplicar calor natural, a distancia y en forma de moxa, que es una especie de volcán en miniatura que concentra calor ayudando a tratar los puntos de energía afectados).

### Descripción de la técnica:

El principio fundamental de las terapias orientales es el Chi. El Chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad.

Esta energía vital, fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos, en los cuales se detectan puntos sensibles con funciones

particulares desde los cuales y con métodos los métodos usados por las diferentes terapias se pueden ejercer acciones terapéuticas y reguladoras.

La comprensión de las leyes que gobiernan ese flujo energético, permiten la comprensión del síntoma que presenta el paciente y de su enfermedad para un adecuado tratamiento. La medicina ayurvédica describe también, una serie de canales sutiles por los que circula la energía llamados nadis. Estos canales se encuentran en puntos de alto tráfico energético que funcionan como centrales de control y distribución de la energía llamados chakras (rueda) y que se localizan en la línea media del cuerpo, cuatro de ellos detrás de la columna vertebral, uno en la coronilla, otro en la base de la columna, en el perineo y otro, en el entrecejo. Cada uno de ellos tiene funciones particulares y sus desequilibrios se manifiestan como enfermedades manejables desde las técnicas del ayurveda.

**Método de diagnóstico** en las terapias orientales Todas las terapias orientales utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo. Estos pulsos se palpan colocando los dedos índices, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada y de manera superficial y profunda. Mientras que en la Medicina tradicional China, están en relación con el estado de los doce meridianos principales y por ende, con los cinco elementos o movimientos de la energía, en el ayurveda, están en relación con las tres doshas y sus relaciones energéticas.

### **Terapias más conocidas**

Acupuntura: Se basa en la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo. Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía.

- Moxibustión: Es otra de las terapias orientales y usa las propiedades curativas de la planta artemisa y del calor para reequilibrar el estado de salud en general y para trabajar sobre trastornos más específicos como la debilidad de energía, artrosis, problemas musculares crónicos, etc.
- Medicina ayurvédica: Ayurveda es un sistema holístico de medicina de la India que usa un modelo constitucional basado en la constitución física y mental de cada persona. Sus objetivos son proveer una guía acerca de la dieta y estilo de vida para que las personas sanas se mantengan sanas y las personas con problemas de salud puedan mejorarla.

- Shiatsu: El Shiatsu es una terapia que actúa con una suave presión sobre determinados puntos del organismo pero haciendo hincapié sobre todo en ambos lados de la columna vertebral. Es un tipo de masaje muy práctico ya que el paciente no necesita desvestirse. El paciente suele tumbarse en el suelo o sobre una superficie que no sea excesivamente blanda.
- Tui na: El Tui na es una terapia manual en la que se combinan maniobras de masaje, movilizaciones, digitopuntura, tracciones y manipulaciones. Mediante estas técnicas se consigue estimular el flujo de Qi (energía) y Xue (sangre) del organismo, regular los órganos internos y equilibrar energéticamente el organismo.

# Terapias de relajación

## Tai chi

### **Otras terapias complementarias.**

**Concepto:** las terapias de relajación son técnicas saludables y estimulantes que consisten en diversas actividades, ya sean físicas o psicológicas que lleva a la persona a equilibrar sus niveles de ansiedad y estrés.

Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo. La relajación es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular.

**Descripción de la técnica:** Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar un pasatiempo. La relajación es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo. La relajación es un estado donde el cuerpo y los músculos se relajan, se eliminan las tensiones y existen distintas técnicas para realizarlo y La meditación es una disciplina milenaria que busca la quietud y el orden en los pensamientos con la atención concentrada. Ambas técnicas buscan el mismo objetivo, liberar tensiones mentales, depresión, miedo, rabia etc.; más la relajación complementa el estado de relajación mental y corporal ya que mediante alguna técnica de relajación la persona debe desechar cualquier pensamiento negativo, que interrumpa su bienestar.

### **Tipos de la técnica:**

La relajación abarca muchísimas formas y métodos, algunos empleados por la misma persona y otros más específicos con ayuda de algún experto que se dedique a el desarrollo humano, personal y físico. La relajación es la forma más natural y sencilla de brindarle al cuerpo tranquilidad, pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarle a disfrutar de una mejor calidad de vida, especialmente si tiene enfermedad.

- **Relajación autógena**, significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés. Donde la persona usa imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés donde el cuerpo entra en quietud y la tensión muscular disminuye. se repiten palabras o sugerencias en la mente lo que provoca que la persona entre en relajación.
- **Relajación muscular progresiva**, es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular. Esto puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación. Es un método de relajación progresiva, donde la persona comienza tensado y poco a poco va relajando los músculos de los dedos de los pies y trabajando progresivamente hasta llegar al cuello y cabeza, tense los músculos durante 5 segundos y luego relájese durante 30 segundos.
- **Masaje tailandés**, es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad, generalmente se realiza en el suelo, con una colcha suave, sábanas, almohadas y cojines, para que la persona este equilibrada y puede resultar cómodo y relajante la serie de estiramientos que estimula el sistema nervioso, libera las tensiones y permite la flexibilidad de la persona. El masajista se apoya del cuerpo del paciente usando sus manos y antebrazos, este masaje recorre todos los meridianos del cuerpo, el masajista puede usar sus pies y sus piernas como parte de la técnica del masaje.
- **Yoga**, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental. Es una técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental. Esta técnica se realiza con ropa cómoda, con una colchoneta y pies descalzos, esta técnica por lo general es instruida por un maestro, pero hay quienes lo realizan sin necesidad de un instructor, solo es necesario las ganas de ponerlo en práctica.
- **Pranayama**, es una técnica que consiste en equilibrar la respiración se utiliza en el yoga cuyo objetivo es controlar la energía interna, en esta práctica se utilizan 3 tipos de respiración que se ponen en práctica con esta terapia, respiración abdominal,

respiración torácica y respiración clavicular, que cuando se usan de manera juntas se denomina respiración completa, lo que ayuda la capacidad pulmonar y revitaliza el cuerpo.

- **Aromaterapia**, la aromaterapia consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o un baño de agua tibia con esencias, ya que el olor tiene una gran fuerza para promover la relajación y causa sensaciones de tranquilidad ya que llegan a despertar emociones y recuerdos, y ayuda a estimular el sistema nervioso.
- **Hidroterapia**, la hidroterapia es la técnica usada para aliviar tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría, los baños de hidroterapia estimulan la circulación y hace que haya una mejor respuesta a nivel de movilidad y relajación muscular.
- **Meditación**, es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación. La meditación es una medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejorar la calidad de vida.
- **Thai chi**, es una técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental. Hoy en día muchas personas han puesto en práctica esta técnica milenaria para equilibrar el cuerpo y la mente. Se practican diferentes ejercicios y movimientos corporales, postura y respiración, así como la meditación. Esto ayuda para soltar las articulaciones y relajar el cuerpo.

### **Beneficios de las terapias de relajación**

- Mejora la concentración y memoria
- Mejora el bienestar de las personas
- Controla las emociones
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora la autoestima
- Mejora la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones.

## Conclusión

Como hemos podido inducirnos a los tipos de terapias manuales, naturales y terapias de relajación en las cuales se pueden identificar múltiples alternativas de curación que conforman la practica de la medicina alternativa, llego a la conclusión de poner de manifiesto la importancia cultural, las tradiciones y creencias remotas por la antigüedad y nuestra historia, en cada una de las terapias se puede apreciar diferentes técnicas para diferentes males, probadas hasta el día de hoy, una muy común es la yoga, y no es algo fuera de lo común, sin embrago existen otros tipos de terapias de las cuales pudimos aprender, algunas otras con orígenes orientales, españolas etc. Todas confieren ventajas en diferentes indicaciones, también se expone de suma importancia el hecho de la existencia de contraindicaciones. Si se busca una experiencia fuera de lo cotidiano, con técnicas de relajación o en busca de experiencias de sanación estas alternativas pueden estar en consideración, siempre y cuando acudamos con personas con experiencia y conocimiento, así como indagar en las ventajas y el compromiso que confiere cada una de ellas.