

**Nombre del alumno(a):**

Rafael Alejandro Velazco Bermudez

**Nombre del profesor:**

Lic. Nancy Domínguez Torres

**Nombre del trabajo:**

Manual de terapias alternativas de la salud

**Materia:**

Enfermería y practicas alternativas de la salud

**Grado: 8° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Pichucalco Chiapas a 14 de abril de 2021

## **Introducción**

En el presente manual se hablará sobre las terapias alternativas, se ha escuchado sobre esta, pero no se conoce del todo bien y por lo tanto se utilizan alternativas y complementaria como sinónimo, este manual tiene como uno de los fines dejar en claro algunas de las terapias, se hablará sobre qué es en general teniendo en cuenta todo lo relacionado con dichas terapias.

# CONTENIDO

Introducción .....	2
<b>TERAPIAS MANUALES .....</b>	<b>4</b>
<b>Masaje Terapéutico.....</b>	<b>4</b>
<b>Técnicas de masaje terapéutico .....</b>	<b>5</b>
<b>DRENAJE LINFÁTICO MANUAL .....</b>	<b>6</b>
<b>En qué consiste el drenaje linfático manual.....</b>	<b>6</b>
<b>Historia de la técnica .....</b>	<b>6</b>
<b>Contraindicaciones.....</b>	<b>7</b>
<b>REFLEXOLOGÍA PODAL.....</b>	<b>8</b>
<b>Áreas principales de la reflexoterapia.....</b>	<b>8</b>
<b>Historia Y Evolución De La Reflexología.....</b>	<b>9</b>
<b>TERAPIAS NATURALES.....</b>	<b>10</b>
<b>HIDROTERAPIA .....</b>	<b>10</b>
<b>HISTORIA.....</b>	<b>10</b>
<b>HOMEOPATÍA .....</b>	<b>10</b>
<b>HISTORIA .....</b>	<b>11</b>
<b>FITOTERAPIA .....</b>	<b>11</b>
<b>HISTORIA .....</b>	<b>12</b>
<b>TERAPIAS ORIENTALES.....</b>	<b>13</b>
<b>MEDICINA NATURAL CHINA.....</b>	<b>13</b>
<b>ACUPUNTURA .....</b>	<b>14</b>
<b>HISTORIA .....</b>	<b>15</b>
<b>TERAPIAS DE RELAJACION .....</b>	<b>16</b>
<b>Técnicas De Relajación.....</b>	<b>16</b>
<b>Los Beneficios De Las Técnicas De Relajación .....</b>	<b>16</b>
<b>TAI CHÍ .....</b>	<b>17</b>
<b>OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PUEDEN SER LAS SIGUIENTES: .....</b>	<b>18</b>

# **TERAPIAS MANUALES**

Las terapias consisten principalmente en la realización de estiramientos, masajes y manipulaciones articulares que activen la funcionalidad del sistema músculo esquelético e impulsen la capacidad de recuperación del propio organismo.

Las manos de nuestros fisioterapeutas se convierten en herramienta para el diagnóstico, la evaluación y el tratamiento de estas afecciones. El tacto se convierte en el principal instrumento de la terapia capaz de determinar el grado de la lesión, la fuerza muscular, las capacidades funcionales y la amplitud del movimiento. La manipulación de articulaciones y tejidos blandos se erige, así como método para restablecer la salud del paciente.

## **Masaje Terapéutico**

engloba toda una serie de técnicas de masaje que se utilizan en el tratamiento de trastornos neuromusculares y musculo esqueléticos, facilitando la eliminación de toxinas, activando la circulación sanguínea y linfática y mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos.

El masaje terapéutico tiene diferentes aplicaciones que abarcan:

- Todo tipo de dolencias y lesiones musculares.
- Procesos de recuperación física tras periodos de inmovilización o inactividad forzada.
- Eliminación de la retención de líquidos.
- Tratamientos de eliminación de grasa localizada.
- Mejorar el dolor y la movilidad de las articulaciones.
- Mantener la elasticidad muscular.
- Combatir la tensión nerviosa.
- Evitar el insomnio.
- Aliviar el dolor.
- Reducir la ansiedad.
- Acelerar las lesiones de tendones y ligamentos.
- Incrementar la energía y la vitalidad.
- Favorecer el proceso de digestión y evitar el estreñimiento.
- Combatir la fatiga.
- Corregir problemas posturales, etc.

## **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.

# **DRENAJE LINFÁTICO MANUAL**

El drenaje linfático manual es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático. La función de esta técnica es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa. La presión que se aplica durante el drenaje linfático ayuda a arrastrar los líquidos retenidos hacia el sistema circulatorio y la sangre. Además de transportar las sustancias de desecho de las células, el sistema linfático también actúa como defensa del organismo; esto se debe a los ganglios linfáticos, unas estructuras que se sitúan en varias zonas del sistema y que actúan depurando los agentes patógenos y neutralizando los daños que puedan producir.

## **En qué consiste el drenaje linfático manual**

El masaje que se aplica en el drenaje linfático debe seguir una serie de pautas determinadas que le permitan cumplir con su función:

- Tiene que ser un masaje muy suave e indoloro, por lo que suele tener un efecto placentero y relajante.
- Las manos deben hacer un movimiento lento y repetitivo que debe seguir, en cierta medida, la dirección de los conductos linfáticos.
- El drenaje linfático no suele durar menos de una hora.

## **Historia de la técnica**

La práctica del drenaje linfático manual fue iniciada por los doctores daneses Emil Vodder y Estrid Vodder en la década de 1930 para el tratamiento de la sinusitis crónica y otros trastornos inmunes. Mientras trabajaban en la Riviera francesa tratando a pacientes con resfriados crónicos, los Vodders notaron que estos pacientes tenían ganglios linfáticos inflamados.

En la década de 1930, el sistema linfático no era bien comprendido. Sin embargo, esto no disuadió a los Vodders y, en 1932, comenzaron a estudiar el sistema linfático, desarrollando una técnica de movimientos ligeros y rítmicos con las manos para promover el movimiento linfático. En 1936, introdujeron esta técnica en París, Francia, y después de la Segunda Guerra Mundial, regresaron a Copenhague para enseñar a otros practicantes a usar esta terapia.

## **Contraindicaciones**

El drenaje linfático manual se encuentra contraindicado en las siguientes condiciones y por lo tanto no debe aplicarse en caso de presentarse alguna de ellas:

- Insuficiencia cardíaca descompensada
- Coágulos sanguíneos
- Edema cardiaco
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Infecciones en la piel
- Inflamación aguda causada por gérmenes patógenos (bacterias, hongos, virus). Los gérmenes podrían propagarse mediante el drenaje linfático manual, con el resultado de envenenamiento de la sangre (sepsis).
- Falla renal aguda

# **REFLEXOLOGÍA PODAL**

La reflexología podal y manual es una técnica de masaje en la que se aplica presión en puntos específicos de los pies y de las manos para la relajación y terapia de regiones internas y externas del cuerpo. En nuestros pies y manos hay miles de terminaciones nerviosas y a través de esta técnica manual podemos estimularlas.

La Reflexología Podal es una técnica de masaje que ayuda a mejorar el estado físico y psíquico como terapia complementaria al tratamiento fisioterapéutico, y que es cada vez más demandada por los clientes y pacientes debido a los grandes beneficios de la reflexología podal. 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.

A continuación, detallamos algunos puntos de la reflexología podal, con las áreas reflejas y sus correspondientes partes del cuerpo:

Las puntas de los dedos reflejan la cabeza.

El corazón y el pecho están en la parte inferior del antepié.

El hígado, el páncreas y el riñón se encuentran en el puente del pie.

La parte baja de la espalda y los intestinos se reflejan en el talón.

## **Áreas principales de la reflexoterapia**

### *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.

### *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.

### *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.

### *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.

### *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.

## **Historia Y Evolución De La Reflexología**

Remontándonos a la antigüedad, en la antigua China hace 4000 años, se observó que el masaje no solo influía en la parte del cuerpo donde se aplicaba, sino que había una influencia a nivel reflejo sobre áreas corporales y órganos muy distantes. Esta observación fue la base del nacimiento de una nueva terapia manual, la Reflexología.

Ya en el siglo XVI, hay evidencia de informes sobre el tratamiento de órganos internos mediante masaje y otros métodos de masaje reflejos.

Un informe sobre el escultor Florentino Benvenuto Cellini (1500-1571), indica que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies.

En América, los “curanderos o chamanes” de las tribus de indios aborígenes utilizaban la Reflexología como forma de tratamiento contra diversas enfermedades.

Sin embargo, la Reflexología podal con base científica se gestó en el siglo XIX.

# **TERAPIAS NATURALES**

## **HIDROTERAPIA**

La hidroterapia es el uso del agua con fines terapéuticos, ya sea de forma térmica, mecánica (ejerciendo presión) o química. Es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones y trastornos. Se aplica en diversos escenarios como:

- Balnearios.
- Saunas.
- Piscinas termales.
- Baños y duchas con características específicas.

La hidroterapia se lleva utilizando desde la época de los griegos, que ya aprovechaban sus propiedades con fines médicos y también espirituales. Ha sido usada desde entonces por todo tipo de civilizaciones hasta la nuestra.

## **HISTORIA**

La Edad Media trajo el olvido y no fue hasta el siglo XV y principios del XVI cuando se reinicia el uso de la hidroterapia. A finales del siglo XVIII los médicos Sigmund Hanh y Johann Hahn defendieron las aplicaciones de la hidroterapia como método preventivo y como tratamiento terapéutico de diversas enfermedades. La cura termal se combinaba con alimentación y ejercicio físico, recomendaciones que siguen hoy vigentes. No fueron los únicos, sin embargo, en continuar ahondando en el uso del agua como cura termal. En 1886, Sebastián Kneipp se convierte en un referente. Su libro "Mi cura de agua" fue solo la continuación a una labor de investigación sobre las curas de agua que inició en sus primeros años como teólogo e investigador. Kneipp describió cuatro beneficios del agua sobre el organismo: elimina los gérmenes del mal que existe en la sangre, separa y elimina las sustancias disueltas, restablece la circulación normal de la sangre y vigoriza el organismo.

## **HOMEOPATÍA**

La homeopatía es un método terapéutico que se basa en la ley de similitud o de los semejantes, la cual afirma que una sustancia que provoca determinados síntomas en una persona sana, en pequeñas cantidades, es capaz de curar los mismos síntomas o semejantes en una persona enferma.

Los homeópatas elaboran los tratamientos consultando libros de referencia que se conocen como repertorios, donde, para la elaboración de un remedio homeopático

se consideran factores como el conjunto de los síntomas de cada paciente, el estado físico y psicológico del mismo o su historia médica y de vida. Desde sus comienzos, la homeopatía ha sido objeto de debate y controversia entre los expertos en medicina (farmacéuticos, médicos, etcétera) y cuenta con defensores y detractores. Algunos expertos la han categorizado como una pseudociencia.

## **HISTORIA**

La homeopatía es una disciplina o cuerpo doctrinal que se desarrolló por el médico alemán, Samuel Christian Friederich Hahnemann a finales del siglo XVIII.

El doctor Hahnemann fue un experto en la preparación, uso y manejo de las sustancias medicamentosas que se utilizaban en aquella época. Creía necesario probar las sustancias en un cuerpo sano. Como era un conocedor de la química, de la mineralogía y de la botánica, probó en su propio cuerpo la corteza de quina, un producto que se utilizaba para tratar las fiebres tercias y cuartas. Al cabo de unos días le apareció un cuadro de fiebre y, de este modo, se dio cuenta de que la misma sustancia que podía provocar un síntoma determinado, también podía curarlo. Este es uno de los principios en los que se basa la Homeopatía, la ley de similitud.

## **FITOTERAPIA**

La fitoterapia consiste en el tratamiento de enfermedades a través de las especies vegetales y sus derivados. Esta ciencia nació casi con el hombre, ya que “desde la prehistoria éste ha aprendido a reconocer las plantas útiles para curar y ha transmitido ese conocimiento primero de forma oral y luego escrita”, indica Teresa Ortega, profesora titular del Departamento de Farmacología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Prueba de ello son varias tablillas encontradas en Mesopotamia y papiros egipcios que recogen datos sobre la preparación de remedios basados en especies vegetales como la goma arábiga o el aloe. El conocimiento sobre las plantas y sus propiedades se fue extendiendo y alcanzó su máximo exponente en las medicinas tradicionales china e hindú.

Y es que las plantas medicinales no sólo son tejidos vegetales, ya que sus células esconden compuestos químicos con capacidad terapéutica. “Todas las civilizaciones han empleado las plantas medicinales para curarse y ésta ha sido la única forma terapéutica hasta el siglo XVIII. A partir del siglo XIX empiezan a aislarse los primeros principios activos de las plantas y la síntesis sistemática de moléculas relegó a la fitoterapia a un segundo plano”. Las técnicas analíticas y de laboratorio permitieron conocer los principios activos y aportaron una base

científica que explicó por qué algunas plantas eran empleadas tradicionalmente en la curación de enfermedades. Asimismo, la síntesis facilitó la elaboración de fármacos eficaces y la aplicación de dosis precisas. De hecho, gran parte de los fármacos actuales derivan de compuestos procedentes de plantas medicinales.

Sin embargo, en los últimos treinta años ha renacido la importancia terapéutica de las plantas, bien motivada por una necesidad científica o por el deseo de volver a 'la naturaleza'. De esta manera comenzaron a realizarse nuevos análisis de las plantas tradicionalmente empleadas en la curación de patologías y se iniciaron numerosos ensayos clínicos para conocer su aplicación.

En la actualidad las plantas medicinales tienen un uso terapéutico directo e indirecto. El uso indirecto consiste en el empleo de las plantas para la obtención de moléculas activas que puedan ofrecer modelos químicos en la síntesis de nuevos fármacos. Es el caso de la hoja de digital (*Digitalis spp.*), que es la fuente de la digoxina empleada en el tratamiento de la insuficiencia cardiaca.

La utilización directa consiste en lo que hoy conocemos como fitoterapia, es decir, la aplicación terapéutica de fármacos obtenidos directamente de plantas medicinales pulverizadas o extractos sencillos, pero que no son compuestos químicos aislados. "De esta manera nos encontramos con una especialidad farmacéutica con un elevado número de componentes químicos, mientras que los fármacos convencionales tienen entre uno y tres principios activos, no más".

Los fitofármacos están indicados en el tratamiento "de procesos leves y enfermedades crónicas no severas. "La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su uso e indica que es la única forma de terapéutica para países del Tercer Mundo", explica Ortega.

## **HISTORIA**

El concepto de fitoterapia se originó cuando el médico francés, Henri Leclerc, utilizó el término por primera vez en 1913 y publicó varias ediciones del *Précis de Phytothérapie* "Manual de Fitoterapia", cuya primera edición fue publicada en 1922. La fitoterapia se publicó con su definición común en 1934, después de ser presentada por Eric Frederick William Powell, quien era practicante de herbalismo y homeopatía.

## **TERAPIAS ORIENTALES**

La medicina oriental trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del ying y el yang, que pueden bloquear el qi y causar enfermedad. La medicina oriental incluye acupuntura, régimen de alimentación, terapia con hierbas, meditación, ejercicio físico y masaje.

### **MEDICINA NATURAL CHINA**

Cada cultura a lo largo de la historia ha desarrollado sus propias técnicas curativas. Los chinos han desarrollado un sistema médico tan eficaz, que después de más de 4.000 años aún hoy sigue vigente y extendiéndose cada día más.

Dentro de estas técnicas se encuentra el Masaje Chino, su nombre en general es conocido como “AN MO”. “AN” significa Apretar y “MO”, Friccionar. Existen cuatro categorías:

- Pǔ Tōng Àn Mó (masaje general)
- Diǎn (Yán) Xué Àn Mó (masaje de presión de cavidades)
- Qì Àn Mó (masaje de Qi).
- Tuī Nǎ Àn Mó (masaje de empujar y agarrar)
- Tui Na o Tuina (Tuī Nǎ) que es el masaje más conocido y practicado por la gran mayoría de los terapeutas en Medicina China, significa empujar y agarrar; es un masaje terapéutico que trata primordialmente las patologías músculo esqueléticas y es muy utilizado para tratar patologías pediátricas, ya que la acupuntura no es recomendada usarla en niños y con Tuina se logran los mismos resultados que con la acupuntura. Esto no excluye que también sea utilizado en patologías de medicina interna.

Las técnicas que se utilizan en Tui Na son conocidas como “técnicas manuales” las cuales se basan en una gran variedad de movimientos que se realizan sobre la superficie corporal, en zonas muy específicas como puede ser el recorrido de los canales de energía o en puntos muy precisos como pueden ser los puntos de acupuntura o puntos de dolor.

La efectividad del masaje dependerá de dos factores muy importantes:

- Los conocimientos que el terapeuta posea de Medicina china.

- Destrezas con las que se realicen las maniobras.

Sus orígenes se remontan a casi 4.000 años, como las demás técnicas de la Medicina China, Tui Na no es la excepción y con el paso de los siglos fue evolucionando hasta llegar a nuestros días, que aún hoy continúa en constante estudio y desarrollo.

Al ser un masaje tan completo, sus beneficios a nivel energético serán realmente sorprendentes:

- A nivel músculo esquelético puede corregir la postura corporal irregular o anormal.
- Promueve la recuperación del tejido blando.
- Regula las funciones de los órganos internos.
- Refuerza el sistema inmunológico aumentando las defensas.
- Estimula la circulación del QI (energía) y la Sangre.
- Calma el dolor.

Sus efectos a nivel fisiológicos son extraordinarios actuando sobre todos los sistemas:

- Aparato circulatorio.
- Aparato Respiratorio.
- Aparato Digestivo.
- Sistema Nervioso.
- Sistema Inmunitario.
- Aparato Locomotor.

La globalización, el interés por una mejor calidad de vida y el intercambio cultural, han dado la posibilidad tanto a la Medicina China como al masaje Tui Na, a expandirse a nivel mundial, creándose centros de capacitación en los cinco continentes, pero siendo China aún la Gran Escuela.

## **ACUPUNTURA**

La acupuntura consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura, un componente clave de la medicina china tradicional, se utiliza con frecuencia para tratar el dolor. Su uso es cada vez más frecuente para mejorar el bienestar general, por ejemplo, para manejar el estrés.

La medicina china tradicional explica la acupuntura como una técnica para equilibrar el flujo de energía o fuerza vital, conocida como «chi» o «qi», que se

cree que fluye a través de canales (meridianos) en el cuerpo. Al insertar agujas en puntos específicos en estos meridianos, los acupunturistas consideran que el flujo de energía se reequilibra.

Por el contrario, muchos acupunturistas occidentales ven a los puntos de acupuntura como lugares para estimular nervios, músculos y tejidos conectivos. Algunos creen que este método estimula los analgésicos naturales del cuerpo.

## **HISTORIA**

La teoría y la práctica de la acupuntura originaron en China. Primero fue mencionado y registrado en los documentos que fechaban unas centenas años antes de la era común.

Anterior en vez de agujas afiló piedras y los huesos afilados largos fueron utilizados alrededor de 6000 BCE para el tratamiento de la acupuntura. Estos instrumentos se habrían podido también utilizar para los procedimientos quirúrgicos simples como lancing un absceso etc.

# **TERAPIAS DE RELAJACION**

## **Técnicas De Relajación**

Las técnicas de relajación pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarte a disfrutar de una mejor calidad de vida, en especial, si padeces una enfermedad. Explora las técnicas de relajación que puedes hacer por tu cuenta.

Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación. Aprender técnicas básicas de relajación es fácil. Además, las técnicas de relajación generalmente son gratuitas o de bajo costo, presentan poco riesgo y pueden realizarse casi en cualquier lugar.

Explora estas sencillas técnicas de relajación, y comienza a reducir el estrés en tu vida y a mejorar tu salud.

## **Los Beneficios De Las Técnicas De Relajación**

Cuando tienes muchas responsabilidades y tareas o te enfrentas a las exigencias de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en tu vida. Pero eso significa que podrías perderte los beneficios de la relajación para la salud.

Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los siguientes:

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Disminución de la presión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Mejora de la digestión
- Mantenimiento de niveles de azúcar en sangre normales

- Disminución de la actividad de las hormonas del estrés
- Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales
- Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora de la concentración y el estado de ánimo
- Mejora de la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración
- Aumento de la confianza para lidiar con problemas

Para obtener el mayor beneficio, usa las técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivos, como pensar de manera positiva, buscar el humor, resolver problemas, administrar el tiempo, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y acercarte a familiares y amigos que te brinden apoyo.

## **TAI CHÍ**

El taichí, tai chi o tai chi chuan es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece, tanto a nivel corporal como mental, por la parte de meditación que incluye. Estos beneficios se hacen evidentes en poco tiempo, pues aunque se trata de un ejercicio que se realiza lentamente y de forma suave, con él se pueden trabajar todos los músculos del cuerpo, y además se tienen en cuenta otros factores como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. De este modo, el taichí es efectivo en la mejora de la condición física, en el tratamiento de enfermedades circulatorias e incluso a la hora de retrasar el envejecimiento.

## **HISTORIA DEL TAI CHI**

La literatura especializada en explicar qué es el Tai chi, su historia y beneficios a la salud, es variada. Sin embargo, para muchos no está claro el origen de esta técnica creada en el continente asiático. Entre las versiones que se han escrito se le atribuye su origen al monje hindú llamado Bodhidharma, quien habría llegado a China años antes de Cristo, durante el mandato del emperador Wu del Liang, para impartir sus enseñanzas acerca del budismo.

Establecido en un templo Shaolin, cuenta la leyenda que el monje budista solía subir a una montaña para meditar, lo que se conocía como estado de chana o meditación chán, una vez alcanzado este nivel, comenzaba a hacer ejercicios con algunos movimientos que imitaban a los animales que estaban a su alrededor. Cuando Bodhidharma volvía a la ciudad notaba que sus similares chinos no resistían los días de ayuno, ya que al parecer perdían fuerza con facilidad, por lo

que decidió enseñarles todo lo aprendido durante su tiempo en la montaña. El secreto era lograr la armonía entre lo que se pensaba y cómo se actuaba, es decir, equilibrio mente-cuerpo.

La particularidad de esta disciplina consiste en combinar de forma armónica los tres fundamentos en los que se sustenta, y que son el movimiento corporal, la concentración mental y la realización de una respiración consciente.

### **OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PUEDEN SER LAS SIGUIENTES:**

- Respiración profunda
- Masajes
- Meditación
- Yoga
- Biorretroalimentación
- Musicoterapia o terapia de arte
- Aromaterapia
- Hidroterapia