



Nombre del alumno: Enrique Horacio
Magaña Peralta

Nombre del profesora: Jessica
del Carmen Jiménez Méndez.

Actividad: “Cuadros Sinópticos”

Grupo: “8-Q”

Materia: Enfermería y
Prácticas Alternativas De
Salud.

"TERAPIAS ORIENTALES"

-ACUPUNTURA-

La acupuntura consiste en la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos estratégicos del cuerpo. La acupuntura es un componente clave de la medicina china, que se utiliza para tratar el dolor.

-MEDICINA TRADICIONAL (CHINA)-

Es un sistema de medicina basada en parte en la idea de que un tipo de energía, llamada chií; que fluye por el cuerpo a través de unas vías llamadas meridianos. La medicina tradicional china incluye acupuntura, régimen de alimentación, terapias con yerba, meditación, ejercicio físico y masajes.

-TEORÍA DE LOS PUNTOS-

La teoría es por Steve Jobs quien dice: "no puedes conectar los puntos mirando hacia adelante; solo puedes hacerlo mirando Hacia atrás. Así que tienes que confiar en que los puntos se conectaran de alguna forma en el futuro".

-HISTORIA DE LA ACUPUNTURA-

Todo comenzó en china, con el uso de agujas hechas de piedras; la creación de la nuevas agujas se atribuyen a fuxi, al mítico emperador chino en el año 2850 AC.

-TEORÍA DE LOS MERIDIANOS-

Estos canales no se ven ni se palpan, pero si podemos ver sus manifestaciones de bloqueo y enfermedad (tensión enrojecimiento, eccema). Mediante la acupuntura podemos regular los meridianos, notificando o dispersando. Los meridianos son como los troncos de árbol: rectos, amplios y profundos. Son internos porque conectan con los órganos. El órgano sería la raíz del árbol.

"TERAPIAS DE RELAJACIÓN"

-TÉCNICAS BÁSICAS-

- Relajación autógena.
- Relajación muscular progresiva.
- Visualización.
- Respiración profunda.
- taichí.
- Yoga y Aromaterapia.
- Musicoterapia.

-TÉCNICA DE RELAJACIÓN-

Son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática el organismo, aminorando la tensión física y mental. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés.

-TAICHÍ-

Es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo, debido a los múltiples beneficios que ofrece; tanto nivel corporal y mental. Existen dos modalidades principales: el estilo yang y el estilo chen.

-CONCEPTO-

Las técnicas de relajación nos demuestran en forma práctica como obtener serenidad psíquica, mediante ciertos ejercicios de respiración o posturas corporales.

-EJERCICIOS-

- Látigo simple.
- Alas desplegadas de la grulla blanca.
- Movimiento "verte".
- Círculos.
- Serpiente que reptar.
- Yema fenzong.