



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TABASCO

LIC. ENFERMERIA

DOCENTE: LIC. JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ MENDEZ

8VO CUATRIMESTRE GRUPO: Q

ALUMNO: CARLOS EDUARDO MAGAÑA OSORIO

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS EN SALUD

CUADRO SINOPTICO:

\*TERAPIAS ORIENTALES

-MEDICINA TRADICIONAL

-ACUPUTURA

\*TERAPIAS DE RELAJACION

-TECNICA DE RELAJACION

-TAI CHI

VILLAHERMOSA TABASCO, 10 DE FEBRERO DEL 2021

## TERAPIA ORIENTALES

### MEDICINA TRADICIONAL

\*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).

### 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

#### -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 aguja afilo piedras y los huesos afilados largos fueron utilizados alrededor de 6000 BCE para el tratamiento de la acupuntura

#### TEORIAS

##### TEORIA DE PUNTOS:

Son denominadas con la expresión acupuntura les al conjunto de puntos en el cuerpo, distribuidos a través de los diferentes qing o meridianos que recorren el cuerpo, a estos 5 puntos se les denomina agua, metal, tierra, fuego y madera.

##### TEORIA DE LOS MERIDIANOS:

Son canales que forman una red en el cuerpo por la cual fluye el qi. El qi bloqueado causa dolor o enfermedad. El flujo de qi se restaura al usar presión, agujas, succión o calor en ciertos puntos específicos a lo largo de los meridianos.

## TERAPIAS DE RELAJACION

### TECNICAS DE RELAGACION

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.

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés. Explorando alguna técnica de relajación constante puede favorecer notablemente el estilo de vida de la persona.

### TECNICAS BASICAS

#### \*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.

#### \*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.

### TAI CHI

Es una técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales que mejora la calidad física como mental. 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:

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