



Karla Cristell Pérez Hernández

Grado: 8vo

Grupo: Q

**Materia: Enfermería y practicas alternativas de
salud**

Maestra: Jessica del Carmen Jiménez



Terapias orientales:

¿Qué son?

Son terapias que equilibran la energía consiguiendo mejorar nuestro estado de salud y proporcionar una mejor calidad de vida



Medicina tradicional china:

Se da comúnmente a un rango de prácticas médicas tradicionales y supersticiones desarrolladas en China

Se basa en el concepto de chi (o energía vital) equilibrado, que se cree que recorre el cuerpo de la persona. Quienes practican esta medicina proponen que el chi regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico



Acupuntura:

Concepto: Método clínico terapéutico no medicamentoso, que consiste en la introducción en el cuerpo humano de agujas metálicas esterilizadas, que funge como auxiliar en el tratamiento médico integral.

Historia: La existencia de la Acupuntura hace unos 2.000 años; sin embargo, algunas autoridades aseguran que la práctica de la misma se remonta a unos 4.000 años atrás, formando parte intrínseca de la Historia de la Medicina China. Los Chinos sostienen que la acupuntura se inició en la Edad de Piedra, cuando cuchillos de piedra y otros instrumentos puntiagudos se usaron para pinchar y drenar abscesos y otros procesos dolorosos.

Entre ellos está el concepto del Ying y del Yang, los cinco elementos, zang-fu(órganos), los canales y colaterales, qi (energía vital) y xue (sangre), etiología, patología, métodos de diagnóstico y diferenciación de síndromes, así como los conocimientos fundamentales sobre puntos de acupuntura y métodos de inserción de agujas.

En documentos históricos, la acupuntura y moxibustión de China se transmitieron al extranjero hace muchos años, llegó a Corea en el siglo VI, a Japón en el mismo período por el monje Zhi Cong, y ya a finales del siglo XVII, los métodos de acupuntura y moxibustión llegaron a Europa, después de la fundación de la República Popular China, la acupuntura se ha popularizado en nuestro país, y sobre la base de la experiencia de la analgesia acupuntural se ha desarrollado creativamente una nueva técnica anestésica, la anestesia acupuntural

A medida de evolución, los instrumentos para la punción se mejoraban creando condiciones para un mayor desarrollo de acupuntura. La más antigua obra clásica de la medicina que apareció en China es Huangdi Neijing (Canon de la Medicina Interna), compilada entre 500-300 y se discuten la salud y las bases filosóficas que sustentan la Medicina Tradicional China.

Historia:

En 1956 se calificó como un método terapéutico adecuado que debía ser practicado por personas capacitadas, principalmente por médicos titulados con reconocimiento de la Salud Pública y en 1979 en su revista oficial de salud mundial, como un procedimiento médico viable en el tratamiento de más de 40 enfermedades.

La acupuntura se puede utilizar con fines preventivos, curativos y de rehabilitación, en comunicado oficial de la OMS en diciembre de 1979, señala un listado de enfermedades que pueden ser tratadas con acupuntura obteniendo diversos grados de efectividad, hoy en día, la acupuntura puede ser utilizada para tratar más de 300 enfermedades, siendo muy efectiva en más de 60.



Teoría de los puntos:

Son puntos en la superficie de la piel que comunican con los meridianos, mediante su estimulación con acupuntura y otras técnicas de la medicina tradicional china, los puntos de acupuntura sirven para regular la energía de los órganos y entrañas.

Se llaman en chino Shu Xue. Shu es transporte. Xue es hueco, orificio, un punto de acupuntura es un lugar muy específico de transmisión, concentración y manifestación de la energía y sangre que circula por un meridiano.

Un punto de acupuntura es un lugar muy específico de transmisión, concentración y manifestación de la energía y sangre que circula por un meridiano.

Los puntos se descubrieron mucho antes que los meridianos, en la edad de piedra descubrieron que estimulando áreas de la piel con calor como piedras calientes, carbón, hierbas prendidas ya que aliviaban dolores y molestias.

Fueron experimentando y viendo que reduciendo esas áreas de estímulo se mejoraba la eficacia. Las fueron reduciendo hasta hallar los puntos. Y probaron otros estímulos, masajear, punturar y utilizaban agujas de hueso, espinas de pescado y más adelante agujas de bronce

Tipos de puntos:

- Puntos de meridianos: Los de los 12 meridianos principales más los de Du Mai y Ren Mai
- Puntos curiosos o puntos fuera de meridianos: No pertenecen a ningún meridiano, pero se relacionan con ellos y los complementan. Tienen localización fija, nombre y función sobre síntomas concretos.

- Puntos Ashi: No pertenecen a ningún meridiano, duelen al presionar y no tienen localización fija ni nombre.

Acciones de los puntos:

- 1.- Acción local en todos los puntos tienen acción cercana a su localización, pueden tratar dolor, sensación de entumecimiento, hormigueo o limitación de movimiento.
- 2.- Acción a distancia: No todos los puntos la tienen, sólo los puntos especiales., por ejemplo 4 IG situado en la mano, trata problemas de la cabeza.
- 3.- Acción global: Sobre todo el organismo. Por ejemplo 36 E tonifica la energía vital del cuerpo.
- 4.- Acciones múltiples: El punto 36 E es un ejemplo de un punto con las tres acciones, local: dolor de rodilla, a distancia: dolor de estómago o global: tonifica el Qi vital



Acupuntura:

Concepto:

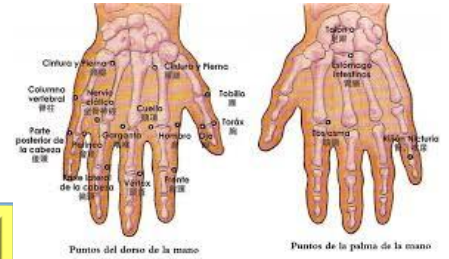
Son canales principales por donde circula la mayor parte de Qi y Xue (energía y sangre) del cuerpo., canales que no se ven ni palpan pero si podemos ver manifestaciones de bloqueo/ enfermedad:

Teoría:

Hay seis meridianos yin, tres en la mano y tres en el pie y lo mismo con los meridianos yang y así les damos el nombre del órgano o entraña al que pertenecen, pero es necesario saber el nombre chino también, porque hay relaciones de los meridianos según el nombre chino (canales unitarios).

El nombre del meridiano viene dado por 4 aspectos, si pasa por la mano o por el pie, si es Yang o Yin, profundo o superficial: ver 6 niveles y conecta con órgano o entraña, primero se descubrieron los puntos y como estos mejoraban los síntomas y con la práctica, fueron precisando localización, indicaciones y se les pusieron nombres según los efectos que observaban, fueron descubriendo más puntos y la sensación de Qi, de corriente eléctrica. Y los relacionaron, ya que los meridianos conservan la salud ya que son muy importantes para la defensa del cuerpo. Si pierden su equilibrio, pierden la función de defensa.

Los meridianos son como los troncos de un árbol: rectos, amplios y profundos. Y son internos porque conectan con los órganos. El órgano sería la raíz de este árbol y los Luo son más pequeños, superficiales y transversales. Son como las ramas que salen de los meridianos, también son puntos.



Acupuntura:

Meridianos de la mano:

Yin: llevan la energía del tórax hacia la mano.
pulmón: Tai Yin de la mano, maestro corazón: Jue Yin de la mano y corazón: Shao Yin de la mano.

Yang: Se originan en la mano y llevan la energía a la cabeza.
Intestino Grueso: Yang Ming de la mano.
Triple Recalentador: Shao Yang de la mano.
Intestino Delgado: Tai Yang de la mano.

Teoría de meridianos:

Meridianos del pie:

Yin: Se inician en los pies y llevan la energía al tórax.
Hígado: Jue Yin del pie.
Bazo: Tai Yin del pie .
Riñón: Shao Yin del pie.

Yang: Se originan en la cabeza y llevan la energía a los pies.
Estómago: Yang Ming del pie.
Vesícula Biliar: Shao Yang del pie.
Vejiga: Tai Yang del pie.



Union de los meridianos:

Las parejas yang/yin de órganos y entrañas se unen internamente y externamente.

Unión externa: Luos transversales y manos y pies, en las puntas de los dedos.

Unión Interna: Canales unitarios: Los que se llaman igual., por ejemplo Tai Yin de la mano y Tai Yin del pie (Bazo y Pulmón) están conectados entre sí.

Circulación energética:

Los meridianos distribuyen: Yuan Qi, Zong Qi, Yong Qi, Wei Qi



Terapias de relajación:

Técnicas de relajación:

Técnicas básicas:

Concepto:

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a relajarse, es decir, reducir su tensión física y/o mental.

Relajación autógena



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



Técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular, puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación

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:



Técnica de masajes 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:



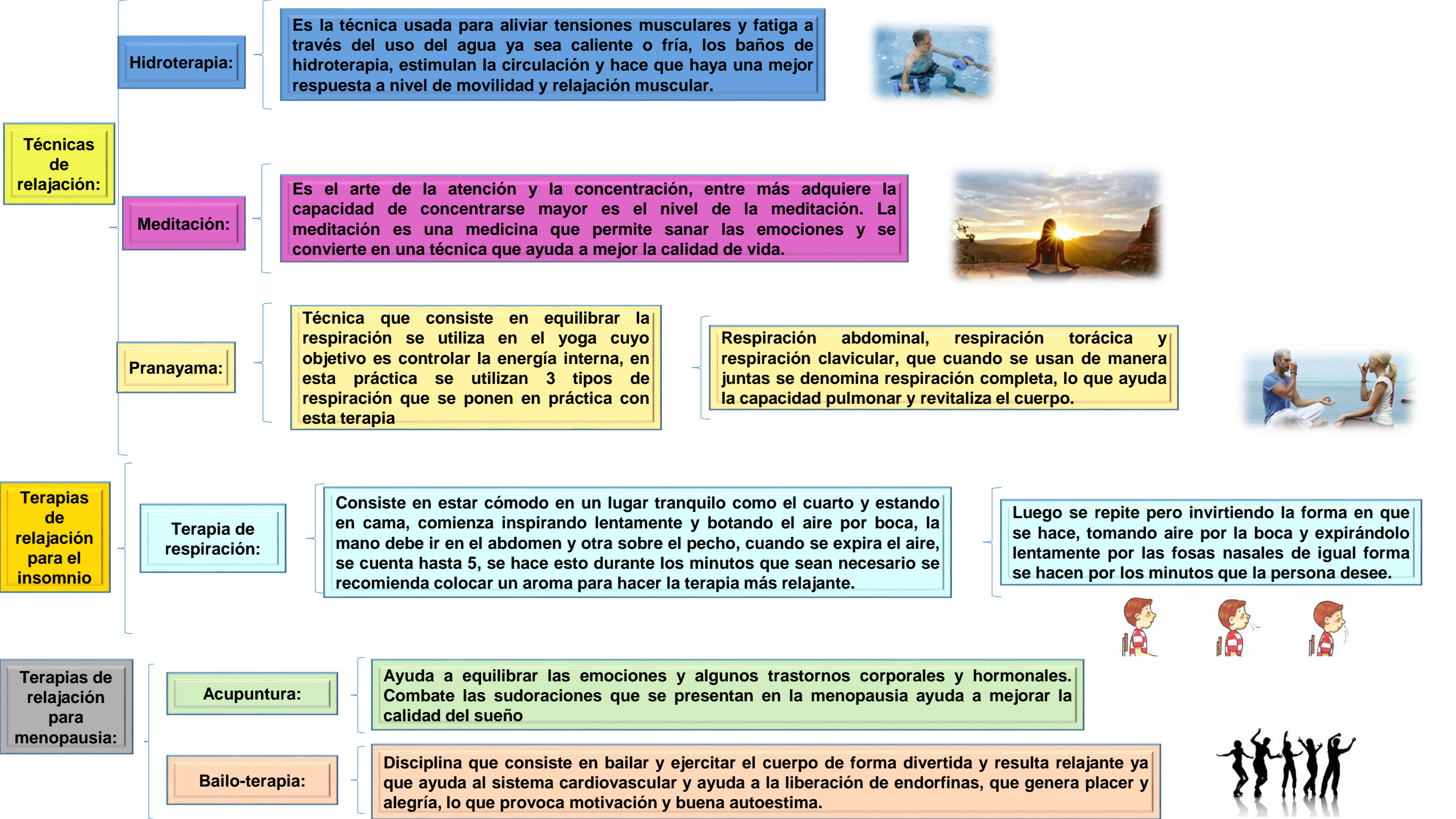
Práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental, la técnica de raíces milenarias que se originó en la india y busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente a través de posiciones, estiramientos corporales, posturas que a su vez va acompañado de una serie de respiraciones y quietud mental.

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.

Aroma-terapia:

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.





Concepto:

Es un deporte popular en la República Popular China. El tai chi o tai chi chuan es un arte marcial desarrollado en el Imperio de China, practicado en el siglo XXI por varias millones de personas en el mundo entero, por lo que se cuenta entre las artes marciales que se practican más



Acción:

Desarrolla una energía que progresivamente se refina y aumenta la capacidad de estar activo con atención, flexibilidad y calma, firme pero no tenso, es notable la regulación de la energía. Esta armonización aumenta con la práctica y cada uno desarrolla en sí mismo el arte de la acción que se manifiesta no solamente en el ejercicio específico sino también en la vida cotidiana.

Su práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía con uno mismo y con nuestro entorno, permitiendo remediar los desequilibrios de las condiciones en que nosotros vivimos, producto del andar agitado y brusco, tanto a nivel exterior como interior

Taichi:



Ayuda a la tonificación equilibrada del sistema nervioso central por la realización unificada de los movimientos, ejerce un efecto sumamente benéfico sobre el conjunto del cuerpo, a nivel digestión sus movimientos activan el funcionamiento intestinal y la respiración abdominal relaja el estómago, en la psicomotricidad, durante la práctica debe de existir una estrecha relación entre la flexibilidad y la estabilidad, la respiración, la continuidad y la fluidez del movimiento.



Ejercicios:

Es importante la respiración y relajación, imaginar que los pies y el suelo unidos por grandes raíces, centrarse solo en uno puede ayudar.

El más conocido es el estilo Yang, que es en el que piensa la gente al pensar en Tai-Chi. El estilo Chen es muy dinámico, empezando lento para luego acelerar, el estilo Wu es el más sencillo, pero practicarlo bien cuesta mucho porque se centra en la lentitud, los movimientos casi imperceptibles y el movimiento interior del cuerpo y el Hao. Los movimientos de Tai-chi son infinitos pero mencionare los básicos:

❖ **Látigo simple:** En este movimiento tus brazos y tus manos se convierten en parte de un látigo, una de las manos adopta la forma del pico de un ave mientras ambos brazos se despliegan hacia los lados desde los hombros.

❖ **Alas desplegadas de la grulla blanca:** Con ambos pies sobre el suelo, desplaza el peso del cuerpo sobre una de las piernas y luego sobre la otra, extendiendo los brazos en la misma dirección que las piernas.

- ❖ **Movimiento "verter".** Con los pies separados y alineados con los hombros, pasa el peso del cuerpo de una pierna a otra.
- ❖ **Círculos:** sitúa los brazos delante del cuerpo y realiza círculos con ellos, luego inténtalo también con las piernas, ya sea de pie o sentado, lento.
- ❖ **El movimiento "serpiente que reptar".** Nuevamente, este movimiento es ligeramente diferente en cada estilo del Tai-Chi, pero la idea general es la misma: ¡pasar de una posición en pie a una emboscada profunda (bíceps femoral) con la mayor gracia posible

