



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre: Ivan Gerardo Hernandez Gasca

Docente: Jessica del Carmen Jiménez

Materia: Enfermería y practicas alternativas en la salud

Actividad: Investigación



TERAPIAS ORIENTALES

ACUPUNTURA

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

G

La medicina china se utiliza desde hace miles de años para tratar enfermedades debido que es eficaz y económica ya que utilizan el Qi como terapia

TERAPIAS DE RELAJACION

CONCEPTO

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

CONCEPTO

Ayuda a equilibrar las emociones y algunos trastornos corporales y hormonales también, mejoran la calidad del sueño.

Teoría de los puntos

Estos puntos son localizados en sitios específicos donde la energía del cuerpo circula

Teoría Meridiano

Surge de una técnica china llamada acupuntura por tratar puntos específicos donde circula el (qi) a través de canales específicos llamados meridianos.

HISTORIA

La acupuntura surge en china 1400 años a. c. por sus piedras afiladas que eran utilizadas para mejorar la salud del individuo.

TAI CHI

CONCEPTO

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

ACCION

Es un arte marcial chino apto para todas las edades especialmente para esas personas obtener equilibrio, concentración, fortaleza, flexibilidad, movilidad, coordinación y memoria. También es eficaz para todas aquellas personas que quieran liberarse de dolores crónicos, hipertensión, arteriosclerosis, trastornos respiratorios y digestivos, stress, neurastenias, trastornos sexuales y debilidad nerviosa.

CONCEPTO DE TERAPIA

La relajación es la forma más natural y sencilla de brindar al cuerpo tranquilidad, pueden reducir los síntomas del estrés y ayudarle a disfrutar de una mejor calidad de vida, especialmente si tiene enfermedad.

TECNICAS DE RELAJACION

- 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.
- 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

PRINCIPALES POSICIONES

- Postura del Zapatero.
- Postura del Zapatero Tumbado.
- Postura del Niño o Balasana.
- Postura del Loto o Padmasana.
- Postura de la Liberación o Muktasana.
- Medio Loto o Ardha Padmasana.
- Postura Fácil o Sukhasana.
- La Montaña o Tadasana.

EJERCICIOS TAI CHI

- Movimientos de muñecas
- Movimiento de cabeza
- Movimiento de hombro
- Movimiento de hombro y exhalaciones
- Manos con movimientos de pincel