

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLANTEL PALENQUE.

Licenciatura en Enfermería.

MATERIA:

PROYECCION PROFESIONAL

TEMA:

Cuadro sinóptico

ALUMNA:

- SITANIA SOFIA HERNANDEZ MORENO.

DOCENTE:

LIC. JESSICA DEL CARMEN JIMÉNEZ MÉNDEZ

GRADO:

8° CUATRIMESTRE

FECHA DE ENTREGA:

13 DE FEBRERO DEL 2021

TERAPIAS ORIENTALES

Medicina tradicional china

Es el nombre que se da comúnmente a un rango de prácticas médicas tradicionales y supersticiones desarrolladas en China a lo largo de su evolución cultural milenaria.

ACUPUNTURA

Es una práctica que implica estimular partes específicas del cuerpo, generalmente, mediante la inserción de agujas muy finas. Esto crea un cambio en las funciones físicas del cuerpo.

La acupuntura reduce las náuseas y los vómitos después de una cirugía y quimioterapia. También puede aliviar el dolor. Los investigadores no comprenden en su totalidad el efecto de la acupuntura pero se cree que podría ayudar a la actividad de los químicos que alivian el dolor del cuerpo. También podría afectar la manera en la que se liberan las sustancias químicas que regulan la presión arterial y el flujo de la sangre.

Historia

La acupuntura es un antiguo sistema de cuidado de salud holístico que sigue siendo practicado en china, cada año millones de personas en estados unidos también recurren a la acupuntura para aliviar el dolor crónico, presión arterial alta y mucho más.

La ciencia y el arte de la acupuntura están bien documentada y se extiende a lo largo de los siglos y se remonta a la edad de piedra, los registros de su uso se encuentran en muchas partes del mundo, no solo en el oriente.

Teorías de los meridianos

- Jing: (mei o mai, los meridianos) canal o circuito por donde pasa Energía (Qi) y Sangre (Xue).
- Luo: enlace o lazo. Enlace entre meridianos.
- Estos canales no se ven ni se palpan, pero sí podemos ver sus manifestaciones de bloqueo/enfermedad (tensión, enrojecimiento, eccema). Mediante la acupuntura podemos regular los meridianos, tonificando o dispersando.
- 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.
- Los luo son más pequeños, superficiales y transversales. Son como las ramas que salen de los meridianos. Los luo también son puntos. De cada punto luo parten dos ramas: una es la rama transversal, que conecta con el meridiano principal acoplado en relación Biao-Li (por ejemplo el luo de Pulmón conecta con Intestino Grueso).
- La otra es la rama longitudinal, que tiene un recorrido propio que expande el alcance del meridiano principal. Gracias a estas conexiones, cada Zang Fu tiene un meridiano y todo el cuerpo está interconectado y nutrido por Qi Xue.

Teoría de los puntos

Los puntos (Xue) son los 361 lugares a través de los cuales el Qi de los órganos y vísceras (ya que la MTCh o Medicina tradicional china distingue anatómicamente *órganos* entre *vísceras* y *entrañas*: órganos o "*Zang*" son, como el corazón, aquellos que al ser lesionados implican la casi instantánea muerte, en cambio los órganos *entrañas* o "*fu*" son los "órganos" que pueden incluso ser eliminados sin que impliquen la pronta muerte del afectado), casi la totalidad de los Xue o puntos acupunturales se ubican a lo largo de 12 meridianos o canales (qing) donde la Qi (o Ch'í) es transportada a la superficie del cuerpo.

TERAPIAS DE RELAJACIÓN

Las Técnicas de Relajación son un conjunto de procedimientos que se dirigen concretamente a controlar y devolver a la homeostasis (equilibrio) el sistema alterado.

- **Relajación autógena.** «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés. Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.
- **Relajación muscular progresiva.** En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo. En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos, y repite.
- **Visualización.** En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila. Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

Técnicas de relajación

- **Ardha Kurmasana:** De rodillas con el torso inclinado hacia adelante y apoyado sobre los muslos. Los brazos y la frente aterrizan en la tierra.
- **Padangustasana:** Arrodillada con el torso en posición vertical, las palmas de las manos entrelazadas en el plexo solar.
- **Ardha Padmasana:** Sentados con las plantas de los pies juntos, los muslos abiertos, el pecho erguido y las palmas de las manos hacia el cielo, apoyadas sobre las rodillas.
- **Urdhva Hastasana:** En posición supina con los pies juntos, los brazos se extienden hacia arriba y las palmas de las manos hacia el Sol, canalizan la mayor cantidad de aire posible hacia los pulmones, abriendo el plexo solar lo más posible.
- **Adho Mukha Svanasana:** En posición supina con las piernas y los brazos separados, inclínese hacia adelante, dejando las piernas estiradas y apoyando las manos sobre la Tierra cerca de los pies. Deja la cabeza para dejarla colgar hacia abajo.

TAI CHI

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.

Ejercicios

Los ejercicios del taichí utilizan técnicas procedentes de la medicina tradicional china para trabajar el sistema energético del cuerpo. Por medio de ellas, el taichí intenta liberar el "chi", la energía vital atascada en los músculos y articulaciones.

Los movimientos han de ser suaves, fluidos y relajados. No se usa la fuerza, como ocurre en otras artes marciales. Y es preceptivo, en todo momento, fijar la atención a la respiración, para que esta fluya libremente con el movimiento.