

Licenciatura en Enfermería.

MATERIA:

ENFERMERÍA Y PRACTICA ALTERNATIVA DE SALUD

TEMA:

- ✓ TERAPIAS ORIENTALES
- ✓ TERAPIAS DE RELAJACIÓN

ALUMN@:

- ✓ JESSICA MONTEJO PEREZ

DOCENTE:

LIC: JESSICA DEL CARMEN JIMENEZ

T
E
R
A
P
I
A
S

O
R
I
E
N
T
A
L
E
S

Y

R
E
L
A
J
A
C
I
O
N

Medicina tradicional CHINA

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

Quienes practican esta medicina proponen que el "chi" regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico y está afectado por las fuerzas opuestas del "yin" (energía negativa) y el "yang" (energía positiva).

Técnicas de la medicina alternativa

- ✓ Acupuntura, Quiropráctica, Masaje, Hipnosis, Biorretroalimentación, Meditación, Yoga, Thai chi

Acupuntura

Consisten en la estimulación de ciertas regiones del cuerpo, una de las técnicas de esta modalidad de la medicina natural que más se aplica en el mundo, es la que utiliza agujas de pequeño tamaño como herramienta principal, las cuales deben ser introducidas en ciertas zonas del cuerpo ya establecidas, con el fin de aliviar el dolor, e incluso algunas enfermedades.

La teoría y la practica de la acupuntura originaron en china. Primero fue mencionado y registrado en los documentos que flechaban unas centenas años antes de la era común. Anterior en vez de agujas afilo piedras y los huesos afilados largos fueron utilizados alrededor de 6000 BCE para el tratamiento de acupuntura. (establecimiento y crecimiento por Ramey y Buell)

Puntos de acupuntura:

- ✓ Puntos de los meridianos
- ✓ Puntos fuera d e los meridianos
- ✓ Puntos ashy (puntos dolorosos)

Teoría de los puntos

Según la teoría de la acupuntura clásica, existe una red de canales (los meridianos) en el cuerpo humano con puntos de acupuntura, situados sobre la piel y los tejidos mas profundos. La punción en los puntos de acupuntura modula la filosofía del cuerpo a través de esa red de canales o meridianos

Teoría de los meridianos: su función general es la de tratar enfermedades de acuerdo con la localización del punto. De los puntos de los meridianos son 365 y pertenecen a 14 meridianos (12 meridianos regulares más los extraordinarios vaso gobernador y vaso concepción)

La teoría detrás de la acupuntura, acupresión, moxibustion y técnicas relacionadas afirma que las disrupciones de un supuesto flujo de energía del cuerpo causan enfermedades emocionales y físicas

Técnicas de relajación

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

Técnicas básicas: la relajación voluntaria del tono y de las masas musculares de todo el cuerpo o de una parte del mismo es posible gracias a el control que ejerce la corteza cerebral sobre los centros de movimientos automáticos y del tono, situados a nivel de los núcleos grises de la base del cerebro y en el tronco cerebral.

Principales posiciones

- ✓ Tendido sobre la cama o un divan con los brazos y las piernas ligeramente en Angulo y apartados del cuerpo
- ✓ En un sillón cómodo y con brazos, en este caso es conveniente que se usen apoyos para cuello y pies

Posiciones

Sentado en un taburete o banqueta sin respaldo. En lo que se conoce como la posición de cochero, descansando la parte superior del cuerpo sobre la región dorso lumbar.

Tai chi: Es una disciplina ancestral que ofrece relajación, reduce estrés y la ansiedad, a la vez que mejora la flexibilidad del cuerpo y el equilibrio de la mente.

Acción: implica una serie de movimientos realizados de forma lenta, concentrad y acompañada de respiración profunda

Bibliografía:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/...>

<https://www.enbuenasmanos.com/terapias-orientales>