

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLANTEL VILLA HERMOSA.

Licenciatura en Enfermería.

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICA ALTERNATIVA DE SALUD

TEMA:

TERAPIAS ORIENTALES

TERAPIAS DE RELAJACION

ALUMNA:

YIRIANI MADAI RUIZ ESTRADA

VILLA HERMOSA, TABASCO. FECHA: 13/02/21

TERAPIAS ORIENTALES

ACUPUNTURA

Es una forma de medicina alternativa y un componente clave de la medicina tradicional china que implica la inserción de agujas finas en el cuerpo en los puntos acupunturales.

PUNTOS REGULARES, también denominados de los “catorce canales” son los que se encuentran distribuidos a lo largo de los catorce canales del cuerpo y la mayor parte de ellos tienen una ubicación fija.

PUNTOS EXTRAORDINARIOS son aquellos que tienen nombres y localización regulares, pero no pertenecen a los catorce canales.

PUNTOS ASHI no tienen nombre ni ubicación específica, se localizan en zonas dolorosas cuando hay patología. No tienen nombre específico, ni localización determinada.

PUNTOS ESPECÍFICOS, que se diferencian de los demás puntos por las funciones terapéuticas particulares.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Es una disciplina que estudia la fisiología humana, patología, diagnóstico y prevención de enfermedades.

Thai 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.

Teoría de los meridianos

La teoría de los meridianos o canales de energía: Circuitos por donde circula la energía, formados por un conjunto de células con una caída de la resistencia eléctrica. La energía del cuerpo circula por repetición celular. Formando una gran circulación o Circulación Mayor y una pequeña circulación o Circulación Menor.

TECNICAS DE RELAJACION

Abarca muchísimas formas y métodos, algunos empleados por la misma persona y otros más específicos con ayuda de algún experto que se dedique a el desarrollo humano, personal y físico.

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.

Masaje tailandés, es una de las ramas de la medicina china, es una técnica de masajes que utiliza estiramientos corporales y de profundidad

YOGA, es una práctica espiritual que tiene como objetivo el control físico y mental.

La aromaterapia 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