

Licenciatura en Enfermería.

MATERIA:

ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD.

TEMA:

TERAPIA ORIENTAL Y TERAPIA DE
RELAJACION.

ALUMNA:

KENIA GUADALUPE MONTEJO MENDEZ.

DOCENTE:

LIC. ENF. JESSICA DEL CARMEN JIMÉNEZ MÉNDEZ.

TERAPIAS ORIENTALES.

se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía.

Medicina tradicional china: se basa en la creencia que el Qi (energía vital del cuerpo) fluye a lo largo de los meridianos (canales) del cuerpo y mantiene en equilibrio la salud espiritual, emocional, mental y física de una persona. La MTC trata de recuperar el equilibrio del cuerpo y la armonía entre las fuerzas naturales opuestas del ying y yang, que pueden boquear el Qi y causar enfermedad.

Principal forma de MTC: ACUPUNTURA.

Práctica de la medicina tradicional oriental consistente en la colocación de agujas largas y finas determinados puntos del cuerpo humano con fines terapéuticos, generalmente para calmar el dolor.

Historia.

La primera referencia escrita de la acupuntura es de un texto del año 100 a.c. en él aparece un dialogo entre el gran emperador amarillo y un sirviente que le cura de una extraña afección que no había podido ser tratada por ninguno de los médicos de su corte.

Teoría de los puntos.

Estos son agua, metal, tierra, fuego y madera. En la medicina tradicional china, a estos puntos 5 puntos se les compara con el curso de un rio denominándolos: rio, arroyo, pozo y manantial. Como la energía pasa de un órgano madre a otro hijo, como los elementos se estimulan e inhiben entre sí.

Teoría de los meridianos.

El cuerpo, interior y exteriormente, está cursando por un número considerable de caminos, los cuales permiten circular la energía desde una región o un órgano a otro. Estos caminos se encuentran ya sea en el espesor de la piel o en la parte más superficial de la epidermis, entre la piel y un órgano concreto, como un hilo que iría desde la piel a la profundidad o viceversa.

TERAPIAS DE RELAJACIÓN.

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.

Relajación autógena.

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.

es una técnica de relajación que consiste en provocar una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular. Esto puede ayudar a diferenciar entre la tensión muscular y la relajación. Es un método de relajación progresiva, 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.

Masaje tailandés.

es una técnica de masajes que 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.

Yoga.

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

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 ya que llegan a despertar emociones y recuerdos, y ayuda a estimular el sistema nervioso.

Meditación.

es el arte de la atención y la concentración, entre más adquiere la capacidad de concentrarse mayor es el nivel de la meditación. La meditación es una medicina que permite sanar las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejorar la calidad de vida.

Beneficios de las terapias de relajación:

- Mejora la concentración y memoria
- Mejora el bienestar de las personas
- Controla las emociones
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora la autoestima
- Mejora la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones

TAI CHI.

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

Beneficios:

- Calma la mente: con la ayuda de las técnicas de respiración profunda.
- Reduce la tensión arterial.
- Combate el insomnio.
- Alivia los dolores de cabeza y las migrañas. Uno de sus mayores beneficios es que puede reducir y eliminar los bloqueos energéticos que causan dolores y enfermedades.
- Aumenta la fuerza muscular. Los movimientos que se realizan mantienen el cuerpo en movimiento continuo y ayudan a endurecer brazos y piernas.
- Previene enfermedades como la artritis.
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Combate el asma y mejora el sistema respiratorio.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Fomenta el autoconocimiento.

Ejercicio:

Se practican diferentes ejercicios y movimientos corporales, postura y respiración, así como la meditación. Esto ayuda para soltar las articulaciones y relajar el cuerpo.