

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
UNIVERSIDAD UDS**

**PLANTEL VILLAHERMOSA**

---

**Licenciatura en Enfermería**

**Cuadro sinóptico**

**Presenta:**

Gladys López Mayo

**Nombre completo del docente**

Jesica del Carmen Jiménez Méndez

Grado y grupo: 8° LEN-M

# Terapias

## Terapias orientales.

La medicina oriental incluye acupuntura régimen de la alimentación terapia o hierbas meditación, ejercicio físico también se le llama medicina tradicional china y MTC

### Medicina tradicional china.

Es un sistema de medicina basado en parte en la idea de que un tipo de energía llamado "Q" (se pronuncia "chi") fluye por el cuerpo a través de unas vías llamadas meridianos.

### Acupuntura

Técnica de medicina tradicional china que trata de inserción y la manipulación de agujas en el cuerpo con el objetivo de restaurar la salud y en el bienestar en el paciente.  
La teoría y la práctica de la MTC no se basan en el conocimiento científico y la acupuntura se ha descrito como tipo de pseudociencia.

## Terapias de relajación.

Se basa fundamentalmente en masajes relajantes un tipo de tratamiento manual que se aplica de forma firme y progresiva con el objetivo de reducir la tensión acumulada sobre el cuerpo y calmar la mente.

### Técnicas:

1. respiración profunda.
2. masajes.
3. Meditación
4. Taichí
5. Yoga
6. Bioretroalimentación
7. Música terapia o terapia de arte
8. Aromaterapia
9. Hidroterapia

### Posturas principales:

1. postura del zapatero
2. postura del zapatero tumbado
3. postura del niño o balasana
4. postura del loto o padmasana
5. postura de liberación o muktasana
6. medio loto.
7. postura de cadáver o savasana
8. postura de diamante
9. postura de héroe
10. postura de árbol.

