

NOMBRE DEL ALUMNO:

Nayeli Hernández Pérez

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Ludby Isabel Ortiz Pérez

LICENCIATURA:

Enfermería

MATERIA:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

8 "A" Escolarizado

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:

Mapa conceptual de terapias de relajación y TAI CHI.

TERAPIAS DE RELAJACION Y TAI CHI

Relajación

Estado donde el cuerpo y los músculos se relajan

Técnicas

Autogena

Usa imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés

Yoga

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

Hidroterapia

Alivia tensiones musculares y fatiga a través del uso del agua ya sea caliente o fría

Muscular progresiva

Se provoca una leve tensión de los músculos y luego ir relajando cada grupo muscular

pranayama

Consiste en equilibrar la respiración donde se utilizan 3 tipos de respiración

Masaje tailandes

Utiliza estiramientos corporales y de profundidad

Aromaterapia

Consiste en disfrutar de aromas bien sean aplicados durante un masaje o baño

Meditación

Sana las emociones y se convierte en una técnica que ayuda a mejorar la calidad de vida

Concepto

Técnicas saludables y estimulantes ya sean físicas o psicológicas que equilibran sus niveles de ansiedad y estrés

Tai chi

Técnica o arte marcial que está representado por una serie de movimientos corporales

Accion

Ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad en el movimiento

se aprende a guardar la energía que no es débil ni rígida

Contribuye así mismo a un mejor empleo y a un control más consciente de la energía.

Ejercicios

Jin Ji Du Li

Conectar tierra y cielo

Abrir y cerrar la puerta

Abrazar el horizonte con los brazos

Respirar de forma plena

