

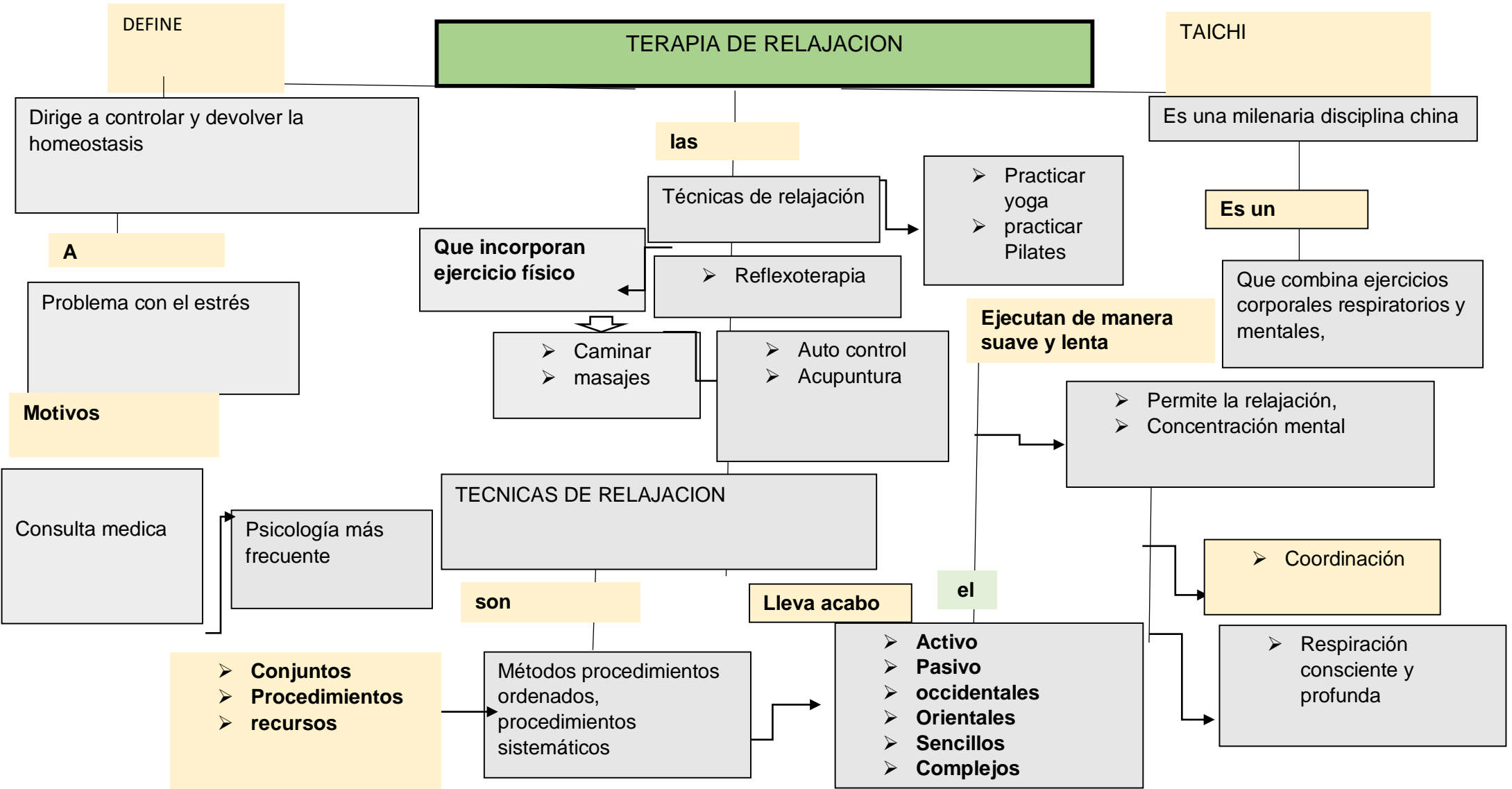


**NOMBRE DE LA ALUMNA:  
IRIS DIANETH GARCIA MENDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:  
LIC: LUDBI ISABEL ORTIZ PEREZ  
LICENCIATURA:  
MODALIDAD, Y CUATRIMESTRE Y GRUPO;  
ENFERMERIA ESCOLARIZADO,8VO  
CUATRIMESTRE "A"**

**MATERIA:  
ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD  
MAPA CONCEPTUAL  
TEMA  
TERAPIAS DE RELAJACION**

Frontera Comalapa, 11 de abril del 2021



**TERAPIA DE RELAJACION**

**DEFINE**

**TAICHI**

Dirige a controlar y devolver la homeostasis

Es una milenaria disciplina china

**las**

Técnicas de relajación

- Practicar yoga
- practicar Pilates

**Es un**

Que incorporan ejercicio físico

- Reflexoterapia

Que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales,

**A**

Problema con el estrés

**Ejecutan de manera suave y lenta**

**Motivos**

- Caminar
- masajes

- Auto control
- Acupuntura

- Permite la relajación,
- Concentración mental

Consulta medica

Psicología más frecuente

**TECNICAS DE RELAJACION**

**son**

**Lleva acabo**

**el**

- Conjuntos
- Procedimientos
- recursos

Métodos procedimientos ordenados, procedimientos sistemáticos

- Activo
- Pasivo
- occidentales
- Orientales
- Sencillos
- Complejos

- Coordinación

- Respiración consciente y profunda

**ACCIONES**

En chino pinyin, taolu,

❖ Consiste en movimientos claramente determinados

De modo que contribuyen una secuencia fluida.

**Formas basicas**

- Practicas individuales
- Cada practicante realiza los movimientos para sí mismo.

ejercicios

**formas**

Completas entre dos personas

**consideran**

Formas previas a la lucha propiamente

Practicas al alumno normalmente

**Por primera vez**

La aplicación del

Taichí chuan en la lucha

Se enfrentan

**la**

Actividad física

considera

A cualquier movimiento corporal

Producido por los músculos

**Gasto de energía**

Unas actividades son:

- Nadar
- Correr
- jugar

- Saltar
- Montar en bicicleta
- etc.

