

**Nombre del alumno: Axel Froilán González Pérez**

**Nombre del profesor: Ludbi Isabel Ortiz Pérez**

**Licenciatura: Enfermería Escolarizado 8vo cuatrimestre  
“A”**

**Materia: Enfermería y prácticas alternativas de la salud**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Tema:**

**“UNIDAD IV”**

# 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.

Se define como

La ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones

Qué ayudan

Dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo

Es la respuesta a los problemas cotidianos de la vida y la medicina para nuestro sistema nervioso y muscular.

Al estar relajado nuestro consumo de energías es mínimo, relaja los dolores musculares y reduce los niveles de colesterol.

Algunos de los tipos de relajación que existen son accesibles a todas las personas, a un bajo costo y no presenta daños colaterales:

Relajación autógena

Relajación muscular progresiva

Masaje tailandés

Yoga

Pranayama

Aromaterapia

Hidroterapia

Meditación

## THAI CHI

Es

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

Esta técnica milenaria sirve para equilibrar el cuerpo y la mente.

Se practican diferentes ejercicios y movimientos corporales, postura y respiración, así como la meditación.

Para lograrlo ponte erguido, con los pies separados en línea con los hombros, y coloca la mano en tu abdomen, un poco por debajo de tu ombligo. Inhala y exhala por la nariz notando que esa zona se mueve.

Conoce todas las partes de tu cuerpo. Poco a poco, ve centrándote en relajar cada una de las partes de tu cuerpo

Echa raíces en el suelo. Imagina que tus pies y el suelo están unidos por largas raíces

Aumento del equilibrio

Aumento de la energía

Mejora de la figura

Levantamiento del ánimo

