



**NOMBRE DEL ALUMNO: Blanca Azucena
Sánchez López**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Ludbi Isabel Ortiz
Pérez**

LICENCIATURA: Enfermería

**MATERIA: Enfermería Y Practica Alternativas
De Salud**

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 8 "A",
Escolarizado**

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: Mapa
Conceptual: Terapias De Relajación**

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de ABRIL de 2021.

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

TERAPIAS DE RELAJACIÓN

Se define como la ausencia de tensión o estrés, donde el individuo experimenta otras sensaciones que ayudan a dejar que el cuerpo esté en estado tensión y el sistema parasimpático disminuye los niveles de estrés en el organismo.

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

Las técnicas de relajación son una gran manera de aliviar el estrés:

- Relajación autógena.
- Relajación muscular progresiva.
- Masaje tailandés.
- Yoga.
- Pranayama.

TIPOS DE RELAJACIÓN

Terapias de relajación para el insomnio:

El insomnio es un trastorno del sueño que afecta a gran número de personas de entre 20 y 40 años de edad, puede ser causado por agentes orgánicos como problemas de metabolismo, factores ambientales como malos hábitos y causas psicológicas y mentales.

Terapias de relajación para la

menopausia: Los cambios que presenta la mujer cuando ya deje de menstruar afectan su estado emocional y corporal, es por ello que una de las terapias.

Relajación autógena: significa algo voluntario, algo que viene del interior, algo único, esta técnica consiste en usar imágenes visuales como conciencia corporal para reducir el estrés.

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

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.

TAI CHI

Es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo debido a los múltiples beneficios que ofrece, tanto a nivel corporal como mental, por la parte de meditación que incluye.

Dos modalidades principales

Taichí Yang: En esta modalidad predominan los movimientos largos, suaves y en los que no haya una alteración del ritmo de respiraciones o de la fuerza que se ejerce, lo que le convierte en un ejercicio recomendado para los principiantes o para personas de mayor edad.

Taichi Chen: En el estilo Chen se pasa de la relajación a la explosión en un solo movimiento, sin que haya una interrupción entre ambas partes, lo que hace que su complicación sea mayor. En cualquier caso, se siguen tratando de ejercicios relativamente moderados, por lo que cualquier persona puede practicarlo si alcanza la disciplina necesaria.

Beneficios: se ha demostrado que el taichí supone una gran cantidad de beneficios en lo relativo al equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia muscular.