



**ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD.**

TERAPIAS DE RELAJACION.

LIC. LUDBI ISABEL ORTIZ.

MAPA CONCEPTURA.

PRESENTA LA ALUMNA:

XIMENA MAURICIO SALES.

MODALIDAD, CUATRIMESTRE Y GRUPO:

**ENFERMERIA ESCOLARIZADO, 8TO
CUATRIMESTRE "A".**

TERAPIA DE RELAJACION

DEFINICION:

Procedimiento que se dirige concretamente a controlar y devolver a la homeostasis.

Los problemas relacionados con el estrés son uno de los motivos de consulta médica y psicológica más frecuente.

TECNICAS DE RELAJACION:

Las técnicas de relajación que incorporan el ejercicio físico son:

- ✚ Caminar.
- ✚ Practicar yoga.
- ✚ Practicar Pilates.
- ✚ Masajes.
- ✚ Acupuntura.
- ✚ Reflexoterapia.
- ✚ Autocontrol.

TECNICAS DE RELAJACION:

Conjuntos de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte, y "métodos" o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, hay muchos (activos y pasivos, occidentales y orientales, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales...)

TAÍCHI:

El Tai Chi es una milenaria disciplina china, un sistema que combina ejercicios corporales respiratorios y mentales; se ejecuta de manera suave y lenta, lo que permite el desarrollo de la relajación, la concentración mental, la coordinación y una respiración consciente y profunda.

ACCIONES:

Lo esencial del ejercicio está representado por una o varias así llamadas formas (en chino, 套路; pinyin, taolu), consistentes en secuencias de movimientos claramente determinadas que se siguen unas a otras de modo que constituyen una secuencia fluida. Las formas básicas son prácticas individuales en las que cada practicante realiza los movimientos para sí mismo.

EJERCICIOS:

Aparte del entrenamiento en formas individuales se realizan ejercicios o formas completas entre dos personas, que pueden considerarse formas previas a la lucha propiamente tal. En estas prácticas el alumno normalmente se enfrenta por primera vez a la aplicación del taichi chuan en la lucha.

ACTIVIDAD FISICA:

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros.

EJERCICIO FISICO:

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la actitud física, la salud y el bienestar de la persona. Tiene ventajas como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional, entre otros.

DEPORTE:

El deporte es una actividad, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física, de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.