

NOMBRE DEL ALUMNO:

Joana Yulibeth Rodríguez Díaz

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Lubdi Isabel ortiz

LICENCIATURA:

Enfermería 8°A Semiescolarizado

MATERIA:

Enfermería y practica alternativa de salud

TRABAJO: Cuadro sinóptico

ENSAYO DEL TEMA:

“MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y ACUPUNTURA. TERAPIA DE RELAJACIO”

MEDICINA TRADICIONAL CHINA, ACUPUNTURA Y TERAPIA DE RELAJACION

La medicina tradicional china

se ocupa hace miles de años y tiene una gran aceptación por la forma en que se tratan las enfermedades, por su gran efectividad, sencillez y economía.

por su gran

- Efectividad
- Sencillez
- Economía antigua

acupuntura y la moxabustión, ambas previenen y tratan enfermedades mediante los puntos energéticos

el ser humano no es algo aislado de lo que le rodea, sino que forma parte del cosmos

una pieza mecánica parte de un motor completo y funcionando, el hombre está sometido a todos los cambios del universo

El Qi, el ying y el yang son claves en esta terapia oriental y lo que hacen son orientarnos para prevenir enfermedades

El Qi es la energía, lo es todo, porque todo está hecho de energía, más o menos sutil.

El Qi es energía sutil, es lo que circula por los meridianos, los puntos de acupuntura representan estaciones de energía

El Qi se manifiesta transformándose en el yin y el yang, y a su vez, el yin y el yang se transforman produciendo los cinco movimientos, que a su vez se expresa en todo lo que existe

El yin y el yang son básicos para explicar todos los cambios y fenómenos naturales, tanto dentro del cuerpo como fuera de él

Yang es lo masculino, lo activo, el fuego, lo luminoso, lo brillante, lo ligero, el sur, lo caliente, el día, tiende a subir hacia arriba, lo exterior, el polo positivo.

Yin es lo frío, el agua, la tierra, lo femenino, lo oscuro, lo pasivo, lo pesado, el norte, la noche, tiende a bajar hacia abajo, lo interior, el polo negativo

Sin el yin no puede haber yang, sin el yang no puede haber yin, para que haya día tiene que haber noche, y al revés.

Acupuntura

la inserción de agujas en unos puntos que se pueden localizar en todo el cuerpo

Estos puntos están ubicados dentro de unos canales invisibles llamados meridianos, por donde circula la energía.

Terapias de relajación

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

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

La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar un pasatiempo

es un proceso que disminuye los efectos del estrés de la mente y el cuerpo

- Relajación autógena: significa algo voluntario.
- Relajación muscular progresiva.
- Masaje tailandés.
- Yoga.
- Pranayama.
- Aromaterapia.
- Meditación

Beneficios de las terapias de relajación

- Mejora la concentración y memoria
- Mejora el bienestar de las personas
- Controla las emociones
- Ayuda a combatir el insomnio
- Mejora la autoestima
- Mejor la calidad de vida
- Libera endorfinas
- Ayuda al sistema nervioso
- Mejora la tonicidad muscular
- Fortalece nuestros pulmones