



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS SAN CRISTOBAL**



**CATEDRATICO
DR. GERARDO ALBERTO GONZALEZ FIGUEROA.**

**TEMA
MAPA CONCEPTUAL DE MEDICINA TRADICIONAL DE CHINA E INDIA**

**PRESENTA
ROBERTO CARLOS LOPEZ CRUZ**

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIS.

INTRODUCCION

La Medicina Tradicional China (MTC) e India (Ayurveda) son sistemas holísticos de salud que se basan en filosofías antiguas y que se han practicado durante miles de años. Ambas buscan restaurar el equilibrio del cuerpo y la mente para prevenir y tratar enfermedades, pero con enfoques distintos.

La MTC se centra en el flujo de energía vital, conocido como "qi", y en la armonía entre fuerzas opuestas, el Yin y el Yang. Sus técnicas incluyen la acupuntura, la moxibustión, el Tui Na, la fitoterapia y la dieta.

El Ayurveda se basa en la teoría de los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha), que representan las energías vitales del cuerpo. Sus prácticas incluyen una dieta equilibrada, el ejercicio (especialmente el yoga), el masaje, la fitoterapia y la meditación.

Ambas medicinas tradicionales se han adaptado a los tiempos modernos, pero siguen siendo sistemas complejos y profundos que requieren un estudio profundo para comprenderlos. Aunque no son un sustituto de la medicina occidental, pueden ser un complemento útil para el cuidado de la salud. Siempre es importante consultar con un profesional de la salud antes de utilizar cualquier tratamiento de MTC o Ayurveda.

MAPA CONCEPTUAL DE MEDICINA TRADICIONAL DE CHINA

FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

1. HISTORIA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

ORIGEN DE LA MTC

LA MTC TIENE UNA HISTORIA DE MÁS DE 2.000 AÑOS

FILOSOFÍA TAOÍSTA

LA MTC SE BASA EN LA FILOSOFÍA TAOÍSTA

VISIÓN DEL CUERPO HUMANO

LA MTC ENTIENDE EL CUERPO HUMANO COMO UN SISTEMA ENERGÉTICO INTERCONECTADO

2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA MTC

TEORÍA DEL YIN Y EL YANG

LA TEORÍA DEL YIN Y EL YANG DESCRIBE LAS FUERZAS OPUESTAS Y COMPLEMENTARIAS QUE RIGEN EL UNIVERSO Y EL CUERPO HUMANO

TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS

LA TEORÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS ESTABLECE LA INTERRELACIÓN ENTRE CINCO ELEMENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

3. TÉCNICAS UTILIZADAS EN LA MTC

ACUPUNTURA

LA ACUPUNTURA CONSISTE EN ESTIMULAR EL FLUJO DE "QI" MEDIANTE LA INSERCIÓN DE AGUJAS EN PUNTOS ESPECÍFICOS DEL CUERPO

MOXIBUSTIÓN

LA MOXIBUSTIÓN UTILIZA LA QUEMA DE ARTEMISA PARA ESTIMULAR LA ENERGÍA EN PUNTOS DE ACUPUNTURA

TUI NA

EL TUI NA ES UN MASAJE TERAPÉUTICO UTILIZADO PARA ALIVIAR EL DOLOR Y RESTAURAR EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO

FITOTERAPIA

LA FITOTERAPIA UTILIZA HIERBAS MEDICINALES PARA TRATAR ENFERMEDADES

DIETOTERAPIA

LA DIETOTERAPIA SE BASA EN EL USO DE ALIMENTOS ESPECÍFICOS PARA EQUILIBRAR LA ENERGÍA DEL CUERPO

MAPA CONCEPTUAL DE MEDICINA TRADICIONAL DE INDIA

PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS DE LA AYURVEDA

1. ORIGEN Y FUNDAMENTOS DEL AYURVEDA

SISTEMA HOLÍSTICO DE SALUD

EL AYURVEDA ES UN SISTEMA DE SALUD QUE CONSIDERA LA SALUD COMO UN EQUILIBRIO ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

CREENCIA EN EL EQUILIBRIO PARA LA SALUD

DESARROLLO DE ENFERMEDADES POR DESEQUILIBRIO

SEGÚN EL AYURVEDA, LAS ENFERMEDADES SURGEN CUANDO HAY UN DESEQUILIBRIO EN EL SISTEMA DE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

PREVENCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

EL AYURVEDA SE ENFOCA EN PREVENIR ENFERMEDADES Y MANTENER LA SALUD A TRAVÉS DE PRÁCTICAS COMO LA DIETA, EL EJERCICIO Y LA MEDITACIÓN

2. PRÁCTICAS DEL AYURVEDA

DIETA EQUILIBRADA

EL AYURVEDA RECOMIENDA UNA DIETA EQUILIBRADA Y ADAPTADA A LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL, EVITANDO ALIMENTOS PROCESADOS Y REFINADOS

EJERCICIO FÍSICO REGULAR

IMPORTANCIA DEL YOGA

EL AYURVEDA DESTACA LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO, ESPECIALMENTE EL YOGA, PARA MANTENER LA SALUD Y LA FLEXIBILIDAD

MASAJE AYURVÉDICO

BENEFICIOS DEL MASAJE

EL MASAJE AYURVÉDICO UTILIZA ACEITES HERBALES Y TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS, MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y RESTAURAR EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO DEL CUERPO

FITOTERAPIA

SELECCIÓN DE HIERBAS MEDICINALES

EL AYURVEDA UTILIZA UNA AMPLIA VARIEDAD DE HIERBAS MEDICINALES SELECCIONADAS CUIDADOSAMENTE SEGÚN LA CONSTITUCIÓN INDIVIDUAL Y LA ENFERMEDAD ESPECÍFICA

PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS DE LA AYURVEDA

3. MEDITACIÓN EN EL AYURVEDA

IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN

LA MEDITACIÓN ES UNA PRÁCTICA ESENCIAL EN EL AYURVEDA PARA CALMAR LA MENTE, REDUCIR EL ESTRÉS Y PROMOVER LA PAZ INTERIOR

CONCLUSION

La Medicina Tradicional China (MTC) y la Medicina Tradicional India (Ayurveda) representan dos sistemas milenarios de cuidado de la salud que, a pesar de sus diferencias, comparten un enfoque holístico, buscando la armonía entre cuerpo, mente y espíritu. Ambas reconocen que la enfermedad surge de un desequilibrio en este sistema, y que la salud se basa en la restauración de este equilibrio.

Si bien la MTC se centra en el flujo de energía vital ("qi") y la armonía del Yin y el Yang, el Ayurveda se basa en la teoría de los tres doshas (Vata, Pitta y Kapha) para comprender la constitución individual y guiar el tratamiento. A pesar de sus diferentes enfoques, ambas medicinas tradicionales ofrecen una amplia gama de prácticas, desde la acupuntura y la moxibustión en la MTC, hasta la dieta, el yoga y el masaje en el Ayurveda.

En un mundo cada vez más acelerado y fragmentado, la MTC y el Ayurveda ofrecen una perspectiva valiosa sobre la salud y el bienestar, recordándonos la importancia de la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Aunque no son un sustituto de la medicina occidental, pueden ser un complemento útil para el cuidado de la salud, ofreciendo alternativas naturales y personalizadas para el bienestar integral.

Es importante destacar que, al igual que cualquier sistema de salud, la MTC y el Ayurveda deben ser practicadas bajo la supervisión de profesionales cualificados y en conjunto con la medicina convencional cuando sea necesario. La búsqueda de un equilibrio entre la sabiduría ancestral y los avances científicos es fundamental para un cuidado de la salud integral y efectivo.

BIBLIOGRAFIA

1. Wong Kiew Kit, Gran Maestro del. Instituto Shaolin Wahnam Chi Kung, goza de reconocimiento internacional. Obtuvo su formación en **Medicina Tradicional. China**, 332 páginas
2. Las bases teóricas de la **medicina tradicional china** se describen en el Huangdi Neijing (El **libro** del Emperador Amarillo: un clásico de la medicina interna).
3. **Medicina tradicional china. Acupuntura**, moxibustión y medicina herbolaria. Segunda edición · Autoría: Tomás Armando Álvarez Díaz, María Asunción.