



UDS
Mi Universidad

Super nota

Nombre del alumno (a): Estrella del Carmen Manuel Alvarez

Nombre del tema:

- Masajes Tradicionales Mexicanos*
- Clasificación de las Técnicas de Masaje*

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8°

Referencia bibliografica

<https://www.massalagros.com/blog/que-son-las-tecnicas-de-masaje/>

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>

<https://www.medicinatradicional.mx/tag/masaje-mexicano/>

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-pure-pecha/>

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-con-rebozo/>

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-otomi/>

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>

<https://www.heraldo.mx/piden-no-atender-fracturas-con-hueseros/>

<https://www.massalagros.com/blog/que-son-las-tecnicas-de-masaje/>

<https://cursoswellness-spa.com/masaje/tecnica-de-quiromasaje-los-amasamientos/>

<https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/palmadas-o-percusiones-masaje/>

MASAJE TRADICIONAL MEXICANO

Masaje con Rebozo

- Se emplea un rebozo para envolver y balancear el cuerpo, ayudando a relajar músculos y mejorar la circulación.

- Es popular entre parteras para acomodar al bebé en el vientre y preparar a la madre para el parto.



Temazcal y Masaje de Vapor

- En el temazcal (baño de vapor prehispánico), se combinan hierbas medicinales con masajes para estimular la circulación y eliminar toxinas.

- Se realiza con frotaciones y presión en puntos energéticos del cuerpo.



Masaje con Hierbas o Baños de Limpia

- Se usa una combinación de hierbas medicinales para frotar el cuerpo y liberar malas energías.

- A menudo se combina con rituales espirituales y rezos.



Masaje Maya o Sobada Maya

- Se enfoca en la alineación de órganos internos, especialmente el útero en mujeres.

- Es usado para tratar problemas digestivos, menstruales y de fertilidad.



Masaje con Ventosas de Barro

- Similar a la técnica china de ventosas, pero usando materiales naturales como barro o cuernos de animales.

- Se aplica calor y succión para mejorar la circulación y aliviar dolores musculares.



MASAJE DE HUESEROS

- Una técnica similar a la quiropráctica, utilizada para ajustar huesos y articulaciones desalineadas.
- Se cree que los "hueseros" pueden corregir luxaciones y aliviar dolores crónicos.



Masaje con Piedra de Obsidiana

- Se usa la obsidiana calentada para aplicar presión y calor sobre músculos y puntos energéticos.
- Se asocia con la sanación energética y la liberación de emociones bloqueadas.



Masaje puré pecha

Es un masaje que se realiza sobre el piso, en un petate, el paciente lo recibe en decúbito ventral y decúbito dorsal, mientras el terapeuta usa sus pies para dar el masaje, sostenido de un bastón de mando, mismo que tiene un simbolismo muy importante dentro de la tradicional puré pecha

Masaje otomí

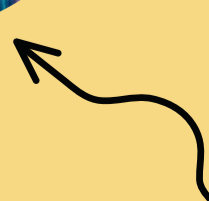
se realiza con la palma de las manos del terapeuta, haciendo un barrido energético sobre el cuerpo del paciente, no requiere complementos para su ejecución.



Barre con todas las cargas que se adhieren en el chimaltonalli (aura) de la persona. El estado armónico del chimaltonalli depende de la armonía que exista en los 3 centros anímicos de la persona: ihiyotl, teyolia y tonalli.

Masaje Tradicional Mexicano

conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

Roce

Consiste en deslizar la mano sobre la piel del cliente sin deslizar los tejidos profundos. El “roce” es la maniobra inicial y final de cualquier masaje y su ritmo debe ser lento, superficial y uniforme. Aunque existe el “roce profundo”, es una técnica de masaje mixta que se emplea en otros momentos de la terapia.



Fricción

Esta técnica de masaje busca la movilización de la capa superior de la piel y se caracteriza por desplazamientos circulares, elípticos, precisos y breves. En función de la duración de esta maniobra, la “fricción” puede relajar o estimular el tejido.



Percusión

La “percusión” es una técnica de masaje que se emplea para estimular la irrigación de sangre a los músculos. Para llevarla a cabo, el terapeuta debe ahuecar las manos y administrar golpes ligeros sobre la piel del cliente a un ritmo rápido.



Amasamiento

Para realizar esta maniobra se colocan las manos sobre la zona que se quiere trabajar y se agarra, desliza y levanta el tejido muscular. El “amasamiento” exige una mayor intensidad y fuerza con las manos para desprender las capas más profundas.



Compresión

Aunque a menudo las técnicas de masaje requieren el desplazamiento de las manos, la “compresión” es la excepción. En este caso, el terapeuta presiona la zona a tratar con las palmas de las manos, ya sea de forma estática o acompañada de un pequeño deslizamiento. De esta forma se logra un efecto analgésico.

