



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Yesica Ledezma Vázquez

Nombre del tema: Costumbres y tradiciones en la medicina tradicional para la atención de la salud

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS

1

Proceden de culturas indígenas como los mayas, nahuas, purépechas y tzeltales.

Se transmiten de generación en generación dentro de comunidades.



2

Combinan técnicas manuales con rituales espirituales y energéticos.

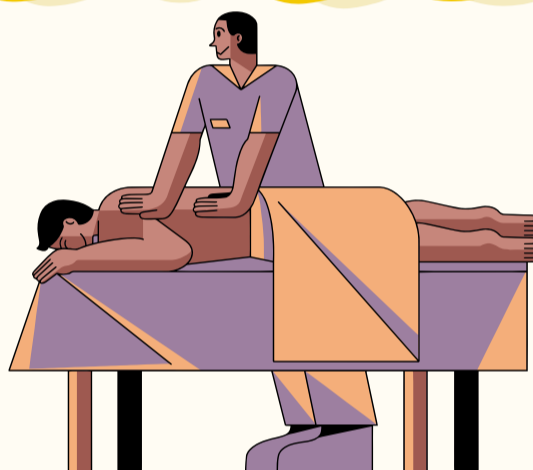
Buscan equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu.



3

No solo alivian dolores físicos, sino que también limpian la energía.

Se utilizan en procesos de sanación emocional y física.



4

Alivian dolores musculares y articulares.

Mejoran la circulación sanguínea y el sistema inmunológico.



5

Disminuyen el estrés, la ansiedad y los bloqueos emocionales.

Promueven la relajación profunda y la conexión con la naturaleza.



6

Aún se practican en comunidades indígenas y centros de medicina alternativa.

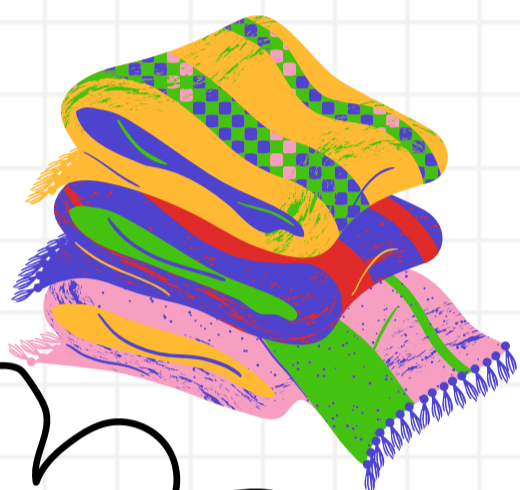
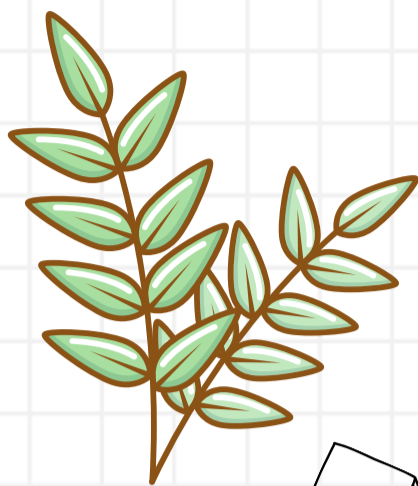
Son utilizados en terapias holísticas y centros de bienestar.



TIPOS DE MASAJES TRADICIONALES

Masaje con Rebozo (Manteado):

Este masaje es una técnica originaria de las comunidades indígenas del centro y sur de México.



Utiliza un rebozo (una prenda de tela tradicional) para envolver y balancear el cuerpo. El masajista mueve al paciente de un lado a otro con el rebozo.

Alivia dolores musculares, mejora la circulación, reduce el estrés y promueve la relajación profunda.

Es también utilizado para ayudar en la recuperación post-parto.



Masaje Maya Tradicional:

La cultura maya tiene una rica tradición en técnicas de curación que involucran el uso de aceites esenciales, hierbas y movimientos específicos.



Este masaje se centra en equilibrar las energías del cuerpo, utilizando movimientos circulares y suaves presiones en puntos específicos.



TIPOS DE MASAJES TRADICIONALES

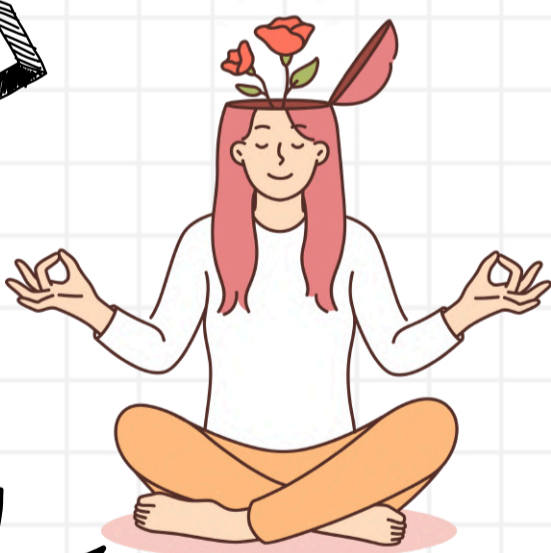
Alivia dolores y tensiones, equilibra las energías internas y promueve el bienestar físico y emocional.



Masaje Purépecha:

Originario de la región de Michoacán, el masaje Purépecha es una práctica ancestral que incluye el uso de hierbas locales y bastones.

Se emplean técnicas de presión y estiramiento para aliviar el dolor y restaurar el equilibrio corporal.



Aumenta la circulación, ayuda a liberar tensiones musculares y revitaliza el cuerpo, además de restablecer el equilibrio energético.

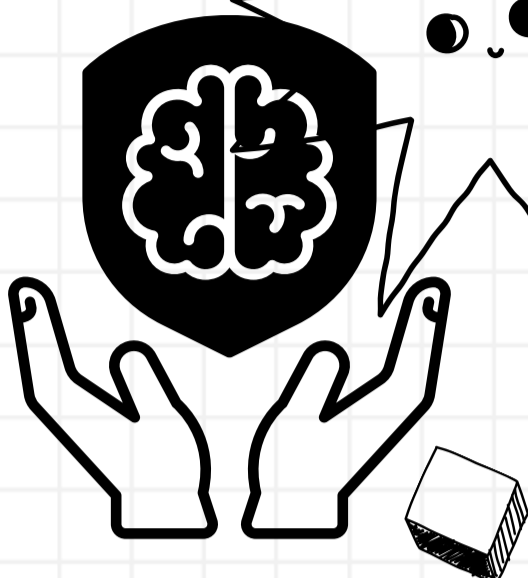
Masaje Nahua:

A menudo se utiliza en ceremonias de sanación donde el masaje no solo busca aliviar el dolor físico, sino también limpiar el espíritu y la energía del individuo.



TIPOS DE MASAJES TRADICIONALES

Además de aliviar tensiones musculares, este masaje es útil para quienes buscan una terapia que también equilibre su bienestar emocional y espiritual.



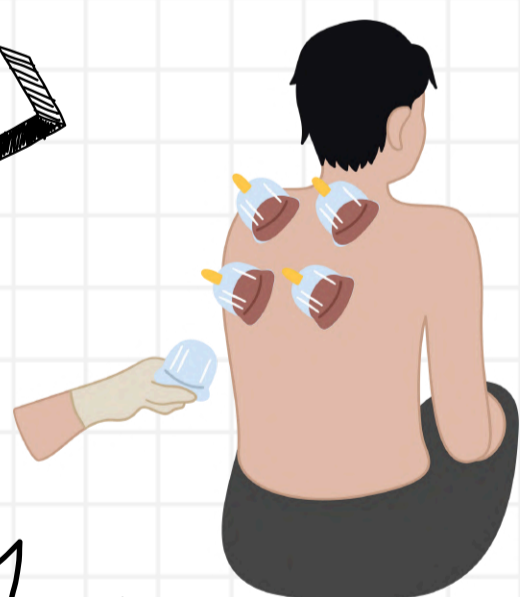
Masaje con Ventosas:

Esta técnica, que también tiene orígenes en diversas culturas prehispánicas de América.

Utiliza ventosas de vidrio o bambú para crear succión en la piel, promoviendo la circulación y desintoxicación del cuerpo.

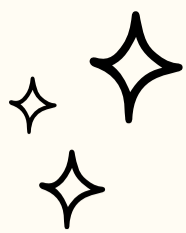


Se coloca la ventosa en puntos estratégicos para liberar la tensión acumulada.

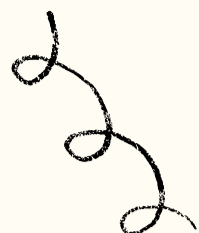


Mejora la circulación sanguínea, reduce dolores musculares, y es eficaz para tratar problemas respiratorios y la celulitis.





CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE



Se clasifican en diversas categorías según sus características y objetivos.

Técnicas Básicas de Masaje



1 ROCE (AFLORAMIENTO):

Deslizamiento suave de las manos sobre la piel, utilizado para iniciar o finalizar la sesión y para relajar al paciente.

2 FRICCIÓN:

Movimientos circulares aplicados con mayor presión para afectar capas más profundas de los tejidos, ayudando a deshacer adherencias y mejorar la movilidad.



3 AMASAMIENTO:

Manipulación de los músculos similar al amasado de masa, que mejora la circulación y la elasticidad muscular.



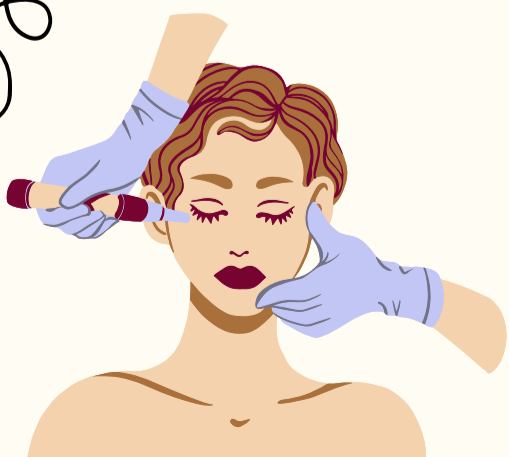
4 PERCUSIÓN (TAPOTEMENT):

Golpeteos rítmicos y suaves con las manos, estimulando los músculos y los nervios.



5 VIBRACIÓN:

Movimientos rápidos y oscilantes que transmiten vibraciones al cuerpo, relajando los músculos y aliviando tensiones.



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

6

COMPRESIÓN:

Presión aplicada directamente sobre los músculos, útil para preparar el tejido antes de otras técnicas más profundas.



7

SACUDIDAS:

Movimientos que agitan suavemente una parte del cuerpo para relajar los músculos y liberar tensiones.



Según el objetivo del masaje

1

MASAJE TERAPÉUTICO:

Enfocado en tratar dolencias específicas, como lesiones musculares o articulares.



2

MASAJE DEPORTIVO:

Diseñado para atletas, ayuda en la preparación y recuperación muscular antes y después de la actividad física.



3

MASAJE ESTÉTICO:

Orientado a mejorar la apariencia física, como la reducción de celulitis o la tonificación de la piel.



4

MASAJE RELAJANTE:

Busca reducir el estrés y promover la relajación general del cuerpo y la mente.



Referencia bibliográficas

1. Buscado en: <https://infomasaje.com/tipos-y-tecnicas-de-masajes-terapeuticos-y-relajantes/> El día: 13-02-2025
2. Buscado en: <https://nectardecalma.com/masajes-en-lindavista/la-cultura-del-masaje-en-la-ciudad-de-mexico/> El día: 13-02-2025
3. Buscado en: <https://www.studocu.com/bo/document/universidad-privada-del-valle/anatomia-humana/introclasificacion-de-las-tecnicas-de-masaje/70427508> El día: 17-02-2025
4. Buscado en: <https://www.huayacamp.com/espíritu-wellness> El día: 15-02-2025
5. Buscado en: <https://escuelaterapiasbienestar.com/tecnicas-de-masaje-tipos/> El día: 15-02-2025
6. Buscado en: <https://www.monografias.com/trabajos82/clasificacion-del-masaje/clasificacion-del-masaje> El día: 17-02-2025
7. Buscado en: <https://cifes.com/clases/moldeo-y-reduccion-abdominal/clasificacion-de-las-tecnicas-basicas-de-masajes> El día: 17-02-2025
8. Buscado en: <https://idoc.pub/documents/clasificacion-y-descripcion-de-las-tecnicas-de-masaje-pnxk9rqxjl4v> El día: 17-02-2025
9. Buscado en: <https://www.terapia-fisica.com/tecnicas-de-masaje/> El día: 17-02-2025
10. Buscado en: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/rituales-prehispanicos.html> El día: 17-02-2025
11. Buscado en: <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano> El día: 17-02-2025
12. Buscado en: <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/> El día: 17-02-2025