



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Yesenia del Carmen Martinez Solorzano

*Nombre del tema: **COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD***

Parcial : I

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: Alfonso Velazquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:8VO

Masajes Tradicionales Mexicanos

Los masajes tradicionales mexicanos son una parte integral de la medicina tradicional mexicana. Estos masajes se basan en técnicas manuales y complementos que se han utilizado desde tiempos antiguos para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.

Algunos ejemplos de masajes tradicionales mexicanos incluyen:

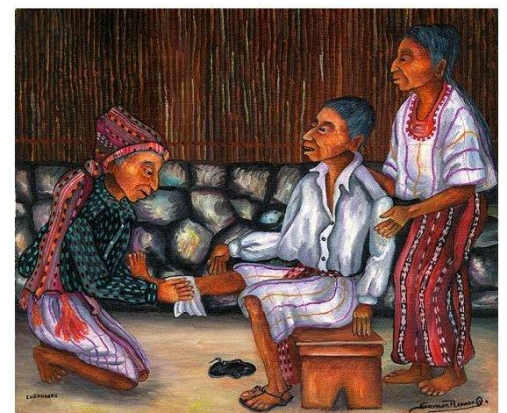
- Masaje Otomí (ñatoo ñahñuu)
- Masaje Zapoteco
- Masaje Purépecha
- Masaje Maya (tztetzal y tzotzil)
- Masaje Wirrarika
- Masaje Nahua (tenoxca o mexicana)



Estos masajes no solo se centran en el cuerpo físico, sino también en el equilibrio espiritual y emocional del individuo. Se utilizan movimientos suaves y precisos para limpiar y desintoxicar el cuerpo, mejorando la salud integral del paciente



Tlahuayo: movimiento precioso de la vida, movimiento de la tierra, movimiento de amor, Vida que surge en la tierra.



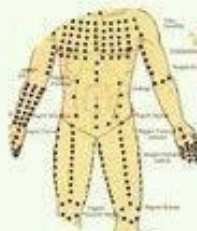


tipos de masajes



sueco

El masaje sueco es el masaje más conocido en el mundo occidental, es usado porque es muy efectivo para relajar y acondicionar los músculos.



shiatsu

Es una técnica que se basa en los puntos de acupuntura pero utilizando los dedos en lugar de las agujas. tiene como objetivo eliminar los bloqueos y reequilibrar el flujo de energía.



neuromuscular

Se usa para el dolor de espalda causado por una lesión de tejidos blandos. Consiste en la alternancia de niveles de presión en las zonas donde se produjo el espasmo.



piedras calientes

Es un masaje corporal que se realiza con piedras volcánicas calientes siguiendo los canales energéticos del cuerpo.



deportivo

Se aplica al deportista para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. Trabaja activando la circulación de los fluidos y aumentando la oxigenación del músculo.



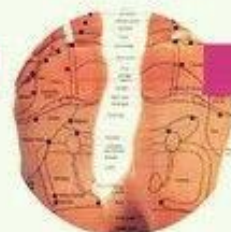
tailandés

Consiste en presiones digitales y palmares a lo largo de los canales (sen) de energía que recorren todo el cuerpo y en suaves estiramiento del cuerpo.



de tejido profundo

Se enfoca en las capas más profundas del tejido muscular liberando los patrones crónicos de tensión a través de movimientos lentos y presión profunda en las áreas problemáticas.



reflexología

Existen zonas específicas en el pie que representan todos los órganos del cuerpo, al estimularlas con masajes podemos calmar ciertos males y tensiones.



silla de masajes

Es una silla diseñada especialmente para brindar un masaje de cuerpo completo.



para embarazadas

Ayudan a una buena circulación y a bajar los niveles de ansiedad, las técnicas más usadas son la reflexología, el drenaje linfático y el masaje descontracturante.

Fuentes

<http://www.embarazados.huggiesla.com/Notas/Masajes-para-embarazadas.aspx>
<http://www.diariofemenino.com/salud/calidad-de-vida/articulos/reflexologia-como-hacer-buen-masaje-pies/>
http://www.elarcangel.com/web/masaje_tradicional_tailandes.htm
<http://masajesshiatsu.blogspot.com/>

Clasificación de las Técnicas de Masaje

Las diferentes técnicas son amplias y variadas, todos buscan re establecer el equilibrio integral (cuerpo, alma y espíritu), no obstante, también es cierto que todos buscan un objetivo prioritario, sea físico (corporal), anímico (alma o psicológico) o espiritual (energético); aunque resulta difícil identificar la intención principal, lo que resulta a veces imposible, en aras de simplificar las técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera



Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo humano

- Técnicas manuales:

Terapia manual de zonas (lo que hoy conocemos como reflexoterapia)

- Técnicas de los hueseros tradicionales que tratan esguinces, torceduras, fracturas

- Ajustes quiroprácticos, osteopáticos y de presopuntura.

- Técnicas de los sobadores tradicionales:

- Tronada de anginas
- Sobada de empacho
- Masaje para embarazadas

- Uso de complementos

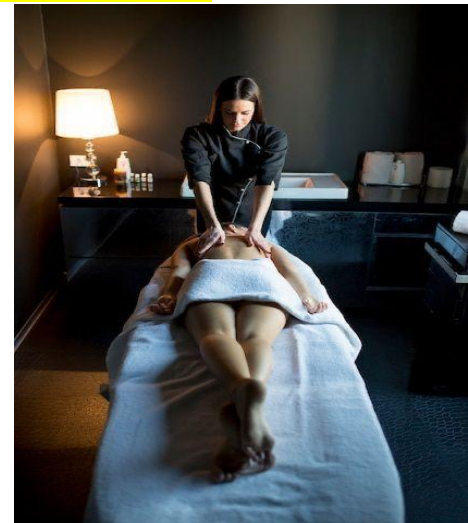
- Utensilios: rebozo, mantas, bastones, utensilios de madera.

- Reino vegetal: flores, plantas, raíces
 - Reino animal: plumas, miel, unto de cebo, pieles,
 - Reino mineral: piedras de río, obsidiana, cuarzos, entre otros.

✚ Masaje anímico: atienden un padecimiento del alma (emociones y de la mente)

✚ Masaje espiritual: atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu.

✚ Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, paladeada, ajuste de Tonalli, entonación de pulso



Masajes y terapias sanadoras



Reduce la tensión muscular



Aumenta la función inmune



Mejora la circulación



Mejora la calidad del sueño



Alivia el estrés



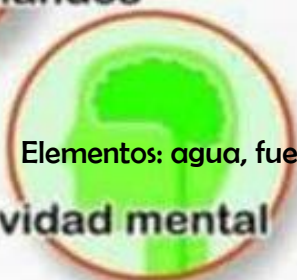
Mejora la movilidad de las articulaciones



Agiliza la curación de las lesiones de tejidos blandos



Estimula el movimiento linfático



Mejora la actividad mental



Reduce el dolor muscular

- Elementos: agua, fuego, aire, tierra.y espiritua

BIBLIOGRAFIA

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

BUSCADO EN: <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano>