



UDS

Mi Universidad

Super Nota

Nombre del alumno (a): Juan Antonio Cruz Hernandez

Nombre del tema: MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS Y TÉCNICAS

Parcial: 1ro

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas en Salud

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramirez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo cuatrimestre

MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS

HABLAR DE MASAJE MEXICANO, ES HABLAR DE UN CONJUNTO DE TÉCNICAS MANUALES Y CON COMPLEMENTOS, EMPLEADOS POR LA MEDICINA TRADICIONAL PARA TRATAR ENFERMEDADES Y LESIONES FÍSICAS, EMOCIONALES Y ESPIRITUALES



ES PROBABLE QUE EL MASAJE FUERA EL PRIMER MÉTODO TERAPÉUTICO EMPLEADO POR EL HOMBRE, O DICHO DE OTRA MANERA, "LA SOBADA" SERÍA LA PRIMERA EXPRESIÓN DE LA MEDICINA, FUE Y HA SIDO DESDE SIEMPRE UN RECURSO NATURAL "DE PRIMERA MANO" PARA TRATAR EL DOLOR



EL MASAJE TRADICIONAL MEXICANO, ES UN COMPENDIO DE TÉCNICAS ADAPTADAS A NUESTRA SOCIEDAD QUE PROVIENEN DE RITUALES Y PRÁCTICAS UTILIZADAS POR LOS CHAMANES



LA PRINCIPAL FUNCIÓN ES CONSEGUIR UNA DESINTOXICACIÓN Y LIMPIEZA DEL ORGANISMO PARA QUE PUEDA PURIFICARSE Y RESPONDER DE FORMA ARMÓNICA Y EQUILIBRADA, CONSIGUIENDO MEJORAR EL ESTADO DEL PACIENTE.

MASAJE OTOMÍ

EL MASAJE OTOMÍ ES UN MASAJE QUE 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



EL ESTADO ARMÓNICO DEL CHIMALTONALLI DEPENDE DE LA ARMONÍA QUE EXISTA EN LOS 3 CENTROS ANÍMICOS DE LA PERSONA: IHİYOTL, TEYOLIA Y TONALLI.

IHIYOTL ES UNA ENERGÍA QUE PROPORCIONA NUESTRA MADRE, ES NUESTRA CONEXIÓN CON LA TIERRA Y CON NUESTROS INSTINTOS. SE ALOJA EN EL HÍGADO

TONALLI, ENERGÍA SOLAR QUE NOS CONECTA CON EL COSMOS, SE ALOJA PRINCIPALMENTE EN LA MOLLERA. LA NUTRIMOS CON LOS ALIMENTOS, CON LA LUZ SOLAR Y CON NUESTROS PENSAMIENTOS.

TEYOLIA, ES LA CONJUNCIÓN DE LAS DOS ENERGÍAS FEMENINA Y MASCULINA QUE SE ALOJA EN EL CORAZÓN, RIGE NUESTRAS EMOCIONES, ES LA ENERGÍA QUE NOS PERMITE LA VIDA EN LA TIERRA Y VIAJA AL MICTLAN CUANDO YA NO TENEMOS CARNE

MASAJE ZAPOTECO

HISTORIA Y TRADICIÓN



EL MASAJE ZAPOTECO TIENE SUS RAÍCES EN LAS ANTIGUAS PRÁCTICAS CURATIVAS DE LA CIVILIZACIÓN ZAPOTECA EN OAXACA, MÉXICO. TRANSMITIDO DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN, ESTE ARTE SE HA ENRIQUECIDO CON TÉCNICAS MANUALES, ACEITES ESENCIALES Y LA SABIDURÍA ANCESTRAL, CREANDO UNA FORMA DE TERAPIA ÚNICA Y PROFUNDAMENTE ARRAIGADA EN LA TRADICIÓN

TÉCNICA Y ENFOQUE

LA ESENCIA DEL MASAJE ZAPOTECO RADICA EN LA COMBINACIÓN DE MOVIMIENTOS FLUIDOS Y PRESIONES PRECISAS. UTILIZANDO ACEITES ESENCIALES LOCALES, EL TERAPEUTA TRABAJA EN ARMONÍA CON LOS PUNTOS ENERGÉTICOS DEL CUERPO, LIBERANDO TENSIONES FÍSICAS Y PROMOVRIENDO UNA CIRCULACIÓN SALUDABLE.



BENEFICIOS DEL MASAJE ZAPOTECO

EXPERIMENTAR UN MASAJE ZAPOTECO VA MÁS ALLÁ DEL ALIVIO FÍSICO; SUS BENEFICIOS SON HOLÍSTICOS. ENTRE LOS BENEFICIOS CLAVE SE ENCUENTRAN:

- **RELAJACIÓN PROFUNDA:** LIBERA TENSIONES Y REDUCE EL ESTRÉS.
- **EQUILIBRIO ENERGÉTICO:** ARMONIZA LOS FLUJOS ENERGÉTICOS EN EL CUERPO.
- **BIENESTAR EMOCIONAL:** CONTRIBUYE A LA ESTABILIDAD EMOCIONAL Y MENTAL.
- **CONEXIÓN CULTURAL:** SUMÉRGETE EN LA RICA HISTORIA DE LOS ZAPOTECAS.



CADA SESIÓN DE MASAJE ZAPOTECO ES UNA EXPERIENCIA SENSORIAL ÚNICA. LOS AROMAS ENVOLVENTES DE LOS ACEITES LOCALES, LA MÚSICA SUAVE Y LA DESTREZA DEL TERAPEUTA SE COMBINAN PARA CREAR UN AMBIENTE SERENO Y REJUVENECEDOR



MASAJE PUREPÉCHA

¿QUÉ ES?

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, POR LO QUE DEBE SER TRATADO CON RESPETO Y EL TERAPEUTA DEBE CONOCER SU SIGNIFICADO Y SOBRE TODO LA RESPONSABILIDAD DE PORTARLO.



EL PACIENTE PUEDE ESTAR VESTIDO, LA TRADICIÓN PURÉPECHA RECOMIENDA QUE EL PACIENTE SE ENCUENTRE EN AYUNAS PARA LOGRAR UN MAYOR EFECTO.

ES NECESARIO HACER UN ESTUDIO PREVIO DE LAS CONDICIONES FÍSICAS DEL PACIENTE, PARA LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA, YA QUE SE DEBE REALIZAR CON DIFERENTE INTENSIDAD SIENDO MÁS SUAVE EN PERSONAS MAYORES O CON PROBLEMAS DE OSTEOPOROSIS; EN PERSONAS DE COMPLEXIÓN GRUESA Y SIN COMPLICACIONES ÓSEAS, SE PUEDE ENTRAR CON MAYOR PROFUNDIDAD

TÉCNICA Y ENFOQUE



OBJETIVO

CON ESTE MASAJE SE LOGRA ARMONIZAR AL PACIENTE EN SU ESTADO FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL, YA QUE POSEE EFECTOS RELAJANTES, DESCONTRACTURANTES Y ESTIMULANTES.

ES MUY IMPORTANTE LA INTENCIÓN QUE SE PONE AL MASAJE PARA INFLUIR EN LA PSIQUE DEL PACIENTE



BENEFICIOS DEL MASAJE

ESTE MASAJE ACTÚA A NIVEL DEL SISTEMA CIRCULATORIO, FAVORECIENDO EL FLUJO ARTERIAL, AUMENTA LA ACTIVIDAD DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO, FAVORECE LA OXIGENACIÓN DE LOS TEJIDOS, PROMUEVE LA CIRCULACIÓN DE ÁCIDO LÁCTICO ESTANCADO, MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR Y HAY UNA INFLUENCIA MUY IMPORTANTE EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL.



MASAJE MAYA

¿QUÉ ES?

ESTE MASAJE ES UN VERDADERO ENRIQUECIMIENTO CULTURAL, IMPORTANTE Y DE VALOR CURATIVO, HACE REFERENCIA A PLANTAS QUE USABAN LOS MAYAS, DANZA Y COSMOGONÍA CON LOS ANIMALES DE PODER REFLEJADOS EN EL CUERPO, EL ORIGEN DE LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD Y LOS MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS QUE SE EMPLEAN EN EL DESARROLLO DE ESTE MARAVILLOSO, ANTIGUO Y 100% MEXICANO, MASAJE MAYA TRADICIONAL.



TÉCNICA Y ENFOQUE

ES UNA SECUENCIA PERFECTAMENTE DEFINIDA DE MOVIMIENTOS QUE TIENE COMO OBJETIVO ARMONIZAR LOS PLANOS FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL DEL USUARIO MEDIANTE EL USO DE DIVERSAS TÉCNICAS DE MANO LIBRE, CON INSTRUMENTALES TRADICIONALES (PLUMAS, RESONADORES, PIEDRAS PULIDAS)



LOS ANTIGUOS MAYAS CONSIDERABAN AL CUERPO COMO UN TEMPLO SAGRADO AL CUAL HABÍA QUE DARLE MANTENIMIENTO CONSTANTEMENTE. EN SU CULTURA LOS MASAJES ERAN INDISPENSABLES E IBAN DIRIGIDOS ESPECIALMENTE A GUERREROS



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

•EL **MASAJE TERAPÉUTICO** SE REALIZA MANUALMENTE, TRASLADANDO LA ENERGÍA MECÁNICA DE LAS MANOS DEL FISIOTERAPEUTA A LOS TEJIDOS DE LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SE TRABAJAN EN CADA CASO



ROCE

ES CON LA QUE SE INICIA Y FINALIZA CUALQUIER SESIÓN DE MASAJE. CONSISTE EN DESLIZAR LA MANO SOBRE LA PIEL DE FORMA LENTA Y UNIFORME PARA LOGRAR EL CALENTAMIENTO DE LOS TEJIDOS. TAMBIÉN SE PUEDE AUMENTAR LA PRESIÓN DE MODO QUE AFECTE A ZONAS MÁS PROFUNDAS.



UN ELEMENTO IMPORTANTE A LA HORA DE APLICAR UN ROCE ES SU RITMO QUE SERÁ LENTO Y UNIFORME, DEJANDO LOS RITMOS RÁPIDOS SOLO PARA CONSEGUIR EFECTOS DE CALENTAMIENTO SUPERFICIAL.



FRICCIÓN



EN EL MASAJE LA TÉCNICA DE FRICCIÓN SE REALIZA AL ESTABLECER CONTACTO CON LA PIEL DE QUIEN HA DE SER MASAJEADO Y MANTENIENDO EL CONTACTO CON LA PRESIÓN ADECUADA Y SIN DESPEGAR LA MANO, PALMA O ANTEBRAZO DE LA ZONA A MASAJEAR FRICCIONAMOS SOBRE LOS TEJIDOS MÁS PROFUNDOS.



PODEMOS CONSIDERAR PUÉS QUE LA TÉCNICA DE LA FRICCIÓN ES UN MASAJE QUE REALIZAMOS SOBRE TEJIDOS MÁS PROFUNDOS CON LOS TEJIDOS MÁS SUPERFICIALES DE LA PERSONA A LA QUE ESTAMOS APLICANDO EL MASAJE.

PERCUSIÓN

UN MASAJE DE PERCUSIÓN ES BÁSICAMENTE UN TIPO DE MASAJE QUE CONSISTE EN UNA SERIE DE MOVIMIENTOS QUE PODRÍAN DEFINIRSE COMO GOLPES SUAVES SOBRE LA ZONA AFECTADA. ESTOS SE REALIZAN DE UNA FORMA RÍTMICA, PRECISA Y APLICANDO CIERTA PRESIÓN, CON EL FIN DE ESTIMULAR EL MÚSCULO



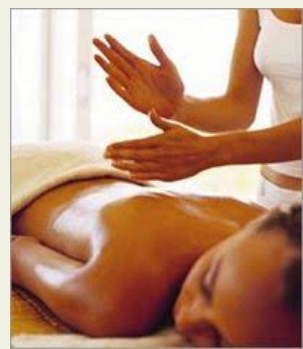
CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

•EL **MASAJE TERAPÉUTICO** SE REALIZA MANUALMENTE, TRASLADANDO LA ENERGÍA MECÁNICA DE LAS MANOS DEL FISIOTERAPEUTA A LOS TEJIDOS DE LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SE TRABAJAN EN CADA CASO



HACHADURA

ES SIMILAR A LA PERCUSIÓN, AUNQUE EN ESTE CASO LOS GOLPES SE DAN CON EL BORDE DE LA MANO.



AMASAMIENTO



EL OBJETIVO ES LOGRAR LA COMPRESIÓN SIMULTÁNEA DE LA PIEL, EL TEJIDO SUBCUTÁNEO Y LOS MÚSCULOS ADYACENTES. CONSISTE EN COGER, DESLIZAR Y LEVANTAR LOS TEJIDOS MUSCULARES, INTENTANDO DESPEGARLOS Y DESPLAZARLOS TRANSVERSALMENTE DE UN LADO A OTRO, EJERCIENDO SIMULTÁNEAMENTE UNA PRESIÓN Y UN ESTIRAMIENTO CON UN LIGERO MOVIMIENTO DE TORSIÓN.

MASAJE CORPORAL: ATIENDE LA PARTE FÍSICA DEL CUERPO HUMANO

TÉCNICAS MANUALES: O TERAPIA MANUAL DE ZONAS (LO QUE HOY CONOCEMOS COMO REFLEXOTERAPIA)

TÉCNICAS DE LOS HUESEROS TRADICIONALES QUE TRATAN ESGUINCES, TORCEDURAS, FRACTURAS O AJUSTES QUIROPRÁCTICOS, OSTEOPÁTICOS Y DE PRESOPUNTURA.



TÉCNICAS DE LOS SOBADORES TRADICIONALES: O TRONADA DE ANGINAS O SOBADA DE EMPACHO O MASAJE PARA EMBARAZADAS



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

•EL **MASAJE TERAPÉUTICO** SE REALIZA MANUALMENTE, TRASLADANDO LA ENERGÍA MECÁNICA DE LAS MANOS DEL FISIOTERAPEUTA A LOS TEJIDOS DE LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SE TRABAJAN EN CADA CASO



MASAJE ANÍMICO: ATIENDEN UN PADECIMIENTO DEL ALMA (EMOCIONES Y DE LA MENTE)

- TÉCNICAS MANUALES ACOMPAÑADAS DE RITUALES PARA TRATAR: O NERVIOSISMO, VERGÜENZA, ANGUSTIA.
- INCLUYE ARMONIZACIONES DEL CHIMALTONALLI (AURA): O FROTAMIENTO CON PLANTAS Y HIERBAS, HUEVO, LIMÓN O FRIEGA, RESTREGADA, SOPLADO, ROCIADOS DE BEBIDAS, O APLICACIÓN DE ACEITES, INCIENSO, COPAL, HUMO DE CIGARRO, O CHUPADAS O LIMPIAS CON FUEGO
- TEMAZCALLI O INGESTIÓN DE BREBAJES, MUSICOTERAPIA, TERMOTERAPIA, CROMOTERAPIA, TÉCNICAS DE PSICOTERAPIA.



MASAJE ESPIRITUAL: ATIENDE UN PADECIMIENTO DE LA ENERGÍA VITAL, DE LOS CENTROS ANÍMICOS, DEL ESPÍRITU.

INCLUYE TODAS LAS MANIPULACIONES CORPORALES ACOMPAÑADAS O NO DE ACTOS RITUALES PARA ATENDER UN PADECIMIENTO ENERGÉTICO O ESPIRITUAL

- TÉCNICAS PARA TRATAR CURADA DE ESPANTO, LEVANTAMIENTO DE MOLLERA, MAL DE OJO.
- TRATAMIENTO PARA SANGRE GRUESA, SANGRE DELGADA, AIRES, ENFRIAMIENTOS, GOLPES DE CALOR, FIEBRES INTERNAS, DECAIMIENTO FÍSICOS
- TRATAMIENTO PARA DAÑOS ESPIRITUALES



TÉCNICAS TERAPÉUTICAS PUEDEN SER: LEVANTADA DE SOMBRA, SOBADA ENERGÉTICA, SUDADA, PALADEADA, AJUSTE DE TONALLI, ENTONACIÓN DE PULSO.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.MEDICINATRADICIONAL.MX/MASAJE-TRADICIONAL-MEXICANO/](https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/) EL DÍA 17/02/2025
2. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.ENBUENASMANOS.COM/EL-MASAJE-TRADICIONAL-MEXICANO](https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano) EL DÍA 17/02/2025
3. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.MEDICINATRADICIONAL.MX/MASAJE-OTOMI/](https://www.medicinatradicional.mx/masaje-otomi/) EL DÍA 17/02/2025
4. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.ELAESI.EDU.MX/CUERNAVACA/MASAJE-ZAPOTECA/](https://www.elaesi.edu.mx/cuernavaca/masaje-zapoteca/) EL DÍA 17/02/2025
5. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.MEDICINATRADICIONAL.MX/MASAJE-PURE-PECHA/](https://www.medicinatradicional.mx/masaje-pure-pecha/) EL DÍA 17/02/2025
6. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.MINERVACASTILLONATUROPATA.COM/SINGLE-POST/2018/01/19/-EN-QU%C3%A9-CONSISTE-EL-MASAJE-MAYA](https://www.minervacastillonaturopata.com/single-post/2018/01/19/-en-qu%C3%A9-consiste-el-masaje-maya) EL DÍA 17/02/2025
7. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.SANITAS.ES/BIBLIOTECA-DE-SALUD/ENFERMEDADES-Y-TRASTORNOS/FISIOTERAPEUTICAS/MASAJE-TERAPEUTICO#:~:TEXT=ROCE%3A%20ES%20CON%20LA%20QUE,AFEC TE%20A%20ZONAS%20M%C3%A1S%20PROFUNDAS](https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/enfermedades-y-trastornos/fisioterapeuticas/masaje-terapeutico#:~:text=roce%3A%20es%20con%20la%20que,afecte%20a%20zonas%20m%C3%A1s%20profundas). EL DÍA 17/02/2025
8. BUSCADO EN: [FILE:///C:/USERS/LIC%20JUANITO/DOWNLOADS/ENFERMERIA%20Y%20OPRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.PDF](file:///C:/users/lic%20juanito/downloads/enfermeria%20y%20practicass%20alternativas%20en%20salud.pdf) EL DÍA 17/02/2025
9. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.WEBMASAJES.COM/COMPENDIO-MASAJE/TECNICAS-DE-MASAJE/ROCE-DESLIZAMIENTO-EFFLEURAGE/](https://www.webmasajes.com/compendio-masaje/tecnicas-de-masaje/roce-deslizamiento-effleurage/) EL DÍA 17/02/2025
10. BUSCADO EN: [HTTPS://WWW.EFISIOTERAPIA.NET/ARTICULOS/MASAJE-FRICCION-FROTACION-EL-MASAJE-Y-SU-NOMENCLATURA](https://www.efisioterapia.net/articulos/masaje-friccion-frotacion-el-masaje-y-su-nomenclatura) EL DÍA 17/02/22025
11. BUSCADO EN: [HTTPS://RECOVAPRO.CO.UK/BLOGS/NEWS/QUE-ES-EL-MASAJE-DE-PERCUSION-Y-CUALES-SON-SUS-EFECTOS-FISIOLOGICOS#:~:TEXT=UN%20MASAJE%20DE%20PERCUSI%C3%B3N%20ES,FIN%20DE%20ESTIMULAR%20EL%20M%C3%BASCULO](https://recovapro.co.uk/blogs/news/que-es-el-masaje-de-percusion-y-cuales-son-sus-efectos-fisiologicos#:~:text=un%20masaje%20de%20percusi%C3%B3n%20es,fin%20de%20estimular%20el%20m%C3%B3sculo). EL DÍA 17/02/2025
12. BUSCADO EN: ANTOLOGÍA UDS EL DÍA 17/02/2025