



UDS
Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del alumno (a): María Guadalupe Muñoz Rodríguez

Nombre del tema: Costumbres y Tradiciones en la Medicina Tradicional Para la atención en la Salud.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Enfermería Y Prácticas Alternativas De Salud.

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

Pichucalco, Chiapas a 29 de enero 2025

MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS

El masaje tradicional Mexicano, es un compendio de técnicas adaptadas a nuestra sociedad que provienen de rituales y prácticas utilizadas por los chamanes.



Bases y fundamentos del masaje tradicional Mexicano

El principal lema y creencia del antepasado prehispánico en base a la saludable, es el respeto a la madre tierra, su Naturaleza, el Cosmos que lo envuelve y las leyes de la comunidad en donde habita.

Así que, el mayor premio a recibir será el mantenimiento y equilibrio entre cuerpo espíritu/emocional y físico confiriendo una salud integral a todos los niveles, evitando posibles y posteriores enfermedades.

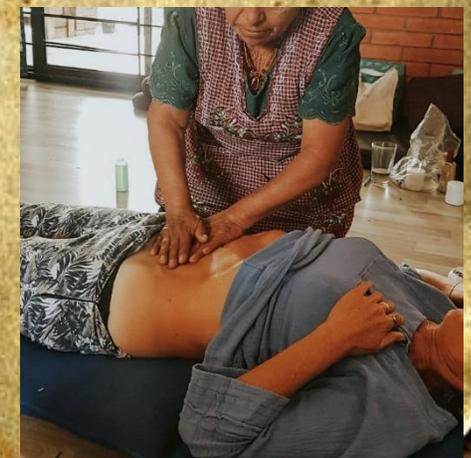


Sanándose por ambas partes, tanto el terapeuta como el paciente, que decide iniciar este camino de descubrimiento integrador, un camino que puede llegar todo lo lejos que la persona se proponga.

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.

Indicaciones del masaje tradicional mexicano

El masaje tradicional mexicano trabaja desde un concepto inicialmente holístico, pero también físico, con toda su tradición milenaria en la práctica de rituales de ofrendas, fitoterapia chamánica y métodos de masajes para sanar los cinco estados del equilibrio del cuerpo; físico, químico, emocional y



Terapia holística indígena mexicana

Se trata de una terapia global que viene de tradición ancestral, en la que se inicia con una "limpia" a nivel áurico, dérmico y energético. La finalidad del tratamiento es la de depurar y drenar el cuerpo físico de toxinas vertidas en la piel, así como, desintoxicar y desbloquear el cuerpo más psíquico.

Favoreciendo que los residuos mentales, la incorrecta autogestión en aspectos personales obstruyen y obstaculizan el libre fluir de la energía que mueve nuestro cuerpo físico y mental. Con esta terapia conseguiremos generar una armonía que revertirá en todo el individuo a nivel general, consiguiendo que tenga una sensación de plenitud y serenidad que le ayudará en su vida cotidiana.



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.

Tiene un impacto en el cuerpo energético de la persona, barre con todas las cargas que se adhieren en el chimaltonalli (aura) de la persona.

Existen tres centros anímicos de la persona: ihiyotl, teyolia y tonalli.



- 1) El ihiyotl es una energía que proporciona nuestra madre, es nuestra conexión con la tierra y con nuestros instintos. Se aloja en el hígado.
- 2) El 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.
- 3) El 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 "sobada maya"

La terapia holística, sumada a la técnica de "sobada maya" hace de esta terapia manual un auténtico método de masaje relajante, que trabaja al mismo tiempo sobre los cuatro hemisferios corporales (El físico, químico, emocional y el espiritual).



Concretamente, en ese masaje, se acomoda la columna, el cuello, la cadera, y trabaja sobre las energías y/o emociones bloqueadas en el cuerpo para liberarlas poco a poco, sin ningún dolor.

Los beneficios finales y sus resultados efectivos pueden ser aprovechados a nivel físico, psíquico y emocional.

Transporta a un estado de relajación absoluto, dejando fluir todas las tensiones energéticas.

Mejora la elasticidad y flexibilidad muscular.

Masaje zapoteco

El masaje zapoteca 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



Técnica y Enfoque

La esencia del masaje zapoteca 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 promoviendo una circulación saludable. Este enfoque equilibrado proporciona una experiencia de relajación y renovación incomparable.

Beneficios del Masaje Zapoteca

Experimentar un masaje zapoteca 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.



El masaje zapoteca es más que una terapia física; es un viaje cultural, una experiencia sensorial y un camino hacia la armonía interior.

Masaje purépecha

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, sosteniendo de un bastón de mando, mismo que tiene un simbolismo muy importante dentro de la tradicional purépecha, por lo que debe ser tratado con respeto y el terapeuta debe conocer su significado y sobre todo la responsabilidad de portarlo.



Beneficios del masaje purépecha:

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 estancando, mejora la movilidad articular y hay una influencia muy importante en el sistema nervioso central.

El paciente puede estar vestido, la tradición purépecha recomienda que el paciente se encuentre en ayunas para lograr un mayor efecto.



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

Se clasifican siete técnicas básicas:

El masaje tiene varias clasificaciones de acuerdo a su especialidad. Las técnicas básicas manuales, que como su nombre indica, generalmente se realizan con la mano del fisioterapeuta mediante las cuales se propaga una energía mecánica entre dos medios, siendo uno de ellos el activo, es decir las manos del terapeuta físico y el otro medio pasivo, compuesto por los tejidos corporales que se trabajan.

Roce

Es la principal maniobra entre las técnicas de masaje. Consiste en rozar o deslizar la mano sobre la piel del paciente sin producir deslizamiento de los tejidos subyacentes en el caso del roce superficial. Esta maniobra es la introductoria a cualquier sesión. Por ello también se le conoce como "maniobra inicial" o toma de contacto.



Fricción

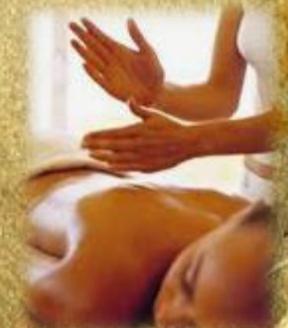
Esta maniobra pretende una movilización de los planos superficiales de piel sobre planos más profundos. Este tejido será tan amplio como la laxitud del tejido celular subcutáneo lo permite y el paciente lo tolere. La aplicación de las técnicas de fricción es mediante la utilización de los pulpejos, requiere de menor superficie de contacto que el roce. Los movimientos son circulares y los elípticos, si como los breves y precisos.

Percusión

Dentro de las técnicas de masaje, la percusión requiere que las manos o partes de las manos administren golpes ligeros a un ritmo rápido sobre el cuerpo, las manos deben de estar en forma ahuecada y por consiguiente se debe escuchar un sonido hueco. El movimiento debe desencadenarse desde el codo para dar estabilidad a la muñeca a la hora de percutir.

Tachadura

Los movimientos de tachadura son técnicas de masaje muy importantes, la tachadura consiste en movimientos sucesivos realizados con el borde de la mano, en la que los dedos golpean unos con otros con un toque elástico, su principal característica es la pérdida de contacto repetido con la piel.



Compresión

Esta técnica no hay desplazamiento de los dedos. Se comprime y presiona la zona o región que se quiere tratar. La compresión puede ser estática o mantenida y compresión con deslizamiento, para comprimir una zona más o menos durante algún tiempo.



Amasamiento

Esta técnica tiene como base la compresión de piel, tejido subcutáneo y músculos subyacentes. El amasamiento exige una mayor fuerza e intensidad de las manos. Consiste en coger, deslizar y levantar los tejidos musculares, intentando despegar los planos profundos y buscando desplazarlos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo una presión y un estiramiento con ligera torsión del vientre muscular, por lo tanto, es necesario el uso de medio deslizante.



Vibración

A partir de una presión estática y variando su intensidad rítmicamente se intentarán producir movimientos de pequeña oscilación sobre la zona en tratamiento. Durante su aplicación las manos nunca pierden el contacto con la piel.



Bibliografía

1. Rubik B, Pavek R, Ward R, Greene E, Upledger J, Lawrence D, et al. Alternative Medicine: Expanding Medical Horizons A Report to the National Institutes of Health on Alternative Medical Systems and Practices in the United States. Chantilly. Manual Healing Methods. 1994, 113-157.
2. Canamasas S. Técnicas Manuales: Masoterapia. 2 ed, 1993. Ediciones científicas y Técnicas S.A. Barcelona 133p.
3. Juhan D. Jobs's Body A Handbook for Bodywork. 3. Barrytown: Station Hill Press; 2003.
4. Levine A.S, Levine V.J. The Bodywork and Massage Sourcebook. Los Angeles: Lowell House; 1999.
5. Smith A.R, Jr. Manual therapy: the historical, current, and future role in the treatment of pain. ScientificWorld Journal 2007; 2(7):109-20.
6. Van Tulder M.W, Furlan A.D, Gagnier J.J. Complementary and alternative therapies for low back pain. Best Pract Res Clin Rheumatol 2005; 19(4):639-54.
7. Cherkin D.C, Sherman K.J, Deyo R.A, Shekelle P.G. A review of the evidence for the effectiveness, safety, and cost of acupuncture, massage therapy, and spinal manipulation for back pain. Ann Intern Med 2003;138(11):898-906.
8. Field T. Massage therapy. Med Clin North Am 2002; 86(1):163-71.
9. Ernst E. The safety of massage therapy. Rheumatology (Oxford) 2003 Sep;42(9):1101-6.
10. Kiernan J. El sistema nervioso Humano. 7 ed, 2000. Mc Graw Hill Interamericana. Mexico 469p. 2007.