



**NOMBRE DEL ALUMNO: ÁNGEL ANTONIO GUZMÁN
CORNELIO**

**TEMA: COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA
TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD**

**MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS
SALUD**

PROFESOR: ALFONSO VELAZQUEZ RAMIREZ

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 8vo

Super nota

masajes tradicionales mexicanos

Los masajes tradicionales terapéuticos en México son una parte importante de la medicina tradicional del país. Estos masajes se basan en técnicas manuales y el uso de elementos naturales como plantas, agua, fuego y tierra para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales



Algunos de los masajes tradicionales terapéuticos

- Masaje otomí (ñatoo ñahñuu): un
- masaje tradicional de la etnia otomí que se enfoca en la relajación y el equilibrio del cuerpo y la mente.
- Masaje zapoteco: un masaje tradicional de la etnia zapoteca que se enfoca en la liberación de tensiones musculares y la mejora de la circulación sanguínea.
- Masaje maya (tzetzal y tzotzil): un
- masaje tradicional de la etnia maya que se enfoca en la armonización del cuerpo, la mente y el espíritu.



técnicas de masajes tradicionales en México

Técnicas de Masaje con Movimientos Profundos

- Técnica de masaje zapoteco: utiliza movimientos profundos y lentos para liberar tensiones musculares y mejorar la circulación sanguínea.
- Técnica de masaje maya: combina movimientos profundos con técnicas de estiramiento y manipulación para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.



Técnicas de Masaje con Movimientos Superficiales

- Técnica de masaje otomí: utiliza movimientos superficiales y suaves para relajar y equilibrar el cuerpo y la mente.
- Técnica de masaje huichol: combina movimientos superficiales con técnicas de respiración y meditación para promover la relajación y el bienestar.

técnicas de masajes tradicionales en México

Técnicas de Masaje con Uso de Elementos Naturales

- Técnica de masaje con piedras calientes: utiliza piedras calientes para relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea.
- Técnica de masaje con aceites esenciales: utiliza aceites esenciales para promover la relajación y el bienestar.



Técnicas de Masaje con Enfoque Espiritual

- Técnica de masaje maya espiritual: combina movimientos de masaje con técnicas de meditación y oración para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu.
- Técnica de masaje huichol espiritual: utiliza movimientos de masaje y técnicas de respiración para promover la conexión con la naturaleza y el universo.