



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Sonia Ávila Sánchez*

*Nombre del tema : Masaje tradicional mexicano*

*Nombre de la Materia : Enfermería y practicas alternativas a la salud.*

*Nombre del profesor: Alfonso Velásquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermeria*

*Cuatrimestre: octavo*

## COSTUMBRES Y TRADICIONES EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD



## Masajes tradicionales mexicanos.

Conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.



El masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos.

La mexicana incluye por sí misma una miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinfín de posibilidades si tan sólo hablamos de acuerdo a la etnia:

- Masaje otomí (ñato nahua)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzotzil y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahu



### la "sobada"

Consiste en envolver y presionar gradualmente las distintas partes del cuerpo de la puérpera



El médico o terapeuta debe tener una IDENTIDAD y una COSMOVISIÓN para poderle dar vida a su medicina, a su masaje.

¿Qué tipos de masajes existen?

- 1- Masaje relajante. —
- 2- Masaje descontracturante.
- 3- Drenaje linfático. —
- 4- Masaje anticelulítico.
- 5- Kobido.
- 6- Masaje sueco.
- 7- Masaje profundo.
- 8- Masaje con acupresión

## 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.

### Masaje corporal:

Es un tipo de medicina integral en la que un masajista frota y presiona firmemente la piel, los músculos, los tendones y los ligamentos.



\*podría trabajar el cuero cabelludo,  
 \*la cara,  
 \*los brazos,  
 \* las manos,  
 \*los abdominales,  
 \*las piernas,  
 \*los pies,  
 \*los lados de los glúteos  
 \*la espalda,

### Técnicas de los sobadores tradicionales:

Hombres y mujeres que se dedican a acomodar ciertas partes del cuerpo, sobando sobre la zona afectada.

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



#### 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.
- Elementos: agua, fuego, aire, tierra







### Masaje anímico

Descontractura y relaja los músculos, al aumentar la circulación sanguínea y además reduce el ritmo cardiaco y disminuye la presión de la sangre.

Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar:  
 • Nerviosismo, vergüenza, angustia.



Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura):  
 • Frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón

### Masaje espiritual

Atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu

Mediante fricciones corporales, como cuello, espalda o cabeza, conectamos en un todo, mente, cuerpo, alma y espíritu.



Tratamiento para sangre gruesa, sangre delgada, aires, enfriamientos, golpes de calor, fiebres internas, decaimiento físicos.

### Tratamiento para daños espirituales

## Bibliografía

1. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=SI665-70632015000200049](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI665-70632015000200049)
- 2.
3. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?!=I&t=huesero>
4. <https://drbline.com/tipos-de-masaje-y-beneficios-para-la-salud/>
5. [https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20230907/masajes-bioenergeticos-tecnica-milenaria-oriental-conecta-cuerpo-mente-emociones/789421131\\_0.html](https://www.elespanol.com/mujer/salud-bienestar/20230907/masajes-bioenergeticos-tecnica-milenaria-oriental-conecta-cuerpo-mente-emociones/789421131_0.html)
6. <https://kamaispa.com/que-son-los-masajes-holisticos-y-cuales-son-sus-beneficios/>
7. <https://logrono.fisio-clinics.com/que-es-un-masaje-relajante-y-cuales-son-sus-beneficios-fisioclinics-logrono>
8. <https://www.fisioterapiamadrid.net/beneficios-masaje-terapeutico-en-salud-mental/>
9. [https://www-massagebodyandmind-co-uk.translate.goog/blog/what-is-a-thai-herbal-compress-massage/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=rq](https://www-massagebodyandmind-co-uk.translate.goog/blog/what-is-a-thai-herbal-compress-massage/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq)
10. <https://yucatanoday.com/blog/los-hueseros-mayas>
  
1. <https://drbline.com/tipos-de-masaje-y-beneficios-para-la-salud/>