



Super-nota

Nombre del Alumno: Anayeli Pérez Ordoñez

Nombre del tema: Costumbre y Tradiciones en la Medicina Tradicional para la Atención a la Salud.

Parcial: 1ro.

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo.

Pichucalco, Chis; a 17 de febrero del 2025

COSTUMBRES Y TRADICIONES

EN LA MEDICINA TRADICIONAL

PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

La medicina tradicional ha sido fundamental en muchas culturas y regiones del mundo, proporcionando un enfoque holístico hacia la salud. Las costumbres y tradiciones en este ámbito suelen basarse en conocimientos transmitidos de generación en generación y en la conexión entre la naturaleza, el cuerpo y el espíritu.



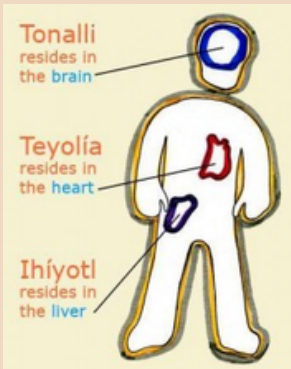
MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS



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.

Los masajes tradicionales en las distintas culturas indígenas de México tienen enfoques únicos para el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu. Cada uno está basado en la cosmovisión, creencias espirituales y conocimientos ancestrales de los pueblos indígenas.



MASAJE OTOMÍ

El masaje otomí es una técnica que se enfoca en la sanación energética y física, utilizando las palmas de las manos para realizar barridos energéticos sobre el cuerpo. Está profundamente vinculado a la conexión con la Tierra, los instintos y las emociones.

- Objetivo: Limpiar y equilibrar el chimaltonalli (aura), restaurando la armonía entre los tres centros anímicos: ihiyotl (instintos), tonalli (energía solar), y teyolia (energía emocional).

MASAJE ZAPOTECO

El masaje zapoteco es una práctica ancestral que se centra en el bienestar físico y energético del cuerpo. Utiliza movimientos de presión, fricción y estiramientos en zonas clave como espalda, hombros y piernas.

- Objetivo: Restablecer el equilibrio entre el cuerpo físico y el espíritu, promoviendo la relajación y el alivio del dolor.



MASAJE PUREPECHA

En la cultura purépecha, el masaje es un medio para equilibrar las energías del cuerpo, utilizando hierbas medicinales y aceites naturales en combinación con masajes manuales.

- Objetivo: Purificar el cuerpo y la energía, restableciendo la armonía entre los elementos del ser.



MASAJE MAYA (TZOTZIL Y TZELTAL)

Los mayas, especialmente los grupos tzotzil y tzeltal, utilizan el masaje como una técnica para liberar bloqueos de energía y aliviar dolencias. El masaje se realiza mediante fricciones y presiones, usando aceites y hierbas curativas de la región.

- Objetivo: Sanar el cuerpo físico y espiritual, promoviendo la relajación y el equilibrio energético.



MASAJE WIRRARIKA (HUICHOL)

El masaje de los huicholes, o wirrarika, es una práctica basada en la conexión con las fuerzas de la naturaleza y el cosmos. Se realiza utilizando movimientos suaves y rítmicos, acompañados de cantos y oraciones.



MASAJE NAHUA (TENOXCA O MEXICA)

El masaje Nahuatl, también conocido como tenoxca o mexica, es una técnica que combina presión con movimientos suaves para aliviar tensiones y restablecer el equilibrio energético. Se enfoca en limpiar el chimaltonalli (aura) y armonizar los tres centros anímicos: ihiyotl (energía terrenal), tonalli (energía solar) y teyolia (energía emocional).



COSTUMBRES Y TRADICIONES

EN LA MEDICINA TRADICIONAL

PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

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



MASAJE ANÍMICO

Atienden un padecimiento del alma (emociones y de la mente).

- Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar:
 - Nerviosismo, vergüenza, angustia.
- Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura):
 - Frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón
 - Friega, restregada, soplado, rociados de bebidas,
 - Aplicación de aceites, incienso, copal, humo de cigarro,
 - Chupadas
 - Limpias con fuego



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



El masaje tradicional mexicano, tiene un impacto tanto físico, emocional, mental y espiritual.

FUENTES DE INFORMACIÓN:

1. <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano>
2. ANTOLOGIA INSTITUCIONAL UDS. https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/01/YIN7CMZLUZYhSaptucUn-ENFERMERIA_Y_PRACTICAS_ALTERNATIVAS_EN_SALUD.pdf
3. <https://masdemx.com/rituales-limpias-curaciones-espiritualismo-mexico-chamanes/>
4. <https://www.mexicohistorico.com/paginas/Terapias-tradicionales-mexicanas-para-el-bienestar-general.html>
5. <https://www.medicinatradicional.mx/curso-gratuito-masajemexicano/>
6. <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>
7. <https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/articulo:22002>
8. <https://histomex.org/otomi/>
9. <https://www.medicinatradicional.mx/curso-gratuito-masajemexicano/>
10. <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano>