



UDA
Mi Universidad

Nombre del Alumno: fernanda cruz perez

nombre del tema :COSTUMBRES Y TRADICIONES

*EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA
ATENCIÓN DE LA SALUD*

*Parcial:1 Nombre de la Materia:ENFERMERIA Y
PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD*

Nombre del profesor:

ALFONSO VELAZQUEZ RAMIREZ

Nombre de la Licenciatura: Enfermería Cuatrimestre:8

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.



Su proceso de cambio ha ido a la par de la evolución de la sociedad, adaptándose a las características culturales, climáticas y temperamentales de cada pueblo o nación.

- Masaje otomí (ñatoo ñahñuu)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzetzal y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahua (tenoxca o mexica)
- Entre otros.



Tratamiento:

El masaje es parte del tratamiento integral* de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos. La aplicación del masaje se basa técnicas y secuencias, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares. Pero también ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío, acumulación de calor.

*Un tratamiento integral en la Medicina tradicional mexicana requiere: Nutrición, Herbolaria, Rituales y Fisioterapia (masaje y ajustes).



El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana

Las culturas del México Antiguo tenían otras palabras para llamarle al masaje. El masaje en México significa mucho más que su nombre en castellano, porque el masaje mexicano está DISEÑADO con base en la COSMOVISIÓN y en la IDENTIDAD de las culturas anahuacas.

- Tlahuayo: movimiento precioso de la vida, movimiento de la tierra, movimiento de amor, Vida que surge en la tierra.
- Papaxoliztli: estilo de la mariposa, suave como ella pero fuerte como su vuelo. Es acariciar el viento como la mariposa lo hace

El masaje es una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento

- **Diagnóstico:**

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, a través de las tensiones musculares y las zonas dolorosas. El terapeuta debe entrenar sus sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición), debe entonces observar al paciente de manera externa para encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia, a estos signos debe agregar los SINTOMAS que el paciente manifiesta (INTERNA), resultando así un DIAGNOSTICO eficaz.

Masaje zapoteco

El masaje zapoteco es un masaje terapéutico de cuerpo completo que se enfoca en el estómago y vientre. Se cree que en esta parte del cuerpo se almacenan las emociones como el miedo, la tristeza, el enojo y el estrés.

El objetivo de este masaje es liberar el cuerpo.

Características del masaje zapoteco

Se realiza en posición boca arriba

Se enfoca en el estómago y vientre

Se cree que libera el cuerpo de las emociones negativas



Masaje Otomí

El masaje otomí se enfoca en la conexión entre el cuerpo y la naturaleza, y suele incluir cantos o rezos que buscan armonizar tanto el cuerpo físico como el espiritual. Es ideal para aliviar dolores musculares, reducir el estrés y restaurar el bienestar integral, manteniendo viva la sabiduría de la medicina indígena.



Masaje puré pecha

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 tradición puré pecha, por lo que debe ser tratado con respeto y el terapeuta debe conocer su significado y sobre todo la responsabilidad de portarlo.



Masaje Maya

El masaje maya es una terapia ancestral basada en las tradiciones curativas de la civilización maya, enfocada en la armonización del cuerpo, la mente y el espíritu. Este masaje se caracteriza por su enfoque en el abdomen, ya que según la medicina maya, es el centro de la energía vital y las emociones. Se utilizan maniobras suaves pero profundas para realinear los órganos internos, mejorar la digestión, estimular la circulación y liberar tensiones acumuladas. Además, el masaje maya trabaja en la energía corporal para restaurar el equilibrio y mejorar el flujo de energía, ayudando a tratar problemas digestivos, dolores menstruales, estrés y bloqueos emocionales.



Masaje Nahua

La técnica del masaje nahua se basa en una combinación de movimientos suaves y profundos que buscan liberar las tensiones musculares y restaurar la circulación sanguínea. A continuación, se presentan algunos de los movimientos y técnicas que se utilizan en el masaje nahua:



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, sea físico (corporal), anímico (alma o psicológico) o espiritual (energético); aunque resulta difícil identificar la intención principal, lo que resulta a veces imposible,



Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo humano

El día a día, con su ajetreada rutina y compromisos, suele ser una fuente de estrés, que si se descuida durante mucho tiempo puede afectar negativamente a nuestra salud.

Un masaje corporal total es una excelente manera de cuidarnos y devolver nuestro cuerpo a un estado de bienestar y armonía.



- **Aliviando la tensión muscular**

El efecto Descontracturar Es uno de los beneficios más conocidos: masajear los músculos disolverá las tensiones y contracturas musculares acumuladas durante el día, ayudando a liberar los puntos gatillo



- **Disminución del estrés y la ansiedad.**

El estrés mental provoca contracciones musculares, y cuando nuestro sistema muscular se bloquea envía señales de tensión a todo el organismo. ¿Cómo romper este círculo vicioso?



Características del masaje corporal total

El masaje total consiste en una **Manipulación gradual del cuerpo** Para estimular sus diferentes partes, una a la vez. Por lo general, el masajista comienza desde los pies y sube lentamente a lo largo de las piernas, la espalda, los brazos, los hombros, finalmente el cuello y la cabeza.

En el Masaje descontracturante , Por ejemplo, se utiliza una gran cantidad de mecanografía, el embrague y el amasado, así como en que sueco .

En masajes antiestrés, como en algunos tipos de masaje ayurvédico , se prefieren maniobras como tocar y hacer cosquillas.

En general, Para un efecto vigorizante una serie de movimientos firmes y rápidos , para un efecto calmante preferirá en su lugar Maniobras lentas y delicadas ..

La ligereza o presión del tacto depende en parte del tipo de masaje y en parte de la sensibilidad del masajista: no tenga miedo de discutir sus preferencias con él y comunicarle sus sensaciones en todo momento.



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.



Las técnicas manuales son un conjunto de procedimientos que se aplican con las manos para tratar el dolor y la discapacidad. Se utilizan para mejorar la movilidad articular y reducir el dolor.

Técnicas de los sobadores tradicionales

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



Los sobadores tradicionales utilizan masajes y terapias orales para tratar dolores musculares, torceduras, calambres, y otros padecimientos. Sus técnicas son empíricas y se transmiten de forma oral.

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
- o Friega, restregada, soplado, rociados de bebidas,
- Aplicación de aceites, incienso, copal, humo de cigarro, o Chupadas o Limpias con fuego



https://fgm04.com/es/blogs/news/massaggio-total-body-come-funziona?srsltid=AfmBOorObZuhyHe1QMEjz1f9u9BUooHMiMhq0SD_Uz1o9JT8j36hvOFh

<https://skin->

<on.com.mx/masajes.php#:~:text=El%20masaje%20otom%C3%AD%20se%20enfoca,sabidur%C3%ADa%20de%20la%20medicina%20ind%C3%ADgen>

<https://www-nativospa-com.translate.google/tres-columnas/?>

[_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=The%20Zapotec%20massage%20is%20a,intended%20to%20free%20your%20body](x_tr_sl=en&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=sge#:~:text=The%20Zapotec%20massage%20is%20a,intended%20to%20free%20your%20body)

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/termino.php?>

<l=1&t=sobador#:~:text=Es%20as%C3%AD%20que%20sus%20servicios,G%C3%B3mez%20L.%20C%201978>.

<https://advancedsofttissue.com/es/terapia-manual-tecnicas-definicion-tipos-usos-tratamiento->

<2/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20T%C3%A9cnica%20de,la%20movilizaci%C3%B3n%20y%20el%20masaje>.