



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

Nombre Del Alumno: Nancy Del Carmen Pérez García

Nombre Del Tema: Unidad II Costumbres Y Tradiciones En La Medicina Tradicional Para La Atención De La Salud

PARCIAL : I

Nombre De La Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

Nombre Del Profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre De La Licenciatura En Enfermería

Cuatrimestre: 8 "C"

# MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS



Es 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.

Por lo tanto, la masoterapia 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 (ñatoo ñahñuu)  
Masaje zapoteco  
Masaje purépecha  
Masaje maya (tzetzal y tzotzil)

Masaje wirrarika  
Masaje Nahua (tenoxca o mexica)  
Entre otros.

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



- Tlahuayo: movimiento precios o 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

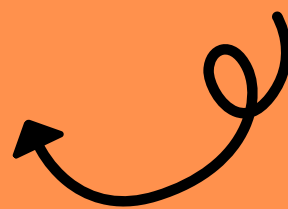
## Diagnósticos

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.

## Tratamiento:

El masaje es parte del tratamiento integral\* de las lesiones físicas. 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.

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



Los masajes pueden tener varios beneficios físicos y mentales.

### Beneficios físicos

Aliviar el dolor muscular y articular  
Reducir la tensión y las contracturas  
Mejorar la circulación



### Beneficios mentales

Reducir el estrés  
Reducir la ansiedad y la depresión  
Mejorar el rendimiento



## TIPOS DE MASAJES

### 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.  
Desbloquea tensiones energéticas.  
Mejora la elasticidad y flexibilidad muscular.



# TIPOS DE MASAJES

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



Es necesario hacer un estudio previo de las condiciones físicas del paciente, para la aplicación de la técnica, ya que se debe realizar con diferente intensidad siendo más suave en personas mayores o con problemas de osteoporosis; en personas de complexión gruesa y sin complicaciones óseas, se puede entrar con mayor profundidad.



Beneficios del masaje:

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

## Masaje con Rebozo

Es conocido también como manteado, es un masaje de origen maya, aunque se realiza en zonas nahuas también. Es un masaje relajante y terapéutico que se realiza sobre las articulaciones para permitir su ajuste y mejorar su flexibilidad; al igual que trata los músculos para aliviar dolores y liberar tensiones.

Se utiliza un rebozo para dar movilidad a las articulaciones y músculos de miembros superiores e inferiores. Pero también para dar movimiento a la energía/emociones acumulada en cada articulación. Es decir, este masaje hace un ajuste estructural y emocional.



Beneficios:

Es un masaje ideal para mujeres embarazadas (para acomodar al bebé en gestación)

Ideal para bebés.

Para cerrar hombros y cadera, acomodar articulaciones

Mitigar el dolor en casos de lumbalgia, artritis, artrosis, fibromialgia.



## Masaje Relajante

El masaje relajante es un tipo de masaje suave que está basado en los principios de la fisioterapia, la movilización de los tejidos musculares, fasciales y la regulación del sistema nervioso.

En el masaje relajante se emplean maniobras superficiales en las que la intensidad de la presión es suave, con ritmo lento y reiterativo, de manera que, al recibir un contacto repetido, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan.



Este masaje proporciona múltiples beneficios entre ellos:

Reducción del estrés y las tensiones del día a día.

Aumento de la tranquilidad y relajación.

Disminución del dolor y de la inflamación.

Reducción de la tensión de los músculos.

Mejora de la circulación, de la energía y del sistema inmune.



## Masaje Geriátrico

El masaje geriátrico es un método que está diseñado para satisfacer ciertas necesidades de la población adulto mayor. Como los otros masajes, debe ser realizado de la mano de un especialista calificado, en este proceso el masajista manipula los tejidos blandos del adulto mayor y mejora la circulación sanguínea.

También, el masaje geriátrico alivia el dolor y aumenta el rango de movimiento de la persona que lo recibe. Otro componente que forma parte del masaje geriátrico es el movimiento activo y pasivo específicamente de las articulaciones.



El masaje en los adultos mayores ofrece una gran variedad de beneficios. Estos son:

Con el masaje geriátrico aumenta la calidad de vida y autoestima del adulto mayor. Incremento del flujo linfático y esto eleva la excreción de sustancias dañinas en el organismo.

Ayuda a la disminución de dolores de cabeza y dolencias varias.

Con el masaje geriátrico ayuda a que se acelere el proceso de curación de enfermedades y lesiones de los adultos mayores.

Eleva las posibilidades de recuperación de una manera parcial de ciertos movimientos, que se pueden perder debido a enfermedades como la artrosis o el Parkinson.

Incrementa la relajación tanto física como mental.

Gracias a los masajes geriátricos los adultos mayores pueden sentir alivio cuando se encuentran en un momento de ansiedad, estrés, soledad y depresión.



# TIPOS DE MASAJES

## 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.

El estado armónico del chimaltonalli depende de la armonía que exista en los 3 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.

Las diferentes técnicas son amplias y variadas, todos buscan reestablecer 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, en aras de simplificar las técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera:



### 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: o Nerviosismo, vergüenza, angustia.

Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura):

o Frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón

o Friega, restregada, soplado, rociados de bebidas,

o Aplicación de aceites, incienso, copal, humo de cigarro,

o Chupadas

o Limpias con fuego

Temazcalli

o Ingestión de bebidas, musicoterapia, termoterapia, cromoterapia, técnicas de psicoterapia.



### 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

❖ Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, paladeada, ajuste de Tonalli, entonación de pulso.



# Referencias Bibliográficas

- 1.- <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano?>
- 2.- <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>
- 3.- [https://www.google.com/search?q=beneficios+de+los+masajes&oq=beneficios+de+los+masajes&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABDIHCAoQABiABDIHCAsQABiABDIHCAwQABiABDIHCA0QABiABDIHCA4QABiABNIBCDc1NjdqMGo3qAIUsAIB8QWRQwKnsbkjTfEFkUMCp7G5I00&client=ms-android-americanovil-mx-revc&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=beneficios+de+los+masajes&oq=beneficios+de+los+masajes&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORiABDIHCAEQABiABDIHCAIQABiABDIHCAMQABiABDIHCAQQABiABDIHCAUQABiABDIHCAYQABiABDIHCACQABiABDIHCAgQABiABDIHCAkQABiABDIHCAoQABiABDIHCAsQABiABDIHCAwQABiABDIHCA0QABiABDIHCA4QABiABNIBCDc1NjdqMGo3qAIUsAIB8QWRQwKnsbkjTfEFkUMCp7G5I00&client=ms-android-americanovil-mx-revc&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8)
- 4.- <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-pure-pecha/>
- 5.- <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-con-rebozo/>
- 6.- <https://logrono.fisio-clinics.com/que-es-un-masaje-relajante-y-cuales-son-sus-beneficios-fisioclinics-logrono>
- 7.- <https://www.ised.es/articulo/salud-y-bienestar/masaje-geriatrico/>
- 8.- <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-otomi/>
- 9.- <https://www.zeel.com/blog/massage/how-orthopedic-massage-differs-from-other-massage-types/>
- 10.- <https://institutoprehispanico.com/curso/taller-masajes/>

