



**UDS**

**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno: Ingrid Guadalupe Villar Capetillo**

**Nombre del tema: MEDICINA TRADICIONAL Y SALUD**

**Parcial: 1**

**Nombre de la Materia: COSTUMBRES Y TRADICIONES  
EN LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LA ATENCIÓN  
DE LA SALUD**

**Nombre del profesor: Alfonso Ramírez Velázquez**

**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.



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. Las grandes culturas como China, Egipto, Mesopotamia, India y por supuesto el Anáhuac (territorio de lo que hoy es México y parte sudamérica) desarrollaron sus propios sistemas de masaje. Incluso, no se llamaba masaje, ya que esta palabra es prácticamente nueva (se uso a partir del siglo XVIII)



## Masaje otomí (ñato nahua)

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.



## Masaje zapoteco

El masaje zapoteco es una técnica de sanación tradicional originaria de la cultura zapoteca en Oaxaca, México. Este tipo de masaje combina movimientos manuales fluidos y presiones precisas, utilizando aceites esenciales locales para trabajar en armonía con los puntos energéticos del cuerpo.

El objetivo del masaje zapoteco es liberar tensiones físicas, promover una circulación saludable y armonizar los flujos energéticos en el cuerpo.



## Masaje purépecha



El masaje purépecha es una técnica de la medicina tradicional mexicana que se originó en la cultura purépecha. Este masaje se realiza sobre un petate, con el paciente en posición de decúbito ventral (boca abajo) o decúbito dorsal (boca arriba). El terapeuta utiliza sus pies para aplicar el masaje, sosteniendo un bastón de mando que tiene un simbolismo importante en la tradición purépecha.

## Masaje maya (tzotzil y tzotzil)

El masaje maya es una técnica ancestral utilizada por la cultura maya para promover el equilibrio y la armonía en el cuerpo y la mente. Esta técnica se basa en la creencia de que todas las enfermedades y molestias físicas son causadas por bloqueos energéticos y desequilibrios en el cuerpo.



## Masaje wirrarika

El masaje Wirrarika (o Huichol) es una práctica curativa tradicional del pueblo huichol de México. Es parte de sus tradiciones chamánicas más amplias y se usa para tratar dolencias físicas, emocionales y espirituales. El masaje implica una combinación de técnicas manuales y remedios a base de hierbas, con el objetivo de restaurar el equilibrio y la armonía dentro del cuerpo.



## Masaje Nahua (tenoxca o mexicana)



El Masaje Nahua, también conocido como tenoxca o mexicana, es una técnica de masaje tradicional mexicana. Este tipo de masaje se basa en prácticas ancestrales y rituales utilizados por los pueblos indígenas de México. El Masaje Nahua combina movimientos manuales como el manteado (frotamiento), pisadita (pequeñas palmadas) y cierre de articulaciones.

# Clasificación de las técnicas de masaje.

La práctica de los masajes no solo es una forma de relajación, sino también una herramienta terapéutica para mejorar la salud física y mental.

## Clasificación de masajes: terapéuticos y relajantes

Antes de sumergirnos en las técnicas específicas, es esencial comprender la clasificación general de masajes. Los masajes terapéuticos están destinados a abordar problemas de salud específicos, como dolores crónicos o lesiones, mientras que los masajes relajantes buscan inducir la tranquilidad y reducir el estrés.

- Clasificación de masajes: terapéuticos y relajantes.
- Masajes terapéuticos: enfoque en la curación.
- Masajes relajantes: para el alivio del estrés.
- Masaje sueco: la clásica experiencia relajante.
- Shiatsu: equilibrio energético y relajación.



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>

[https://www.canva.com/design/DAGc8FcIP80/q8M\\_b\\_yno3ur6UaN25GvLg/edit](https://www.canva.com/design/DAGc8FcIP80/q8M_b_yno3ur6UaN25GvLg/edit)

<https://infomasaje.com/tipos-y-tecnicas-de-masajes-terapeuticos-y-relajantes/#:~:text=Tipos%20y%20t%C3%A9cnicas%20de%20masajes%3A%20terap%C3%A9uticos%20y%20relajantes,de%20sintoxicaci%C3%B3n%20y%20mejora%20de%20circulaci%C3%B3n%20...%20M%C3%A1s%20elementos>

<https://www.medicinatradicional.mx/masaje-otomi/>

<https://copilot.microsoft.com/chats/BD65q3h4dF4YA7q1zUxJr>

[https://www.bing.com/search?](https://www.bing.com/search?q=Masaje%20maya%20(tzotzil%20y%20tzotzil%20&qs=n&form=QBRE&sp=-1&lq=0&pq=masaje%20maya%20(tzotzil%20y%20tzotzil%20&sc=0-31&sk=&cvid=A3C747FC40AE4669861EA15729A05669&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=)

[q=Masaje%20maya%20\(tzotzil%20y%20tzotzil%20&qs=n&form=QBRE&sp=-1&lq=0&pq=masaje%20maya%20\(tzotzil%20y%20tzotzil%20&sc=0-31&sk=&cvid=A3C747FC40AE4669861EA15729A05669&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=](https://www.bing.com/search?q=Masaje%20maya%20(tzotzil%20y%20tzotzil%20&qs=n&form=QBRE&sp=-1&lq=0&pq=masaje%20maya%20(tzotzil%20y%20tzotzil%20&sc=0-31&sk=&cvid=A3C747FC40AE4669861EA15729A05669&ghsh=0&ghacc=0&ghpl=)

<https://copilot.microsoft.com/chats/VE2Va9MMC5NxWJ9BykwB6>

<https://copilot.microsoft.com/chats/kfJS92FgtnfUYbUkRbXVn>