



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre Del Alumno: Nancy Del Carmen Valencia Hernández

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"

Pichucalco ,Chiapas. 17 De Febrero Del 2025

MASAJES TRADICIONALES MEXICANOS

Definición: Es un conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.



Técnicas adaptadas a nuestra sociedad que provienen de rituales y prácticas utilizadas por los chamanes.

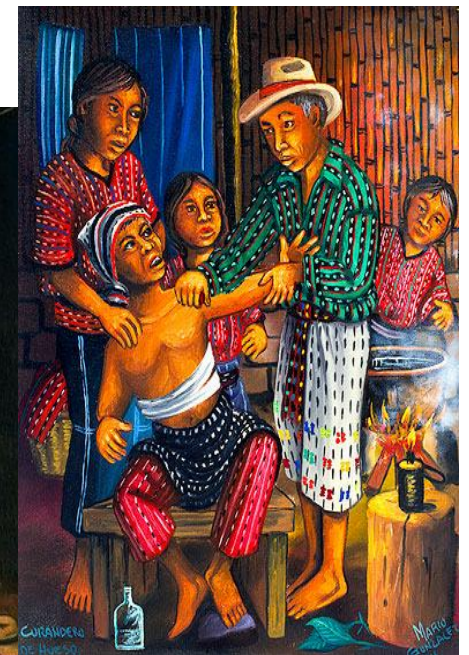
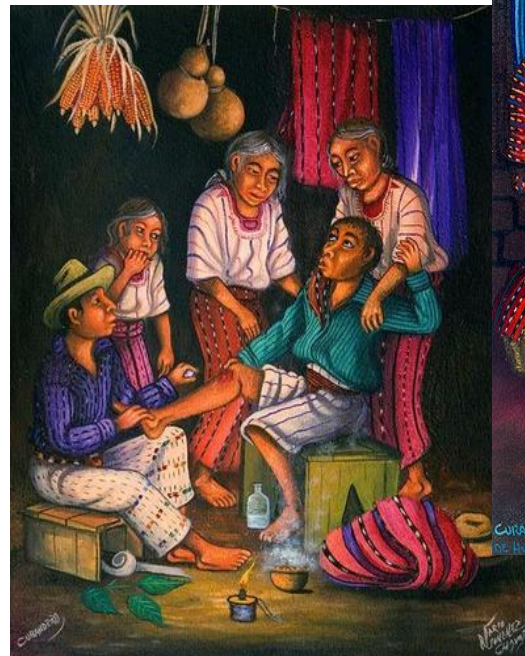


La principal función es conseguir una desintoxicación y limpieza del organismo para que pueda purificarse y responder de forma armónica y equilibrada, consiguiendo mejorar el estado del paciente.

HISTORIA

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 usó a partir del siglo XVIII).
- 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.



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 (ñato nahua)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzotzil y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahua (tenoxca o mexica)
- Entre otros.

Bases y fundamentos del Masaje tradicional Mexicano

El principal lema y creencia del antepasado prehispánico en base a la salud, es el respeto a la Madre Tierra, su Naturaleza, el Cosmos que lo envuelve y las leyes de la comunidad en donde habita.



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 el médico o terapeuta.

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.

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.

Alivia el dolor muscular

Reduce el estrés

Favorece la circulación sanguínea

Provee relajación

Elimina tensión

Restablece el equilibrio energético

Proporciona bienestar

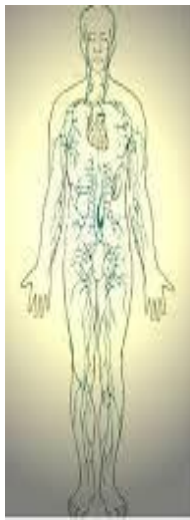
Beneficios del Masaje

Reduce la depresión y ansiedad

Elimina las toxinas

Nutre y oxigena el músculo

Parte del cuerpo para masajear



Tipos de masajes

A continuación, vamos a hablar de los diferentes tipos de masajes que existen:

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 dentro del tradicional puréu que debe ser tratado con respeto y el terapeuta debe conocer su significado y sobre todo la responsabilidad de portarlo.



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.

ACERCA DE LOS PURÉPECHAS

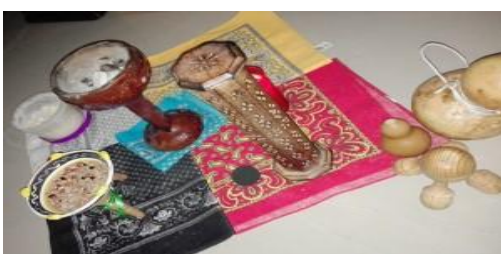
La visión del mundo que tenían los grupos P'urhépecha lo concebían formado por 3 planos:

- El mundo de los muertos Cumánchecuario situado bajo la tierra (varichao)
- El mundo de los vivos Echerendu, situado sobre la superficie de la tierra (echiri)
- El mundo de las deidades engendradoras Aúandarhu (auanda) Cada plano tenía sus respectivas divisiones.
- En los niveles cuarto y quinto del cielo o Auandarhu, habitaban las energías creadoras: CUERAUPERI (el sol), Xaratanga (la luna), Curita caheri o curicaveri la energía suprema (presente en la guerra, el fuego, el sol, la fertilidad. Significa "el que hace que se haga la llama o la luz).



El inframundo se dividía en 5 regiones, que asociaban a una deidad llamada TIRÉPEME, asociada a un color y a cada casa o rumbo:

- ❖ Dirección (Casa) Oriente. Identificado por el color rojo, donde renace el sol y es custodiado por Tirépeme-Quarencha
- ❖ Dirección (casa) Poniente: Identificado de color blanco, lugar donde moría el sol y custodiado por Tirépeme-Turupten.
- ❖ Dirección (casa) Norte: Identificado de color amarillo, dirección del solsticio de invierno y custodiado por Tirépeme-Xungápeti.
- ❖ Dirección (casa) Sur: Identificado de color negro, entrada al paraíso (tlallocan mexicana) custodiado por Tirépeme-Caheri
- ❖ Dirección (casa) Centro: Identificado de color azul, lugar donde renace el sol y custodiado por Chupe-Tirépeme



El masaje con rebozo

Se basa en la utilización de un rebozo (un tipo de chal o bufanda tradicional) para envolver y mover el cuerpo de manera suave y rítmica. La prenda se convierte en un medio de conexión con la energía de la persona y con el entorno, aprovechando su elasticidad y suavidad para liberar tensiones, relajar los músculos y equilibrar el cuerpo energético.

Tarda de
40 min a
1 hora



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.
- ❖ En casos donde se requiera activar la circulación a los músculos que están en reposo.
- ❖ Realizar ajustes en la columna de manera natural, no invasivo
- ❖ Libera tensiones emocionales y musculares
- ❖ Destensar músculos del cuello
- ❖ Ajustar (liberar) emociones



La técnica del masaje con rebozo es un arte que requiere de habilidad y sensibilidad por parte del terapeuta.

A continuación, te explicamos cómo se realiza este masaje:

1.Preparación del espacio: El primer paso es preparar un ambiente tranquilo y relajante. Es importante que el espacio esté libre de distracciones, con una iluminación suave y una temperatura cómoda.

2.Colocación del rebozo: El rebozo se coloca alrededor del cuerpo de la persona, generalmente cubriendo el torso y los brazos, o incluso envolviendo la cabeza en algunas prácticas tradicionales. El terapeuta comienza a mover el cuerpo con movimientos suaves y fluidos.

3.Balanceo y estiramiento: El terapeuta utiliza el rebozo para balancear suavemente el cuerpo de la persona. Los movimientos de balanceo y estiramiento ayudan a liberar la tensión acumulada y a inducir una sensación de bienestar profundo.

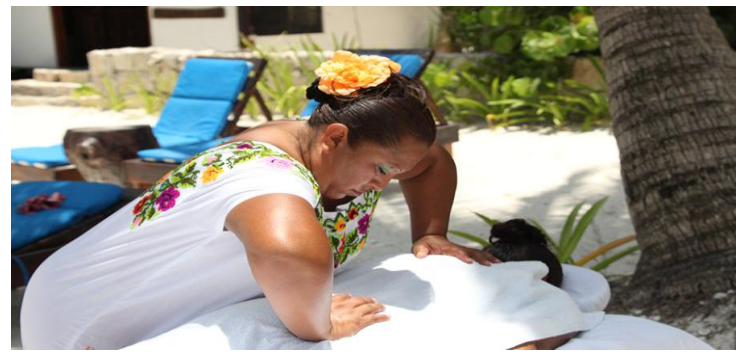
4.Toques suaves y presión: Además de los movimientos de balanceo, el masaje puede incluir toques suaves y presiones ligeras con el rebozo sobre ciertas áreas del cuerpo, como la espalda, los hombros y el abdomen.

5.Finalización: El masaje con rebozo concluye con movimientos más suaves y una sensación de calma profunda. Después de la sesión, es común que la persona experimente una sensación de ligereza y relajación generalizada.



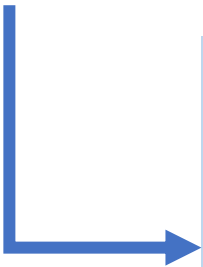
SOBADA MAYA:

Es una forma tradicional de masaje curativo que tiene como objetivo equilibrar los órganos del cuerpo y ayudar a liberar emociones estancadas en ellos.

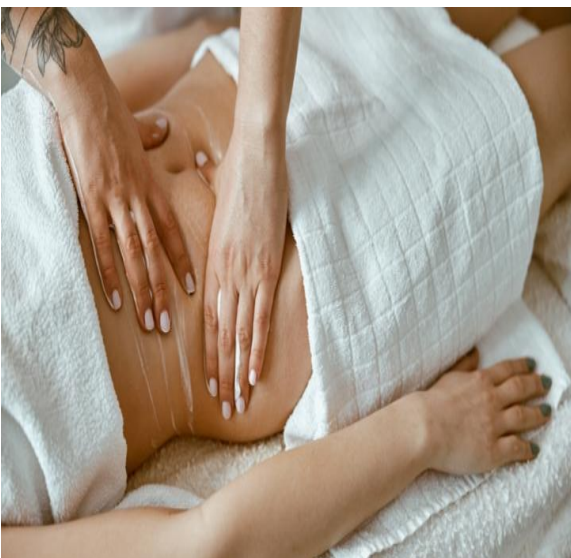


- ❖ La sobada maya, como su nombre lo indica, tiene sus raíces en prácticas ancestrales de los mayas y ha sido transmitida a través de generaciones de curanderos indígenas.
- ❖ Aunque se enfoca principalmente en el abdomen, en realidad ayuda a equilibrar y aliviar molestias y malestares en todo el cuerpo, en la mente y las emociones.
- ❖ los principales beneficios físicos de esta técnica son que ayuda a desinflamar los intestinos y el colon, al acomodarlos en el lugar que deben estar. Además, alivia la incontinencia urinaria y los cólicos menstruales. Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo, ya que los movimientos ayudan a estimular la presión sanguínea.
- ❖ También es útil para aliviar la hinchazón y descontracturar tendones y músculos. Calma el dolor del nervio ciático, ayuda a relajar la espalda, las caderas y el cuello, así como a liberar tensiones en todo el cuerpo y especialmente en estas zonas, que son propensas a acumular mucha tensión.

Esta técnica curativa holística está basada en las tradiciones de sanación de las culturas prehispánicas; se enfoca principalmente en mejorar la posición y la salud de los órganos abdominales y pélvicos; y tiene como objetivo acomodar y equilibrar los órganos, así como restaurar el flujo de sangre, linfa, nervios y energía.



- ❑ consiste en el alineamiento del cuerpo, de los órganos; “es una sobada que se hace acomodando los intestinos, la vejiga, todo el centro, que se llama cirro, que es el centro, el latido del organismo”.
- ❑ La experta en sobada maya agrega que, “al poner un dedo en el ombligo se debe sentir un latido, si no se siente, esto significa que no estamos alineados y el masaje maya lo que hace es alinear el cuerpo, al acomodar su centro a través de un masaje suave que acomoda los intestinos y todos los órganos”.
- ❑ Las sesiones de masaje maya suelen comenzar con un enfoque en el área del abdomen, para después pasar al resto del cuerpo. “Hay que liberar el área abdominal de las emociones estancadas, para que el cuerpo acepte la sobada; una vez que se acomoda esta área, se continúa con todo el cuerpo, empezando por los brazos, la cabeza, espalda, hombros, piernas y todo hasta la punta de los dedos”.



La sobada maya se recomienda para cualquier persona, sean hombres o mujeres, desde niños de 3 años hasta adultos de la tercera edad, de alrededor de 60 a 70 años, incluyendo embarazadas”



Sobada para componer al bebé

La sobada durante el embarazo es uno de los cuidados más importantes a los que la mujer embarazada debe someterse.

- La práctica casi no se pone a discusión, ni siquiera por las jóvenes generaciones o por quienes dan a luz en hospital, al contrario, constituye una de las convicciones más firmes en todas las mujeres.



Para diagnosticar su posición, las parteras presionan el vientre de la mujer y detectan la cabecita. Si está ubicada a la derecha, a la izquierda, arriba o abajo con respecto al ombligo, es necesario componer al bebé; es decir, llevarlo hacia el centro del vientre con la cabeza hacia abajo. A partir del tercer mes de embarazo las mujeres acuden una vez al mes a la partera para asegurarse que su bebé se encuentre en la posición correcta,



Las ventajas a la mujer no sólo durante el embarazo, sino también en el momento del parto, procurando un parto rápido y menos doloroso. Además, no habrá riesgo de que la salida de la placenta se demore o que “se pegue” a cualquier otro órgano o parte del cuerpo, poniendo en peligro la vida misma de la mujer. Someterse de modo frecuente a la sobada también ayuda a evitar las amenazas de aborto.

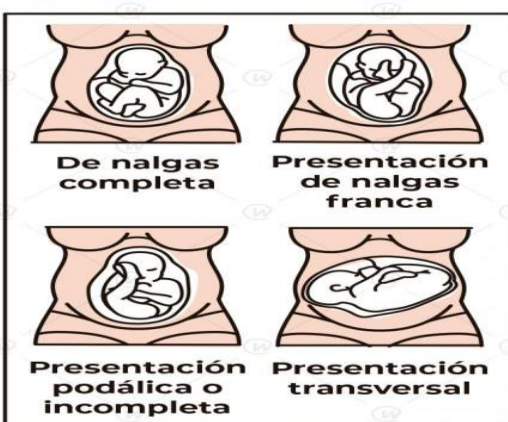
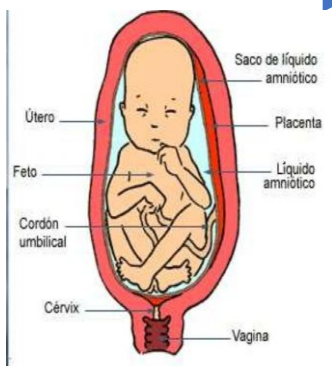
Técnica:

El reposicionamiento se produce a través de la manipulación y arrastre del bebé, y puede durar cuarenta minutos o más. Al igual que las otras sobadas, la que se efectúa para componer al bebé se hace en el suelo, sobre un cobertor o una sábana. La mujer se recuesta en posición supina y la partera se ubica a su lado, sentada sobre un banquillo.

- La partera se unge las manos con un poco de aceite e inicia diagnosticando la posición.
- Luego procede con el arrastre.
- La sesión comprende también un masaje en otras zonas: le levanta las piernas para que pueda masajearlas de abajo hacia arriba.
- Luego siguen los brazos, los hombros, la espalda y la cabeza que se hace rotar hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Se trata de una especie de stretching de los músculos, que las mujeres encuentran relajante y desfatigante.
- En general, la sobada mensual tiene un carácter preventivo: las mujeres se someten a la palpación del vientre para saber cómo está el bebé, sin que necesariamente se encuentre fuera de lugar.

- Aunque la mayoría de las veces las parteras encuentran una posición errada, que se explica por los esfuerzos habituales que la mujer realiza durante sus labores cotidianas. Si la partera localiza al niño en posición central, procede de todos modos a sobar con la intención de mantener la posición.
- El masaje entonces puede durar menos. En caso de que la mujer haya sufrido una caída severa o haya realizado un esfuerzo no habitual puede recurrir de urgencia a la partera para ver si su niño está bien o si ha cambiado de posición. Además de reposicionar al niño, la sobada tiene la función de controlar el mantenimiento de la posición cefálica.
- En algunos casos la partera detecta malas posiciones del bebé, como por ejemplo la podálica o “sentado” o transversal o “atravesado”. Si esto ocurre durante el octavo mes de embarazo, que es cuando el niño adquiere la posición al nacer, ya no se trata de un caso manipulable a través de la sobada, sino de un hecho que requerirá un parto hospitalario.

Durante la sobada la mujer y la partera tienen la oportunidad de hablar del parto y de la gestación en curso. Se trata de un momento absolutamente íntimo, en el que los saberes ligados al cuerpo y a la salud reproductiva son transmitidos, reelaborados y comparados.



Masaje de fertilidad:

Es una técnica que puede ayudar a mejorar las posibilidades de concebir.

Objetivos: se enfoca en estimular el sistema reproductivo, aumentar la circulación sanguínea en la zona pélvica y promover la relajación del cuerpo y la mente.

- ❖ Es importante comenzar por crear un ambiente tranquilo y relajante. Puedes utilizar aceites esenciales como lavanda o rosa mosqueta para agregar un aroma relajante al ambiente.



Técnica de masaje:

- ❖ Comienza el masaje aplicando suavemente aceite en la zona abdominal y el bajo vientre. Utiliza movimientos circulares y presiona suavemente con las yemas de los dedos. Esto ayudará a relajar los músculos y promover la circulación sanguínea en la zona.
- ❖ A continuación, concentra tu atención en el área de los ovarios. Utiliza movimientos suaves y circulares para estimular el flujo de sangre en esta zona. Puedes combinar esto con ejercicios de respiración profunda para ayudar a relajar el cuerpo y liberar tensiones.
- ❖ Es importante también incluir la zona lumbar en el masaje de fertilidad. Utiliza movimientos suaves y circulares en la zona baja de la espalda para relajar los músculos y promover la circulación sanguínea en esta área. Recuerda mantener una postura correcta y no aplicar demasiada presión.
- ❖ Finaliza el masaje con un suave estiramiento de las piernas. Acuéstate boca arriba y levanta una pierna, manteniéndola estirada durante unos segundos. Repite este estiramiento con la otra pierna. Este ejercicio ayudará a relajar los músculos de las piernas y promover la circulación sanguínea.

Recuerda que el masaje de fertilidad es una técnica complementaria a otros métodos de fertilidad y no garantiza el embarazo.

MASAJE RELAJANTE:

Es una modalidad de masaje centrada en lograr la relajación y el bienestar físico, mental y emocional de la persona que lo recibe. Si bien la relajación es uno de los efectos psicológicos del masaje, el masaje relajante está especialmente enfocado en este objetivo.

El resultado es un aumento de la producción de endorfinas, unas proteínas pequeñas que actúan como neurotransmisores generando un efecto de placer y bienestar.

Beneficios del masaje relajante

Además de inducir un profundo estado de relajación y bienestar, el masaje relajante aporta muchos otros beneficios:

- ✓ Mejora la circulación sanguínea y, en consecuencia, aumenta la oxigenación y nutrición de todos los tejidos.
- ✓ Contribuye a la eliminación de toxinas.
- ✓ Disminuye los valores de presión arterial.
- ✓ Favorece el retorno venoso y los síntomas de pesadez y piernas cansadas.
- ✓ Aminorar la tensión muscular, previniendo contracturas y aumentando la flexibilidad.
- ✓ Reduce el dolor de espalda y las cefaleas.
- ✓ Rebaja los niveles de estrés.
- ✓ Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.

Tipos de masajes relajantes

Existen diferentes tipos de masajes orientados a promover la relajación física y mental. Recordamos unos cuantos.

- Masaje relajante de espalda.
- Masaje con piedras calientes.
- Masaje al aire libre
- Masaje ayurvédico
- Masaje holístico.
- Masaje balinés. (La Medicina Tradicional China)



Aspectos a tener en cuenta

- ❖ El ambiente debe alentar la relajación. Una temperatura agradable, la música adecuada, el aroma y la estética y el diseño de la sala de masajes son factores que contribuyen a crear la atmósfera idónea para procurar una experiencia confortable y serena.
- ❖ Los aceites y cremas que incorporan aceites esenciales con propiedades relajantes ayudan a realizar las maniobras del masaje a la vez que favorecen las sensaciones de bienestar y tranquilidad. Algunos de los aceites más indicados son los de lavanda, manzanilla, salvia, bergamota o geranio.



Técnica para dar un masaje relajante

Cuando una persona acude al quiromasajista solicitando un masaje relajante, está buscando una práctica que le devuelva el bienestar corporal y mental y le permita desestresarse y dejar atrás por unas horas las tensiones y el estrés.

- Es un masaje agradable para cualquier usuario y especialmente para quienes soportan un alto nivel de estrés y tensión, estados de ansiedad o depresión leve y sobrecargas y problemas emocionales.
- Para lograr este efecto, el masaje relajante se caracteriza por el uso de maniobras superficiales, lentas y reiteradas, con poca presión, que distienden la musculatura y facilitan la sensación de bienestar y relajación. El ritmo lento y constante con el que trabajan las manos del masajista favorecen la respiración pausada y la liberación emocional.
- Dadas las características de la técnica empleada, es un tipo de masaje que no tiene contraindicaciones específicas, más allá de las propias que se contemplan para la práctica del quiromasaje.

Masaje otomí

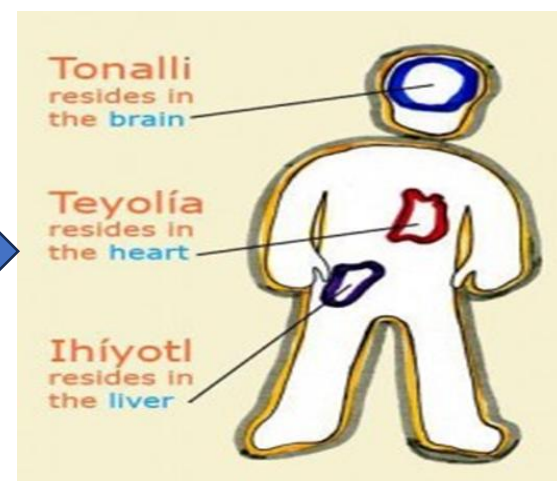
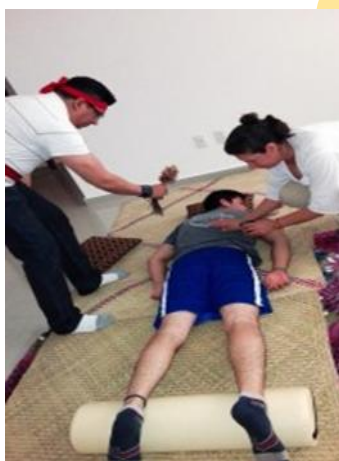
Es un masaje que se realiza con la palma de las manos del terapeuta, haciendo un barrido energético sobre el cuerpo del paciente, no requiere complementos para su ejecución.

- 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.



Beneficio

- ✓ Al equilibrar o entonar los 3 centros anímicos se armonizará el cuerpo físico, la mente y las emociones, por lo que el efecto resulta asombroso para la persona.
- ✓ Se utiliza antes, durante y después de un tratamiento en específico como puede ser después de curar de espanto, durante el tratamiento de ajuste de cadera, después del temazcalli, entre otros.

MASAJE GERIÁTRICO

Es una técnica más de las que se utiliza dentro de la terapia emocional, es una técnica de manipulación que satisface las necesidades específicas del adulto mayor como cualquier otra técnica manual su función es masajear los tejidos blandos, mejorar la circulación sanguínea, mejorar los movimientos en general y el dolor.

- El movimiento activo y pasivo de las articulaciones puede formar parte del masaje.



Técnicas para la realización del masaje geriátrico

- ❑ Masaje: Suave y firme a la vez, cuidar la fragilidad de la piel
- ❑ Aceites Esenciales: Manzanilla, Naranja, Romero, Neroli y otros
- ❑ Motivación Personal: Temas que estimulen su autoestima que les hagan sentir importantes y queridos



La manera en cómo se realizan los masajes geriátricos tienen el mismo principio de los masajes generales, no obstante, el especialista se debe adaptar a la condición de salud y las necesidades del adulto mayor. A continuación, se detalla las características que posee este tipo de masaje:

- ❖ Las sesiones del masaje geriátrico deben ser breves. No deben pasarse de los 30 minutos.
- ❖ El especialista debe aplicar movimientos suaves de las manos, relajantes y confortables, ya que el objetivo del masaje geriátrico es restablecer la circulación sanguínea y la función cardíaca, de esta manera se puede evitar alguna complicación en la diabetes, además que relaja el cuerpo-mente y alivia la tensión muscular.
- ❖ Se debe aplicar movimientos pasivos, acompañados de estiramientos suaves en las zonas de: los pies, hombros y piernas. Esto es para el fortalecimiento de la flexibilidad articular y aumento de la movilidad.
- ❖ Si las articulaciones del adulto mayor no se encuentran inflamadas, se puede aplicar masajes suaves en las manos y pies, con el objetivo de aliviar el dolor y prevenir la rigidez.
- ❖ El masajista puede realizar de manera ocasional movimientos más fuertes como fricción y presión. Se aplica especialmente en los hombros, cuando el objetivo es elevar la flexibilidad.



Beneficios del Masaje Geriátrico

- ❖ Mejora la circulación sanguínea.
- ❖ Mejora los movimientos en general y alivia el dolor.
- ❖ Mejora la calidad y cantidad del sueño.
- ❖ Alivia la tensión, el estrés y los estados de ánimo.
- ❖ Colabora en la disminución y frecuencia de cuadros depresivos.
- ❖ Reduce la presión arterial.
- ❖ Estimula el flujo linfático.
- ❖ Reduce los edemas de los miembros inferiores.
- ❖ Alivia dolores intensos como la migraña.
- ❖ Aumenta la autoestima y alivia el mal humor.
- ❖ Produce relajación física y mental.

Precauciones y contraindicaciones del masaje geriátrico

Es importante destacar que los masajes geriátricos no deben ser un sustituto de un tratamiento médico o algún programa de ejercicios en especial, y a su vez no debe ser aplicado en adultos mayores que tengan lo siguiente:

- ✓ Cirugías recientes.
- ✓ Dolores agudos significativos.
- ✓ Huesos rotos o que tengas ciertas áreas con hematomas o inflamaciones.
- ✓ Ciertos tipos de cáncer.
- ✓ Trastornos cardíacos específicos.
- ✓ Personas con algún historial de coágulos sanguíneos, ya que el masaje puede hacer que un coágulo sanguíneo puede desprenderse y dirigirse hacia los pulmones.
- ✓ No debe ser aplicado el masaje en personas que tengan algún tratamiento médico de anticoagulantes, ya que puede elevar el riesgo de sangrado bajo la piel.
- ✓ Las contraindicaciones del masaje geriátrico pueden ser de manera temporal o definitiva.
- ✓ Contraindicado definitivo: neoplasias (salvo el edema post-quimioterapia).
- ✓ Contraindicado temporal: hemorragias digestivas, inflamaciones cutáneas, reacciones alérgicas cutáneas, traumáticos específicamente con heridas abiertas, accidentes cerebrovasculares, tromboflebitis.



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE MASAJE

Concepto :

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, en aras de simplificar las técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera:



10 Beneficios del Masaje Terapéutico



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



Uso de complementos

❖ **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.

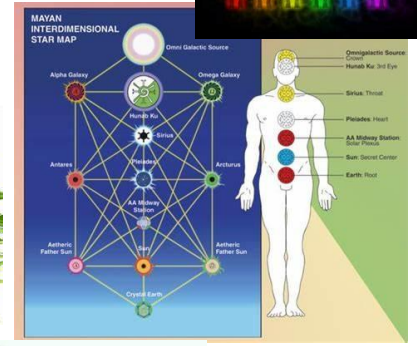
❖ **Elementos:** agua, fuego, aire, tierra.

- Aplicación de materias y sustancias sobre la piel y las mucosas: unto de cebo.
- o Aplicación de cataplasmas, cucuruchos, chiquiadores.
- o Aplicación de ventosas y sangrías,
- o Baños y lavados: vaginales, buches, gárgaras, compresas, baños de vapor y temazcalli.



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 brebajes, musicoterapia, termoterapia, cromoterapia, técnicas de psicoterapia.



Técnicas de masajes



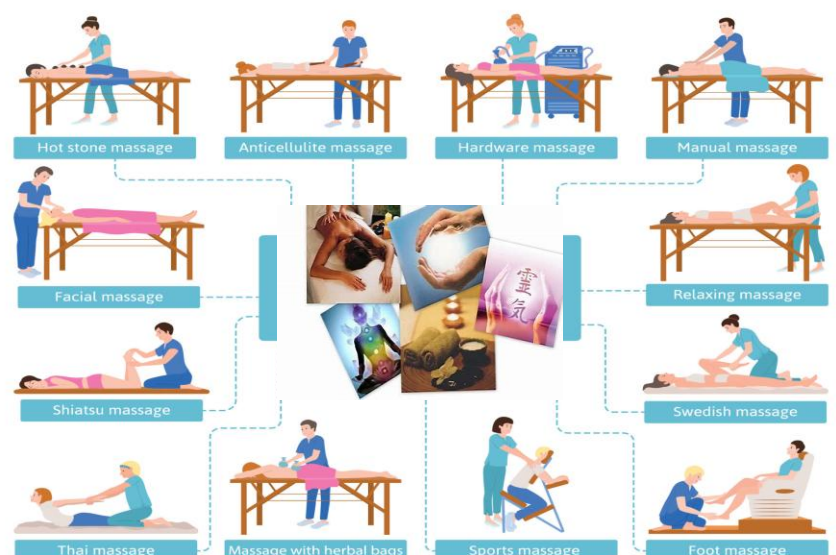
Masaje espiritual: atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu.

- ❖ 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.



Además de estas técnicas de masaje, existen tres más las cuales son "técnicas adaptadas" que reciben este nombre puesto que se derivan de las básicas, y son

- Sacudidas
- Pellizcamiento
- Torsiones



BIBLIOGRAFIA

1. https://fileservice.S3mwc.Com/storage/uds/biblioteca/2025/01/c4h858xkw3vailn9rmhu-enfermeria_y_practicas_alternativas_en_salud.Pdf
2. <https://www.Medicinatradicional.Mx/masaje-pure-pecha/>
3. <https://flordelavida.Com.Mx/finding-inner-peace-through-yoga-and-meditation/>
4. <https://www.Medicinatradicional.Mx/masaje-otomi/>
5. <https://www.Preparadores.Eu/temamuestra/ptecnicos/estetica.Pdf>
6. https://www.Scielo.Org.Mx/scielo.Php?Script=sci_arttext&pid=s1870-57662006000200006
7. <https://www.Mayas.Uady.Mx/exposiciones/exp11.Html>
8. https://docs.Bvsalud.Org/biblioref/2019/07/1007731/beneficios-del-masaje-geriatrico-en-la-salud-de-los-ancianos-d_prnqcrz.Pdf
9. <https://es.Scribd.Com/presentation/517437064/masajes-en-el-adulto-mayor>
10. <https://www.Medicinatradicional.Mx/masaje-con-rebozo/>
11. <https://www.Quiromasajistas.Net/masaje-relajante/>
12. <https://es.Slideshare.Net/slideshow/fisioterapia-y-tcnicas-de-masaje/77467330>
13. <https://www.Studocu.Com/bo/document/universidad-privada-del-valle/anatomia-humana/introclasificacion-de-las-tecnicas-de-masaje/70427508>
14. <https://es.Scribd.Com/document/552879733/clasificacion-y-descripcion-de-las-tecnicas-de-masaje>
15. <https://dulcemasajes.Com/que-es-un-masaje-relajante-y-cuales-son-sus-beneficios-en-tu-bienestar/#:~:text=el%20masaje%20relajante%20es%20una%20t%c3%a9cnica%20terap%c3%a9utica%20enfocada,acumuladas%20y%20promover%20una%20sensaci%c3%b3n%20de%20calma%20general.>
16. <https://es.Scribd.Com/presentation/504429832/5-TIPOS-MASAJE-ESTETICA>
17. https://studylib.es/doc/5883997/masaje-facial#google_vignette
18. <https://es.scribd.com/document/588194058/Documento-1>