



MAS SALUD PARA MAS PERUANOS

RESOLUCION GERENCIA DE DIVISION DE PRESTACIONES N° 241 -GDP-ESSALUD-2004

Lima, 19 OCT. 2004

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 927-PE-EsSalud-2003 de fecha 12 de Noviembre del 2003, se aprobó la Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud (EsSalud), considerando a la Gerencia de División de Prestaciones como órgano de línea de la Gerencia General;

Que, mediante el referido Reglamento de Organización y Funciones se establece en el inciso b) del artículo 34° como una de las funciones de la Gerencia de División de Prestaciones la de organizar, dirigir y controlar la gestión del sistema prestacional de la institución a través de las Unidades de Coordinación I, II, III y IV a nivel nacional;

Que, es necesario contar con documentos técnicos que permitan optimizar la información y entrenamiento que se proporcionan a los usuarios, promotores de salud y profesionales de la salud que brindan servicios en los Centros de Atención de Medicina Complementaria a nivel nacional;

Estando a lo propuesto y de conformidad a la delegación conferida;

SE RESUELVE:

- 1. APROBAR los Rotafolios de Métodos Psicocinéticos

"Tai Chi Chi Kung de Medicina Complementaria de EsSalud"

"Gimnasia Psicofísica de Medicina Complementaria de EsSalud"

que forman parte de la presente Resolución.

- 2. ENCARGAR a la Gerencia Central de Atención Primaria la difusión y supervisión de la utilización del indicado material didáctico.



REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE

*H. Zanelli R.*

Dr. HUMBERTO ZANELLI REYES  
Gerente de División de Prestaciones  
EsSalud

EsSalud  
GERENCIA DE DIVISION DE PRESTACIONES  
Es copia fiel del Original

Lima: 19 OCT. 2004

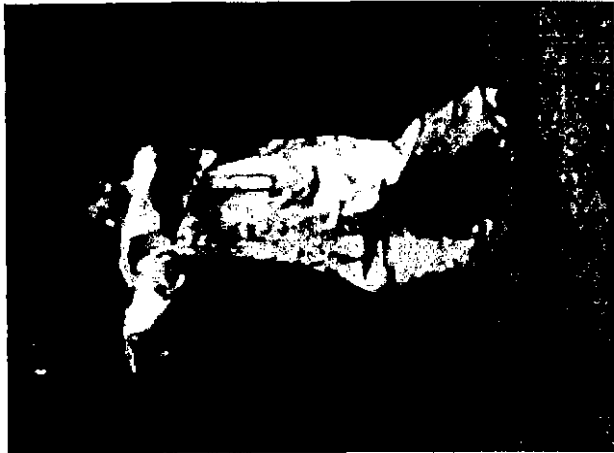
ROGER PINZAS VILLANUEVA  
FEDATARIO TITULAR  
Resol. 119- GDP-EsSalud-2004

2033



# Medicina Complementaria

## MÉTODOS PSICOCINÉTICOS



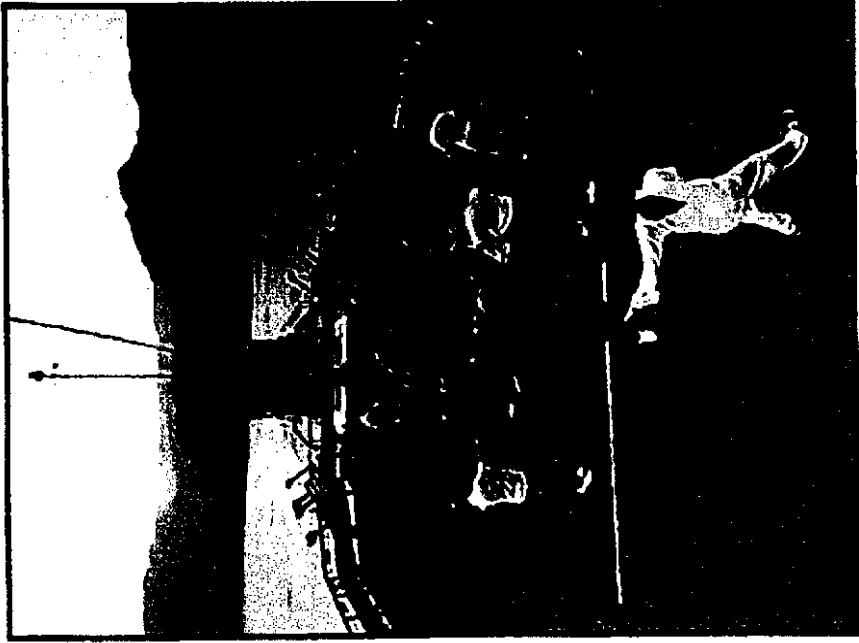
**TAI CHI**



## ¿Qué es el Tai Chi-Chi Kung?

Es una terapia grupal originada en China, que consiste en movimientos suaves, lentos y rítmicos que requieren concentración, equilibrio y adecuada respiración.

**MASSalud**  
MAS SALUD PARA MAS PERUANOS



# Equilibrio corporal

Todo tu cuerpo está suspendido por la parte superior de tu cabeza, cuelgas de ella como una marioneta o como un abrigo en una percha.

Desde debajo de las rótulas, tus raíces se extienden hacia abajo, de tus rodillas hacia arriba, te elevas como un árbol, en un reposo calmado, entre la tierra y el cielo.

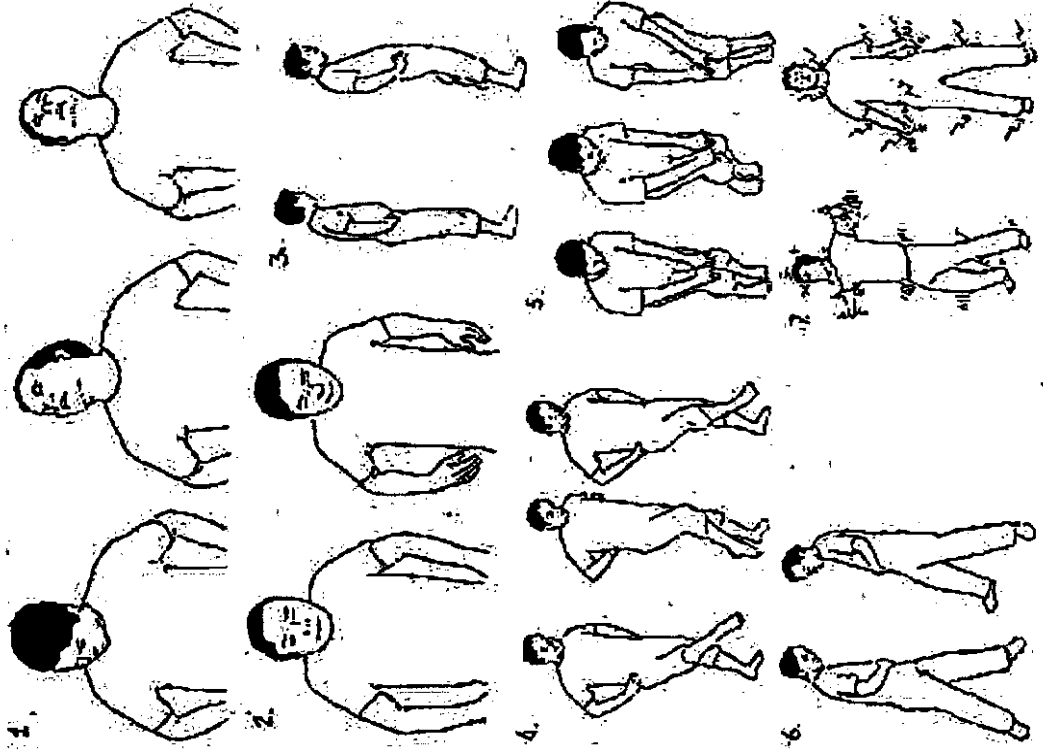
El punto por el que estás suspendido está en línea con las puntas de tus orejas.

El punto llamado TAN TIEN está 3 cm por debajo de tu ombligo, a una tercera parte del camino hacia tu interior. Está alineado con el punto de suspensión de la parte superior de tu cabeza.

El peso tu cuerpo reposa en el centro de las plantas de los pies.

Tu peso está distribuido uniformemente entre tu pie izquierdo y tu pie derecho. Tus raíces se hunden profundamente en la tierra, como las de un árbol.

# Ejercicios de Pre-Calentamiento





## **Indicaciones:**

- Prevención y tratamiento de problemas emocionales.
- Prevención y tratamiento de desórdenes psicosomáticos.
- Mejorar la condición de dolencias crónicas como artritis, hipertensión arterial, asma, osteoartritis.
- Aminorar dolencias de pacientes de la tercera edad.

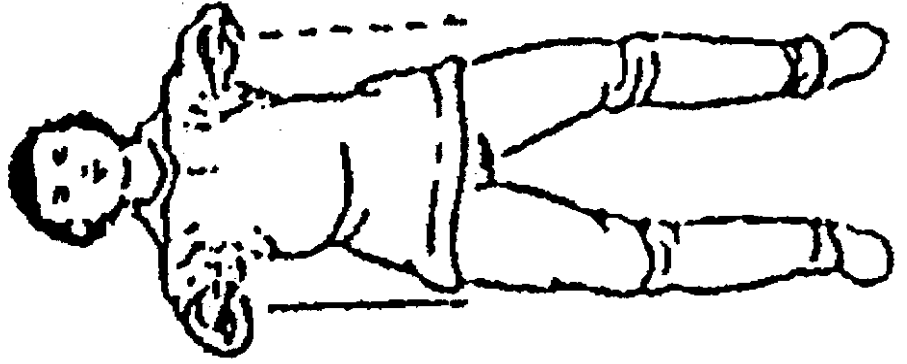
## **Contraindicaciones:**

- Osteoporosis severa
- Hernias de columna
- Lesiones de discos vertebrales
- Inflamaciones severas que impidan movimientos articulares

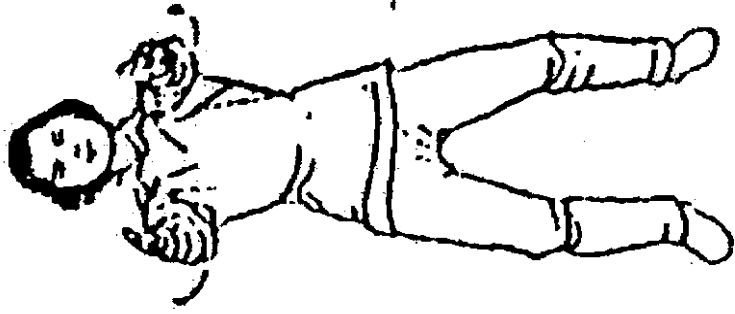
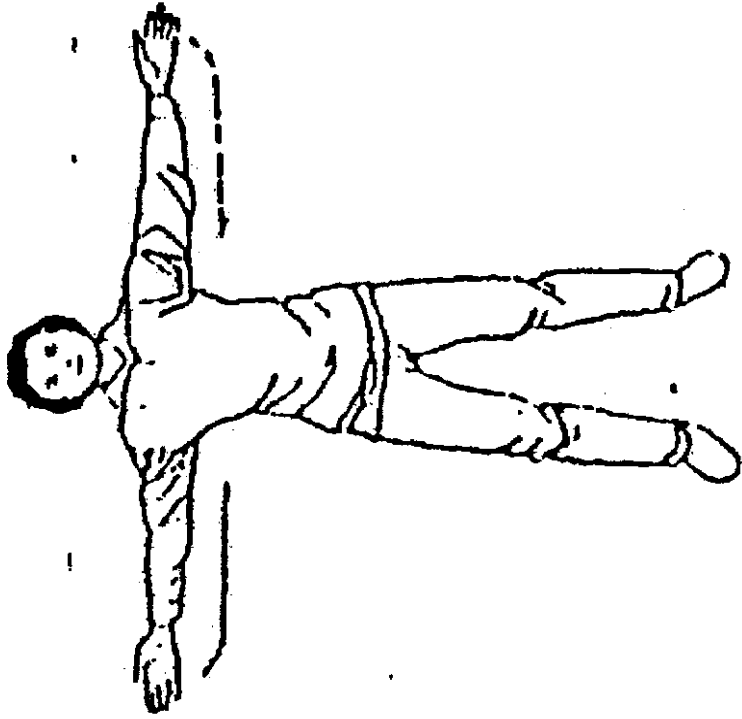
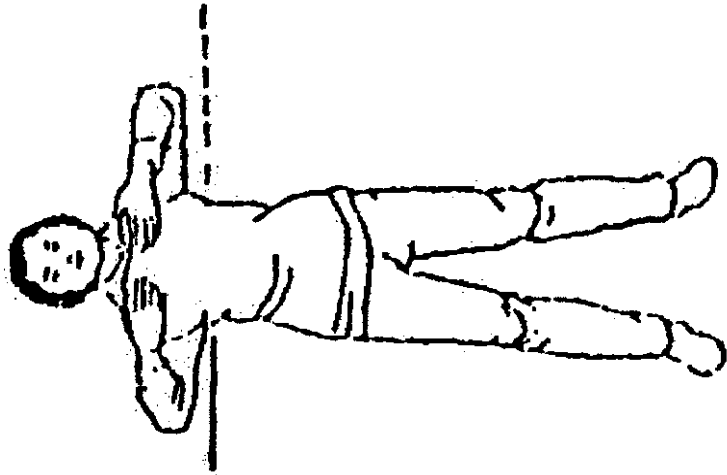
# DIEZ PASOS DEL TAI CHI-CHI KUNG



1. Posición inicial

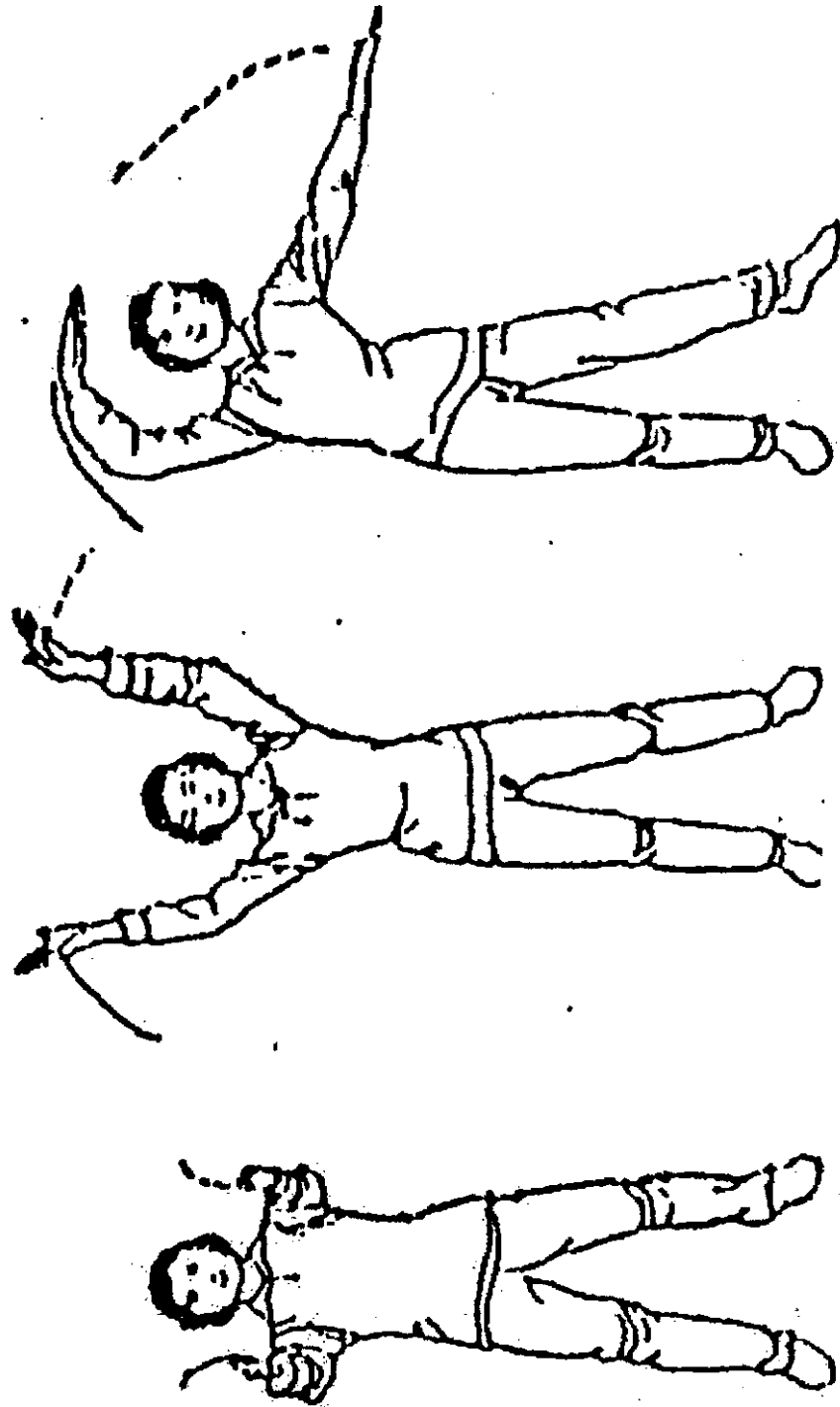


## 2. Abrir expandir pecho

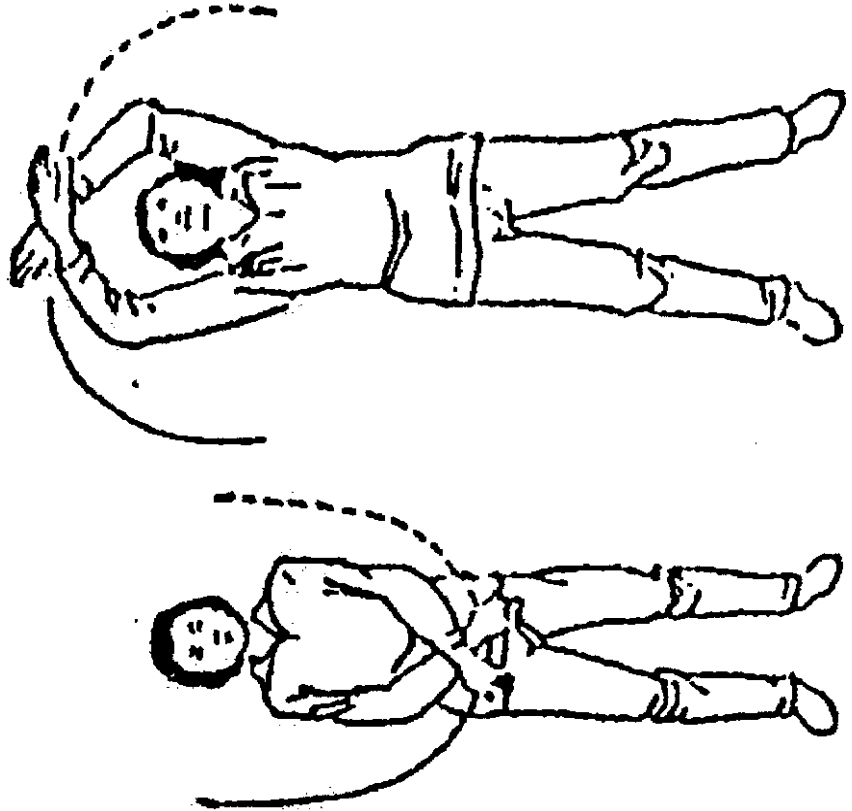




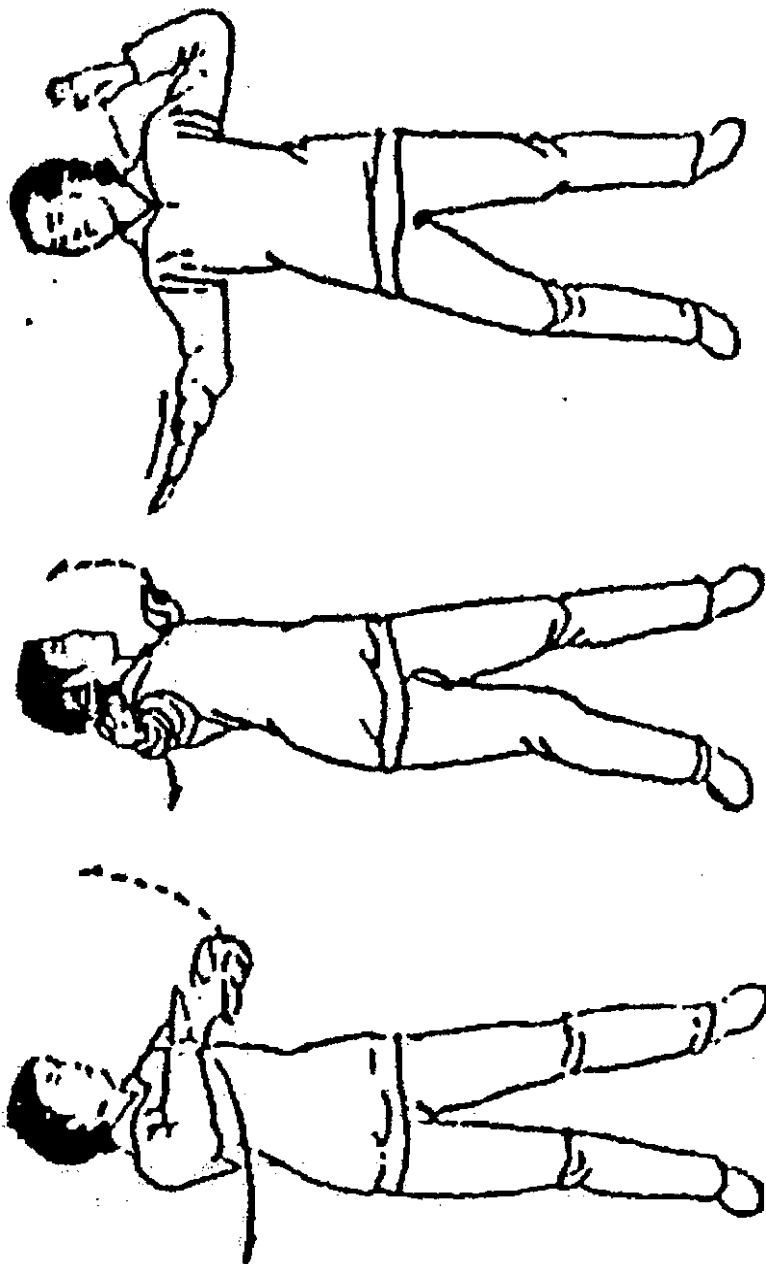
**3. Danzar con arco iris**



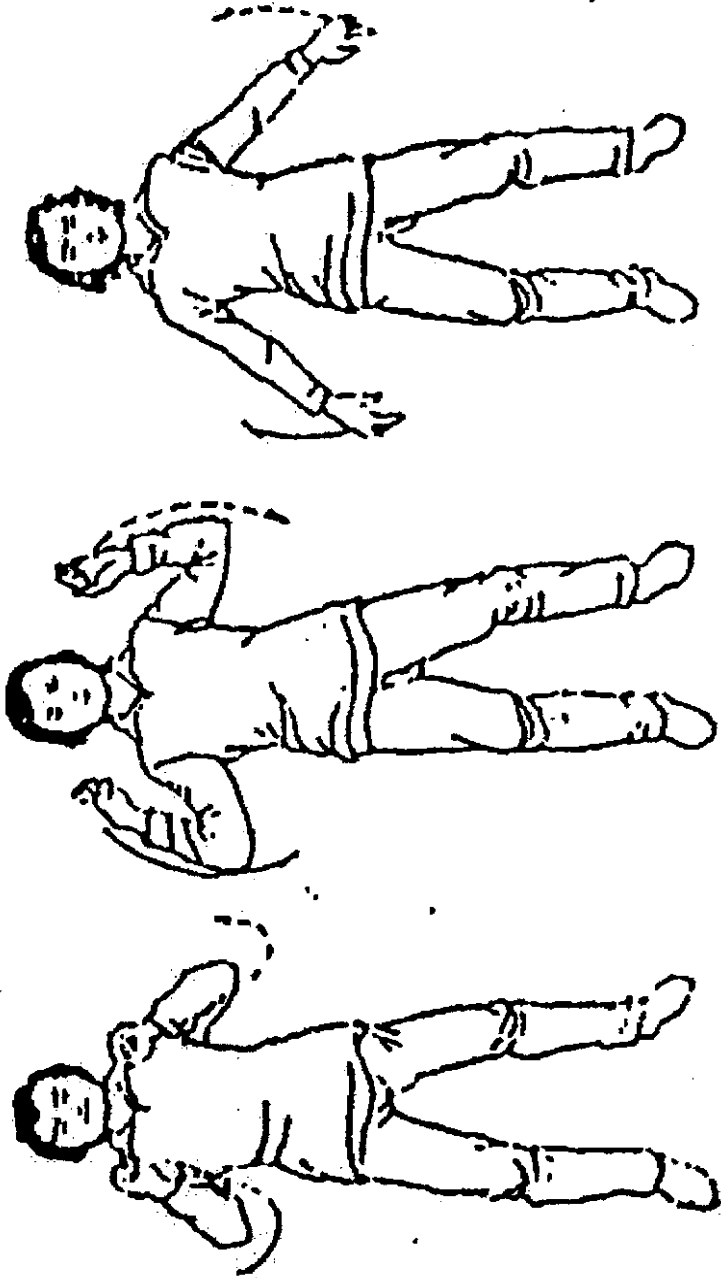
**4. Separar nubes girando brazos**



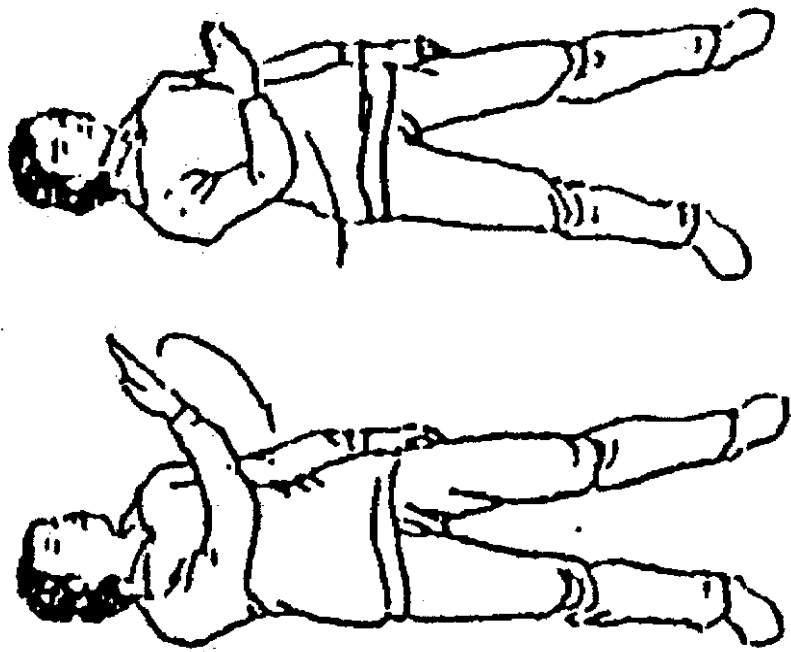
**5. Vaivén de brazos**



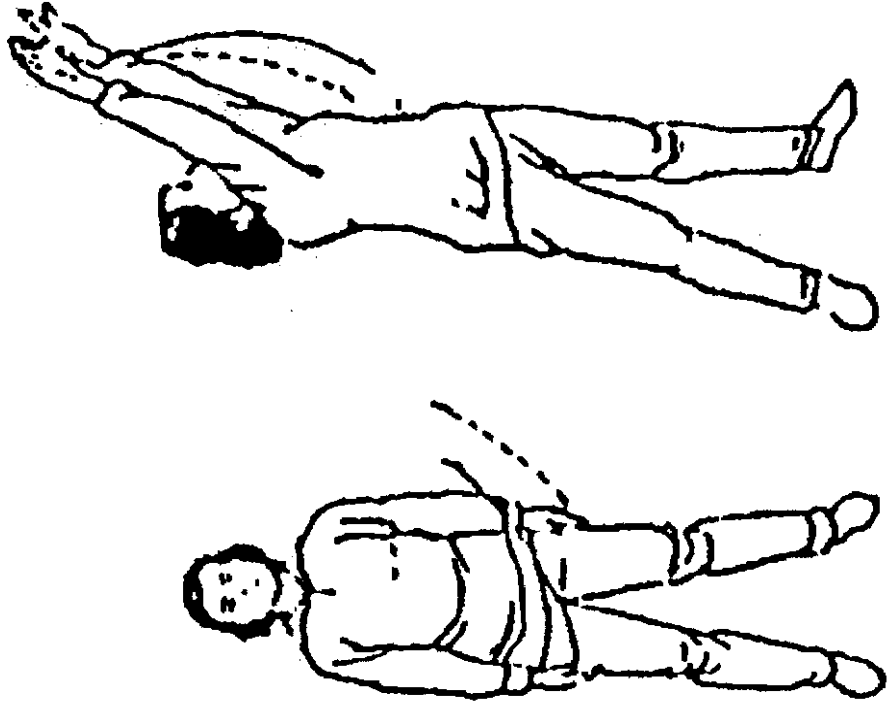
**6. Remando en barca**



**7. Sostener esfera**



**8. Girar cuerpo contemplando la luna**



Es un conjunto de movimientos que se ejecutan con los 3 tiempos respiratorios:

- a) Inspiración
- b) Retención
- c) Espiración

Está constituido por 3 series:

- Primera serie:** Trabaja la respiración suave o acelerada. Se realiza de pie y es mixta (hombres y mujeres).
- Segunda Serie:** Trabaja elasticidad, flexibilidad muscular. Se realiza de pie y hay ejercicios para mujeres y para hombres.
- Tercera Serie:** Resistencia muscular. Se realiza acostado y es mixta (hombres y mujeres).



## Beneficios para la salud

### A nivel Físico:

- Fortalece y armoniza el sistema nervioso.
- Mejora la condición de los músculos, su elasticidad, resistencia y tonicidad.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Beneficia las funciones digestivas y asimilación de los alimentos.
- Libera las tensiones acumuladas en el cuerpo.
- Mejora el control y gobierno de las funciones orgánicas.
- Regula el nivel hormonal.



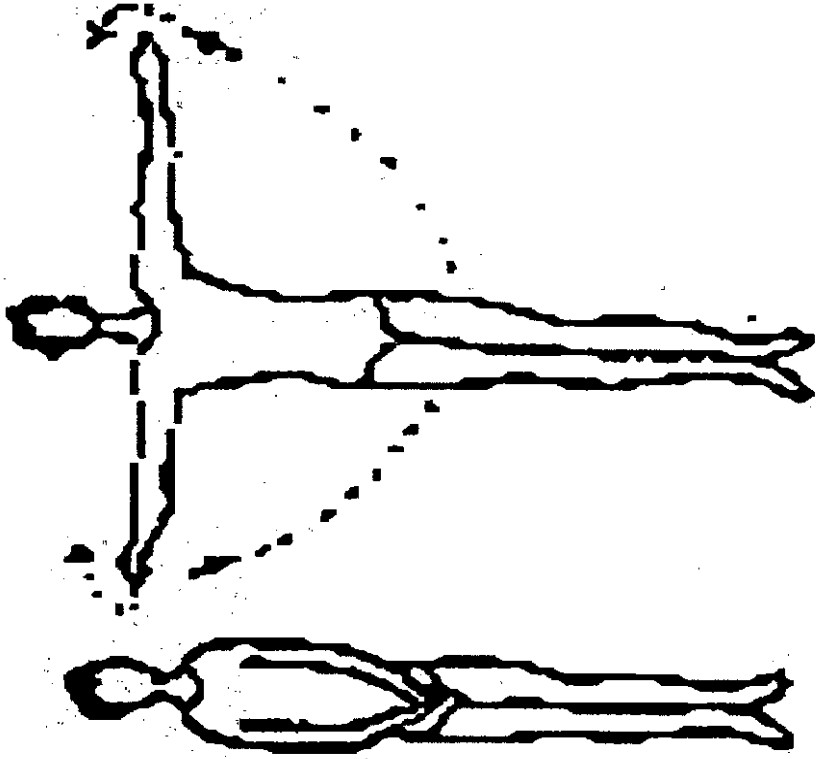




# GIMNASIA PSICOFÍSICA (PRE YOGA)

## Primera Serie

1.



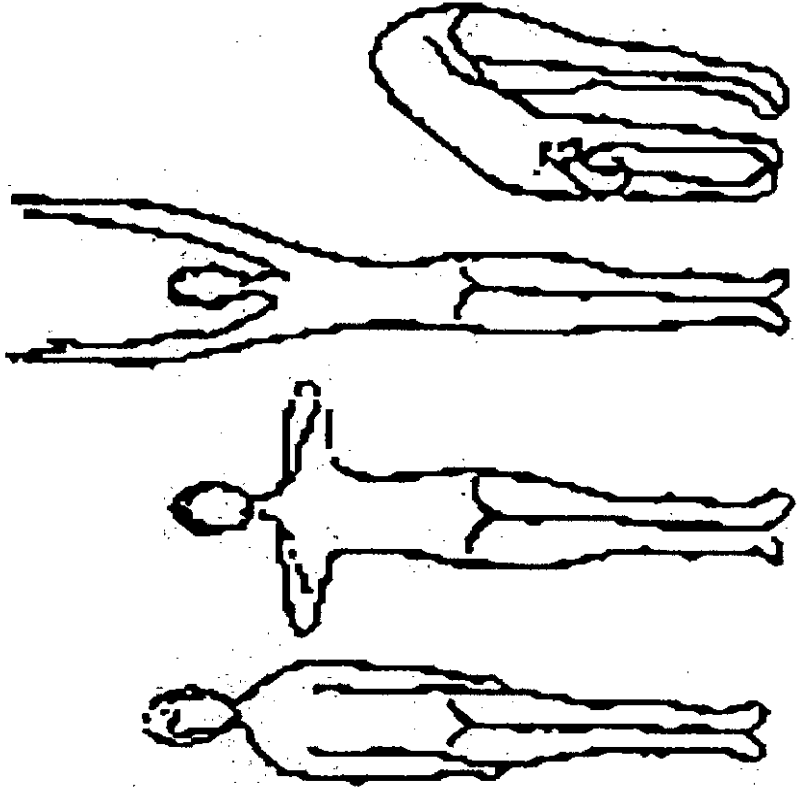


# GIMNASIA PSICOFÍSICA (PRE YOGA)



2.

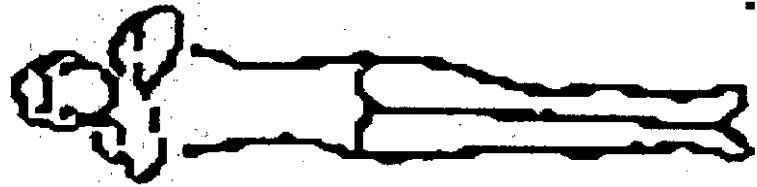
Primera Serie



**GIMNASIA PSICOFÍSICA  
(PRE YOGA)**

**Primera Serie**

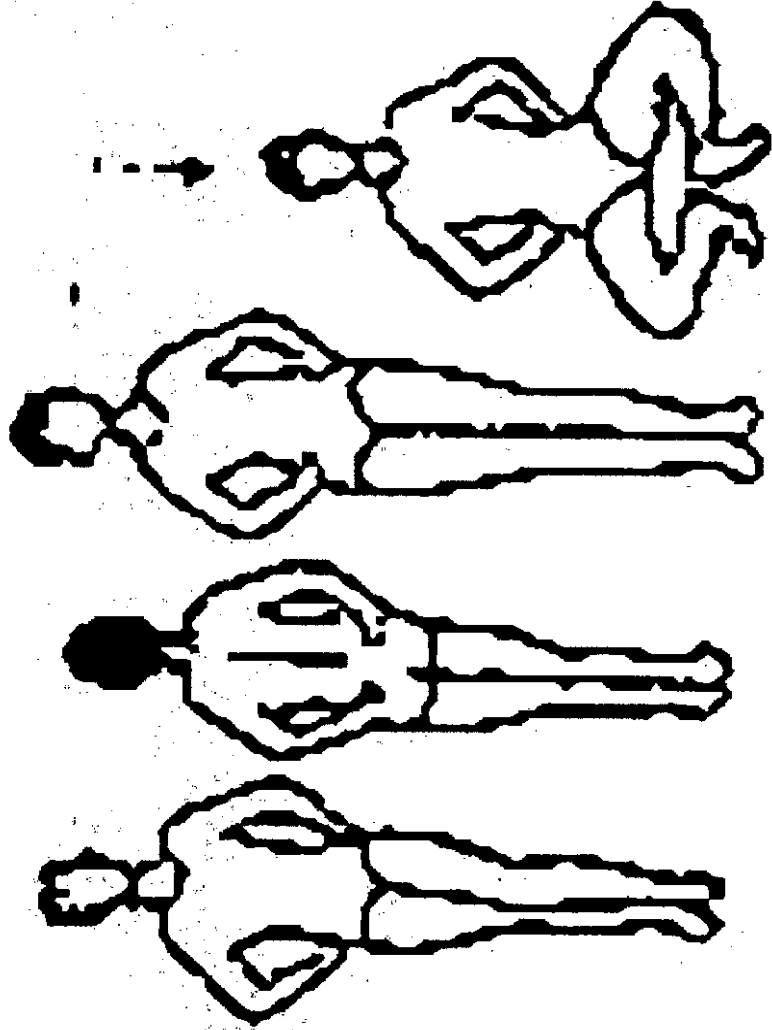
**3.**





# GIMNASIA PSICOFÍSICA (PRE YOGA)

## Primera Serie



4.

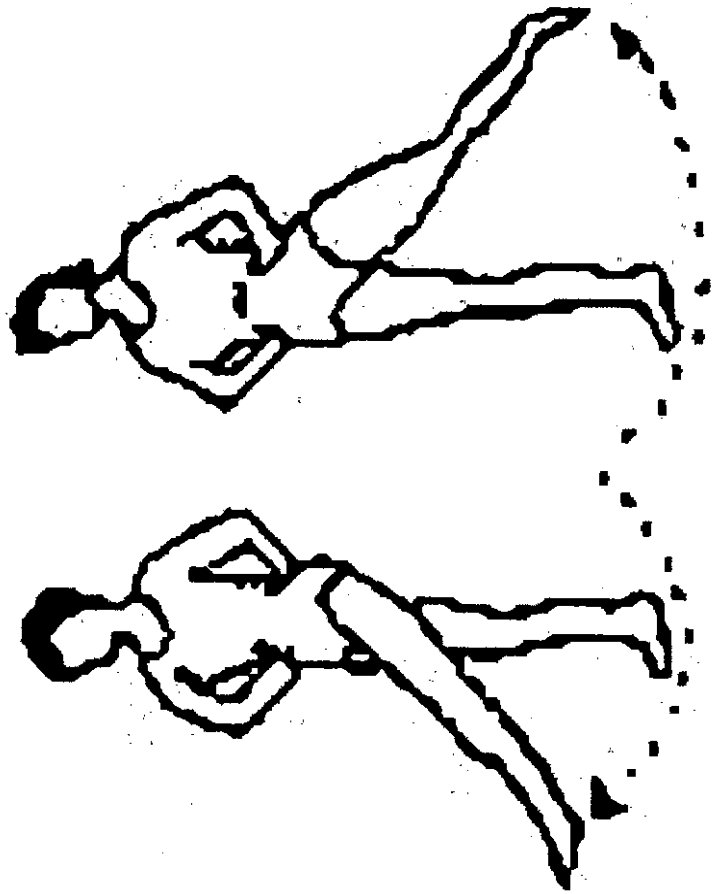


# GIMNASIA PSICOFÍSICA (PRE YOGA)



## Primera Serie

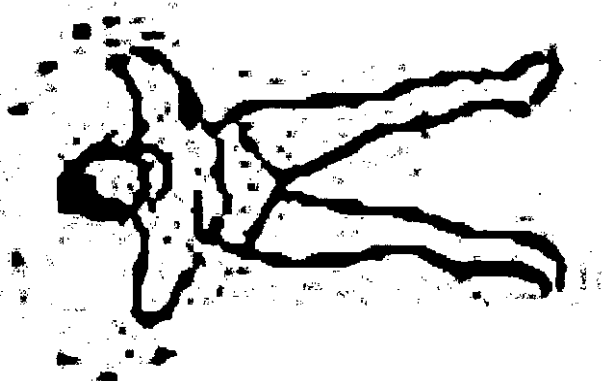
5.



**GIMNASIA PSICOFÍSICA  
(PRE YOGA)**

**Primera Serie**

**6.**

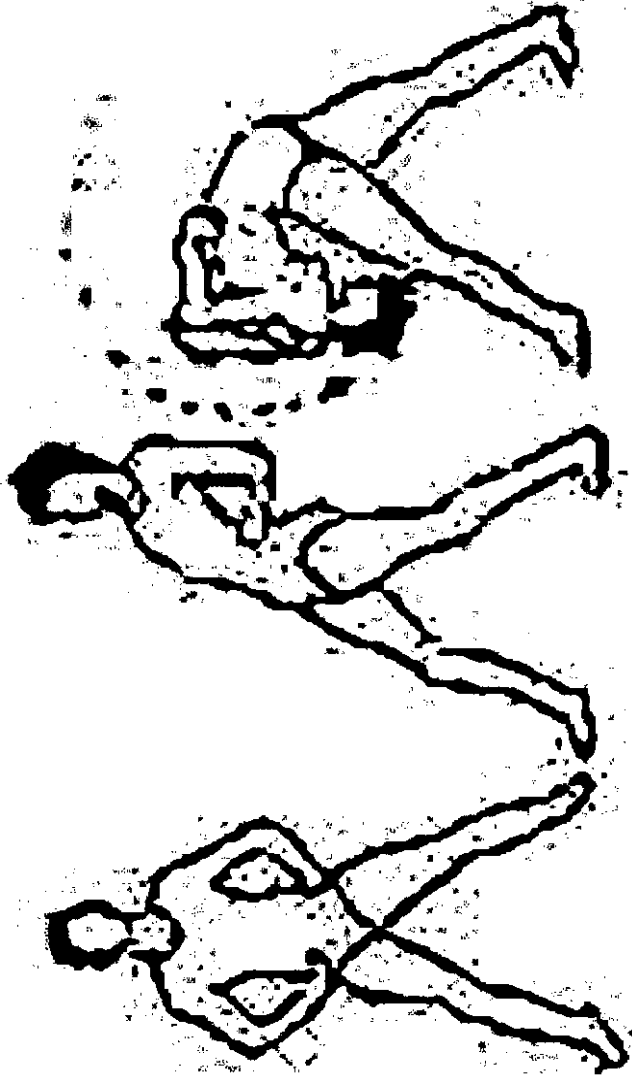




# GIMNASIA PSICOFÍSICA (PRE YOGA)

## Primera Serie

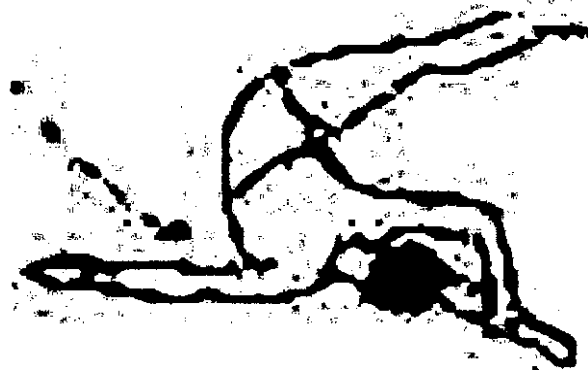
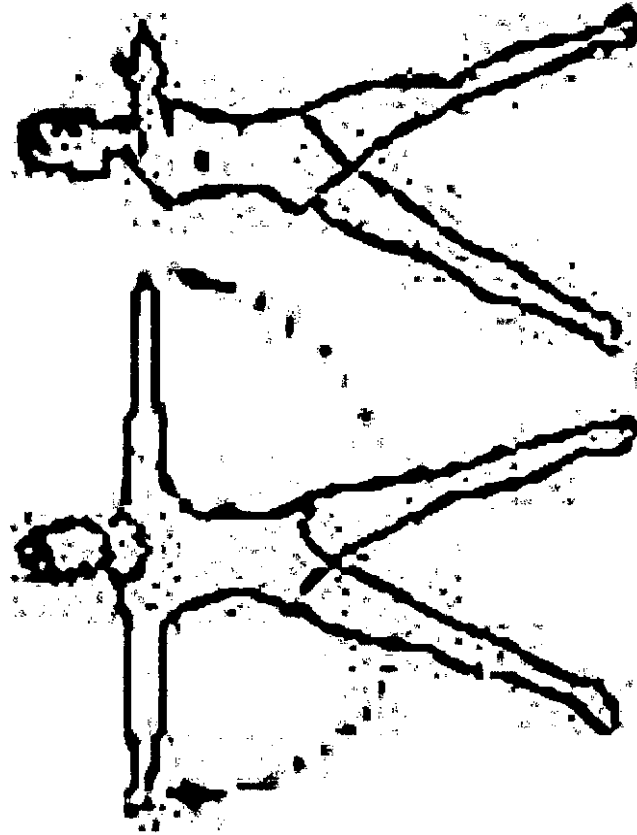
# 7.



**GIMNASIA PSICOFÍSICA  
(PRE YOGA)**

**Primera Serie**

**8.**

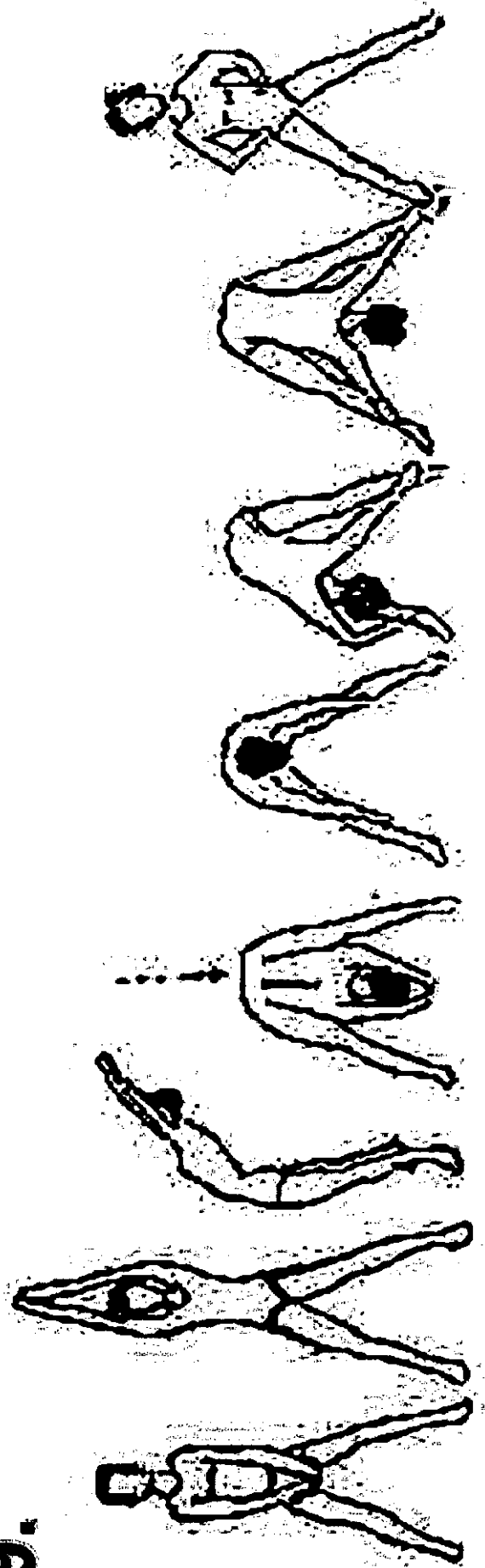




**GIMNASIA PSICOFÍSICA  
(PRE YOGA)**

**Primera Serie**

9.



**GIMNASIA PSICOFÍSICA  
(PRE YOGA)**

**Primera Serie**

**10.**

