



Mantra del Buda de la medicina.

TAYATA, OM BEKADZE
BEKADZE
MAHA BEKADZE BEKADZE,
RADZA SAMUNGATE
SOHA

“Que por esta práctica del Buda de la Medicina, yo (o el ser por quien estoy practicando), y todos los seres estemos libres del dolor, la enfermedad y el sufrimiento, y rápidamente logremos la completa y perfecta iluminación”.

The background image shows two hands, one in a white long-sleeved garment and the other in a brown long-sleeved garment, reaching towards each other in a gesture of connection or offering. The hands are positioned in the upper half of the frame, with the white hand on the left and the brown hand on the right. The background is a soft-focus landscape of rolling hills under a hazy sky.

NIKETAN
YOGA - THAI

MODULO 1: intro al masaje tailandés

“Existe un flujo energético invisible que atraviesa y circula por todo el organismo. Se trata de un flujo cuyas partículas portan en si la carga, la información y la energía del Universo, y tienen la función carburante de todos los procesos vitales. Esa Energía es lo que realmente somos... Es la Fuerza Vital...”

Szent-Giorgy, Fisiólogo húngaro, premio Nobel de medicina y fisiología 1937

NIKETAN
YOGA - THAI

Basados en:
Teoría
Práctica
Experimentación
del Masaje Tradicional
Tailandés.

1. Introducción.
2. Medicina tradicional Tailandesa
y la visión oriental de la salud.
3. Fundamentos.
4. Principios técnicos.
5. Técnicas básicas.



Orígenes del masaje tailandés:

Para buscar los orígenes de la medicina tailandesa es preciso situar el territorio que ahora ocupa Tailandia. Cercana a la India y a China, recibe influencias de ambas civilizaciones.

El Masaje tradicional tailandés, conocido como **Nuad Thai**, es una rama importante de la aplicación terapéutica de la medicina tradicional tailandesa.

Reúne cualidades y características de diferentes disciplinas orientales, como el yoga, la digito presión, la meditación, la medicina china (acupuntura) y la medicina ayurveda.

Este masaje se fundamenta en principios energéticos y en una **concepción holística** del ser humano, y su objetivo principal es restablecer la circulación de la energía vital para lograr un equilibrio físico, mental y emocional.



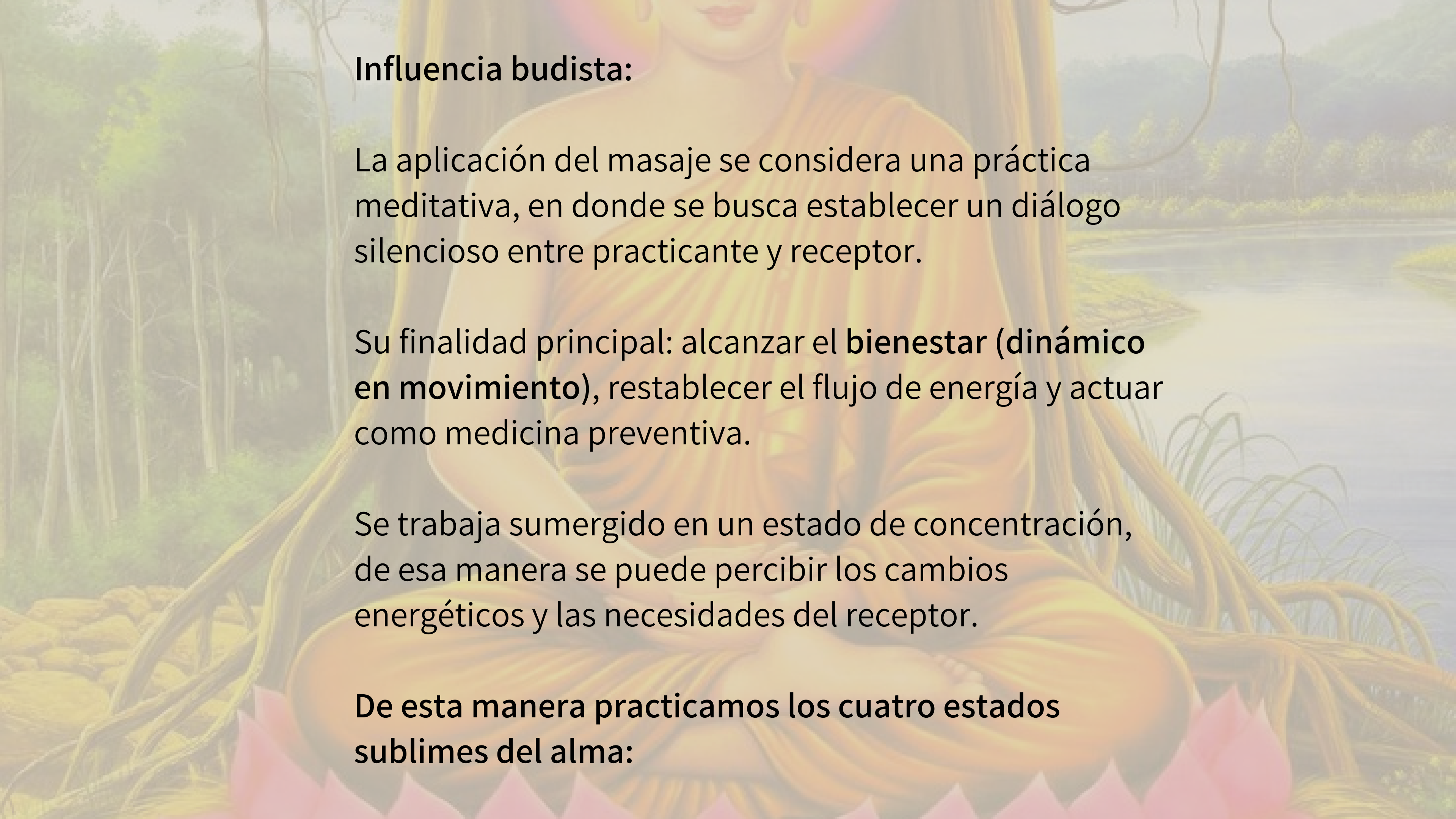
Su objetivo estuvo siempre basado
en uno de los deseos humanos más antiguos y perseverantes: vivir
una vida larga, significativa y saludable, en un estado de equilibrio y
armonía con uno mismo y con el ambiente.



El masaje tradicional tailandés, es una técnica milenaria de tradición curativa, utilizada desde los tiempos de Buda histórico.

Originalmente se practicaba en Tailandia en los templos Budistas, en forma de meditación y para prevenir cualquier problema de salud.

Principales influencias:



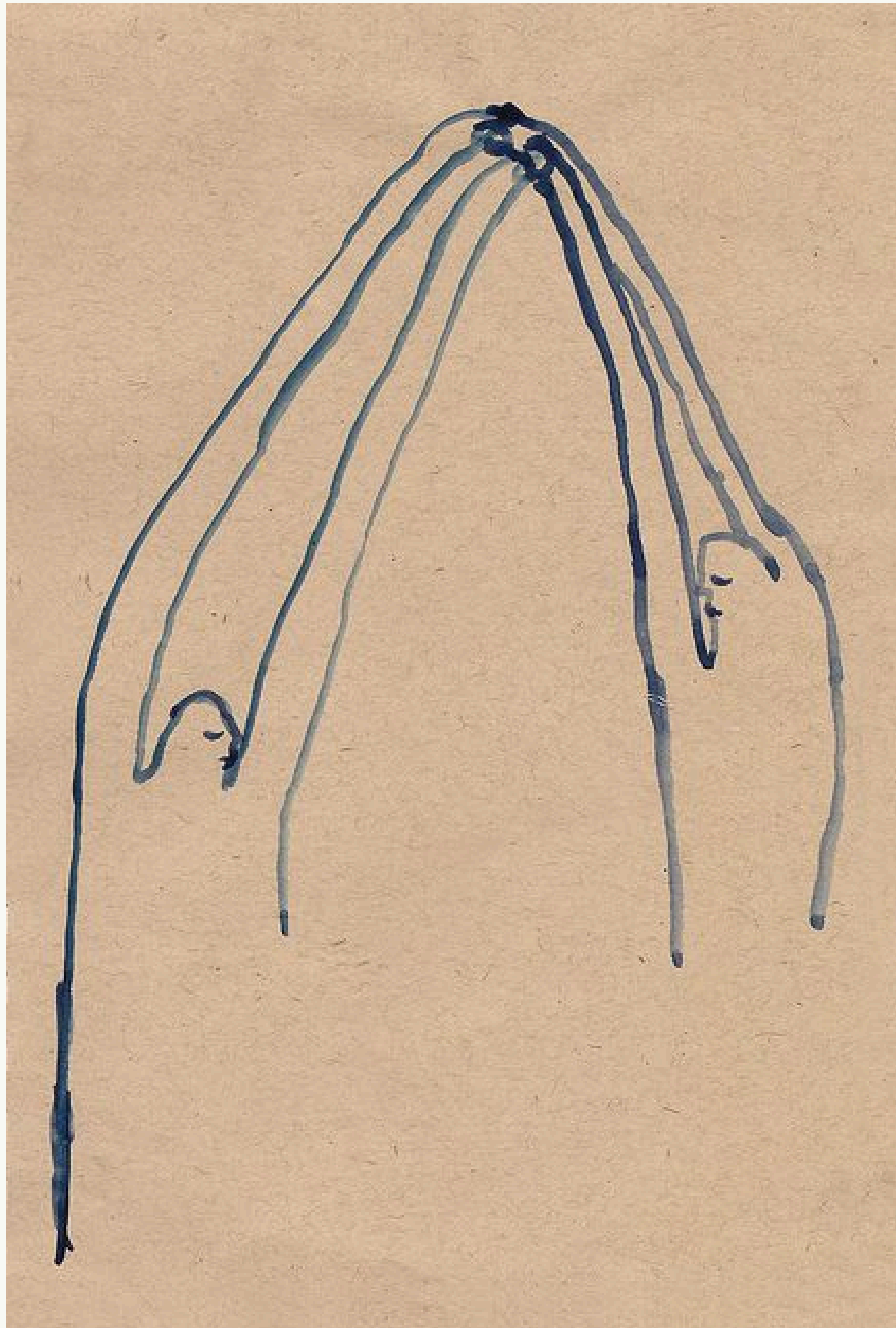
Influencia budista:

La aplicación del masaje se considera una práctica meditativa, en donde se busca establecer un diálogo silencioso entre practicante y receptor.

Su finalidad principal: alcanzar el **bienestar (dinámico en movimiento)**, restablecer el flujo de energía y actuar como medicina preventiva.

Se trabaja sumergido en un estado de concentración, de esa manera se puede percibir los cambios energéticos y las necesidades del receptor.

De esta manera practicamos los cuatro estados sublimes del alma:



METTA - KARUNA - MUDITA - UPEKKHA

Metta: amor benevolente, deseos de hacer a otros felices.

Karuna: compasión por los que sufren y el deseo de aliviar el sufrimiento.

Mudita: alegría y regocijo por los que tienen buena fortuna sin sentir envidia.

Upekkha: ecuanimidad, deseo de ayudar sin prejuicios ni preferencias.

INFLUENCIA AYURVEDA - INDIA.

**INFLUENCIA MEDICINA CHINA -
CONCEPCIÓN ENERGÉTICA -
MERIDIANOS.**

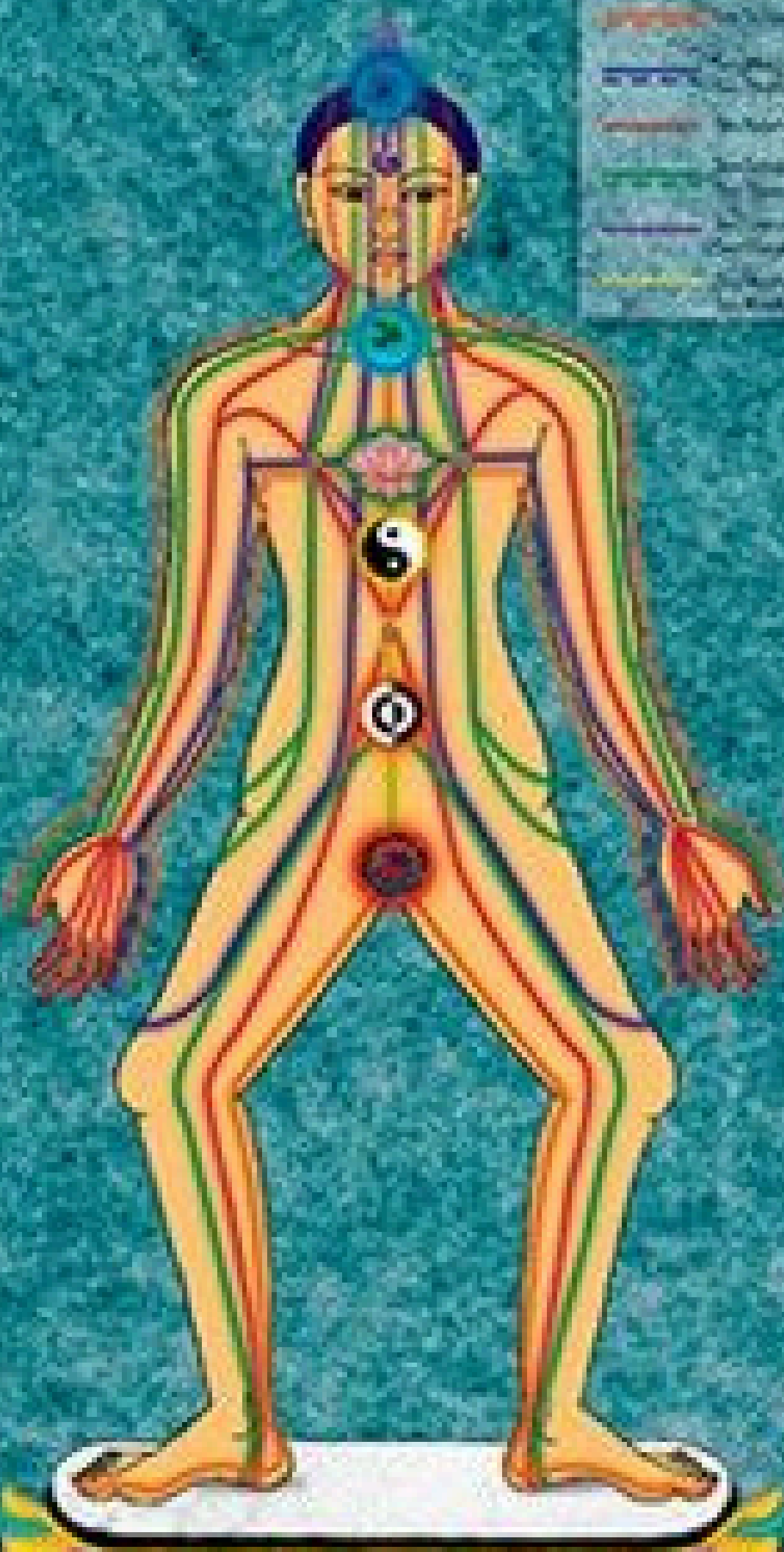


La concepción energética del Masaje Tailandés

El paradigma oriental se sustenta en la idea de que **todo es energía**. Según este dogma la energía fluye en un continuo y perpetuo movimiento y alcanza todo lo existente en la naturaleza.

Esta energía se denomina Chi en China, Prana en India y Lom en Tailandia.

A partir de esas influencias y concepción energética, en Tailandia se constituye un sistema propio de Líneas energéticas que recorren el cuerpo y se llaman CANALES SEN.



๑. พลังงานที่มาจากธรรมชาติ
 ๒. พลังงานที่มาจากอาหาร
 ๓. พลังงานที่มาจากลมหายใจ
 ๔. พลังงานที่มาจากความคิด
 ๕. พลังงานที่มาจากความรู้สึก

๑. พลังงานที่มาจากธรรมชาติ
 ๒. พลังงานที่มาจากอาหาร
 ๓. พลังงานที่มาจากลมหายใจ
 โดยที่พลังงานนี้มาจาก
 ๔. พลังงานที่มาจากความรู้สึก
 ๕. พลังงานที่มาจากความรู้สึก
 กิเลส มาจากที่สามนี้เพลา
 เมื่อทำอันนี้มันก็จะเกิด
 คักโรค

๑. พลังงานที่มาจากธรรมชาติ
 พลังงานที่มาจากอาหาร
 พลังงานที่มาจากลมหายใจ
 ๒. พลังงานที่มาจากความรู้สึก
 ๓. พลังงานที่มาจากความรู้สึก
 ๔. พลังงานที่มาจากความรู้สึก
 ๕. พลังงานที่มาจากความรู้สึก



Las líneas energéticas Sen son senderos imaginarios e invisibles que surcan verticalmente el cuerpo humano y se relacionan con los 4 elementos (tierra, fuego, aire, agua) y con las funciones orgánicas: constituyen un mapa energético por donde circula el prana (como los nadis en el yoga y los meridianos en la medicina china).

En la medicina tradicional tailandesa se han identificado diez canales sen, aunque las escrituras tradicionales hablan de un sistema de 72.000 senderos de energía sutil que recorren el cuerpo y tienen su origen en el abdomen, donde se encuentra un órgano sutil llamado Kanda, el cual irradia energía vital (Por ejemplo; relacionado con el Hara de la medicina japonesa)

Causa del
desequilibrio
energético o
enfermedad.

La enfermedad es entendida como el producto de una interacción entre la fisiología del cuerpo biológico, emociones, pensamientos, creencias, conductas, y el medio ambiente.



Desde la visión oriental: todos los desequilibrios se producen como consecuencia de un exceso o carencia de energía vital.

Cuando se presenta un bloqueo energético en algunas de éstas líneas, se afectan dos partes del cuerpo: una por sobrecarga y otra por carencia de energía.

Los factores que causan el desequilibrio pueden ser: hábitos alimentarios, calidad de la respiración, estilo de vida, estados emocionales y mentales, hábitos posturales, etc...



Efectos del Masaje Tailandés

APLICACIÓN DE PRESIONES Y ESTIRAMIENTOS QUE ACTIVAN EL FLUJO DE LA ENERGÍA VITAL.

LAS PRESIONES ESTATICAS Y RITMICAS COMPRIMEN EL TEJIDO BLANDO, MIENTRAS QUE LOS ESTIRAMIENTOS PRODUCEN UNA FLEXIBILIDAD MÁXIMA ESTIMULANDO TERMINACIONES NERVIOSAS.

INCREMENTA EL MOVIMIENTO ARTICULAR.

TONIFICA EL SISTEMA NERVIOSO.

ARMONIZA LA RELACIÓN PSICOSÓMATICA.

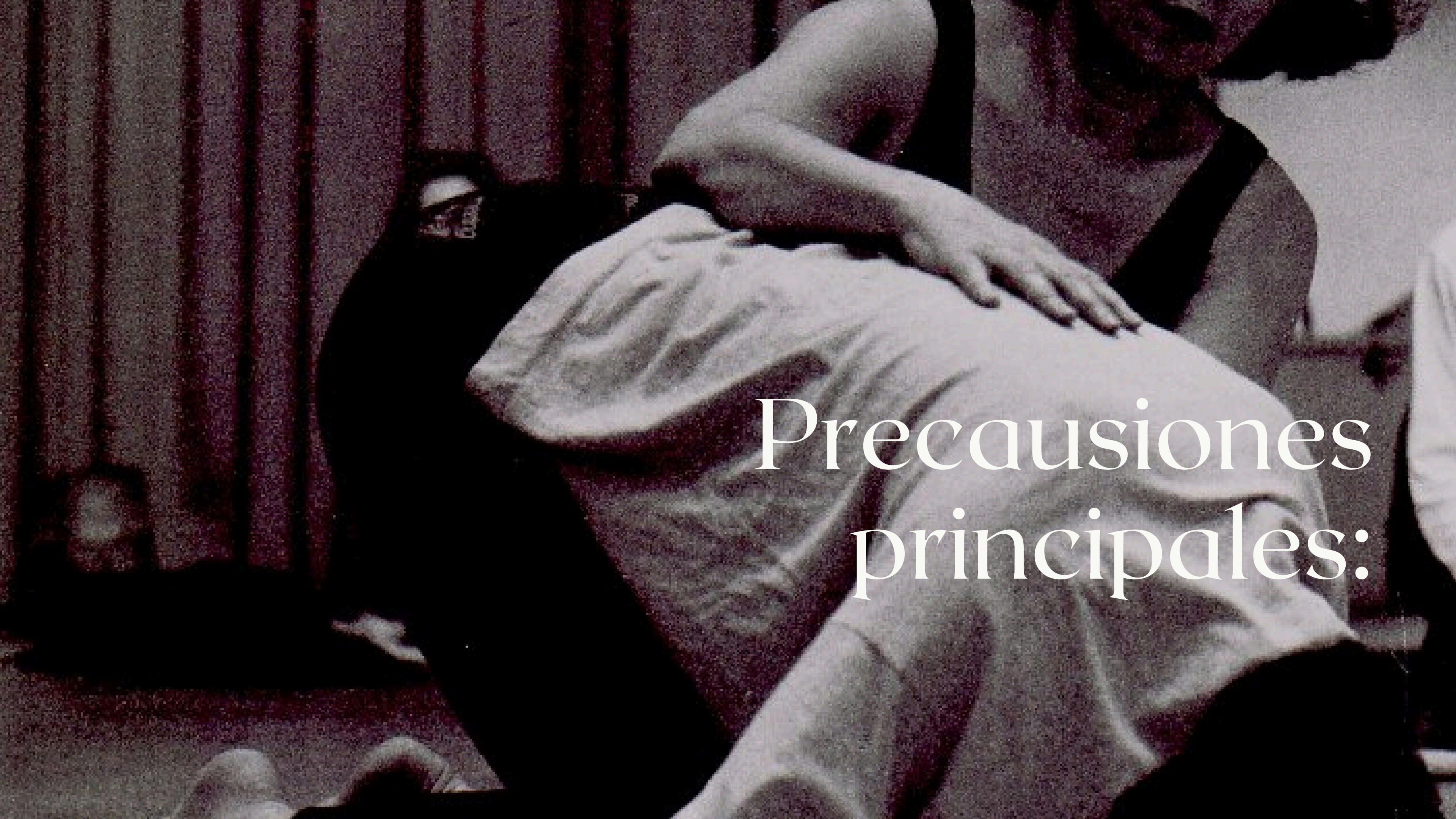
AUMENTA LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN.

FAVORECE EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS ORGANOS.

MEJORA LA CIRCULACIÓN SANGUINEA Y LINFÁTICA.

ETC...

Sobre cada uno de estos puntos y beneficios iremos profundizando a lo largo de toda la formación.

A person in a white lab coat is performing a physical therapy or massage on a patient lying on a table. The patient is wearing a white shirt and dark pants. The therapist is wearing a white lab coat and is using their hands to massage the patient's back. The background is a dark, textured wall.

Precauciones
principales:

Esguinces, glaucoma, osteoporosis, enfermedades reumáticas, embarazo, estados febriles con presencia de infecciones, lesiones importantes de la columna, prótesis, varices tortuosas o con relieve.

NO DAR O RECIBIR MASAJES DESPUES DE HABER COMIDO.

Iremos explorando adaptaciones y consideraciones a tener en cuenta a lo largo de toda la formación.

Cada cuerpo es un mundo con infinitas posibilidades que iran descubriendo con tiempo y estudio.

La práctica hace al maestro.

La recomendación más sabia para dar un Masaje Tailandés es respetar la llamada regla del no dolor. Constituye el mejor indicador que nos advierte que no se puede ejercer más presión o que se está actuando más allá del límite del estiramiento.

Si cumplimos la máxima taoísta "sobre todo no hacer daño" no corremos el riesgo de producir una lesión.

A photograph of a traditional Japanese interior. The room features tatami mats on the floor and a sliding door (shoji) with a grid pattern. Through the door, a garden with a tree and a stone path is visible. The text "Preparativos para una sesión:" is overlaid on the image in a white serif font.

Preparativos
para una sesión:

Crear un ambiente apropiado, ventilado, con iluminación suave, limpio, flores, aromas suaves, música relajante.

El masaje se practica sobre un futón y con varios almohadones o mantas.

El que da y el que recibe deben estar con ropa cómoda, preferente de algodón.

El terapeuta también debe prepararse para la sesión, con algunos movimientos previos, tal vez practicar una meditación o ejercicios de respiración para centrar la energía.

Debe evitarse el masaje cuando el estado de ánimo se encuentra alterado.

El receptor:

Explicarle previamente sobre el Masaje Tailandés.

Preguntarle si tiene algún problema de salud.

Invitarlo a que comunique si siente alguna incomodidad.

Ir al baño previmante, evitar comer antes de la sesión,
desconectarse de todo lo externo a lo largo del encuentro (celular,
posibles llamadas o cualquier tipo de interrupción)



Principales técnicas del masaje tailandés:

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

ACTITUD MENTAL DE TOTALIDAD

POSTURA ADECUADA

LA PRESIÓN

ESTIRAMIENTOS

La respiración:

Consciente y relajada.

Respirar con cada movimiento que se realiza evitará sobrecargarse y fatigarse innecesariamente; cuando se trabajan zonas mas tensas, tanto el dador como el receptor, deberán enfocarse en la respiración.

Si se mantiene la atención en ella, el desgaste de energía es menor.

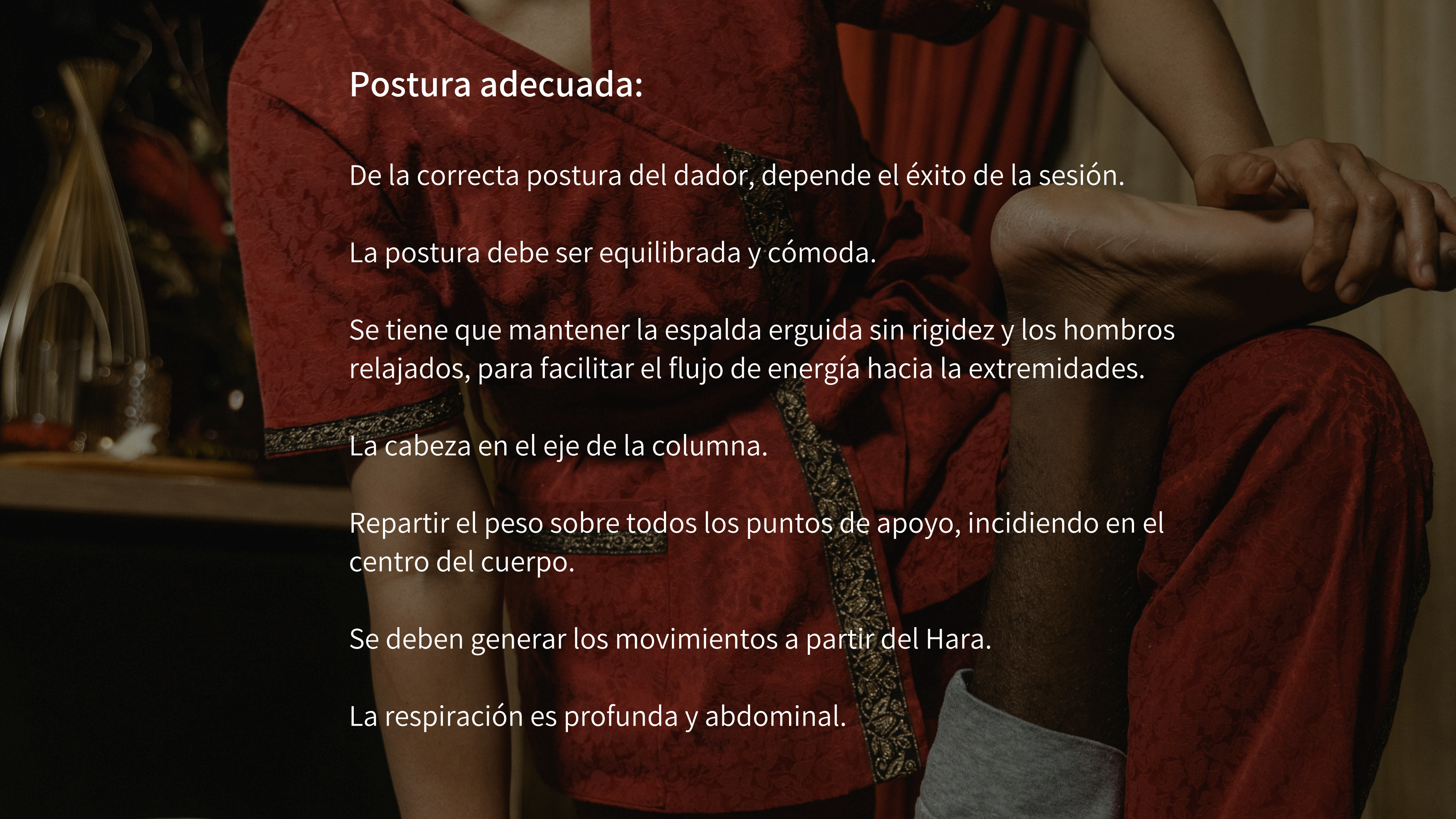


Actitud mental de totalidad:

Ser consciente de la totalidad:
estar atento a la postura,
respiración, movimientos y
percibir su estado físico, mental y
emocional.

Con la práctica, todas estas partes
se engloban con facilidad.



A person is shown from the waist down, wearing a red kimono with a dark, patterned obi. They are sitting in a meditative posture, with their legs crossed and hands clasped together in their lap. The background is dark and out of focus, with some traditional Japanese decorative items visible on the left.

Postura adecuada:

De la correcta postura del dador, depende el éxito de la sesión.

La postura debe ser equilibrada y cómoda.

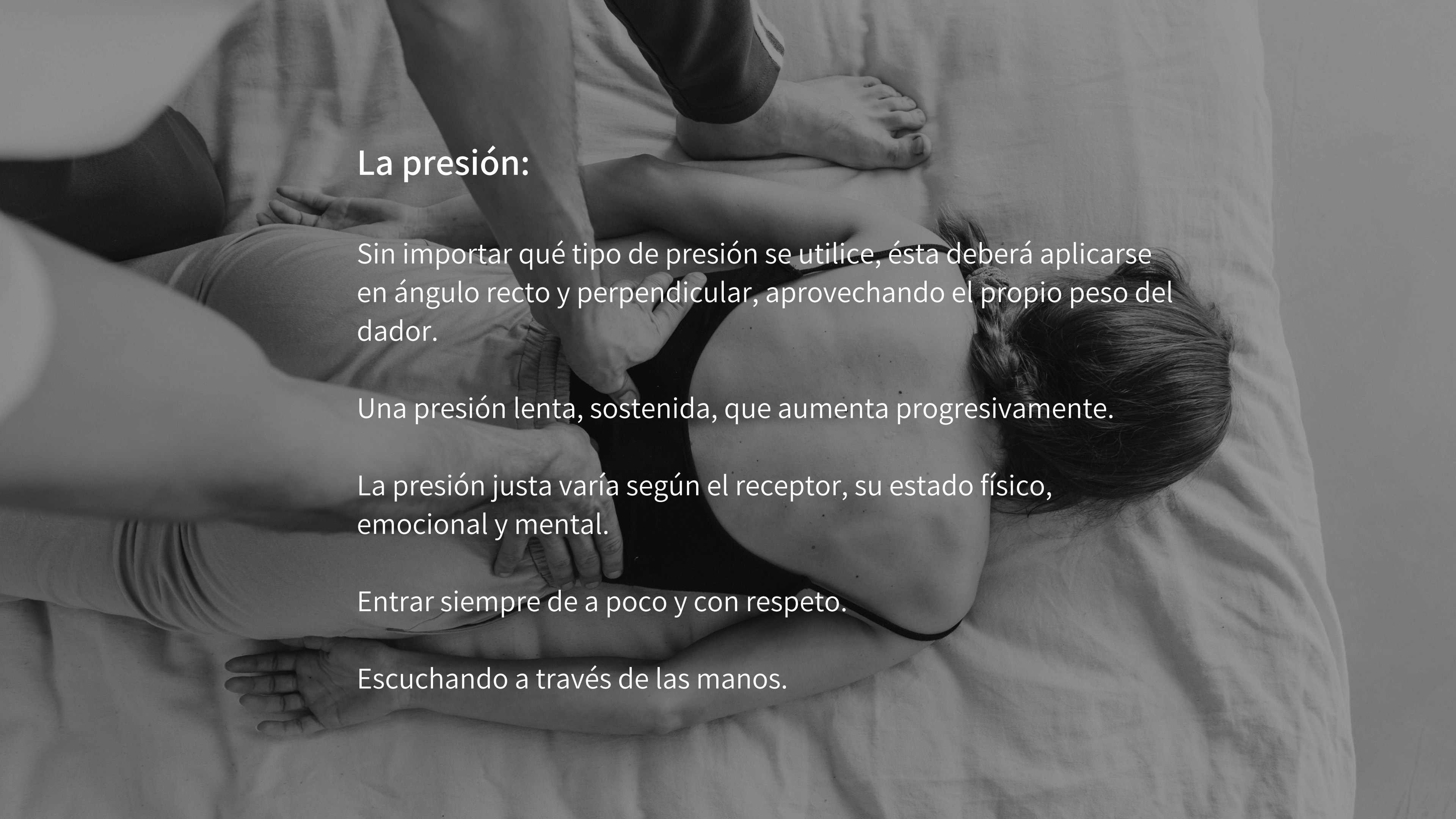
Se tiene que mantener la espalda erguida sin rigidez y los hombros relajados, para facilitar el flujo de energía hacia la extremidades.

La cabeza en el eje de la columna.

Repartir el peso sobre todos los puntos de apoyo, incidiendo en el centro del cuerpo.

Se deben generar los movimientos a partir del Hara.

La respiración es profunda y abdominal.



La presión:

Sin importar qué tipo de presión se utilice, ésta deberá aplicarse en ángulo recto y perpendicular, aprovechando el propio peso del dador.

Una presión lenta, sostenida, que aumenta progresivamente.

La presión justa varía según el receptor, su estado físico, emocional y mental.

Entrar siempre de a poco y con respeto.

Escuchando a través de las manos.

Estiramientos:

El masaje tradicional tailandés incluye un amplio y elaborado método de estiramientos asistidos.

Pasos a seguir para realizar el estiramiento de forma segura:

- 1- Adoptar una postura adecuada.
- 2- Controlar el movimiento de las diferentes partes del cuerpo que involucra ese estiramiento.
- 3- Realizar el estiramiento lentamente.
- 4- Ejercer presión firme. El estiramiento debe sostenerse al menos 10 segundos.
- 5- Recuperar el movimiento con lentitud y suavidad.

Técnicas básicas:

presión palmar
círculos con pulgares
presión con los pulgares
presión con el pie
presión de antebrazo
presión de codo
presión de rodilla
percusión
círculo palmar
círculos digitales
estiramientos
parada de flujo sanguíneo
balanceos

