



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”.



NIKETAN
YOGA - THAI

Las manos que acompañan:
Estiramientos asistidos basados en el Masaje Tailandés.

“Existe un flujo energético invisible que atraviesa y circula por todo el organismo. Se trata de un flujo cuyas partículas portan en sí 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.

¿Qué me aporta el masaje thai en la práctica de yoga?



NIKETAN YOGA



Nuevas herramientas para asistencias (de posturas de sentado y acostados)

Profundidad en los estiramientos.

Acompañar movilidad reducida.

Ejercicios de a dos entre los alumnos.
Nueva herramienta para fortalecer
vínculos.

Mayor conciencia corporal - tanto del dador como el receptor. Como me posiciono mientras doy la clase.



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 digitopresión, 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.

En el enfoque del Masaje Tradicional Tailandés, trabajamos con el cuerpo físico a través de presiones y estiramientos, pero también con el cuerpo energético. **Comprender que el cuerpo guarda memoria nos ayuda a mirar a la persona en su totalidad.**

Cuando una emoción o un patrón mental se sostiene en el tiempo —como la tristeza, el miedo, la rabia o la preocupación constante— el cuerpo empieza a adaptarse a ese estado emocional, generando tensiones crónicas en músculos, fascias y articulaciones. Con el paso del tiempo, esas tensiones pueden incluso modificar la forma y alineación de la estructura ósea.

En la visión tradicional tailandesa (influenciada por el Ayurveda, el Budismo y la Medicina China), se entiende que la energía vital (lom) circula por líneas invisibles llamadas Sen. Estas líneas energéticas atraviesan músculos, fascias, articulaciones y órganos, y están profundamente conectadas con el estado mental, emocional y físico de la persona.

Cuando hay un pensamiento o una emoción que se repite en el tiempo, este estado interno afecta el flujo del lom (energía vital), generando bloqueos o estancamientos en los Sen. Como consecuencia, el cuerpo físico empieza a tensarse en ciertas zonas, y si esa tensión se mantiene, la estructura ósea se adapta y se deforma.



"Los pensamientos tallan el cuerpo desde dentro. El masaje tailandés nos ayuda a borrar esas huellas y a recordar quiénes somos debajo de la forma."



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:

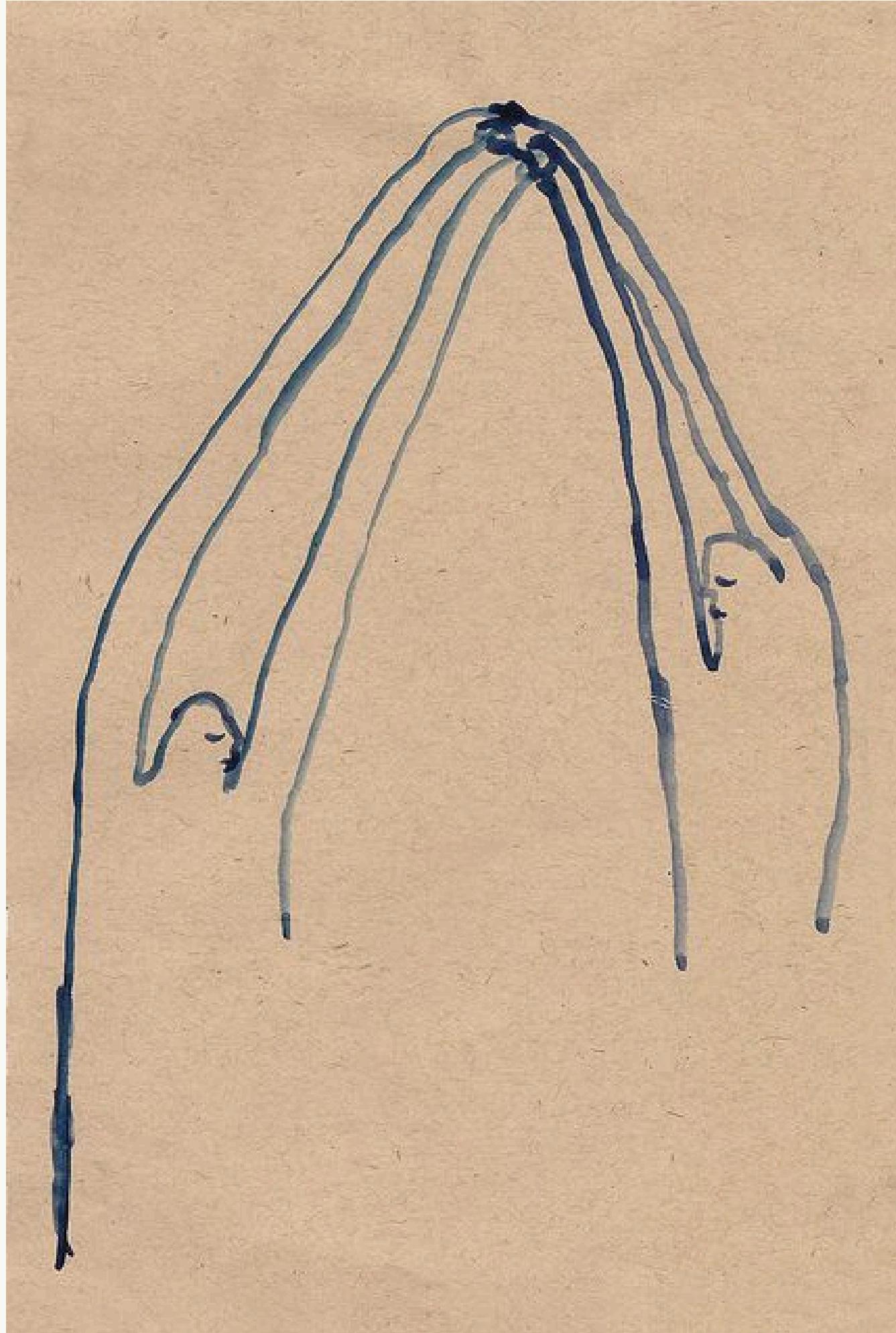
Influencia budista:

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.**

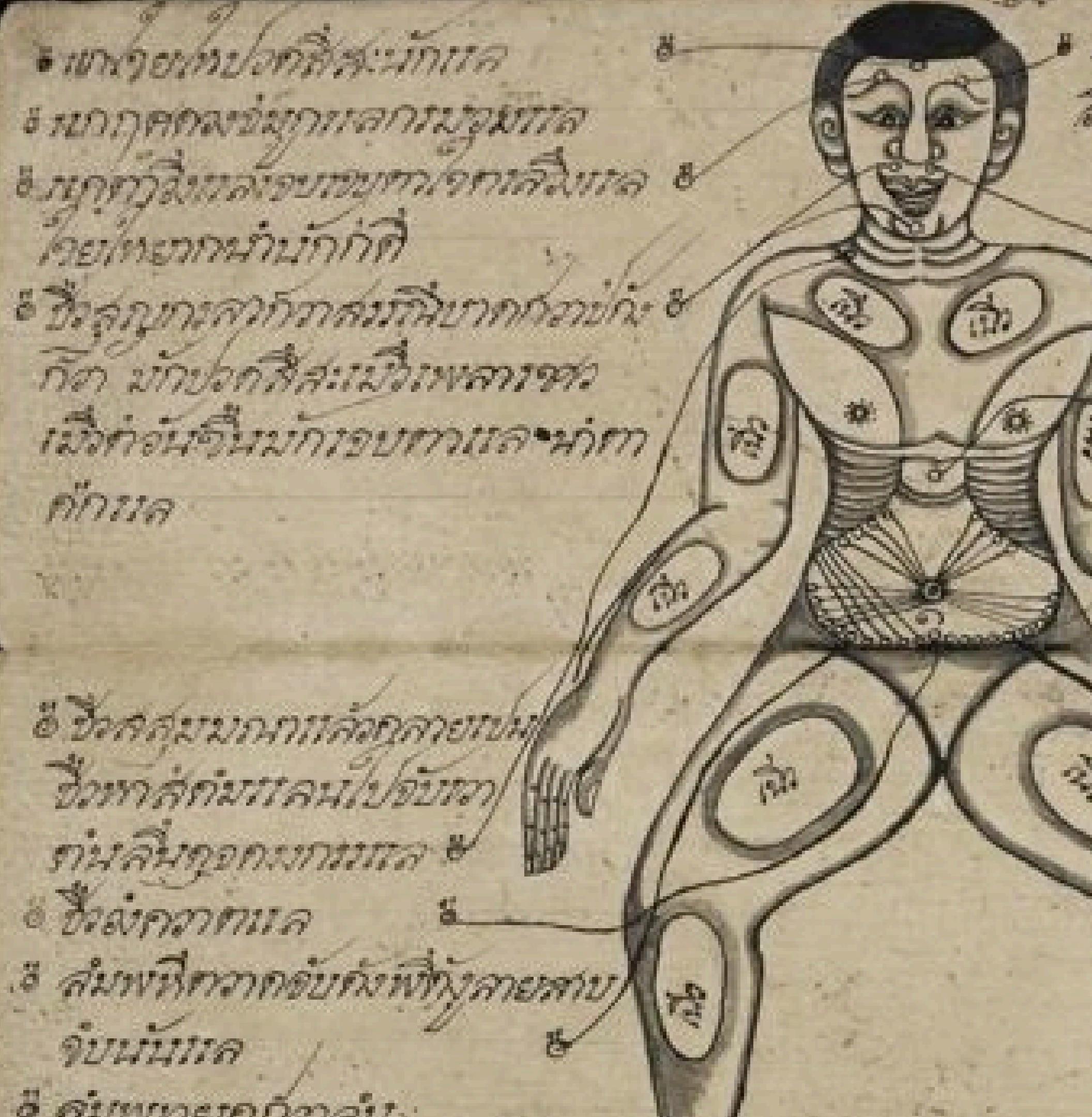
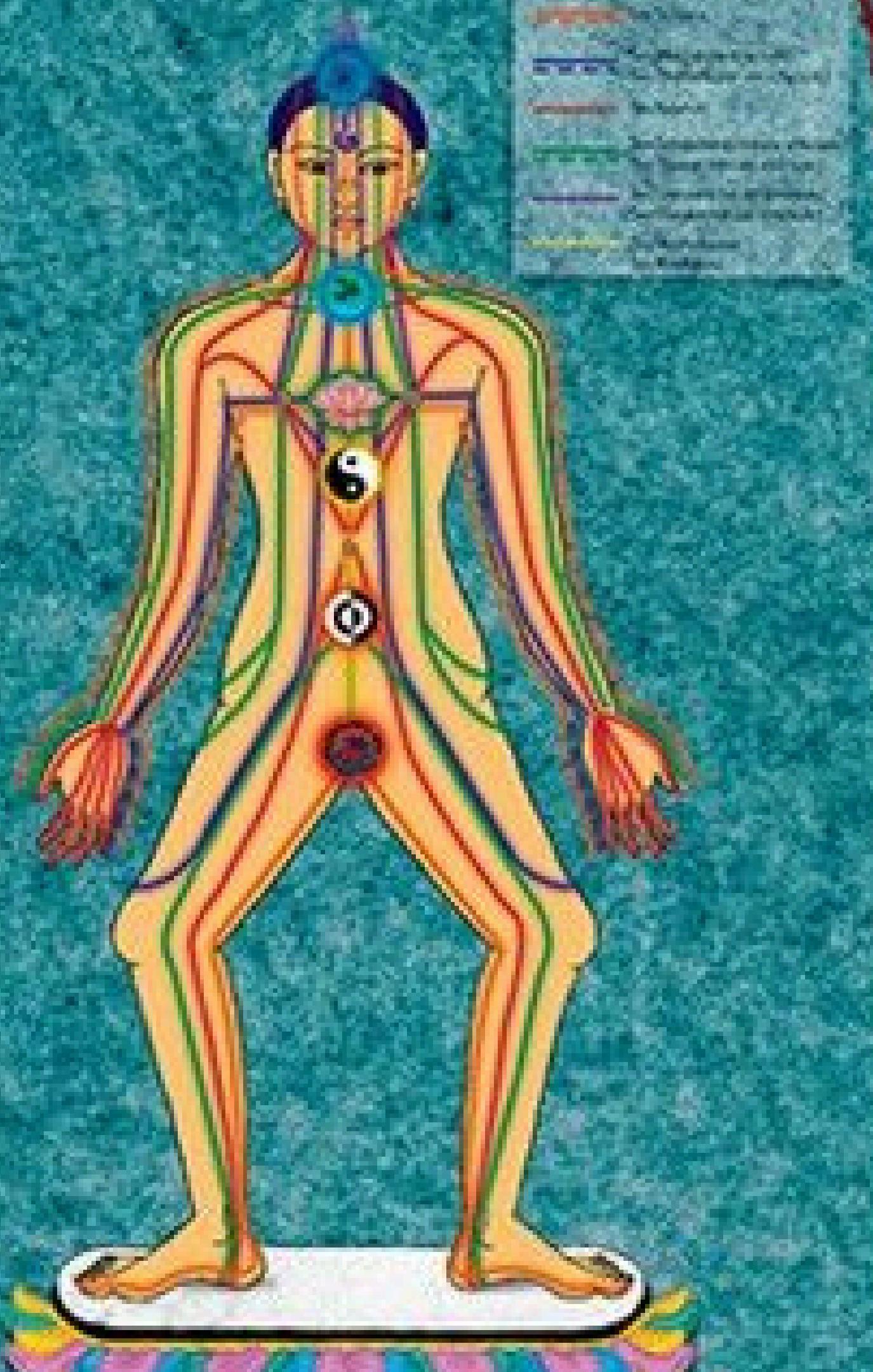


La concepción energética del Masaje Tailandés

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 Tailandía.

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



● ພາກອົບພາບທີ່ກຳນົດ
● ນຳກາຄຄວບລໍ່ງພາກນູ້ມາດ
● ຖົກຕົກວິ່ນລໍ່ອນພາກນູ້ມາດ
● ໂດຍຫຼາຍກຳນົດກຳນົດ

● ສ້າງຄຸນການກຳນົດນີ້ບາກຂອງກຳນົດ
● ກົດ ນັກນູ້ມາດຕື່ສະເໝີ່ພາກພົດ
● ເນື້ອດຳນົບຕື່ນີ້ນຳກົດບາກນູ້ມາດ
● ກຳນົດ

● ສ້າງຄຸນນຳການກຳນົດກາຍນັດ
● ສ້າງຕົ່ງກຳນົດການນິ້ນຂົນ
● ດັນລື່ມູອງການກາງກາສ
● ສ້າງຕົກຕາມດູ

● ສົ່ນພົດຕາດອັນດັບທີ່ກຳນົດກາຍນັດ
● ອົບພົດພົດ

● ອົບພົດຕາດອັນດັບ

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)

Entendemos así a la práctica de Masaje Tailandés como
otra forma de practicar Yoga:

El yoga y el masaje tailandés comparten un mismo lenguaje: el del cuerpo como puerta de acceso a la conciencia. Aunque se manifiestan de maneras diferentes —uno a través del movimiento consciente y la respiración, el otro mediante el toque, la presión y el estiramiento asistido—, ambos tienen como raíz una visión profunda de la vida en la que el cuerpo, la energía y la mente no están separados.

En el yoga, nos ofrecemos a la práctica con presencia, expandiendo la respiración y liberando las tensiones acumuladas. En el masaje tailandés, esa entrega se potencia gracias a la escucha atenta de quien toca: el cuerpo del receptor se convierte en un campo sagrado donde el practicante acompaña con suavidad, precisión y compasión.

Ambas disciplinas cultivan el metta —la energía de la bondad amorosa—. En yoga, lo hacemos al habitarnos con respeto y paciencia; en el masaje, al sostener al otro con cuidado y no-violencia. El movimiento, la quietud y el contacto se entrelazan para restaurar la circulación energética, relajar el sistema nervioso y abrir espacio interior.

Podemos decir que el masaje thai es “yoga asistido”: un puente donde el tacto reemplaza al esfuerzo, y la confianza permite soltar lo que en soledad cuesta liberar. Yoga y masaje se reflejan mutuamente: ambos nos recuerdan que sanar no es forzar, sino acompañar el flujo natural de la vida con conciencia y amor.

En resumen:

La UNION del YOGA - MASAJE THAI, la podemos entender a través de:

Concepto de anatomía energetica.

Estiramientos asistidos - el yoga del perezoso.

Budismo.

La atención e intención.

Medicina Preventiva.

A close-up, slightly blurred photograph of a person's legs and feet. A person's hands are visible, performing a traditional Thai massage on the person's lower leg and foot. The person receiving the massage is wearing a light blue ribbed garment. The background is a soft, out-of-focus purple.

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.

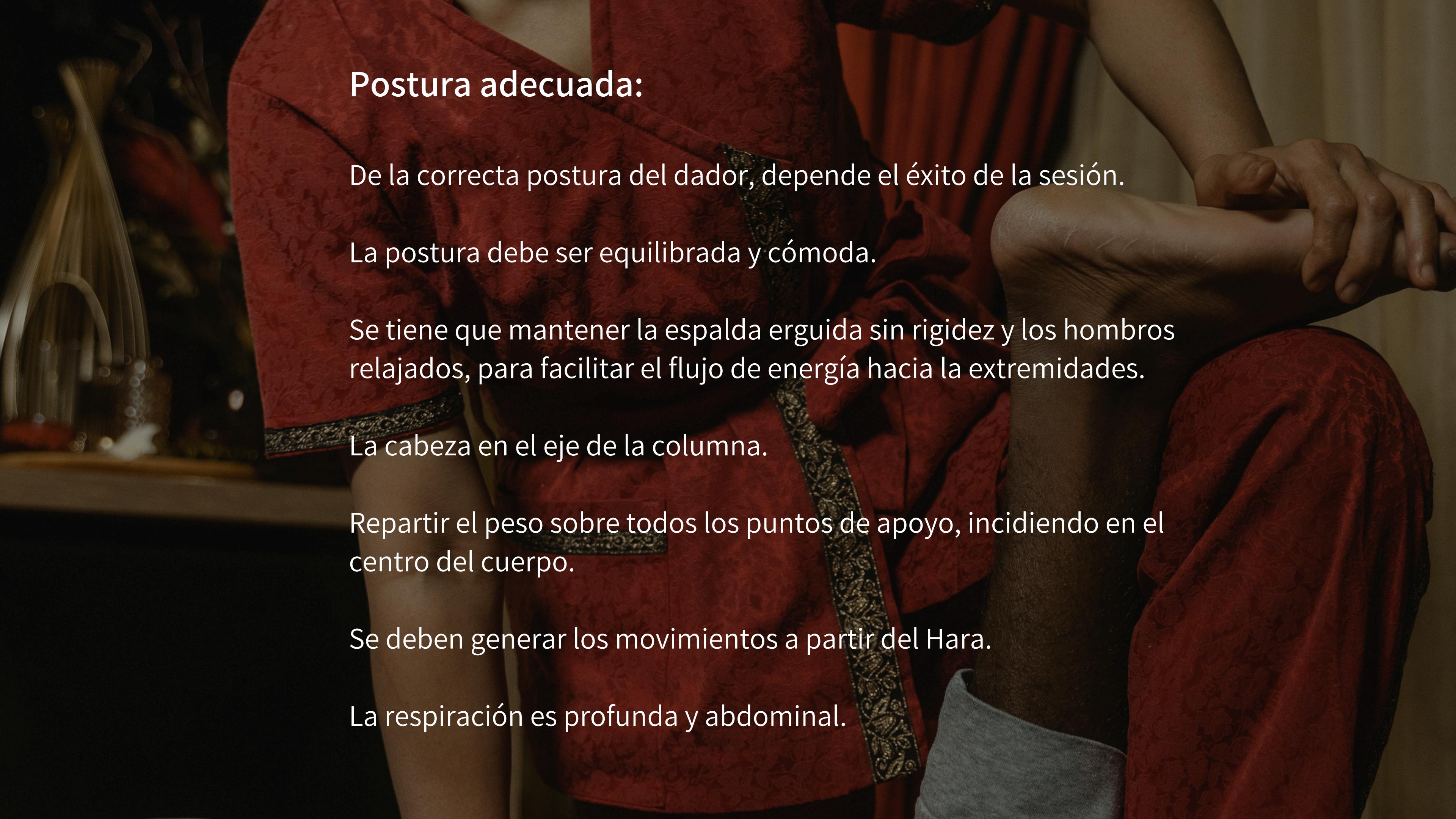
Si se mantiene la atención en ella, el desgaste de energía es menor.

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 photograph showing a person in a red patterned robe performing a massage on another person's back. The person in the robe is leaning forward, applying pressure with their hands. The background is dark and out of focus.

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.

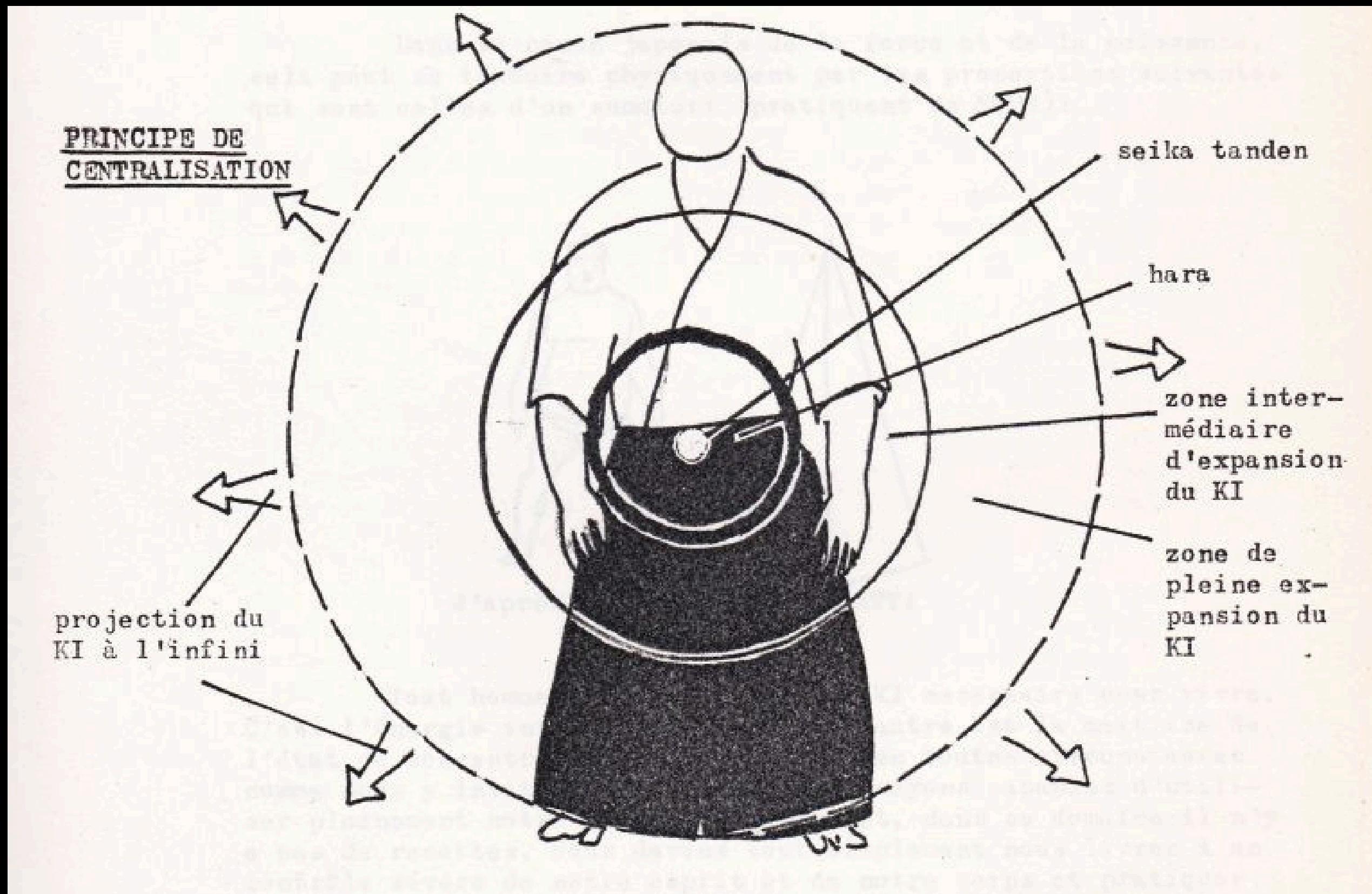
La cabeza en el eje de la columna.

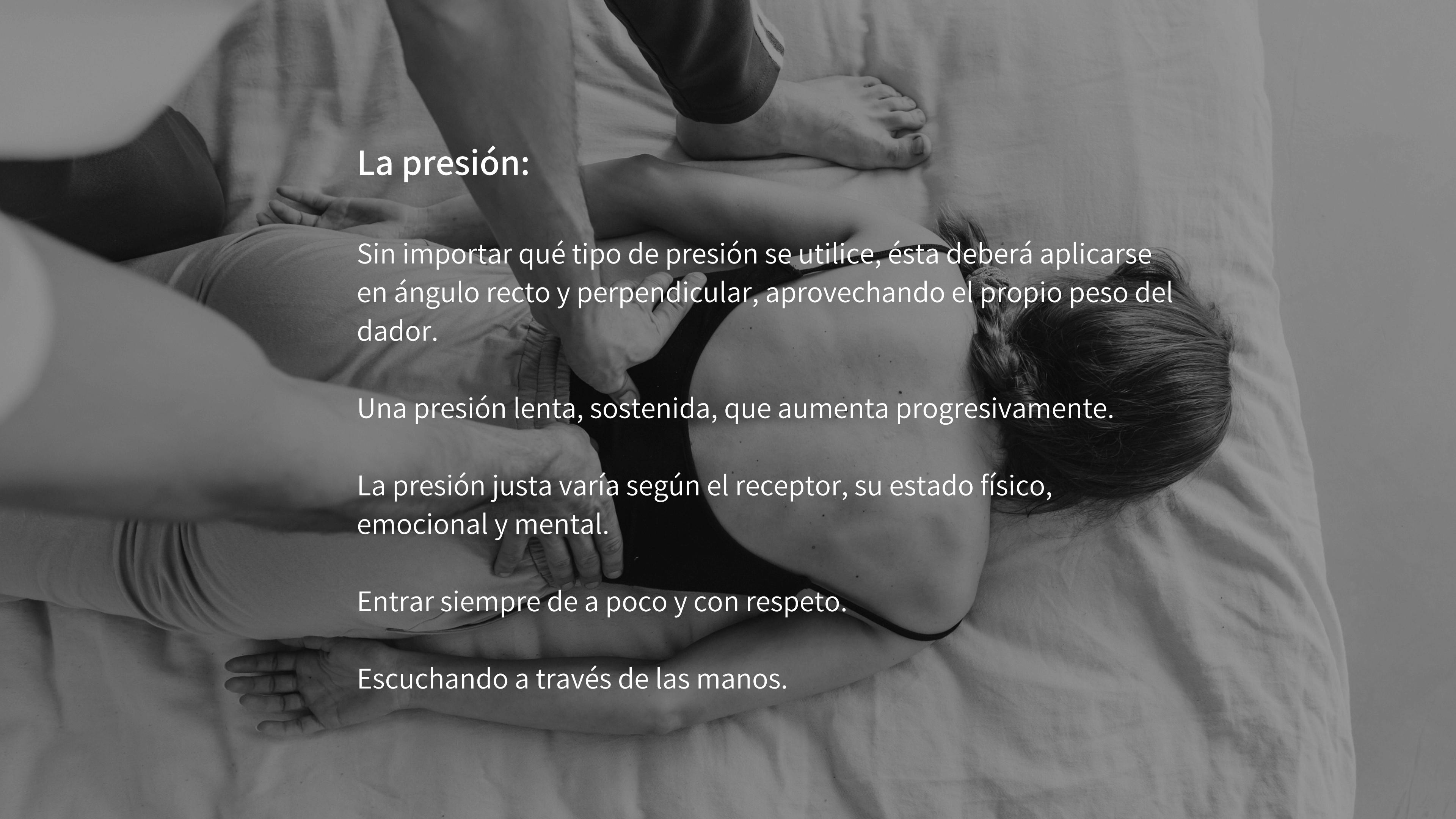
Repartir el peso sobre todos los puntos de apoyo, incidiendo en el centro del cuerpo.

Se deben generar los movimientos a partir del Hara.

La respiración es profunda y abdominal.

el hara:





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 del Masaje Thai:

Estiramientos asistidos.

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
parada de flujo sanguíneo
balanceos

PRACTICA SECUENCIA ESTIRAMIENTOS ASISTIDOS: