



***Masaje***

***Tailandés***

***Prof. Letizia Lubrina***



## ***Masaje thai***

### **Un arte milenario para equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones**

El masaje tailandés o masaje thai es un tipo de masaje perceptivo que consiste en estiramiento y de profundidad.

El masaje tailandés es conocido, también, como:

- Masaje tradicional médico tailandés.
- Yoga tailandés. Masaje de yoga tailandés.
- Yoga pasivo. Yoga asistido.
- Trabajo corporal thai.
- Antiguo trabajo corporal siamés.



### **Historia**

El masaje tailandés es una técnica de sanación ancestral basada en la medicina Tradicional Thai, el Ayurveda y el Yoga. Las enseñanzas de esta técnica nos legan desde las escuelas de masaje tailandés de Wat Po, en Bangkok al sur y la del Hospital Tradicional Tailandés, Chiang Mai, en el norte de Tailandia; donde es enseñado y practicado desde el siglo XVII.

El fundador del masaje y la medicina Thai se dice que fue Jivaka Komar Baccha, que fue médico del norte de la India, contemporáneo de Buda y médico personal del rey Magadha Bimbisara, más de hace 2500 años. Combinó la medicina tradicional china con su conocimiento ayurvédico y creó las cuatro ramas de la Medicina Tradicional Thai: remedios herbales, medicina nutricional, prácticas espirituales y masaje thai.

En Tailandia, el masaje tailandés es una de las ramas de la Medicina Tradicional Tailandesa (MTT o también TTM), actualmente reconocida y regulada por el gobierno de aquel país, y está ampliamente considerada como una disciplina médica para el tratamiento de una amplia variedad de dolencias. Por otro lado, el masaje tailandés también se practica y enseña por una serie de técnicos de masajes no médicos en las industrias de spa y turismo. En América del Norte y Europa, ha surgido un número creciente de profesionales y maestros de masaje tailandés desde la década de 1990. En ambos lugares, el masaje tailandés es una modalidad cada vez mayor entre los clientes de las clínicas de masajes y los masajistas que buscan educación continua.

De hecho, la historia del masaje tailandés es más compleja de lo que podría sugerir esta leyenda de un único fundador. El masaje tailandés, al igual que la medicina tradicional tailandesa en general, es una combinación de influencias de las esferas culturales y las tradiciones de la medicina de la India, China y el sudeste de Asia. Incluso hoy en día, hay

una considerable variación de una a otra región de Tailandia, y no hay una rutina o marco teórico único que es universalmente aceptado por los masajistas.

### Esencia y Principios del Masaje Tailandés

En la tradición del Masaje Tailandés siempre fue considerado como una **práctica espiritual** con una conexión a las enseñanzas de Buda. No era visto como un mero trabajo. En el templo Wat Pho en Bangkok, era entendido como una aplicación física de Metta (amorosa amabilidad) y muchos masajistas siguen trabajando con ese espíritu, hasta hoy.

Un verdadero buen masajista desarrolla su arte en un **estado meditativo**. Comienza con una Puja (oración meditativa) para centrarse en el trabajo, en la sanación y con completa atención, conciencia y concentración. Es un estado difícil de alcanzar. Para los principiantes es importante mantener este ideal en su mente y aprender con este espíritu.

Existe mucha diferencia entre un masaje realizado en estado meditativo y el que se hace como un simple trabajo.

Solo un masajista trabajando en estado meditativo **desarrolla la intuición** para **sentir el flujo de energía** en el cuerpo y las **líneas Sen** de acuerdo a las necesidades. "Sin esta elevación de conciencia el masaje resulta mecánico y pierde todo su poder".

Esta forma de trabajo corporal se realiza generalmente en el suelo, con el paciente vestido con ropa cómoda que permite el movimiento. No se utilizan aceites en el masaje tailandés.

### Fundamento del Masaje Tailandés



### LA CONCEPCIÓN ENERGÉTICA

El paradigma oriental se sustenta en la idea de que todo es energía. Esta energía se denomina:

- «chi» en China
- «ki» en Japón
- «prana» en la India. Con este nombre se conoce también en Tailandia.

**El prana:** energía cósmica, procede de tres fuentes:

- Prana congénito: se hereda de los padres y determina la configuración básica de nuestra naturaleza.

- Prana nutritivo: se adquiere con los alimentos.
- Prana del aire: posibilita que las energías sutiles se armonicen.

El origen e influencia de la India son obvios aquí, porque cae en la filosofía del yoga que declara que la energía vital, llamada Prana, se absorbe con el aire y con la comida que circula por esas líneas o canales (los Prana Nadis). Es así que el cuerpo está impregnado de "**lom**"(energía) o "aire", que se inhala en los pulmones.

En general, los profesionales del masaje tailandés moderno actúan en líneas de energía invisibles que recorren el cuerpo. Las escrituras hablan de un sistema de 72.000 caminos "**Sen**", Vasos o Meridianos de energía sutil que recorren el cuerpo. La teoría de Sen y lom a menudo se traduce generalmente como "meridianos" y "energía", respectivamente.

Típicamente, los terapeutas de masaje, manipulan las **10 principales líneas Sen** que son las más importantes; presionando ciertos puntos a lo largo dichas líneas.

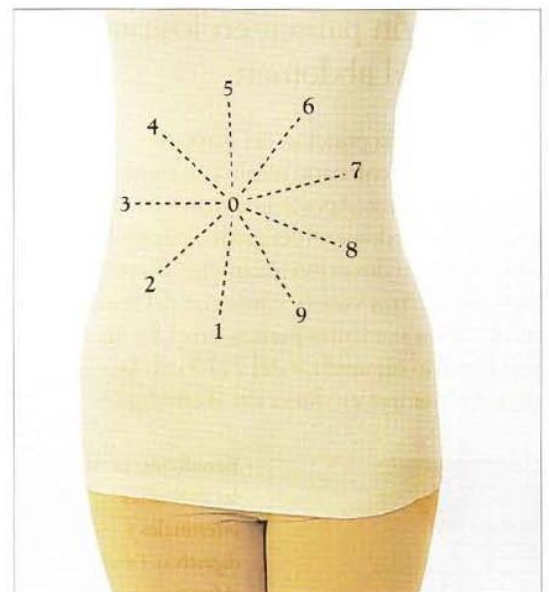
A diferencia con la Medicina China, los Sen están desconectados de los órganos. En la mayoría de los modelos, el Sen se originan en el ombligo donde se encuentra un órgano sutil de forma ovoide llamado "**kanda**", el cual irradia la energía vital y se extiende por todo el cuerpo, para terminar en los orificios.

En el kanda se originan las diez líneas energéticas sen, las cuales son suficientes para realizar un tratamiento completo y equilibrar los niveles de energía existentes en el individuo.

Una parte importante de la práctica del masaje tailandés incluye el sistema japonés de Shiatsu y los estiramientos del yoga, que están destinados a estimular el sen y mueven el lom a través del cuerpo mediante una acción de bombeo que está conectada con la respiración del paciente.

Este tipo de masaje es una secuencia de presiones sobre puntos y meridianos, compresiones circulatorias, movilizaciones articulares, estiramientos, y estimulaciones reflejas. Todo ello encadenado en un ritmo regular, donde la respiración del masajista se armoniza con la del paciente.

El masaje se aplica a todo el cuerpo, desde los dedos de los pies hasta el cráneo. Su trabajo se centra en eliminar toxinas, liberando el Qi y ofreciendo al receptor del masaje una sensación profunda de paz tanto en su cuerpo como en su mente.



## CAUSAS DEL DESEQUILIBRIO ENERGÉTICO

Todos los desequilibrios energéticos se producen como consecuencia de un exceso o de una carencia de prana o energía vital que recorre todo el cuerpo por la red invisible de las líneas energéticas llamadas sen.

Cuando se presenta un bloqueo energético en un punto de estas líneas, se afectan dos partes del cuerpo, una por sobrecarga y otra por carencia de energía. El resultado de este bloqueo es un desequilibrio que conduce a la enfermedad o a los síntomas de ésta.

Los factores causantes del desequilibrio están directamente relacionados con los hábitos alimentarios, la calidad de la respiración, el estilo de vida, los cambios climáticos y los estados emocionales. Tienen como resultado el desgaste y el debilitamiento del estado físico, mental y emocional.

### Estado de Salud del Paciente

Antes de empezar con el masaje es esencial realizar una anamnesis o información detallada y específica sobre la salud del paciente. Asimismo, se realizarán preguntas para lograr conocer las afecciones que tenga. Además, para ejercer como un buen profesional, debemos tener en cuenta: Observación, Empatía e Iniciativa.

- Conocer por qué ha decidido acudir a su consulta.
- Síntomas.
- Sus hábitos de vida.
- Antecedentes personales.
- Antecedentes familiares.
- Exploración física.

### Bases del masaje Tailandés

#### Práctica

Para un principiante es muy importante desarrollar "el poder sentir" al otro. Cada persona es diferente y única. Esto significa que cada masaje va a ser diferente también. El masajista tiene que sintonizarse al cuerpo de cada paciente. Los ejercicios de estiramiento pueden ser fáciles con una persona, pero si aplicas el mismo ejercicio a otra, menos flexible, puedes hacerle daño. Esto es muy importante dado que el masajista debe ser extremadamente cuidadoso y sensible en su manipulación. La presión del masaje debe ser placentera pero no muy suave. Por su



naturaleza, el Masaje Tailandés, es un masaje duro y rudo pero no debe resultar una tortura.

El tiempo perfecto para un masaje de cuerpo entero es de 2 hs. aproximadamente. Siempre que no uses repeticiones. El principiante necesitara un poco más de tiempo mientras gana confianza y experiencia. Hay que tener en cuenta que fácilmente puedes perder la noción del tiempo mientras se hace el Masaje Tailandés. Es mejor hacer una sesión despacio y con concentración que correr por todo el cuerpo sin sentido.

En el masaje Tradicional Tailandés el tratamiento de la cara se da al final de la parte frontal acostada o sentada. Es mejor realizarlo en posición acostada para asegurar una relajación más profunda y eficiente.

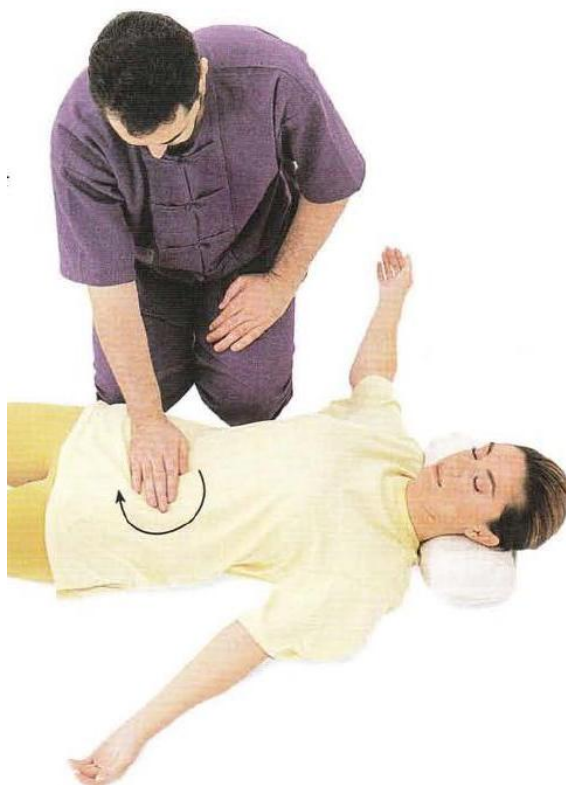
No hay reglas absolutas establecidas en el Masaje Tai que restrinjan la elección de los ejercicios. Los mejores masajistas seleccionan ejercicios y secuencias de acuerdo a la situación del paciente.

El masaje thai reúne las técnicas de 3 disciplinas de tratamiento tradicional:

- Presión de los músculos.
- Manipulación del esqueleto o quiropráctica (osteopatía).
- Digitopuntura, presionando sobre ciertos puntos de acupuntura o líneas energéticas.

El objetivo del masaje thai es armonizar, asegurarle un óptimo flujo y estimular toda la energía del cuerpo del paciente, así como equilibrar las funciones de los 4 elementos fundamentales del cuerpo:

- La Tierra: partículas sólidas (huesos, músculos...)
- El Agua: sangre y secreciones.
- El Fuego: digestión y metabolismo.
- El Aire: respiración y circulación sanguínea.



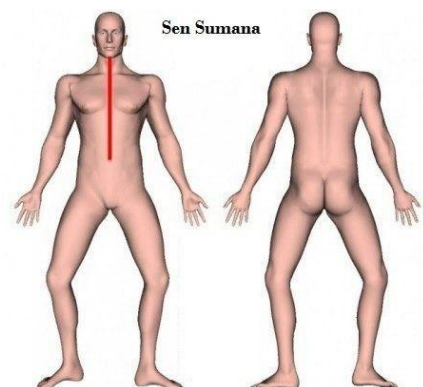
### **Las diez líneas "Sen" del masaje tailandés**

Tanto la escuela de masaje tailandés Wat Po como la de Chiang Mai coinciden en sus enseñanzas en describir cuáles son las diez líneas Sen que esta terapia interpreta como senderos imaginativos que recorren el cuerpo humano. Los puntos energéticos de la

persona sobre los que trabaja, activándolos para estimular la circulación de su energía vital. Éstas son:

### 1. Sen sumana

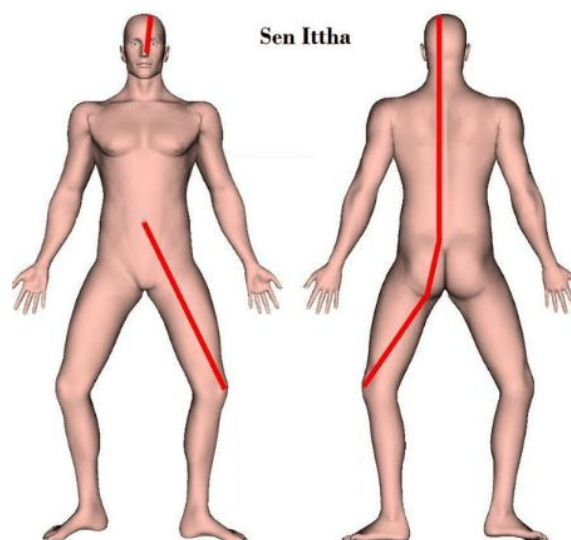
Se origina a dos cun por encima del ombligo, sobre la línea media del abdomen. Ascende a través del diafragma, continúa por el interior del tórax y se dirige hacia la garganta y la boca. El trayecto finaliza en la base de la lengua. El sen sumana comprende el centro de la columna vertebral e irradia principalmente hacia el lado anterior del torso. La parte posterior también se ve influida debido a la posición central que ocupa. Este sen se asemeja a los meridianos ren mai y du mai de la acupuntura.



Indicaciones: influye en todas las líneas energéticas sen. Principalmente en las funciones de los sistemas digestivo, cardíaco y respiratorio. Asma, bronquitis, dolor de pecho, enfermedades del corazón, espasmos del diafragma, náuseas, resfriados, tos, problemas de garganta, enfermedades del sistema digestivo, dolor abdominal. Mitiga los pensamientos obsesivos y los trastornos del sueño, e incrementa la vitalidad.

### 2. Sen ittha

Se inicia en el abdomen, a un cun y medio por debajo del ombligo y en el lado izquierdo de éste. El recorrido es el siguiente: desciende hacia el pliegue inguinal, sigue por el lado interno del muslo hacia la rodilla, describe un ángulo hacia fuera, sube por el centro del muslo posterior, continúa hacia la cadera y asciende por el lado izquierdo de la columna vertebral hasta alcanzar el cuello; entra en la cabeza hasta la cima, desciende por la frente y finaliza en la fosa nasal izquierda.

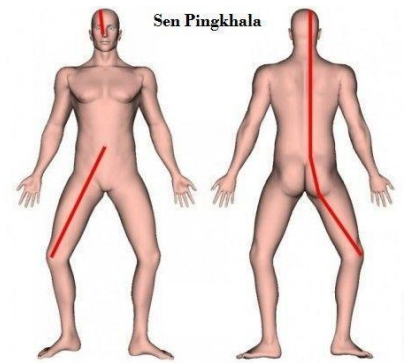


Indicaciones: rigidez y dolor en las rodillas, cansancio de las piernas, sobrecarga o dolor en la zona lumbar, cefaleas, dolor de cuello y de espalda, anomalías del sistema urinario y trastornos del sistema neurovegetativo.

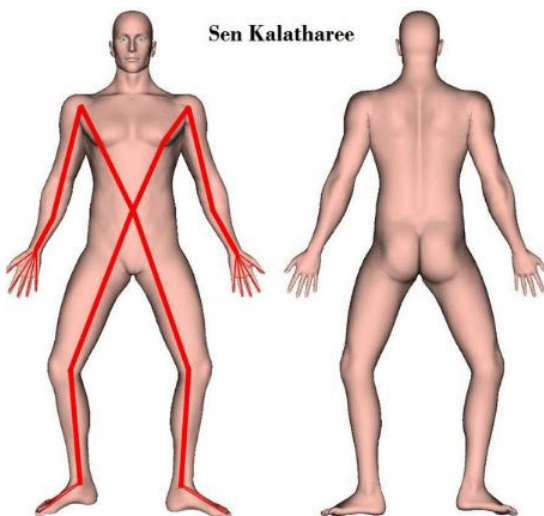
### 3. Sen pingkhala

Comienza en el mismo punto que el ittha pero al lado derecho del ombligo y sigue el mismo trayecto que el sen ittha.

Indicaciones: las mismas que en el sen ittha pero para las afecciones del lado derecho del paciente.



### 4. Sen kalatharee



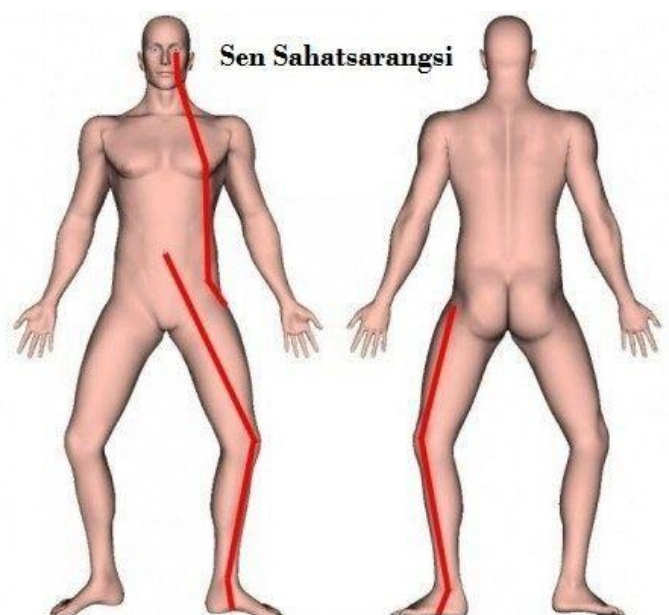
Comienza a un cun y medio por encima del ombligo y se divide en un vértice con dos direcciones: una ascendente y otra descendente. La ascendente se dirige hacia las tetillas, sube hasta las axilas, desciende por los brazos y acaba en los dedos de las manos. El vértice descendente se dirige hacia los ángulos inguinales, baja por el lado anterior interno del muslo hacia las rodillas, continúa hacia las piernas y los tobillos, y termina en la punta de los dedos de los pies.

Indicaciones: náuseas, digestiones lentas, flatulencia, anorexia nerviosa, estreñimiento, dolor de cabeza frontal y astenia de las estaciones.

### 5. Sen sahatsarangsi

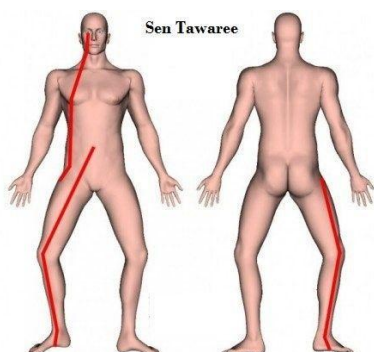
Se origina en un punto del abdomen situado a dos cun en el lado izquierdo y por debajo de la línea umbilical. Desciende hacia el lado interno del muslo y luego hasta el pie; traza un ángulo hacia fuera por el metatarso, se dirige hacia la parte trasera del tobillo, asciende por la línea externa de la pierna y el muslo, atraviesa la cadera, sale hacia la línea mamaria y sube hasta el cuello y la cara. Termina debajo del ojo izquierdo.

Indicaciones: trastornos de la vista. Cefaleas, parestesia facial, insomnio,





trastornos digestivos, calambres en las pantorrillas y dolor en las piernas. Falta de concentración y ansiedad.



### 6. Sen tawaree

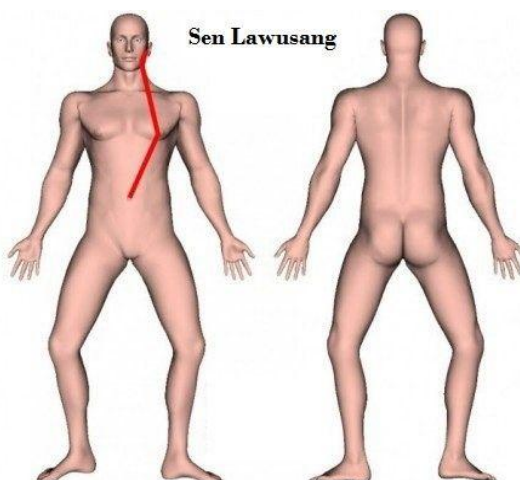
Sigue el mismo recorrido que el sen sahatsarangi, pero por el lado derecho del cuerpo.

Indicaciones: las mismas del sen sahatsarangi.

### 7. Sen lawusang

Comienza en un punto cun por debajo del izquierdo; se dirige hacia tetilla, asciende por el cara y termina en el

Indicaciones: acúfenos y



sobre el abdomen a tres ombligo y en el lado arriba en dirección a la pecho hacia el cuello y la punto del oído.

otros trastornos auditivos, parestesia facial, dolor en el cuello, opresión en el pecho o dolor torácico,

hipertensión, deficiencias respiratorias, depresión y baja autoestima.

### 8. Sen ulanga

Sigue la misma trayectoria que el sen lawusang, pero en el lado derecho del cuerpo.

Indicaciones: las mismas que en el sen lawusang.

### 9. Sen nantakrawat

Se inicia a un cun de distancia por debajo del ombligo sobre la línea media, y se subdivide en dos sen:

- Sen sikinee: desciende a través de la uretra y finaliza en el conducto urinario.
- Sen sukumang: desciende por el colon sigmoideo y termina en un punto del ano.



Esta línea es nuestro canal de descarga, todo bloqueo físico o emocional es devuelto a la tierra por nuestro último chakra para ser reciclado. Nantakrawat es la conexión con la tierra, la fuerza armónica que mantiene este mundo funcionando a la perfección.

Indicaciones: síndrome y problemas de la menstruación, trastornos urinarios y gastrointestinales, rigidez mental. Libera la energía estancada por la represión de las emociones.

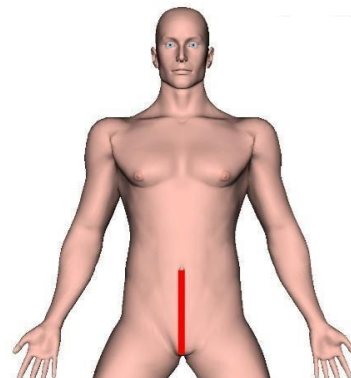
### **Sen kitcha**

Tiene su origen en un punto del abdomen que se encuentra aproximadamente a un cun y medio de distancia por debajo del ombligo y se divide en dos ramas:

- el sen pittakun (masculino)
- el sen kitchana (femenino)

Que descienden hasta el interior de los órganos genitales.

Indicaciones: influye en los órganos genitales, y en el equilibrio y los trastornos de la actividad sexual. Revitaliza el flujo energético.



### **Cómo hacer un buen masaje Tailandés**

- El terapeuta y el receptor deben permanecer concentrados en el momento presente (evitar hablar)
- Cada presión: pulgares, palmas, rodillas, pies y codos. Debe ser lenta pero firme con un movimiento fluido. El terapeuta debe mantener la presión durante 5 segundos, una vez hecho esto, libere la presión lentamente.
- Antes de aplicar la presión, el terapeuta debe tomar una inspiración lenta y profunda. Luego exhalar lentamente.
- La velocidad y el ritmo de movimiento debe ser lento, uniforme y continuo.
- El receptor debe mantener los ojos cerrados, su atención centrada en la experiencia del masaje.
- El terapeuta debe aprender a utilizar el peso de su cuerpo sin tensar los hombros, brazos y manos. Así, no se sentirá tenso y cansado después del masaje.

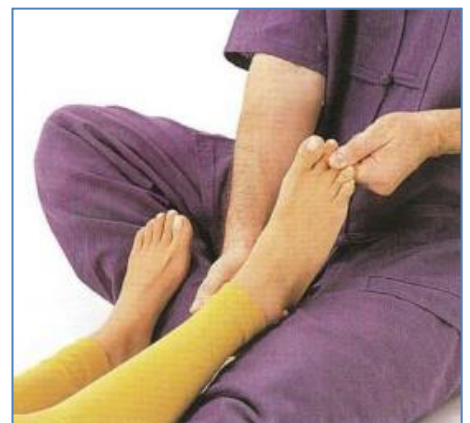
- Después del masaje del paciente no debe levantarse de inmediato. Descansar unos minutos con el fin de absorber totalmente los efectos del masaje y sentir la sensación de bienestar y tranquilidad.

Secuencia para columna y mialgias en relación. (decúbito prono)

- Balanceo palmar en pie.
- Balanceo palmar en pantorrilla.
- Balanceo palmar en muslo.
- Presión con antebrazo y codo en planta de pie.
- Presión con antebrazo en dorsiflexión.
- Flexión de piernas con pies superpuestos.
- Balanceo con antebrazos.
- Percusión sobre cara posterior del muslo.
- Presión con codo en zona glúteo-lumbar.
- Presión con palma sobre la espalda.
- Presión con pulgares.
- Presión con palma.
- Cobra, con apoyo de pies sobre sacro.
- Langosta con apoyo del pie en sacro.
- Presión diagonal en espalda.

Técnica en la pierna

La persona receptora del masaje ha de cambiarse a ropa suelta y cómoda y se tumba en una colchoneta o colchón firme en el suelo. Se puede hacer en solitario o en grupo con una docena de pacientes por lo que en una misma gran sala. El receptor se coloca en muchas posiciones similares a las de yoga durante el curso del masaje.



El masajista se apoya en el cuerpo del receptor con las manos y los antebrazos, bloqueando con el codo, para aplicar una presión firme rítmica. El masaje en general sigue las líneas Sen del cuerpo - algo análogo a los meridianos o canales (medicina china) y a los nadis del yoga de la India. Se pueden usar las piernas y los pies del masajista para fijar el cuerpo o las extremidades del destinatario. En otras posiciones, las manos fijan el cuerpo, mientras que los pies dan el masaje. Una sesión completa de masaje tailandés suele durar dos horas o más, e incluye presión rítmica y estiramiento de todo el cuerpo, lo que puede conllevar el estiramiento de los dedos de las manos, de los de los pies, de las orejas, crujimiento de nudillos, caminar sobre la espalda del receptor, y el arquear al destinatario en bhujangasana (o posición de cobra). Hay un procedimiento estándar y el ritmo para este masaje.

Sin embargo, el masaje tradicional forma parte de un verdadero arte de la vida en Tailandia, y requiere una cierta actitud de búsqueda e investigación. En Tailandia se practica en los centros médicos así como en los templos y el ámbito familiar.

