



La Revista Digital de la Escuela Nuad Thai

SEN #5 • Octubre • Noviembre • Diciembre 2015

Ser la
esencia

índice

- 04 Filosofías Orientales • La práctica en la vida cotidiana
- 08 Tradiciones • Songkran
- 10 Testimonios • De cómo un día llegué al Masje Tradicional Tailandés
- 12 Recetas • Poh Pia Tod
- 16 Cultura • Templos de Bangkok 3
- 20 Listado de Terapeutas
- 22 Actividades
- 24 Escuela Nuad Thai • Programa de estudios 2016

Staff:

Enrique Dianti • Dirección General
Laura Iwasetschko • Dirección de arte
Delfina Sommerville • Redacción y traducción





editorial

ACEPTACIÓN

Nuevamente estamos aquí, presentándoles el quinto número de Revista Sen. Una vez más logramos gestar juntos este proyecto querido, que expresa nuestra continuidad.

Es que estos tres meses pasaron volando, la vida nos fue complicando para llegar a cumplir con los tiempos que nos auto-impusimos como equipo. Si seguíamos en la búsqueda de lograr nuestra auto-imposición, ya no iba a tener tanto sentido publicar en #6 en diciembre ¡y queremos Sen de diciembre!

Deseamos que el año que termina haya sido próspero, pleno y lleno de felicidad. Deseamos que el año que comienza sea más próspero, más pleno y más lleno de felicidad aún! Queremos más recetas de Cocino Thai, queremos conocer más lugares de la mano de Descubre Tailandia! Queremos Sen! Queremos Sen! Ja!, en fin...

Sen #5 es un número que nos enseñó paciencia y flexibilidad. A veces las cosas no salen como uno quisiera en el tiempo que uno imagina y sin embargo, al practicar la aceptación, lo que parecía un número enmarañado, terminó siendo para nosotros, un número que transmite la esencia de este proyecto, que transmite la esencia de cómo queremos vivir. Así que vamos bien...!

Entonces, flexibilidad entrenada y aceptación aceptada, esperamos no quede ningún corazón roto por la menor cantidad de contenidos de este número...! Disfrútenlo porque viene mucho más Sen.

Hasta diciembre!

LA PRÁCTICA EN LA VIDA COTIDIANA

• por José García* •



Cuando uno piensa en el Budismo, o prácticas espirituales, inmediatamente viene a la mente la idea de que eso es para hacerlo en otro lugar, un lugar especial, un retiro, un templo, pero no en la vida cotidiana, en nuestro ritmo diario cuando vamos a trabajar, estudiar, hacer las compras, a hacer trámites, etc., etc.... pensar así es un error.

Uno puede tomar todo como parte de la práctica si uno se lo propone, si uno es consciente y sabe cómo aplicarse. Claro, tampoco es fácil, pero termina siendo una práctica poderosa, de eso no hay duda, sería más fácil en un lugar “especial”, pero uno no puede pasar el tiempo esperando a llegar a ese lugar especial para poder practicar, para ser feliz o ser mejor persona, uno tiene que comenzar donde está. Aquí y ahora.

Reconocer nuestras acciones equivocadas, aquellas que dan como resultado el sufrimiento propio y de los demás es la base fundamental para comenzar a andar el camino espiritual. Como dice el dicho:

“Si nuestras acciones (de cuerpo, palabra y mente) son buenas, este cuerpo es un bote que nos lleva a la libertad, si nuestras acciones son malas es como una roca que nos hunde en el foso del samsara”

Es por eso que entender y observar la ley del karma es muy importante. Ser ignorantes de este entendimiento es como tratar algo muy valioso como algo que no tiene valor alguno, con las correspondientes consecuencias de que pudiendo ser más felices, perdemos esa oportunidad. Lo mismo sucede si conocemos y comprendemos la ley del karma, y no lo observamos.

Nuestras acciones son las semillas de nuestro futuro. Lo que sembramos hoy es lo que cosecharemos mañana, y lo que estamos cosechando ahora no es más que el resultado de nuestras acciones pasadas de las cuales, hoy, florecerán solo aquellas que obtienen las condiciones para hacerlo.

No sabemos qué es lo que hemos sembrado en nuestras infinitas vidas pasadas, pero podemos ver su resultado en nuestra vida actual. Lo que ha florecido se debe a las causas (semillas) sembradas en vidas pasadas en combinación con las condiciones de la vida presente.

Es por eso que el Noble Óctuple Camino, fue enseñado y comentado muchas veces por Buda, para protegernos de los indeseados resultados de nuestras acciones no virtuosas.

NOBLE ÓCTUPLE CAMINO

- (pali: paññā) Sabiduría
- 1 (sánscrito: dṛṣṭi • pali: diṭṭhi) visión o comprensión correcta
- 2 (saṃkalpa • saṅkappa) pensamiento o determinación correcta
- (Sīla) Conducta ética
- 3 (vāc • vācā) Hablar correcto
- 4 (karmānta • kammanta) Actuar correcto
- 5 (ajīva • ajīva) Medio de vida correcto
- (samadhi) Entrenamiento de la mente
- 6 (viāiāma • vāiāma) Esfuerzo correcto
- 7 (smṛiti • sati) Estar-Presente o Atención correcta
- 8 (samādhi • samādhi) Concentración o Meditación correcta

Aunque el camino está enumerado del uno al ocho, normalmente no es considerado como una serie de pasos lineales por los cuales uno debe progresar; más bien, los ocho elementos del Noble Camino deben ser desarrollados de manera más o menos simultánea, dentro de lo que sea posible de acuerdo a la capacidad de cada individuo. Todos están unidos y cada uno ayuda a la cultivación de los otros.

Si uno no comprende que todo lo que hace en la vida, tiene



un resultado que es inevitable, nunca podrá darle una dirección correcta a sus esfuerzos, sufriendo lo que no debía ser necesario sufrir y perdiendo la oportunidad de entender la gran y difícil posibilidad de obtener una existencia humana para el desarrollo espiritual.

Si nos inclinamos por este tipo de prácticas debemos hacerlo sin buscar una aprobación externa o logros temporales sino sabiendo que todo lo que podamos hacer en la virtud nos beneficiará, hoy y siempre, y cuyos resultados se verán y serán más favorables en el futuro dando mayor posibilidades para avanzar en nuestro camino espiritual, aparte del beneficio inmediato que tiene cambiar ciertas actitudes equivocadas.

Las acciones virtuosas dan felicidad, amar da felicidad, sembrar estas semillas ahora, es recoger su fruto en el futuro, por eso el esfuerzo y la confianza en que estos resultados florecerán, es esencial, y no caer en la ilusión de esperar un resultado

inmediato y al no obtenerlo, abandonar el esfuerzo, por eso: Paciencia y Confianza!

No nos pongamos metas fuera de nuestro alcance sino metas que sean posibles según nuestras condiciones actuales. Observar cómo y cuándo nos enojamos, cuando y por qué perdemos nuestra paciencia, qué actitudes propias nos separan de las personas o hacen nuestras relaciones más difíciles. Poder meditar diez minutos por día, tener más y mejores pensamientos virtuosos, desearle la felicidad a los demás, (como dice Mattieu Ricard: "Cada hora, dedica 10 segundos para desearle la felicidad alguien, es transformador!"), desear que no sufran, escuchar música que genere una atmósfera de armonía para la reflexión, tener buenas conversaciones, leer libros que nutran nuestra mente con pensamientos favorables para nuestra transformación. Una buena caminata, hacer un favor a alguien, cosas simples pero potentes, verdaderas semillas de transformación.

Y a medida que logremos un mejor entendimiento y mejores condiciones, podremos aplicar prácticas más profundas.

No perdamos el tiempo y aprovechemos esta oportunidad única de estar vivos en esta existencia humana que tiene tantas condiciones favorables para nuestra **transformación**.

Poco a poco pero con consistencia, **sin perder el rumbo**, observando nuestra mente, siendo honestos con nosotros mismos, cambiando esas actitudes que nos perturban y generan confusión en la relación con los demás. Y por supuesto desarrollar las mejores cualidades, como la amabilidad, el respeto, la consideración y el amor por todos los seres con los que entramos en contacto en nuestra vida diaria.

Que todo sea auspicioso para nuestra pronta transformación en nuevas y mejores versiones de nosotros mismos, ahora y siempre. 🍀

Songkran

El festival de Songkran* (สงกรานต์) es celebrado en Tailandia como el día tradicional de Año Nuevo desde el 13 hasta el 15 de abril de cada año.

La palabra Songkran proviene del idioma Sánscrito y se refiere al pasaje del sol de un signo zodiacal a otro. Esto implica que hay doce Songkrans cada año, pero la importancia del que es celebrado, a veces llamado el Gran Songkran para diferenciarlo

de los demás, radica en que el sol ingresa en el signo de Aries, el Carnero, y también está relacionado con el equinoccio de primavera, siendo muy común celebrar el año nuevo en esta fecha en el pasado.

En 1940 la fecha de Año Nuevo fue fijada en el 1 de enero, coincidiendo con casi todos los demás países del mundo. Hoy en día es muy común que las celebraciones duren toda la semana en Tailandia.

El aspecto más famoso de las celebraciones de Songkran en Tailandia es que la gente se arroja agua. Esta costumbre tiene origen en el aspecto de “limpiar” que tiene Songkran. Parte del ritual implica la limpieza de las imágenes de Buda con agua bendecida con la que luego se salpica a la gente para brindarles bendiciones y buena fortuna. Esto es además bienvenido porque abril es el mes más caluroso en Tailandia, por lo que ser “remojado” es



un refrescante escape del calor y la humedad.

Hoy en día los tailandeses han llevado esta inocente costumbre a verdaderas batallas acuáticas en las que podemos ver adultos y niños armados con enormes pistolas de agua, baldes y hasta camionetas llenas de amigos equipados con enormes contenedores llenos de agua que van “refrescando” a todo aquel que se cruza en

su camino, excepto a la gente anciana o enferma.

De hecho, en Chiang Rai, por ejemplo, el municipio prepara cañerías con canillas a lo largo de las veredas de la ciudad para facilitar el acceso al agua!

Por si esto fuera poco, uno puede llegar a terminar cubierto de polvo de tiza, costumbre originada en la tiza que los monjes utilizan para escribir bendiciones.

Songkran es el Día de Limpieza de la Primavera, tanto en sentido físico como espiritual. Desde lo físico, se acostumbra tirar todo lo viejo y lo que ya no se usa para evitar que el propietario tenga mala suerte, y desde lo espiritual es el momento de dejar actitudes no deseadas y tomar nuevas resoluciones para el nuevo año. Mientras uno es salpicado, empapado, remojado y hasta manguereado por un elefante si tiene suerte! ♡



DE CÓMO UN DÍA LLEGUÉ al Masaje Tradicional TAILANDÉS

• por Teresita Baglivo* •

Mn día de febrero de 2001 llegamos a Necochea, con mis hijos Melania y Lisandro, a instalarnos luego de haberme separado de mi marido.

Mi estado de ánimo estaba por el subsuelo, lo que hacía que no podía contener a mis hijos, que también estaban shockeados por la separación y la mudanza, hecho que según los psicólogos, aseguran que, combinados, eran los más desfavorables en la vida de cualquier persona... Nosotros tres los estábamos viviendo!!!. Fue por eso que empecé a buscar alternativas para recuperar mi eje.

Además de la tradicional terapia psicológica empecé con clases de Yoga, con sesiones de Reiki y también hice contacto con la Astrología. En esta época

conocí a mi amiga Marita, a mi hermana de la vida Noreen y a Bruno, con quien nos seguimos encontrando.

En las clases de Yoga, un día Marita nos hizo trabajar de a dos, dándonos masaje. Y ahí dije, Qué lindo esto!!!. Le comenté a Marita al terminar la clase y me dijo que una amiga de ella: Gloria, empezaba a dar un curso de 4 meses de Shiatsu, para mí totalmente desconocido pero me interesó y allá fuimos las dos a tomar el curso. Lo que Gloria nos transmitió me deslumbró, entré en un mundo totalmente nuevo y en el que me sentía muy cómoda y me ayudaba a recomodarme conmigo misma. Terminado ese curso básico pero muy profundo para mí, empecé a buscar más, porque quería seguir ahondando en

Shiatsu. En Necochea no había nada más, así que comencé mi búsqueda en BsAs, escribí a varias escuelas y la que me contestó más rápido y con propuestas más tentadoras, fue Shiatsunoad. La formación de Shiatsu que ofrecían era semanal, pero tenían una formación mensual de Masaje Tradicional Tailandés. Leí de qué se trataba y me encantó!!!... Además era una formación que podía hacer ya que "sólo tenía que viajar una vez por mes" a BsAs. Lo pienso ahora y realmente le puse mucha garra, porque en ese momento estaba con mis hijos adolescentes y en el colegio y ellos quedaban en casa. También fue muy importante el apoyo que ellos me dieron para poder hacerlo. Hacía un año que habíamos llegado

y todavía nos estábamos acomodando pero ya con más alegría y fortaleza los tres.

Completé la formación de 2 años en la Escuela. Desde el primer día que fui le dije a la profe, Valerie Gaillard, que mi intención de realizar la formación era para poder formar terapeutas en Necochea. Ella me dijo qué pasos tenía que seguir para lograrlo y seguí todas las indicaciones!!!.

Terminada mi formación, a fines de 2004, con examen aprobado, me ofreció ser asistente en sus clases, lo que acepté re emocionada!!!.

Continué viajando una vez por mes a Bs.As. Y ahí fue donde nos conocimos con Enrique, hoy director de la Escuela Nuad Thai, siendo ambos asistentes de Valerie en el mismo momento, a comienzos de 2005.

“Pegamos re onda” desde el principio, nos llevábamos muy bien como “equipo de 2” de trabajo y, claro, empezamos a profundizar más en nosotros y nos fuimos haciendo muy buenos amigos... Luego comprendí por qué tanta afinidad, él Acuario, yo Leo... opuestos complementarios!!!, en nuestro caso: complementarios totales!!!.

Fuimos asistentes hasta julio de 2005, cuando Valerie decidió que ya era tiempo de que otros compañeros ocuparan nuestro lugar. A partir de ahí Enrique comienza su escuela en Olivos y yo intento la mía en Necochea.

Entre el año 2003 y 2008 me dediqué full time a dar masajes y una o dos veces

al año organizaba un evento que llamé Manos Abiertas, donde dábamos masaje a modo de publicidad para que se conozca, a cambio de un alimento para un comedor. A los “Manos” venían compañeros de la formación desde Bs.As., yo les conseguía el pasaje y el alojamiento y ellos venían por su gran generosidad y amor al Masaje Tradicional Tailandés, a colaborar dando masajes, ya que yo sola no podría haberlo hecho. Juntábamos mucha gente, pasábamos más de 4 horas dando masajes, con música en vivo y algo rico para compartir. Fueron eventos muy lindos que todavía hoy me reclaman los que asistieron... Ya volveremos con los Manos en Necochea!!!

Entre los que venían a colaborar, desde 2005, también estaba Enrique, por lo que fuimos afianzando mucho más nuestra amistad y nuestra sincronía para difundir el Masaje Tai.

Fui observando su total compromiso, viajando reiteradas veces a Tailandia, investigando sobre la Tradición, formándose y brindándonos todos los conocimientos, como también su esfuerzo por traer a nosotros sus profesores, por lo que no me quedó ninguna duda, la formación en Necochea tenía que ser la misma de la Escuela Nuad Thai, y así surgió en 2012 la primer experiencia en Tandil, a donde viajábamos, él desde BsAs y yo desde Neco, una vez al mes, para brindar la formación a gente interesada allá.

Luego, por un tema familiar, del que aprendimos mucho,


salimos fortalecidos y modificados, dejé por un tiempo la idea de seguir intentándolo.

En 2014 retomé, con mucho entusiasmo, por la insistencia de dos “pequeñas” amigas que querían hacer la formación, a re organizar la Escuela en Necochea, que había comenzado en 2006, la que llamé, en ese momento, Manos Abiertas y tuve varios alumnos de los que terminaron la formación completa de 2 años: Viviana y Marta, con examen y supervisión de Enrique.

Pero esta vez ya no iba a ser como escuela propia sino como representante de la Escuela Nuad Thai y desde entonces compartimos la formación con Enrique. En este año, 2015, son 5 alumnos que están cursando el primer año y Celeste, como asistente en los encuentros mensuales, sigue su formación que comenzó el año anterior.

Con el formato de encuentros mensuales donde voy transmitiendo el Masaje Tradicional, más tres seminarios anuales que nos entrega Enrique, más prácticas, más supervisiones, más mucha alegría, risas y buen pasar, estamos a pleno y creciendo paso a paso con la Escuela Nuad Thai en Necochea!!!.

El próximo enero 2016, viajaré con Enrique a Tailandia para seguir formándome en la Tradición y también para recorrer y disfrutar de ese hermoso país.

Así fue, desde 2001 hasta hoy, cómo me hice fanática del Masaje Tradicional Tailandés!!!! 





Poh Pia Tod

(ปอเปี๊ยะทอด)

Rollitos de primavera estilo Thai con salsa agri dulce de cacahuets

Se trata de un plato con influencias de la gastronomía de Vietnam pero muy típicos en la cocina tailandesa, las recetas de rollitos son muy comunes en toda Asia, pero cada país tiene sus versiones diferentes y en Tailandia los preparamos de una forma muy característica. Se pueden rellenar con distintos ingredientes, los más comunes son de pollo y verduras, como lo vamos a preparar hoy pero

también se pueden hacer de cerdo, gambas, tofu... existiendo también una versión vegetariana con una mezcla de distintas verduras con o sin tofu.

Se trata de un aperitivo muy famosos que podemos comer en casi todos los sitios de Tailandia, se puede acompañar con distintos tipos de salsas, como la salsa de chilli dulce o distintas versiones de salsas agri dulces, hoy os enseñaré a

preparar una versión de ésta que es súper fácil de hacer y que acompaña perfectamente a nuestros rollitos.

Es una receta muy divertida y que siempre agrada, ideal para sorprender a nuestra familia y amigos en cualquier ocasión. Los más pequeños de la casa seguro que disfrutarán muchísimo con éstos rollitos, siendo una muy buena manera de hacer que coman verduras de una forma diferente.

Glosario:

Rollito de primavera = Poh Pia (ปอเปี๊ยะ)

Frito = Tod (ทอด)

Fideos de soja = Woonsen (วุ้นเส้น)

Brotes de soja = Tua Ngok (ถั่วงอก)



Ingredientes:

- 300 g. de pollo picado
- 100 g. de fideos de soja hidratados
- 1 huevo batido
- 150 g. de repollo cortado en tiras
- 150 g. de brotes de soja
- 50 g. de zanahoria rallada
- 15 g. de cebollino picado
- 6 ramitas de cilantro picado
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca
- aceite vegetal

Para la Salsa:

- 20 g. de cacahuets tostados y picados
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de azúcar (7 cucharadas)
- 100 ml. de vinagre de arroz (10 cucharadas)
- 1/2 cucharada de sal

Preparación:

1. En un mortero machacamos los ajos, el cilantro y la pimienta y reservamos para luego.
2. En una sartén con un chorrito de aceite vegetal freímos la mezcla del mortero hasta que empiece a oler.
3. Añadimos el pollo y lo freímos moviéndolo bien para separarlo en trocitos pequeños.
4. Cuando el pollo esté bien cocinado, subimos a fuego alto e incorporamos el repollo, los brotes de soja, la zanahoria, los fideos de soja, la salsa de soja, la sal y el azúcar.
5. Lo salteamos sólo un minuto, apagamos el fuego y le ponemos el cebollino, le damos un par de vueltas más y lo dejamos enfriar.
6. Mientras se enfría preparamos la salsa, en una sartén calentamos el agua y añadimos el azúcar, el vinagre y la sal. Lo movemos bien hasta que todo se disuelva en

el agua y cuando ha reducido hasta la mitad incorporamos los cacahuets, le damos unas vueltas y lo dejamos enfriar.

7. Para preparar los rollitos, extendemos una hoja de papel de arroz, le ponemos unas dos cucharadas del salteado y lo enrollamos hasta la mitad, cerramos los dos lados al centro y seguimos enrollando, para cerrar el rollito, untamos la punta con un poco de huevo y lo acabamos de enrollar.

8. En una sartén calentamos una buena cantidad de aceite vegetal y empezamos a freír los rollitos. El aceite tiene que estar a fuego medio para que no se nos quemen por fuera.

9. Los freímos hasta que estén bien dorados y los sacamos a un papel absorbente. Ya están listos para servir.

Para emplatar colocamos los rollitos en un plato y los acompañamos de nuestra salsa. ✓



Templos de

ရန်ကင်း ၃





Wat Suthat y el Columpio Gigante

Wat Suthat Thep Wararam está considerado el primer Templo Real de Tailandia y es uno de los templos más importantes de la ciudad. La construcción del templo fue encargada en 1807 por el rey Rama I y en su interior preside una impresionante imagen de Buda en bronce de 8 metros de altura traída desde Sukhothai y en cuya base se encuentran las cenizas del rey Rama VIII.

Lo que diferencia a este templo de otros, son los murales con representaciones de la historia y de las reencarnaciones de buda, siendo los mejor conservados e importantes de este tipo en Tailandia. Destacan también las 156 imágenes de buda que recorren los pórticos laterales y las 28 pagodas chinas que rodean el templo.

En la plaza situada frente al templo Wat Suthat, se encuentra el Columpio Giganteo Sao Ching Cha de 25 metros de altura que se utilizaba para practicar ceremonias religiosas y del que sólo queda la estructura de madera de

teca que fue reconstruida por completo en el año 2005.

Wat Ratchanaddaram

Este peculiar templo también conocido como Ratchanadda, fue construido en 1846 por orden del rey Rama III y su principal atractivo que lo hace especial es el Loha Prasat, una estructura de metal en 6 niveles y 36 metros de altura coronado por 37 agujas en representación de las virtudes que conducen a la iluminación en la creencia budista, considerado único en el mundo.

A través de las escaleras de la torre central, llegamos a su punto más alto desde donde poder disfrutar de una panorámica de la ciudad. Junto al templo se encuentra una estatua conmemorativa del rey y un popular mercado de amuletos que merece una visita.

Wat Saket o Monte Dorado


También conocido como Phu Khao Thong o Monte Dorado, es uno de los templos más antiguos de Bangkok. Se caracteriza por estar coronado con gran estupa

dorada sobre la cima de una colina artificial a la que se accede tras subir los 318 escalones que la rodean que alberga una imagen de buda y que ofrece una vistas panorámicas de la parte antigua de la ciudad. Este templo acoge el festival Loy Krathong que se celebra cada mes de noviembre.

Wat Pathum Wanaram

Construido por el rey Rama IV para regalárselo a la reina Srisirindra, este templo pasa desapercibido por su ubicación entre los centros comerciales Siam Paragon y Central World, siendo un contraste fascinante con el entorno urbano de la ciudad. En su interior destacan sus jardines y el estaque con lotos.

Cuando se visita un templo, mantener la voz baja, descalzarse antes de entrar y no tocar nunca las estatuas ni apuntar con los pies. En algunos templos, es obligatorio seguir unas normas de vestimenta y por respeto, están prohibidos los hombros descubiertos y los pantalones cortos pero normalmente es posible alquilar un pareo o sarong. ♥



*Los que desean proteger
su práctica deben
cuidar sus mentes
con mucha atención,
porque los que no
protegen sus mentes
serán incapaces
de proteger su práctica.*

(Shantideva)

CAPITAL FEDERAL

VILLA URQUIZA

DARÍO DI MÉCOLA

Técnicas integradas de masaje

15 6465-6636

dariodimecola@hotmail.com

📍 Tecnicasintegradasdemasaje

GBA

ZONA NORTE

ENRIQUE DIANTI

Masaje Tradicional Tailandés

15 5564-2817

escuelanuadthai@gmail.com

📍 Escuela.Nuad.Thai

ROMINA CORREA

15 6573-0121

correamromina@yahoo.com.ar

DELFINA SOMMERVILLE

15 6660-2285

delfinasomerville@gmail.com

MARISA CAPORALETTI

Representante Escuela Nuad Thai

11 3030-2468

marisacaporaletti@hotmail.com

📍 Marisa Caporaletti

LAURA IWASETSCHKO

15 5975-2571

espaciohathi@gmail.com

📍 espaciohathiyoga

ALEJANDRA CERINI

Masaje Thai Estilo de Ciegos

Drenaje Linfático

15 4043-4657

alejandra.cerini@hotmail.com

FABIAN NOVELLINO

15 5047 4779

fanove@hotmail.com

NECOCHEA

TERESITA BAGLIVO

Representante Escuela Nuad Thai

2262-417012

terebaglivo@hotmail.com

📍 Tere Baglivo

MISIONES

MA. LAURA ZUKOWSKI

03764-676650

espaciosenthai@gmail.com

📍 espaciosenthai

**Te invitamos a publicar tus datos en esta sección
+info: escuelanuadthai@gmail.com**

• ACTIVIDADES •



PRIMER AÑO

Sede Olivos. Profesor: Enrique • miércoles de 19 a 22 hs. • viernes de 9:30 a 12:30 hs.

Sede Beccar. Profesora: Marisa • miércoles de 14 a 17 hs.

Grupos Mensuales: segundo fin de semana de cada mes.
consultar a escuelanuadthai@gmail.com

SEGUNDO AÑO

Sede Olivos. Profesor: Enrique • jueves de 9:30 a 12:30

SEMINARIOS DE FORMACIÓN TRADICIONAL

Primer año. Sede Olivos • segundo sábado de cada mes, de 9 a 13 hs.

Segundo año. Sede Olivos • segundo sábado de cada mes, de 14 a 18 hs.

Los SFT son obligatorios para los alumnos de la ENT y abiertos al público en general. En ellos estudiamos conceptos y técnicas específicas de la tradición tailandesa.

• CHARLAS SOBRE BUDISMO •

Si querés conocer más sobre budismo
podés acercarte a la EscuelaNuad Thai.
El 4^{to} sábado de cada mes para participar
de las charlas de José García .



SEDE CENTRAL:

Olivos, a la vuelta
de la estación Olivos
del tren Mitre, ramal Tigre.
escuelanuadthai@gmail.com
4794-8954

SUCURSALES:

• Zona Norte GBA. Beccar.
Rep: Marisa Caporaletti

• Zona Sur GBA. Temperley.
En el espacio Zensata.

• Necochea.
Rep: Teresita Baglivo.

• Posadas.
Rep: Ma. Laura Zukowski.

• PROGRAMA DE ESTUDIOS 2016 •



El Programa de Estudios de la Escuela Nuad Thai (ENT) es generado a partir de las diversas técnicas y temas relacionados a las terapias externas de la medicina tradicional tailandesa transmitidos por Rusii Tevijjo, profesor principal del director de la ENT, y de sus otros profesores tradicionales tailandeses.

El mismo va siendo ampliado a medida que vamos accediendo al conocimiento sobre más temas referentes a estas técnicas y métodos de esta medicina. Actualmente nuestro programa de estudios se compone de un encuentro semanal de 3 hs. de duración más un seminario mensual, que ocurre actualmente los segundos sábados de cada mes, de 9 a 13 hs. para los alumnos de primero año, y de 14 a 18 hs. para los de segundo año.

En estos seminarios, llamados Seminario de Formación Tradicional, son transmitidos los conceptos aprendidos con R. Tevijjo.

El orden de los Seminarios de Formación Tradicional presentado en este Programa puede ser alterado según la consideración del cuerpo de docentes de la ENT.

EL PROGRAMA DE ESTUDIOS ESTÁ CONFORMADO POR:

Seminario Introductorio (se dictará dependiendo de las posibilidades de la ENT)

Permite al interesado tener una idea de a dónde apunta la formación.

Examen Teórico-práctico, al finalizar cada Formación. Certificación La Escuela Nuad Thai certifica la asistencia al curso, una vez que el alumno ha terminado cada Formación, los encuentros de supervisión correspondientes y el examen teórico práctico que avalan su ingreso en la etapa siguiente que pueden ser dos: Formación Avanzada / Proceso de Profesionalización para ejercer la docencia bajo los lineamientos de nuestra escuela.

FORMACIÓN REGULAR

Se dicta en varias modalidades posibles, siendo la más común la de un encuentro semanal de 3 hs. de duración. La formación completa actualmente dura 2 años, una vez que el director de la escuela decida comenzar a transmitir Tok Sen se extenderá.

Destacamos que la ENT sigue un lineamiento de formación tradicional, por lo que la relación entre el profesor y cada alumno es fundamental. Los alumnos pueden asistir a la escuela a estudiar, practicar, compartir experiencias, etc., cada vez que lo deseen, siempre y cuando el espacio no esté siendo utilizado para clases o sesiones.

Está conformada por:

- Rusii Dat Ton
- Respiraciones
- Mantras
- Auto-masaje
- Rango de Movimiento
- Posturas. Esta es la parte del Rusii Dat Ton que es conocida en occidente como yoga tailandés
- Masaje Tradicional Tailandés
- Estilo del Norte. Es famoso por sus estiramientos, que llevaron a llamarlo “yoga para perezosos”. Originario del Old Medicine Hospital de Chiang Mai.
- Estilo de Ciegos. El director de la ENT lo estudió con mr. Nat, quien hoy en día es famoso en Chiang Mai. Este estilo es totalmente diferente del Estilo del Norte, lo que justifica que sea parte de este programa de estudios.
- Seminarios de Formación Tradicional

Los Seminarios de Formación Tradicional son:

PRIMER AÑO

- **Pertenencia a un Linaje Tradicional.**

Wai Khru. Tradición Rusii. Historia. Influencia de la MTCH y la Medicina indiana. Conducta ética del masajista. Mención de los elementos.

- **Factores de Monitoreamiento.**

Ergonomía. ROM. Auto masaje. Hábitos saludables. Respiración abdominal.

- **Anatomía Tradicional 1.**

Sen. Capas. Respiración de limpieza de canales. Intro a Elementos.

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

- **ROM aplicado.**

Rango de Movimiento aplicado al receptor. Respiración HA

- **Linimento y Bálsamo caliente. Yaa dhom.**

- **Secuencia con aceite.**

Es un método tradicional de trabajo sobre las Sen, no es un masaje del cuerpo con aceite.

- **Estiramientos del norte.**

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

SEGUNDO AÑO

- **Anatomía Tradicional 2.**

Puntos de Relajación. Respiración doble.

- **Masaje Abdominal.**

No es el masaje abdominal incluido en el Estilo del Norte, sino la forma en que un mo boran lo realiza.

- **Anatomía Tradicional 3.** Puertas del Viento.

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

- **Diagnóstico del Viento.**

- **Khoot. Ventosas.**

- **Luk pra khop.**

- **Elementos.**

- **Práctica e integración de los Seminarios de Formación Tradicional anteriores.**

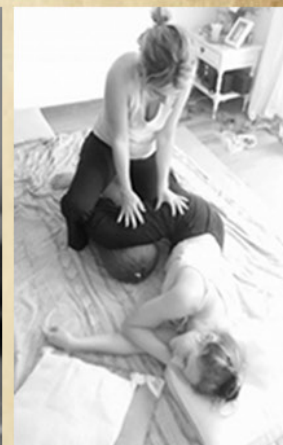
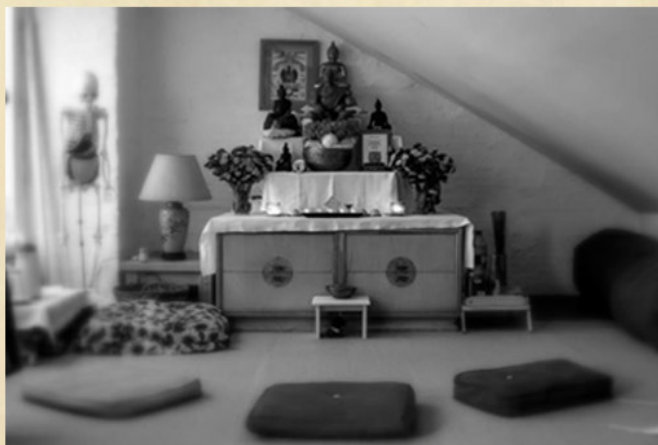
escuela nuad shai

de masaje tradicional Tailandes


Formación en Masaje Tailandés y Terapias externas

En un marco de transmisión tradicional la Escuela Nuad Thai ofrece acceso al estudio del masaje y terapias externas de la tradición tailandesa.

- **clases semanales** • **seminarios mensuales** • **grupos reducidos** •



CICLO 2016 INICIA EN ABRIL • SEDE OLIVOS

+ info: 4794-8954 • escuelanuadthai@gmail.com
www.escuelanuadthai.com.ar •  [Escuela.Nuad.Thai](https://www.facebook.com/Escuela.Nuad.Thai)



José García

Traducciones y Subtitulación
Documentales y Enseñanzas
de Budismo en el canal
de you tubeSAMSARAEXIT

samsaraexit@hotmail.com



espaciohathi
yoga & meditación

Clases grupales e individuales
de Hatha Yoga
Yogaterapia • Eutonía
Masaje Tailandés

espaciohathi@gmail.com

 espaciohathiyoga

Edith Enrique


ESTÉTICA CORPORAL
www.edithenrique.com.ar

DRENAJE LINFÁTICO
DESCONTRACTURANTE
ANTICELULITIS
BRONCEADO SIN SOL
REDUCTOR • RELAX

ESCULPIDO CORPORAL

11 4794-8954 | 11 63720175

esteticaedithenrique@gmail.com

 Estetica Edith Enrique



ACONDICIONAMIENTO
FISICO

APLICANDO CONCEPTOS DE
LA PREPARACIÓN FÍSICA,
LA GIMNASIA, EL YOGA
Y EL STRETCHING
GLOBAL ACTIVO
(METODO SOUCHARD)

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA,
LA AGILIDAD Y LA FLEXIBILIDAD

PROF. FABIÁN NOVELLINO

PROFESOR NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - PROFESOR DE YOGA
INSTRUCTOR NACIONAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA
POSGRADO EN PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ISCF (CUBA)

fanove@hotmail.com - 15 5047 4779





RECETAS DELICIOSAS DE LA
COCINA TAILANDESA Y ASIÁTICA



Cocino Thai 

kwan_cocinothai 

www.youtube.com/CocinoThai 

www.descubretailandia.com
Descubre la experiencia de viajar a Tailandia

ISABEL
SWIECZEWSKI



Masaje Tradicional Tailandés

11.3150.4392

isabelswieczewski@gmail.com



CLASES - SESIONES - SEMINARIOS EN:

-  **MASAJE TAILANDÉS** 
-  **ALINEACIÓN** 
-  **MEDITACIÓN** 

SEGUÍ EL BLOG DE CONCIENCIA Y MOVIMIENTO
Tigre y Nordelta

www.rominacorrea.com
correamromina@yahoo.com.ar
tel: 011.156573.0121



Esta mente que está llena de defectos
Tiene también un sin número de cualidades
Lo que sea que es cultivado, eso es lo que
surgirá.

Konchok Gyaltzen (1388-1469)