



La Revista Digital de la Escuela Nuad Thai

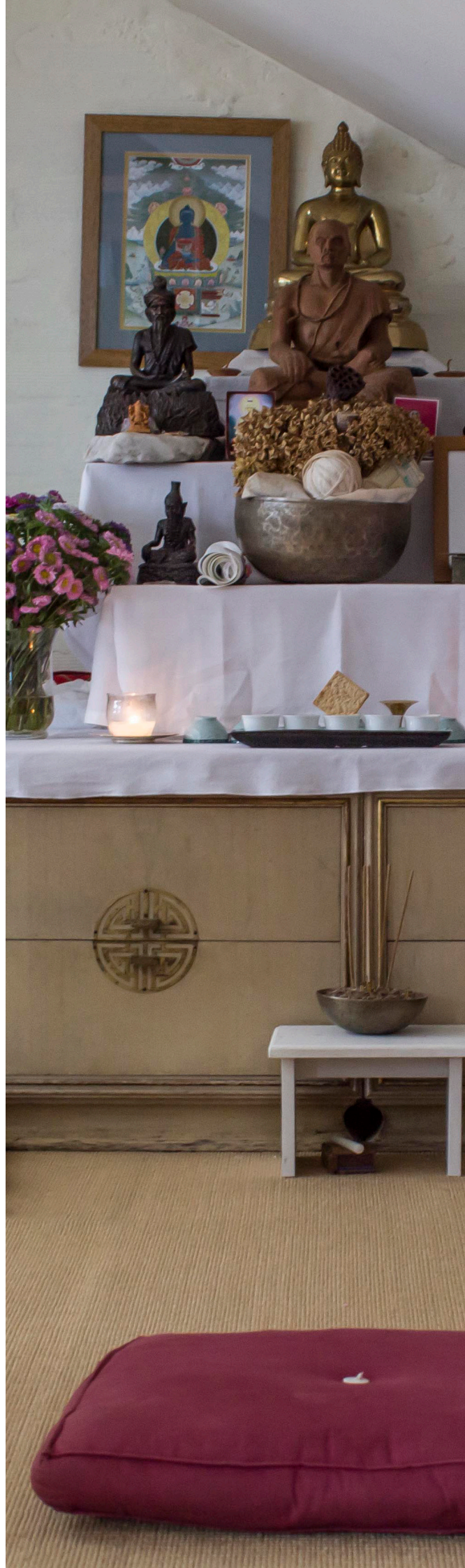
Aprender
juntos

índice

- 04 Entrevista 1 • Conversando con un Médico Tradicional Tailandés
- 10 Entrevista 2 • La Escuela Nuad Thai
- 12 Filosofías Orientales • La vida de Shantideva
- 16 Fisiología • La Flexibilidad Corporal
- 18 Testimonios • La construcción del conocimineto
- 20 Tradiciones • Bhumibol Adulyadej
- 22 Recetas • Yam Wun-Sen
- 26 Cultura • Tailandia en el Mapa
- 28 Listado de Terapeutas
- 30 Nuestra escuela en fotos

Staff:

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



editorial

felicidades

Como nos comprometimos a hacerlo, llegamos a fin de año publicando Sen #6! El compromiso fue para con nosotros, y para con todos quienes la leen. Fue muy bueno para nosotros el asumirlo, "rompiendo" nuestra propia regla de editar un número cada tres meses... sobre todo, porque lo pudimos cumplir!

Resultó ser un número genial, en el que están los temas de siempre, en el que homenajeamos a Tailandia escribiendo sobre su amado rey, en el que aprovechamos para desearles a todos un muy feliz 2016...

Pero también resulta que en este tiempo ocurrieron y van a ocurrir cosas muy importantes para nosotros. El 1 de enero regresa por 5ta vez a Tailandia el director de la Escuela Nuad Thai, para visitar a sus profesores y seguir estudiando, esta vez acompañado de Teresita Baglivo, la representante de la escuela en la Costa Atlántica argentina. Bravo!

También, es una oportunidad para despedir a un muy querido profesor Carlos Andrín, nuestro profe de fitoterapia, quien llegó al fin de su tiempo en esta existencia de manera totalmente inesperada. Carlos fue un maestro para nosotros ya que no sólo aprendimos con él sobre "yuyos", sino que continuamente nos enseñó sobre la vida misma, sobre la integridad, sobre la forma de ser un maestro, sin llamarse nunca de esta forma a sí mismo. Aquí, entonces, enviamos al mundo nuestro homenaje a nuestro querido Carlos, el herborista. Que su viaje lo lleve hacia la felicidad permanente y continúe rodeado de amor profe.

A la vez, dejándonos llenos del mensaje de la vida misma, hace poquito llegó al mundo Miranda, la hija de una muy querida alumna, que está constantemente entre nosotros aunque no venga a clase, así que también, enviamos al mundo nuestro mensaje, bienvenida Miranda! Que tu vida y de la de todos los nuevos habitantes de este momento en la vida sea llena de amor y felicidad!

A través del feliz nacimiento de una hermosa niña y del triste adiós a un querido ser tomamos conciencia de la importancia del tiempo que tenemos desde nuestro nacimiento hasta nuestra partida. El tiempo es lo único que no podemos recuperar... Que valga!

Que todos tengamos un muy feliz 2016, rodeados de amor y felicidad, cada vez más unidos, cada vez más uno.

CONVERSANDO CON UN

médico tradicional

Drante la visita realizada por Rusii Tevijjo a la Escuela Nuad Thai accedió a realizar una entrevista con alumnos interesados en saber sobre diversos temas. Como nos resulta de mucho interés y nos parece importante compartirla, vamos a ir publicándola en Sen. Aquí la primera parte...

• por Enrique Dianti •
Traducción Delfina Sommerville



ENT: ¿Existe alguna práctica diaria para mantener unidos el corazón-mente, la acción y la palabra?

RT: Creo que lo más importante es realmente estar presente, realmente consiente en cada cosa que uno hace, y así poder tener la conciencia para tomar la decisión correcta y poder ver con más claridad, tener un poco más de espacio en tu mente antes de empezar a decir o hacer algo, “oh, este es el pensamiento que tuve, ¿lo quiero poner en acción o no es tan beneficioso, mejor no lo pongo en acción”. Entonces estar presente, estar consciente y también tener un poco de espacio mental para poder ver qué es lo que está surgiendo para decidir conscientemente en lugar de estar reaccionando todo el tiempo.

Por supuesto, en el comienzo esto es muy difícil de hacer, así que, una práctica muy buena que solía hacer cuando era chico, cuando vivía en un templo, es que antes de irme a dormir repasaba desde el momento en que me desperté hasta ahora mismo y pensaba qué hice con mi cuerpo, palabra y mente durante todo el día. Y reflexionar sobre ello. “Esto me parece que no condice con mi práctica, debería hacer algunos cambios con respecto a eso”. Creo que esto es bueno para empezar.

ENT: ¿Hay algún tip para detener nuestras reacciones?

RT: Lo primero es crear espacio en la mente, calmar tus

pensamientos, estar en calma para poder realmente ver lo que está pasando. Es como cuando uno mira con el microscopio, cuando uno está muy enganchado con una situación, uno no ve realmente el panorama general, sólo vemos algo muy específico. Si en lugar de eso tomamos distancia y vemos todo, que hay en cada lugar, podemos ver con más espacio y claridad qué es lo que está pasando. Todo eso depende del espacio mental. No sentirse sobrepasado, presionado, ansioso... uno da un paso atrás y crea espacio.

En segundo lugar es importante conocer bien nuestra propia mente. La mente de cada uno es un poco diferente, cada una tiene diferentes tendencias. Por ejemplo algunas personas tienden más al enojo, otras a la depresión, o a sentirse solo, o tienen baja autoestima. Así que es bueno conocer nuestra propia mente para poder ver y reconocer esas cosas ni bien surgen, “eso es enojo, lo veo surgir” De este modo no nos vemos arrastrados por el enojo. Lo vemos surgir y lo dejamos ir, en lugar de reaccionar con él o involucrarnos desde el enojo.

Así que estas dos cosas: crear espacio y conocer nuestra mente, nuestras emociones.

ENT: ¿Qué estuvo pasando en la ENT esta semana que compartimos con vos?

RT: Básicamente estuvimos

hablando de una tradición particular tailandesa, la tradición Lanna, que es un poco distinta de la medicina tailandesa. Estudiamos distintas terapias relacionadas con el trabajo corporal: ventosas, y otras.

ENT: Retomando... a veces generar espacio en situaciones densas como las que se suelen dar en la ciudad, donde hay mucha gente y ya sabes que lo que va a resultar no te va a hacer bien, es más difícil tomar distancia. De hecho muchas veces te pagan por estar ahí, por ejemplo en situaciones laborales. ¿Cuál es el tip ahí?

RT: Primero, si es posible, cuando ves que la situación te va a superar, dar un paso al costado. Literalmente, ir al baño, sentarte, hacer algunas respiraciones si es posible.

Si no fuera posible, uno debe tomarse ese recreo internamente, estar muy consciente y respirar profundo, y realmente exhalar el estrés, y de algún modo resetearte, y estar nuevamente más fresco. Son sólo un par de segundos.

Yo lo hago todo el tiempo. A veces te toca lidiar con gente difícil, y si sentís que no estás manejando la situación con claridad ni con buen fundamento, respirá profundo, enfocándote en la respiración, exhalás, te relajás. Luego reseteás tu intensidad, re establecés tu motivación para lo que estás tratando de hacer.

También tenés que pensar en el otro, seguramente esté tan



Bio de Yogi Somānanda

Yogi Somānanda ha tenido la gran fortuna de estudiar el Darma Budista de muy amables y respetados profesores desde los 13 años de edad, cuando comenzó sus estudios en la Tradición Budista Theravada mientras vivía en Nueva York.

Aspirando a volverse completamente devoto al Darma Budista, viajó a Asia en donde recibió enseñanzas de las Tradiciones Mahāyana y Vajrayāna.

Junto con su práctica del Darma Budista, Yogi Somānanda es un serio practicante de la medicina tradicional, yoga y otros métodos de la tradición Budista.

Ha utilizado mucho de su tiempo estudiando por el sur y sudeste asiático, especialmente en Tailandia, Burma, India y Nepal, en donde se enfocó en la Medicina Tradicional Tailandesa y Lanna, así como en Ayurveda y Yoga.

Si bien ha completado su entrenamiento en medicina tradicional siguiendo un currículum formal, gran parte de su educación en medicina y yoga consistió en aprendizajes con profesores y practicantes experimentados.

Apasionado sobre la preservación de estas tradiciones que continúan empujándolo cada día y con gran entusiasmo a compartir con otros la información que ha recibido de sus maestros, Yogi Somānandaviaja hoy en día por el mundo tratando pacientes, ayudando a quienes lo necesitan, dando instrucción, enseñanza, compartiendo escritos y sirviendo a sus profesores como un asistente. Tiene una inmensa gratitud y respeto por todos aquellos que lo han guiado amablemente, apoyándolo a través de su práctica.

" Respirar profundamente, generar espacio, tomar distancia de lo que están haciendo, aunque sea literalmente por un minuto, y recordar...mi mente es realmente espaciosa, no está agobiada, mi vida es espaciosa, no es tal locura."



estresado como yo, tal vez alguien le gritó y ahora vienen a vos, tal vez tenga un mal día. Entonces hay que pensar que lo más probable es que la otra persona no tenga malas intenciones, tienen sus propias razones para actuar de este modo. Y para ti, debes considerar no tomarte estas cosas a modo personal, es su asunto la forma en que te quieren tratar, no tiene nada que ver con vos. Y al mismo tiempo vos tratás de mantener tu propia calma. Así que tratás de acercarte a la situación desde esta nueva perspectiva.

Lo importante es no ser arrastrado por lo que la situación parezca estar empujándote a hacer. Vos podás tomar tu propio tono. A veces te van a gritar y a apurarte, y vos vas a respirar profundo y decidir cómo querés avanzar, y luego actuás desde ahí.

Ahora tenemos tres herramientas. Primerogenerar ciertoespaciomental. ¿Cómo hacer esto? Practicando cierto tipo de "meditación o desarrollo mental". Lo más importante, si podemos hacerlo, sentarnos y meditar por horas, pero luego salimos y vamos a trabajar, y nos olvidamos de nuestra meditación, entonces no es muy útil. Así que debemos llevar la meditación, la contemplación, el entrenamiento mental con nosotros. Y, ¿cómo hacemos eso? recordándonos a nosotros mismos constantemente. Así que aún cuando uno no está en esa situación difícil de estrés, o cualquier situación difícil, tómense momentos a lo largo del día en los que *respirar profundamente, generar*

espacio, tomar distancia de lo que están haciendo, aunque sea literalmente por un minuto, y recordar "mi mente es realmente espaciosa, no está agobiada, mi vida es espaciosa, no es tal locura." Esto es lo primero: generar espacio.

Lo segundo es *conocer nuestra propia mente, tendencias y hábitos.* Saber cómo reaccionamos en ciertas situaciones y cómo se ve esa reacción antes de que la manifestemos completamente, antes de estar completamente enojados, con la cara roja y por golpear la mesa, registrar qué es lo que pasa antes de esto en nuestra mente, qué nos conduce a eso. Y de ese modo, poder reconocerlo y decir "oh, el enojo está surgiendo" y de ese modo uno puede cortarlo antes de que se manifieste por completo.

La tercera es tener compasión. Pero no compasión de sentirse "oh, sí que desafortunado para ellos, deseo que estén libres de sufrimiento..." Compasión en ese momento en el que es muy difícil, en el que una persona te está irritando, dándote un momento difícil, *tener compasión y ponerte en el lugar del otro. "Compasión con entendimiento"*. No solo mirarlos desde tu punto de vista, y decir "que lástima que pase eso" de hecho eso es como degradante o tener lástima. Ponerse en el lugar del otro es cuestionarse "¿cómo

sería estar en su lugar?" De hecho posiblemente estén haciendo lo mejor que pueden, quieren irse a casa con su familia, están muy cansados, no duermen hace dos días, tratemos de entender su posición antes de culparlos o de acusarlos. Así que la tercer herramienta es la compasión con entendimiento, compasión comprensiva.

Es como todo, cuanto más lo practiquen... es como cuando uno hace ejercicio, levanta peso, y finalmente puede levantar mucho más. Es lo mismo. Hay que practicar constantemente, constantemente recordarnos de esto, y para algunas situaciones nos podemos preparar (saber a donde vamos, qué es lo que suele suceder) y eventualmente vendrá naturalmente. Aún cuando aparezca una situación difícil, en ese momento uno recordará que tiene esta práctica, y que sabe qué hacer, y automáticamente uno creará espacio, observará su propia mente, y podrá lidiar con la situación de una mejor manera, y sacar algo positivo de eso.

Es como una práctica de artes marciales. Al principio uno practica, entrena su cuerpo, y luego uno pelea y no gana todas las veces, uno no gana tanto. Pero luego, uno entrena mucho y uno sabe que se viene una pelea, así que uno se entrena especialmente y estudia al contrincante, y uno se siente listo para éste. Uno se prepara anticipadamente. Pero lo que a veces pasa es que uno



Yogi Somānanda y el proyecto Siddha Mandala

Honrando a los Ochenta y Cuatro Mahasiddhas, estamos iniciando un proyecto con apoyo mundial para erigir un altar dedicado a estos reverenciados maestros y a Vajradhara, el Buda Primordial que todos ellos realizaron. El templo será construido en Katmandú, Nepal, en medio de la comunidad Vajracarya que mantiene viva la tradición de los Mahasiddhas en sus canciones, danzas y recitaciones rituales, y Abhisekas.

Hasta donde sabemos, no existe tal altar en ningún lugar. Como sea, construiremos el templo siguiendo los Mandalas del Vajradhara y de los Ochenta y Cuatro Mahasiddhas de la India, como fueron transmitidos en Tíbet, luego de una cuidadosa investigación.

Siendo que un Mandala es el modelo para un edificio completo, éste nos proveerá un diseño arquitectónico completo, con una conexión directa a la tradición Mahasiddha. De esta forma, aquellos que ingresen al templo estarán inmersos en el arreglo simbólico de la mayor realización Budista, que descende de un continuo, ininterrumpido linaje.

Este espacio sagrado ofrecerá una conexión natural con el Dharmadhatu, la fuente de las Tres Gemas, y será un sitio activo de preservación de las tradiciones asociadas con los Mahasiddhas. Con la benévola asistencia de maestros calificados de Tíbet y Newar (https://es.wikipedia.org/wiki/Pueblo_Newa), aseguraremos que tanto el valioso aprendizaje como la reflexión y meditación transmitidos por los Mahasiddhas serán continuamente fomentados dentro de un Mandala vivo de práctica Budista.

Este proyecto nació de un antiguo sueño de Phakchok Rinpoche y su alumno Yogi Somānanda, quienes han buscado juntos crear un lugar en el que todos podamos conectar con las realizaciones de estos maestros realizados. Phakchok Rinpoche es un sustentador del linaje Riwoche Taklung Kagyu. Es el Maestro Vajra del Monasterio Ka-Nying Shedrup Ling, abad de varios monasterios en Nepal, asiste monasterios y centros de práctica en Tíbet, lidera centros de darma en América del Norte y Asia, y enseña en varios centros a lo largo del mundo. Yogi Somānanda es un yogi Budista y un practicante de medicina tradicional Budista. Además de servir como asistente de Rinpoche, Somānanda recorre el mundo tratando pacientes y compartiendo los estudios y prácticas de la medicina tradicional, teniendo como foco principal la medicina Budista.



está caminado por la calle en la noche con tu novia y aparecen tres hombres, si uno dijera “bueno, tengo que prepararme, no estoy listo aun.... A ver cómo pelean, no se si usar un cuchillo o qué...” Uno siempre tiene que estar listo.

ENT: Al practicar Rusii Dat Ton, ¿es posible que desarrollemos mayor presencia, mayor conciencia, en nuestro cuerpo, en nuestra mente? ¿Por qué?

RT: Obvio, al mover tu cuerpo de modo intencional, llevas tu mente al momento presente. Además al estar usando la respiración y la atención, llevándolas a las distintas partes del cuerpo. Entonces a donde la respiración puede ir, la mente también puede ir. Entonces a donde va la mente, va el viento. Y por supuesto uno genera una conexión menos obstruida con el cuerpo. La mente y el cuerpo tienen menos obstáculos. Y por supuesto en consecuencia uno está más saludable. Por esto la gente habla de que los Yogis pueden detener el latido de su corazón, y otras cosas, y ésta es la razón, su mente y respiración están conectadas de una manera más sutil y desarrollada.

ENT: ¿Cuál es el objetivo de la práctica de los Rusii o de los Yogis?

RT: Depende del tipo. Hay distinto tipo de Rusiis o Yogis. En última instancia su meta es la realización, la iluminación.

ENT: ¿Cuál es el camino? ¿En qué se diferencia del de otros

practicantes? ¿Cuáles son las instancias previas a alcanzar antes de la iluminación?

RT: Algunos practican distinto tipo de métodos o ciencias, astrología, o adivinaciones o magia, otros medicina, alquimia. Entonces algunos practican estos distintos tipos de métodos o ciencias. Algunas veces utilizan estos métodos para alcanzar la iluminación, así que trabajan a través de estos métodos para alcanzar la realización, en lugar de tomar un camino más directo, como ser la meditación, por ejemplo. Tratan de buscar el camino a través de estos otros métodos. Como magia, encantamientos, alquimia, adivinaciones.... Para algunos es así. Algunos no se enfocan en alcanzar la iluminación en esta vida, sino en las próximas vidas. En esta vida se enfocan en, por ejemplo, adquirir mayores poderes psíquicos, leer las mentes, volar. A veces se enfocan en practicar o alcanzar ciertos estados de transe, o tener la capacidad de visitar otros reinos. Cosas así. Estas son distintas tradiciones, distintas prácticas, distintos métodos.

En última instancia el camino del Yogi tiene como objetivo la iluminación, y se diferencian de otros practicantes puesto que tratan de usar cada cosa de su vida cotidiana para practicar. Por ejemplo podemos comparar con los monjes, los monjes viven en un lugar específico, los monasterios, y les dan provisiones como comida y refugio, medicina, ropa.

El camino del Yogi es un camino solitario, no tienen un lugar en el que se quedan. En general no tienen casa, van de aquí para allá, viajando, quedándose en cuevas o en las montañas, o en las ciudades, pero yendo de un lado a otro. Aún si se quedan en un lugar no tienen las mismas condiciones que los monjes. Algunos yogis están casados, así que tienen una familia, y tiene que proveer a la familia, pero tratan de usar la vida cotidiana como su práctica. En lugar de tener todas las condiciones básicas establecidas de una forma perfecta, como es el caso de los monjes. Así que lleva mucho más esfuerzo, mucha más disciplina, mucha más diligencia. Por supuesto que todos los caminos son difíciles o fáciles, dependiendo desde donde uno los vea. Pero de algún modo la vida del monje está más favorecida para la práctica. Es una forma más sencilla de practicar porque está establecida para que sea el camino de un practicante. El camino del Yogi también es un camino de practicante pero o lo lograrás o fracasás. Porque es fácil perderse al tener una vida mundana y pensar que uno está practicando cuando en realidad uno está siendo una persona regular. El camino del Yogi es un poquito difícil, porque no están todas las condiciones perfectas ahí, las tenemos que crear nosotros mismos. ☺

ENTREVISTA 2

• por Laura Iwasetschko •

La Escuela Nuad Thai

En este número especial de diciembre decidimos escribir algo más sobre la Escuela Nuad Thai, publicar fotos sobre nosotros, etc... con ese objetivo en mente, realizamos una entrevista a su director para poder acercar a los lectores a los conceptos que son base de la misma.



¿Cómo surge Escuela Nuad Thai?

-Hace aproximadamente diez años comencé a transmitir lo que había aprendido de la tradición tailandesa a dos amigos que deseaban estudiar conmigo, básicamente el llamado “estilo del norte”, que fue originado en el Old Medicine Hospital, de Chiang Mai, en ese tiempo llamé a mi escuela Escuela de Thai (fundamentalmente, imagino, por falta de imaginación!)

A los pocos años de estar enseñando, en 2007, viajé a Tailandia por primera vez, básicamente para chequear que lo que había estudiado en Buenos Aires en dos escuelas, y estaba transmitiendo, fuera lo que se

enseñaba allá.

Tuve la fortuna en ese viaje de darme cuenta de que existe una medicina tradicional en Tailandia, completa y vigente. Comprendí que existía mucho más de lo que yo conocía, y supe de un médico tradicional tailandés de origen estadounidense con quien finalmente pude comenzar a estudiar.

Todo esto me llevó a modificar tanto los conceptos que yo tenía sobre el tema, que comprendí que la mejor forma de dar a entender cambio era hacerlo por completo, cambiando incluso el nombre de mi escuela.

Fue entonces cuando nació la Escuela Nuad Thai.

¿Qué sistema de enseñanza

propone?

-Tradicionalmente si uno quería estudiar con un médico, o con quien fuera, tenía dos opciones, o se iba a vivir a la casa o al lugar en el que el médico vivía, o el médico se instalaba en la casa del paciente hasta alcanzar su mejoría.

Este es el modelo al que deseo acercarme. Con mis alumnos genero relaciones, quizás, de por vida. Sólo “pasa” por mi escuela el que así lo desea, y el que lo desea “se queda”.

Conozco a mis alumnos, a sus hijos, a sus parejas, conocen mi casa, a mi familia, tanto como ellos lo deseen y se abran a la relación.

Un profesor tradicional no es alguien de paso, no es un amigo, no es un padre, pero muchas veces cumple ese tipo de roles.

Ese es el modelo que propongo, que sigue al de mis profesores, con quienes me relaciono de por vida.

¿Qué importancia tiene el linaje en la tradición de la Escuela?

-Comprendo la pertenencia a un linaje como algo fundamental para acceder a conocimientos tradicionales, sean del tipo que sean.

Para dar un ejemplo de la importancia de pertenecer a un linaje, antiguamente era muy común que los conocimientos fueran transmitidos de maestro a alumno/s, manteniendo un texto de enseñanza tradicional, y otro que pertenecía a la escuela.

Entonces estos eran pasados de generación en generación, el texto antiguo permanecía inalterado, y en el/los otro/s los practicantes iban agregando sus anotaciones, muchas veces escribiendo de forma que los miembros de la escuela lo entendieran, pero no necesariamente todo el mundo.

Por ejemplo, es común que se transmita una fórmula medicinal con todos sus ingredientes, pero faltando uno o más, que son los vehículos que hacen que esa fórmula sirva para tal o cual cosa. Entonces el profesor la enseña a sus alumnos, aclarando el vehículo que se agrega en determinado caso (agua, alcohol, miel, etc.) y que hace que los mismos componentes sirvan para más de una condición. Resulta de esta forma que sólo se accede a la fórmula completa estudiando con un profesor que conozca los vehículos, y si uno sólo accede al texto, accede a fórmulas incompletas.

Resumiendo, la única forma de aprender en forma completa es teniendo a un profesor, y esto genera un linaje de transmisión.

¿Qué se espera de los alumnos al terminar sus estudios?

-Que me lleven a viajar por el mundo! Ja!

De ellos no espero nada en particular, sólo que sean felices.

De mí, espero haber sido de ayuda en su camino hacia la felicidad y haberles dado una mano, una orientación para poder ayudar a otros seres a reducir su sufrimiento, dentro de lo que nos compete como masajistas tradicionales, conscientes de que el otro está sufriendo y quizás podemos hacer algo para reducir ese sufrimiento

¿Cuál es la postura de la Escuela Nuad Thai cuando un alumno desea enseñar?

- Para mí es parte de la naturaleza humana el llegar a un punto en el que se desea transmitir lo aprendido. Por este motivo promuevo la capacitación de mis alumnos para que algún día se vuelvan profesores, si ese es su deseo. De hecho, tenemos desarrollado un programa de capacitación justamente para ayudar a satisfacer esta situación, de forma que los alumnos que lo desean pueden seguir todo un proceso que los lleva hasta el punto de poder abrir una sucursal de la Escuela Nuad Thai

¿Cuáles son las conductas que debe cultivar un practicante de masaje thai?

Tanto la tradición medicinal tailandesa como la Lanna están enmarcadas en un contexto Budista, por lo que para poder comprenderlas cabalmente me parece recomendable por lo menos tomar contacto con el Budismo y con los conceptos que promueve.

La mayor motivación para estudiar

la medicina que sea debería ser, para mí la compasión.

¿Qué proyectos tiene la Escuela en un futuro próximo?

- Uf... a ver...A corto plazo quiero llevar el programa de estudios de la Escuela Nuad Thai hacia la tradición Lanna, a la que pertenecen profesores muy queridos por mí. Esto es fundamentalmente porque la tradición Lanna (pre Thai, del norte y noreste del territorio tailandés) se ha mantenido menos interrumpida y afectada que la tailandesa, que ha sufrido alteraciones en el deseo de acercarse a occidente.

A mediano plazo me gustaría poder ampliar nuestra acción social:

- Quizás enseñando masaje a personas ciegas. Esto es una suerte de “compromiso personal” debido a que uno de los profesores con quien estudié en mi primera visita a Tailandia y a quien visito en cada una de ellas, kru Nat, es ciego. Nat me causó una impresión muy fuerte, para poder mantener a sus padres y a sus dos hijos, enviarlos a colegios privados, etc., trabaja de lunes a lunes, si tiene trabajo de 8 a 22 hs. Y jamás lo vi de mal humor, siempre predispuesto, siempre agradecido, siempre sonriente. Desde entonces tengo ganas de transmitir a no videntes el estilo que aprendí con él para que puedan autoabastecerse, quizás mantener a sus familias y llevar una vida independiente, no discapacitada socialmente.

- Quizás también podríamos enseñar masaje a personas que estén momentáneamente privadas de su libertad, con el deseo de brindarles una herramienta laboral que les permita autoabastecerse ayudando a los demás y que les presente un modo diferente de vivir. Ojalá! 🍀



LA VIDA DE SHANTIDEVA

• por José García* •

Nació en 687 d.C. y recibió el nombre de Shantivarmana, “armadura de la paz”. Fue hijo único de una familia real del oeste la India; su padre, el rey, se llamaba Kushalavarmana “armadura de virtud”. Muchos signos auspiciosos acompañaron su alumbramiento, anunciando que realizaría muchos hechos extraordinarios.

Desde niño mostró gran interés por la religión. Alrededor de los siete años era ya muy versado en estos temas. Su maestro principal fue un gran yogui, del que se dice que había logrado la unidad con Manjushri (el Buda de la Sabiduría). De su maestro recibió varias y profundas iniciaciones. Empezó a tener visiones de Manjushri y finalmente se convirtió en su discípulo directo.

Cuando tenía más o menos 20 años, su padre falleció, pero él no quería convertirse en rey pues no le atraía esa clase vida. Sin embargo, sus súbditos y nobles le suplicaron que tomara el lugar de su padre, pues él era el elegido. Shantivarmana finalmente cedió y se hicieron todos los preparativos para su coronación.

Un día antes de la ceremonia, Shantivarmana tuvo un sueño: Manjushri estaba sentado en su trono y le reclamaba: “¿Cómo

puedes atreverte a ocupar el mismo sitio que tu Maestro? ¿A sentarte a su mismo nivel?” Se despertó azorado al comprender que su coronación no era del agrado de Manjushri. En medio de la noche escapó de su palacio.

Dirigió sus pasos a Nalanda, la universidad monástica más importante de su tiempo. Hoy en día todavía perduran sus ruinas, las cuales constituyen un sitio de peregrinación. Shantivarmana fue ordenado por el abad Jayadeva, quien le dió el nombre de Shantideva.

En ese momento Shantideva era ya mucho más que un simple novicio, pues conocía muchas meditaciones tántricas que Manjushri le había enseñado directamente. Decidió practicar en las noches y dormir de día. Sus compañeros en Nalanda, ignorantes de esto, pensaban que era un flojo e irresponsable, por lo cual lo apodaron busuku (“las tres realizaciones”) en son de burla; con esto querían decir que había obtenido las tres realizaciones de comer, dormir e ir al baño.

Sus compañeros se impacientaron por la supuesta indolencia de Shantideva y pensaban que era una deshonra para una universidad tan prestigiada como Nalanda. Por lo anterior, idearon

un plan para deshacerse de él. Decidieron que cada monje debía impartir una enseñanza a todo el monasterio. Según ellos era un plan perfecto, pues suponían que iban a dejar al descubierto la ignorancia de Shantideva, y ante semejante vergüenza, humillado, abandonaría la universidad.

Fueron pasando los monjes a decir sus enseñanzas, hasta que finalmente llegó el día en que Shantideva debía dar su discurso. La primera dificultad que encontró fue que sus compañeros monjes, en un afán de molestarlo, le habían construido un trono muy, pero muy alto, al que no se podía acceder. No tenía escaleras, ni ninguna otra cosa con la cual alcanzar el asiento. Ante esto, para asombro de todos, Shantideva colocó su mano en el asiento, lo “bajó” hasta su nivel y se sentó sobre él. Después el trono volvió a ascender hasta el nivel donde estaba anteriormente.

Asombrados, los otros monjes se preguntaban si Shantideva sería un maestro verdadero o si estaría utilizando la magia negra. Shantideva les preguntó si querían escuchar una enseñanza conocida o una nueva. Una nueva, contestaron. Entonces Shantideva comenzó a declamar lo que hoy conocemos como “Guía a

*" Si tiene solución, entonces no hay
de qué preocuparse; si no tiene
solución, no tiene caso lamentarse."*



la Forma de Comprometerse en la Vida del Bodhisatva" (Bodhisattvacharyavartana en sánscrito).

Todos los monjes quedaron impresionados ante sus conocimientos. Cuando declamó el capítulo noveno que explica la verdadera naturaleza de las cosas. En el verso que dice "todo es como el espacio", empezó a elevarse poco a poco hasta una gran altura. Después, para mayor asombro de los monjes, empezó a desaparecer; finalmente sólo se escuchaba su voz. Al terminar, nada supieron de él. Se había ido. Había desaparecido.

Todos comentaban la enseñanza de Shantideva. Entre dos escuelas diferentes de la universidad empezó a surgir la controversia acerca de si había dado nueve o diez capítulos y concluyeron que la única forma de saberlo era preguntárselo al mismo Shantideva, pero no tenían forma de localizarlo.

Un tiempo después, se enteraron de que Shantideva vivía en otra parte de la India, por lo que decidieron enviar una embajada de monjes a visitarlo, presentarle sus disculpas y pedirle su retorno a Nalanda. Así lo hicieron, pero cuando llegaron con Shantideva,

él rehusó la invitación. Sin embargo, volvió a recitar el Bodhisattvacharyavartana para ellos. Los monjes preguntaron acerca de los textos que había utilizado de referencia, cosa muy común en ese entonces. Él les contestó que se había basado en "El compendio de las enseñanzas" (Shikshasamuchaya, en sánscrito), pero nadie lo conocía ni había escuchado sobre él. Entonces le preguntaron dónde lo podían consultar. Les dijo que lo encontrarían en su antiguo cuarto de Nalanda, escondido entre las travesaños del techo. En realidad es otro libro escrito por el mismo Shantideva!

La fama de Shantideva creció y se esparció por toda la India. Un maestro no budista muy letrado lo retó a un debate. En aquellos tiempos se acostumbraba que el perdedor de dichos debates tenía que dejar su doctrina y seguir la del ganador. Al enfrentarse, Shantideva lo venció, así como a muchos otros maestros que se atrevieron a retarlo, por lo que adoptaron la doctrina budista. Falleció en 763 d.C.

Su libro el Bodhicharyavartana es el libro más citado por los maestros del Budismo tibetano.

Aquí les dejamos unas frases del Bodhicharyavartana

" Si tiene solución, entonces no hay de qué preocuparse; si no tiene solución, no tiene caso lamentarse."

"Aunque los seres sintientes desean liberarse del sufrimiento, no dejan de crear las causas (de sufrimiento), y aunque desean la felicidad, debido a su ignorancia la destruyen como si fuera su enemigo".

"Como un relámpago con su resplandor ilumina por un instante una nublada noche oscura, aparecen en el mundo, rara y fugazmente, por el poder del Buda, pensamientos virtuosos."

"Los enemigos como el odio y el apego carecen de piernas, brazos y demás miembros, y no tienen coraje ni habilidad, ¿Cómo, entonces, han conseguido convertirme en su esclavo?"

"Que pueda ser yo el protector de aquéllos que no tienen quien los proteja, un guía para todos los viajeros que andan el camino, que pueda ser un puente, una balsa y una barca para todos los que desean cruzar las aguas.

Que pueda yo ser una isla para quienes están buscando una y una lámpara para los que desean luz, que pueda ser una cama para quienes quieren descansar y un esclavo para los que desean un esclavo". 🍌

La Flexibilidad Corporal

• por Fabián Novellino* •



La flexibilidad corporal es la capacidad de realizar un movimiento alcanzando la máxima amplitud de recorrido posible.

La flexibilidad es producto de la movilidad articular y de la

elasticidad muscular.

- La movilidad articular es el aspecto menos variable, ya que hay condicionantes estructurales que no se pueden cambiar.

- La elasticidad muscular tiene

que ver con la capacidad del músculo de acortarse mediante la contracción y de estirarse por medio de la elongación.

Existen ciertos factores que condicionan la flexibilidad y

son los siguientes: los topes óseos, las cápsulas articulares, los tendones, los ligamentos, la fuerza de los músculos, el sexo, la edad, la herencia, la temperatura ambiente, la fatiga muscular, el sedentarismo, el trabajo habitual, la hora del día.

Vamos a analizar brevemente algunos de estos factores:

Sexo: por lo general las mujeres presentan mayor movilidad que los hombres. Existe en las mujeres mayor laxitud articular al igual que un menor tono muscular.

Edad: los niños, especialmente los de muy corta edad, tienen una flexibilidad sorprendente. Hasta los tres o cuatro años los niños tienen facilidad para alcanzar posiciones que más adelante será poco probable que logren naturalmente sin esfuerzo.

Con el correr del tiempo, sin una práctica mediante, la flexibilidad se irá limitando paulatinamente.

La temperatura, la hora del día y el cansancio: determinados factores ambientales favorecen o inhiben esta capacidad. Cuando el individuo recién se levanta por la mañana tiene menos flexibilidad que en otras horas del día. La flexibilidad también merma cuando la persona está cansada. Las bajas temperaturas inhiben esta cualidad.

El músculo: un órgano deformable

La contracción y la elongación del músculo es posible gracias a la capacidad que éste tiene para deformarse.

Ahora bien, esta deformación puede ser de dos tipos:

- Deformación Elástica
- Deformación Plástica

Para deformarlo elásticamente basta con calentarlo como se lo hace de manera habitual en una entrada en calor en el ámbito deportivo. El músculo así eleva su temperatura y el cuerpo se torna más flexible para cualquier tipo de tarea motriz momentánea. En cuanto el organismo se enfría, el músculo retorna a su estado original.

¿Cómo hacemos entonces para desarrollar la elongación muscular si hemos visto que luego de calentar el músculo y su posterior enfriamiento, éste regresa a su longitud normal?

Pues bien, estirar un cuerpo elástico (en este caso la musculatura) de manera que conserve una cierta elongación duradera se denomina “fluage”; esta es la deformación plástica que mencionamos anteriormente, es decir que el músculo modifica su estructura.

Esto es posible teniendo en cuenta algunas consideraciones:

- Todo calentamiento previo a un estiramiento debe ser omitido.
- Un músculo caliente es más flexible provisoriamente y su estiramiento será más sencillo. No obstante, al enfriarse, recuperará su longitud original.
- La mayor temperatura produce un aumento del coeficiente de elasticidad de forma temporal (el CE es una medida de elasticidad; por ejemplo una goma tiene un coeficiente más alto que un tiento de cuero).
- Estirar los músculos en frío con

bajo coeficiente de elasticidad permite conseguir una elongación que se conservará en el tiempo.

- Si al músculo que pretendemos elongar se le aplica una leve resistencia excéntrica, se logra desencadenar el reflejo miotático inverso, favoreciendo su relajación y mejorando las condiciones para a continuación estirarlo.

- Otro factor a tener en cuenta es que la nueva longitud muscular alcanzada es directamente proporcional al tiempo expuesto al estiramiento. Esto significa que estiramientos prolongados serán siempre más eficaces que los estiramientos bruscos y de corta duración.

- Es muy importante la exhalación forzada para estirar los músculos inspiradores, que son estáticos, otorgándoles la elasticidad perdida.

- El estiramiento se debe realizar en función de las cadenas de los músculos tónicos o estáticos y no de músculos aislados.

¿Cómo sería entonces una adecuada técnica de estiramiento?

ESPIRACIÓN FORZADA – APNEA - 3 A 5 SEGUNDOS DE CONTRACCIÓN – RELAJACIÓN - BUSCAR MAYOR AMPLITUD EN EL ESTIRAMIENTO.

Todo esto en sesiones de 50 minutos aproximadamente. En este tiempo se pueden practicar dos posturas de estiramiento cada vez, una a dos veces por semana.

Por todo esto, podemos decir que el músculo es un material visco-elástico, viscoso y elástico a la vez, propiedad que lo hace deformable. 😊

TESTIMONIOS



La construcción del conocimiento

el círculo virtuoso de confiar

• por Laura Iwasetschko* •

Estudiar en Escuela Nuad Thai fue para mí, redescubrir la pasión por aprender, entrar en un mundo donde el conocimiento está disponible de manera completamente diferente a lo que un occidental espera.

El mate, distintivo de la escuela, fue siempre la gran excusa para reunirnos antes de realizar el Wai Khru diario, y allí surgían, sobre todo los primeros meses, frases de impaciencia como “podemos empezar y después conversamos”, “esto no avanza”, “estamos perdiendo el tiempo”... en mi experiencia, inversamente a lo que se cree, en esas conversaciones camufladas de “pérdida de tiempo” nacía el conocimiento en su estado puro. Es allí donde podía conocer a mis compañeros, prestar el oído a algún problema, escuchar

una anécdota de Tailandia, reírnos juntos.

Como un gran profesor, el director de la escuela tiene la capacidad, de transformar ese desconcierto de las primeras clases sin un solo apunte teórico; en una valiosa herramienta. Pasamos en un par de meses de la autoexploración de nuestro cuerpo y nuestra intuición, a poder trabajar en el cuerpo de otro desarrollando una profunda observación a partir del acceso al conocimiento. Ahí comprendí que debía CONFIAR.

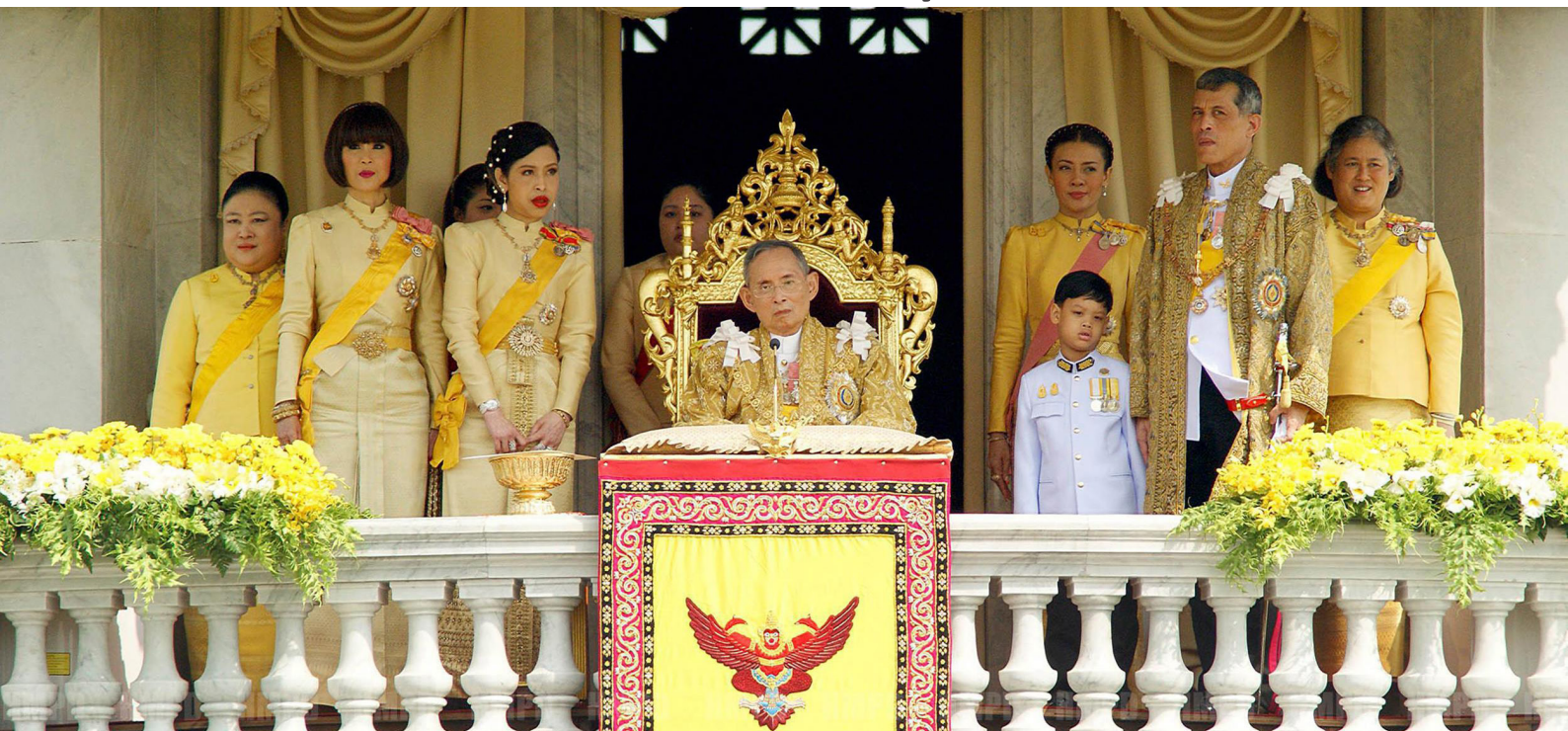
Soltar el control de lo que venía y desapegarme de los resultados hizo que pronto estuviera practicando lo que iba aprendiendo con amigos, parientes, alumnos que también CONFIABAN en lo que yo iba transitando. Y así, confiando en el camino, se abrieron

oportunidades de aprendizaje increíbles como durante la visita de David Wells en el seminario de Rusii Dat Ton o la semana maravillosa que pudimos compartir con Rusii Tevijjo, aprendiendo técnicas ancestrales a las que sólo viajando a Tailandia podría haber accedido, y probablemente ni aún así, dado que no son parte de la oferta regular a extranjeros.

La paciencia y la confianza se construye en esos mates de las mañanas, en las risas y en la actitud del alumno de querer aprender y abrirse a la experiencia cada día más. Paciencia para no claudicar ante nuestra propia ansiedad; confianza para dejarse llevar a una forma de aprender que queda grabada en el alma. 🙏

Bhumibol Adulyadej

Rey de Tailandia



Bhumibol Adulyadej (Rama IX), Phra Chaoyuhua Bhumibol Adulyadej, el Grandioso (5 de diciembre de 1927), es el rey de Tailandia desde 1946. Es el jefe de estado que más tiempo lleva en el cargo en todo el mundo, desde el 9 de junio de 1946 (69 años), y es el noveno rey de la dinastía Chakri.

S.E. Bhumibol nació en Cambridge, Massachusetts, en los Estados Unidos. Tras un breve período escolar en Bangkok, dejó su país a los seis años con el resto de su familia, trasladándose a Suiza. En

la localidad de Lausana completó sus estudios secundarios y se licenció en ciencias políticas en la universidad.

Tras la misteriosa muerte de su hermano mayor, Ananda Mahidol (oficialmente, Rey Rama VIII), Bhumibol accedió al trono el 9 de junio de 1946. No obstante, continuó su educación.

Su tío, el príncipe Rangsit, se convirtió en regente hasta su coronación oficial el 5 de mayo de 1950. Unos días antes, el 28 de abril, se había casado con Mom Rajawongse Sirikit Kitiyakara, prima

lejana e hija del que fue embajador de Tailandia en Francia. La relación entre ambos se fortaleció cuando Sirikit se convirtió en una asidua visitante del rey Bhumibol mientras convalecía en un hospital de Lausana, a causa del accidente de tráfico en el que perdió un ojo. Tienen un hijo, el Príncipe Heredero Maha Vajiralongkorn, y tres hijas.

En anticipación de su cumpleaños número 60, el 5 de mayo de 1987, fue proclamado El Grandioso por el entonces primer ministro de Tailandia, Prem Tinsulanonda. Por su 80 cumpleaños y por el 60.º

aniversario de ascensión al trono se realizó una exposición floral de carácter internacional que tuvo lugar en Chiang Mai entre el 1 de noviembre de 2006 y el 31 de enero de 2007 llamada Royal Flora Ratchaphruek.

Aparece encabezando un ranking de la revista Forbes sobre los 15 monarcas más acaudalados del mundo. El rey Bhumibol y el resto de la Familia Real se financian con sus propiedades, que gestiona la Oficina Real de Propiedades, y que van desde participaciones en la banca y la industria hasta la hostelería y los bienes inmobiliarios. En el amplio terreno donde se levanta el Palacio de Chitralada, su residencia oficial de Bangkok, el rey Bhumibol tiene también instalado un complejo de silos, invernaderos, huertas, vaquerías y laboratorios que emplea para sus investigaciones sobre el desarrollo de la agricultura, la ganadería, la explotación de los recursos acuíferos y la preservación de la naturaleza.

83 años no es nada... larga vida al rey!

Resulta que Bhumibol Adulyadej, rey de Tailandia, es el monarca con más tiempo en "el cargo" del mundo. De sus 83 años, cumplidos el 5 de diciembre de 2010, lleva 64 de reinado. La gente realmente lo quiere y expresa su cariño y respeto por doquier y en todo momento, a tal punto que en Tailandia el 5 de diciembre se celebra el día del padre, ya que se

considera al rey como el padre de todos los tailandeses.

Aparentemente, por lo que pudimos conversar con la gente, el rey hizo mucho por su pueblo y siempre estuvo presente junto a ellos. Por ejemplo, pueden verse, sobre todo en el interior del país, numerosos proyectos (Royal Projects) que abarcan desde el subsidio de escuelas rurales hasta el fortalecimiento de las economías regionales, especialmente en todo lo relacionado con la agricultura. También cuentan que de más joven, cuando las sequías se hacían presentes, era él mismo quien subía a las montañas para pedir por las lluvias.

Hoy, el rey se encuentra hace más de un año hospitalizado con una infección pulmonar y por eso su paso por las calles de la ciudad (costumbre que se realiza en todos sus aniversarios) fue raudo, ya que debía volver al hospital.

El color de la bandera real es amarillo y se relaciona con los colores que el budismo le asigna a los días de la semana. Al lunes le corresponde el amarillo y ¿adivinen qué? Bhumibol nació un lunes. Por eso, en la bandera real y en la decoración de la ciudad predomina el amarillo.

El día de los festejos había muchísima gente con remeras amarillas pero también con remeras rosas. Esto se debió a que el rosa simboliza el deseo para la mejoría de la salud del rey.

El 5 de diciembre, la gente fue llegando al centro de Bangkok durante todo el día y creemos que de muchos lugares del país. Había

comida y agua gratis, shows y otras atracciones.

Tanto la concentración, las colas para la comida y para las atracciones, y la desconcentración se dieron en perfecto orden. Ya de noche, cuando estaba por pasar la comitiva, la gente obedecía a la policía sin queja alguna y, la verdad, es que nos sorprendió cómo con pocos oficiales la gente se acomodaba donde le decían esperando el paso de "su" rey. La gente de más adelante se sentó para que los de más atrás pudieran ver perfectamente. El paso de la comitiva nos tomó por sorpresa y en medio de un respeto y un silencio profundo la gente sólo atinó a tratar de mirar dentro de un Rolls Roys que pasó demasiado veloz para lo que nosotros, y suponemos los tailandeses allí presentes, hubiéramos preferido. Sólo se percibía una atmósfera de emoción.

Luego de su paso, se entonó una canción en tailandés con velitas encendidas y luego, exactamente 19:30, hora en que nació Bhumibol, comenzó el espectáculo de fuegos artificiales. Estábamos tan cerca de uno de los lugares de lanzamiento que de repente nos vimos bajo una lluvia de polvillo y cartoncitos quemados muy desagradable.

La verdad es que nos sentimos privilegiados de haber compartido con los tailandeses un momento tan importante para ellos y su historia. Es muy reconfortante ver cuando un pueblo ama a su líder por razones genuinas y ganadas en buena ley. Para eso se es líder. 😊





Yam wun-sen

(ยำวุ้นเส้น)

Ensalada de fideos de soja estilo Tailandés

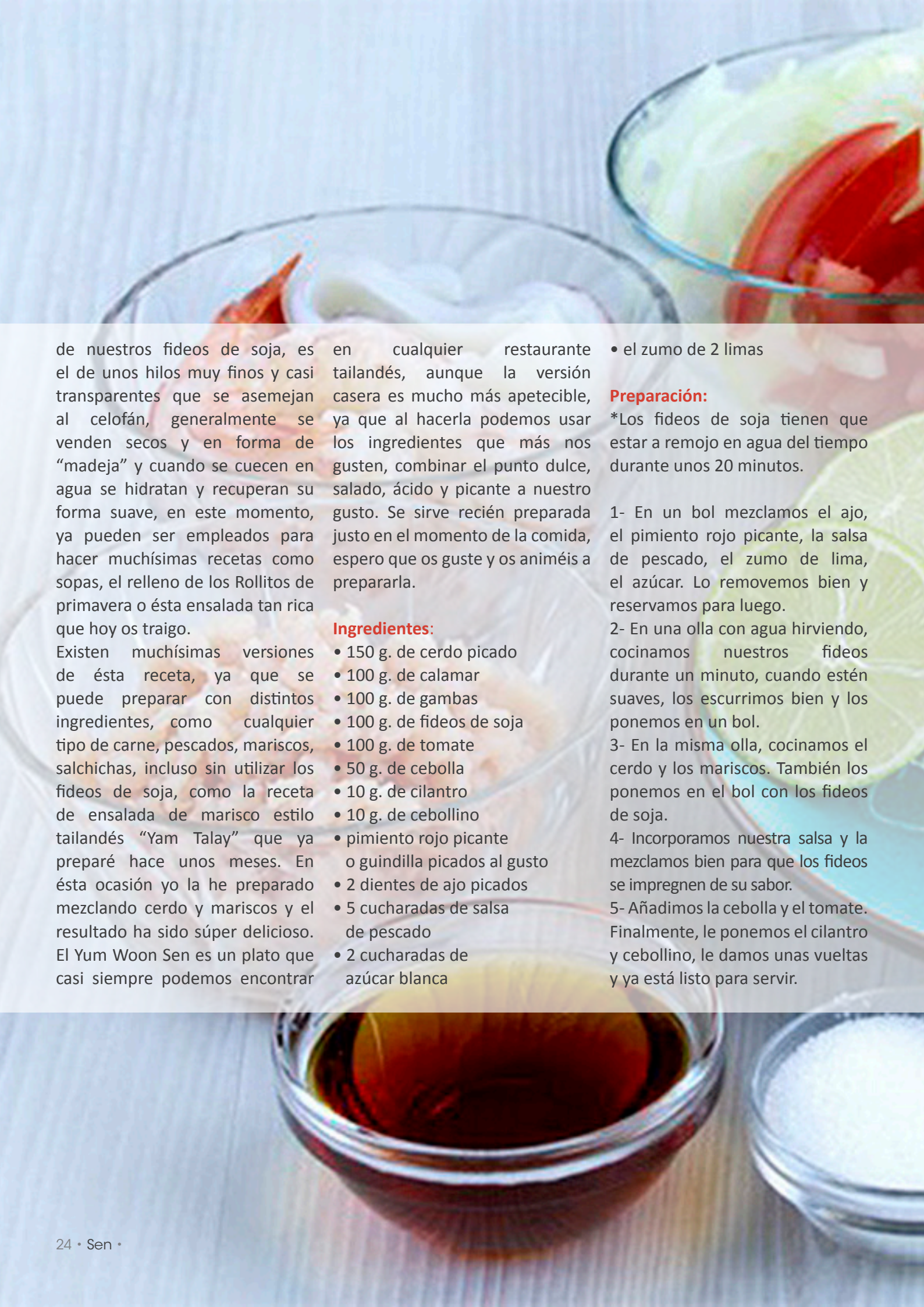
Ya comienza el calor y muchas veces no nos apetece comer algo tan fuerte y pesado, en momentos como éste, me gusta preparar ensaladas refrescantes y ligeras. En ésta ocasión os quiero enseñar a preparar el “Yam Wun-sen” (ยำวุ้นเส้น) o “Yum Woon Sen” en inglés, una ensalada tailandesa de fideos de soja muy típica de la gastronomía de Tailandia, en la que se combina el sabor dulce, salado, ácido y picante creando una armonía casi perfecta y con un resultado muy agradable en boca.

En Tailandia utilizamos distintas palabras para hablar de ensalada:

“Yam” (ยำ), “Laab”(ลาบ) o “Phla”(พล่า), las dos últimas son ensaladas típicas del norte y nordeste de Tailandia, su elaboración es algo diferente (aquí podéis ver la ensalada tipo Laab que ya preparé hace unos meses). En general, las ensaladas en Tailandia, contienen una buena cantidad de carne, pescado o mariscos, combinados con verduras y muy bien sazonadas. El sabor de casi todas las ensaladas tailandesas resulta de la combinación del dulce del azúcar (menos en las ensaladas del norte y nordeste que casi no llevan), el salado de la salsa de pescado, el ácido de la lima o

pasta de tamarindo y el picante de la guindilla, pudiéndose variar estas cantidades al gusto de cada persona.

El ingrediente principal de esta versión de la receta, es el fideo de soja, también conocido como vermicelli de soja, fideos celofán, hilo de soja o fideos de cristal, son un tipo de tallarín muy fino y típico en Asia, que se elabora con las semillas de la soja verde (en inglés Mung bean), no debe confundirse con los fideos vermicelli de arroz, que tiene la misma forma pero la principal diferencia que están elaborados con arroz y tiene un color blanco en lugar de ser transparentes. El aspecto



de nuestros fideos de soja, es el de unos hilos muy finos y casi transparentes que se asemejan al celofán, generalmente se venden secos y en forma de “madeja” y cuando se cuecen en agua se hidratan y recuperan su forma suave, en este momento, ya pueden ser empleados para hacer muchísimas recetas como sopas, el relleno de los Rollitos de primavera o ésta ensalada tan rica que hoy os traigo.

Existen muchísimas versiones de ésta receta, ya que se puede preparar con distintos ingredientes, como cualquier tipo de carne, pescados, mariscos, salchichas, incluso sin utilizar los fideos de soja, como la receta de ensalada de marisco estilo tailandés “Yam Talay” que ya preparé hace unos meses. En ésta ocasión yo la he preparado mezclando cerdo y mariscos y el resultado ha sido súper delicioso. El Yum Woon Sen es un plato que casi siempre podemos encontrar

en cualquier restaurante tailandés, aunque la versión casera es mucho más apetecible, ya que al hacerla podemos usar los ingredientes que más nos gusten, combinar el punto dulce, salado, ácido y picante a nuestro gusto. Se sirve recién preparada justo en el momento de la comida, espero que os guste y os animéis a prepararla.

Ingredientes:

- 150 g. de cerdo picado
- 100 g. de calamar
- 100 g. de gambas
- 100 g. de fideos de soja
- 100 g. de tomate
- 50 g. de cebolla
- 10 g. de cilantro
- 10 g. de cebollino
- pimiento rojo picante o guindilla picados al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 5 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharadas de azúcar blanca

- el zumo de 2 limas

Preparación:

*Los fideos de soja tienen que estar a remojo en agua del tiempo durante unos 20 minutos.

- 1- En un bol mezclamos el ajo, el pimiento rojo picante, la salsa de pescado, el zumo de lima, el azúcar. Lo removemos bien y reservamos para luego.
- 2- En una olla con agua hirviendo, cocinamos nuestros fideos durante un minuto, cuando estén suaves, los escurrimos bien y los ponemos en un bol.
- 3- En la misma olla, cocinamos el cerdo y los mariscos. También los ponemos en el bol con los fideos de soja.
- 4- Incorporamos nuestra salsa y la mezclamos bien para que los fideos se impregnen de su sabor.
- 5- Añadimos la cebolla y el tomate. Finalmente, le ponemos el cilantro y cebollino, le damos unas vueltas y ya está listo para servir.





Tailandia en el Mapa



Tailandia, antiguamente conocida como Reino de Siam, se encuentra en el corazón del sudeste asiático, entre el océano Índico y el mar de China, siendo la puerta de entrada natural a la península de Indochina. Al noroeste tiene fronteras con Myanmar (antigua Birmania) y Laos, al este con Camboya y al sur limita con Malasia y el Golfo de Tailandia.

Tailandia esta constituida por 76 provincias que deben su nombre a su ciudad capital, estas están divididas en distritos (amphoe) y a su vez en subdistritos (tambon) y poblados (mubaan). Tiene una superficie de 513.115 km², que se extiende desde las aldeas tribales de las montañas del norte hasta sus soleadas playas del sur por cerca de 2.000 kilómetros. Su forma se asemeja a la cabeza de un elefante en la que la trompa sería parte de la península de Malasia y su geografía se divide en cuatro regiones principales.

Llanuras centrales

Son principalmente agrícolas, con arrozales que se extienden hasta donde alcanza la vista y gran cantidad de cultivos gracias a la cuenca del río Chao Phraya y a las lluvias que recibe durante todo el año. Las ruinas de Ayutthaya y Sukhothai, antiguas capitales del reino de Siam, son los focos culturales más importantes y en las áreas más montañosas de la región, los Parques Nacionales de Khao Yai al este, y de Erawan, con

sus espectaculares cascadas, al oeste. La ciudad de Kananchaburi, famosa por albergar el puente sobre el río Kwai y el Bangkok metropolitano, punto central del comercio, transporte y actividad industrial, contrasta con la cultura y el estilo de vida tradicional de la región.

Norte de Tailandia

Es la región más montañosa del país, con altitudes cercanas a los 2.500 metros y donde se concentran la mayoría de las tribus étnicas. Esta región destaca por sus espectaculares parajes naturales y por albergar algunos de los templos más bonitos del país. Las ciudades de Chiang Mai, conocida como la rosa del norte, Chiang Rai, la más grande de la región y punto de partida para el famoso Triángulo de Oro (en las fronteras con Myanmar y Laos) y las tranquilas Mae Sot y Mae Hong Son, son las más visitadas.

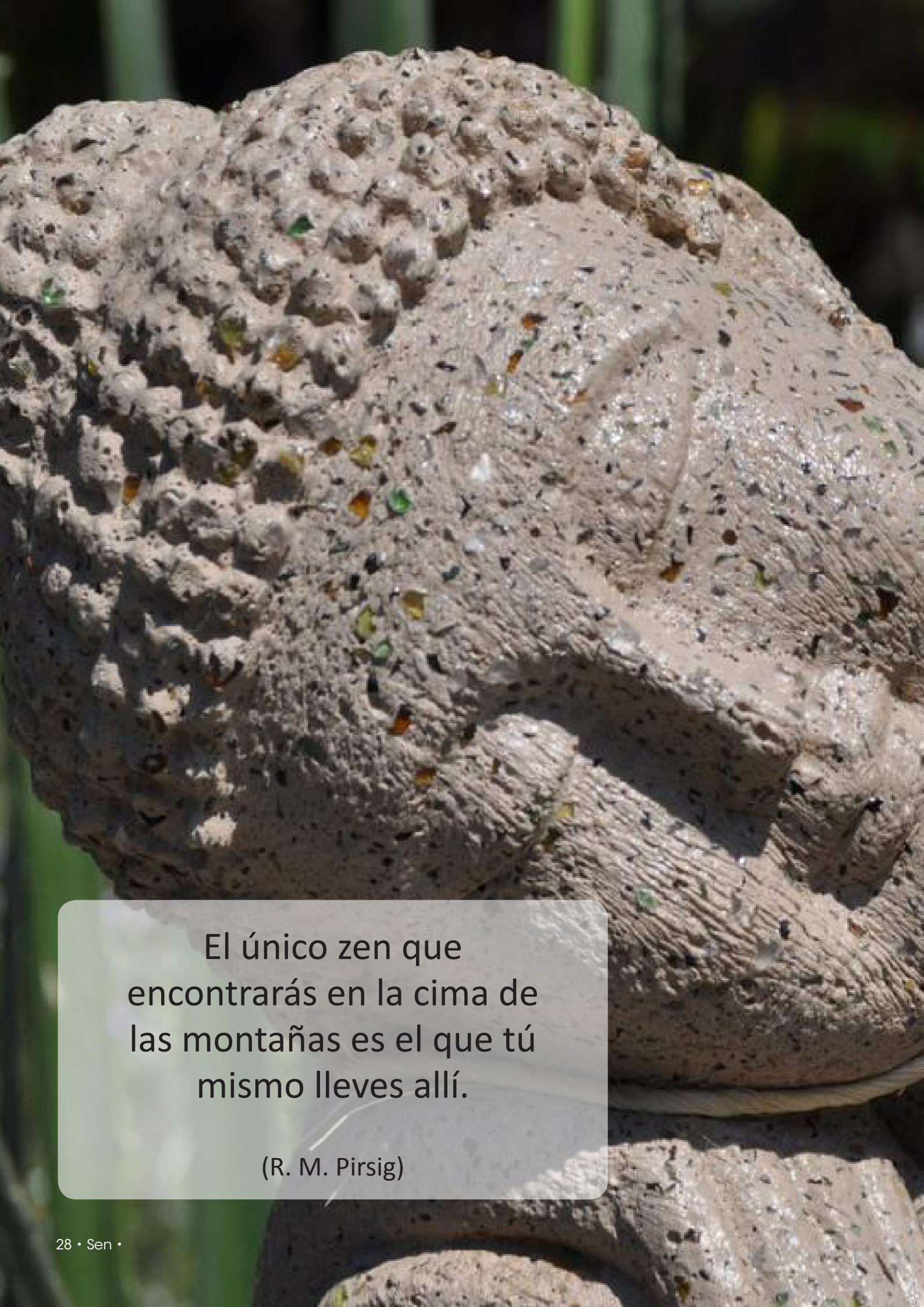
Zona del noreste

Más conocida con el nombre de Isan, es la región menos desarrollada y más tranquila del país, formada por dos grandes valles, la meseta de Korat, que comprende la mayor parte de la región y cuya ciudad más importante, Nakhon Ratchasima, es punto de partida para visitar los templos Jemer (Khmer) de Phnom Rung y Phimai o el yacimiento arqueológico de Ban Chiang, y al noreste, el valle del río Mekong, paso fronterizo de la vecina Laos.

Región del sur

Bañada por el mar de Andamán y del golfo de Tailandia, tiene más de 2.500 kilómetros de costa, constituyen una de las principales riquezas de Tailandia y posiblemente la región donde se encuentran las mejores playas de Asia. La isla de Koh Chang, la segunda en tamaño después de Phuket, es el destino turístico mejor cuidado y conservado de todo Tailandia y entre las islas más hermosas se encuentra Koh Samet. La orilla occidental del golfo ofrece idílicas playas, las islas de Koh Samui, con sus cocoteros y playas de arena blanca, es la más grande del archipiélago, Koh Phangan, famosa por su fiesta de la luna llena y Koh Tao, con sus impresionantes arrecifes de coral, paraíso para practicar del buceo junto al Parque Nacional Marino de Ang Thong.

En la costa de Andamán, la isla de Phuket, conocida como “La Perla del Sur”, es uno de los destinos más populares, un lugar paradisíaco plagado de bahías y acantilados, y más al sur, la Bahía de Phang Nga, ofrece uno de los paisajes más bellos de Tailandia y la mejor zona de buceo del país. Krabi, principal destino turístico del mar de Andamán, por sus más de 80 islas que salpican el litoral, como las conocidas islas Phi Phi, y las reservas naturales de los Parques Nacionales de Koh Similan y Koh Lanta. ✓



El único zen que
encontrarás en la cima de
las montañas es el que tú
mismo lleves allí.

(R. M. Pirsig)

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**

Gracias por
tantos momentos
compartidos en
nuestra gran
familia



















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

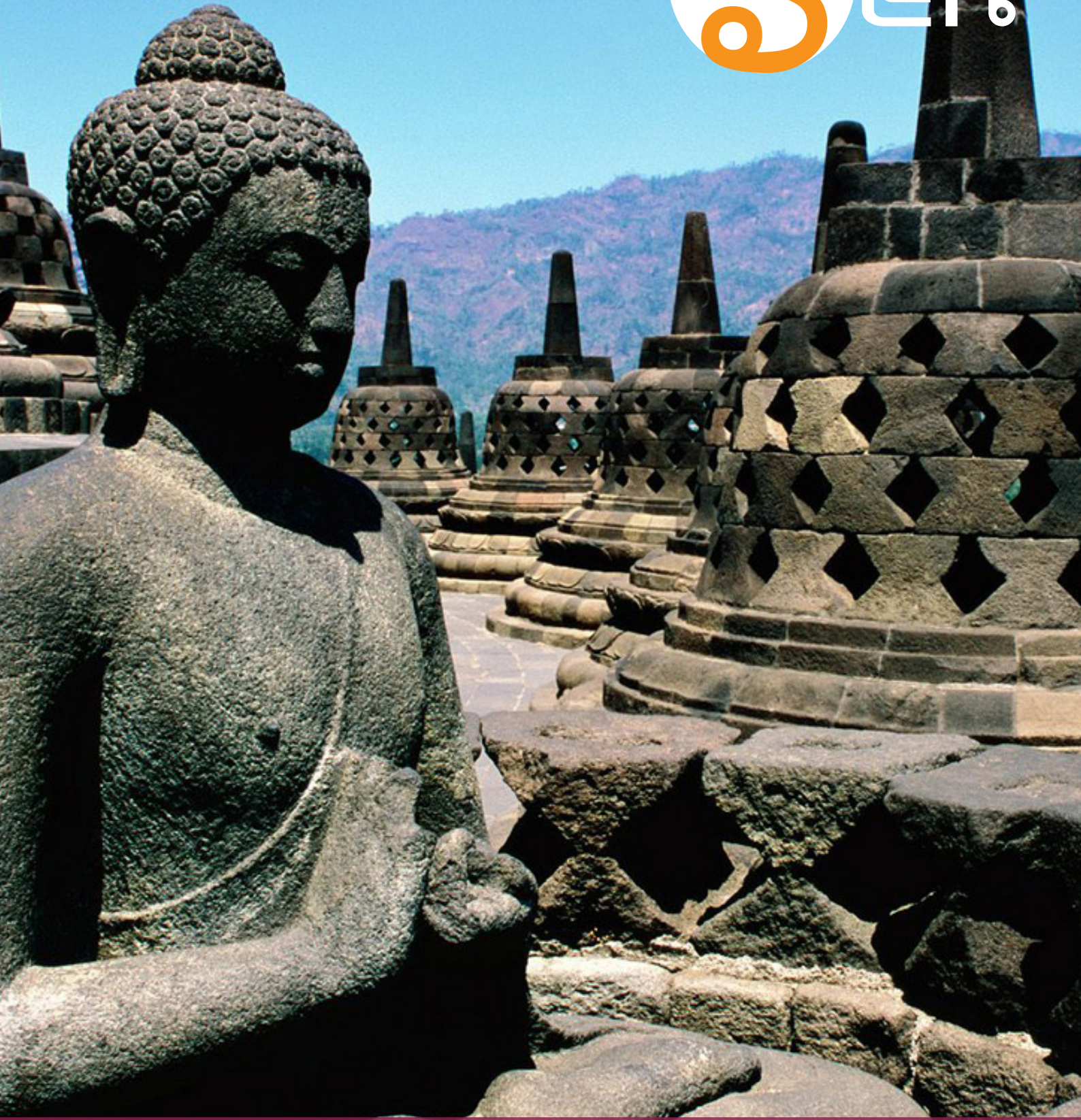


CLASES - SESIONES - SEMINARIOS EN:

-  **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



No creas que necesariamente te darás cuenta de tu iluminación.
(Dogen)