

SEN

La Revista Digital de la Escuela Nuad Thai

SEN #3 • Abril • Mayo • Junio 2015

una TRADICION,
un PUENTE, un VIAJE...

índice

- 04 Saltar el puente... no!
- 06 Rusii Dat Ton • parte 3 •
- 10 Filosofías Orientales
- 12 Nota de Interés
- 14 Fisiología • parte 2 •
- 18 Testimonios
- 20 Viajes
- 22 Cultura
- 26 Escuela Nuad Thai • Próximas actividades
- 28 Experiencias
- 29 Listado de Terapeutas
- 30 Escuela Nuad Thai • Programa de estudios 2015

Staff:

Enrique Dianti • Dirección General
Romina Correa • Edición de contenidos
Laura Iwasetschko • Dirección de arte
Delfina Sommerville • Redacción y traducción





editorial

EL GRAN RECURSO

Nuevamente visité Tailandia. Es ya mi cuarto viaje de estudios a ese país tan querido, con gente tan querida.

Nuevamente, como en 2014, algunos alumnos decidieron acompañarme, viajando al mismo tiempo que yo... nuevamente voy a poder compartir Tailandia con alumnos, nuevamente voy a poder presentarles a mis profesores, de los que siempre hablo y que, hasta ahora, son sólo nombres para ellos... Yo viajo, ellos viajan, y allá nos encontramos, y compartimos muchas situaciones, enseñanzas, profesores, etc. Tantas como podamos!

Volviendo al tema de esta editorial... cuando comencé mis estudios en la Familia Moy Yat Sang escuché por primera vez en concepto de Factores de Monitoreo. De estos, quiero mencionar uno en particular, la Distancia. La generadora de recursos..., me refiero, claro, al trabajo sobre la distancia.

Es que trabajando la distancia podemos incrementar los recursos con los que contamos, o disminuirlos. La distancia en un trabajo corporal, nuestra correcta identificación de la “distancia correcta”, nos revela cómo manejamos este concepto en nuestras relaciones, cuanto nos acercamos al otro, cuanto nos alejamos, cuanto nos ofrecemos, etc.

Esto es muy importante al momento de relacionarnos con nuestros profesores, y con nuestros alumnos. Si llegamos a manejar adecuadamente la distancia con nuestros profesores y los profesores que ellos nos van presentando, vamos a poder, probablemente, llegar muy lejos en el acceso al conocimiento de la tradición. Para mí es algo muy importante, saber lidiar entre la confianza ganada y el respeto, etc.

Todo profesor tradicional es un puente que puede ser transitado por sus alumnos. Por esto me gusta que mis alumnos vengan conmigo a Tailandia, para poder acercarlos un poco más al origen de la tradición, a profesores a los que no se accede simplemente pagando, a escuelas que están alejadas de la zona turística, a clínicas tradicionales, etc.

Tengo la fortuna de poder ser acompañado por alumnos, por gente querida, en mi propio viaje por la tradición tailandesa y lanna. Espero poder volver a cruzar el puente nuevamente pronto, con más alumnos! 2016?... quizás!

CHOK DII!

SALTAR EL PUENTE... NO!!!

• por Enrique Dianti •





febrero 2015.

Una vez más en Tailandia, ya es la 4ta...

Una vez más con alumnos, 4 esta vez!

Una vez más acompañando a mi profesor principal, un mo borarn (médico tradicional) y rusii (asceta), y, como en todas, visitando a sus profesores, mo borarn y rusiis a su vez.

Tan diferentes son estas visitas a la primera, en 2007, cuando mi conocimiento sobre la tradición era casi un sentir, cuando sabíamos lo mínimo, y todos enseñábamos casi lo mismo. Con la impronta de cada profesor, claro, pero fuera de eso... estilo del norte, estilo del sur, y básicamente eso era, después, intuición.

En 2008 tuve la fortuna de conocer a un médico tradicional tailandés (หมอโบราณ), quien se volvió mi profesor poco a poco, paso a paso, hasta el día de hoy, en que tenemos ya una relación estable, conoce mi casa, mi escuela, a mi esposa, a mi familia, a mis alumnos, etc... es gracias a mi relación con él que pude llegar a conocer a médicos tradicionales tailandeses, algunos de sus profesores en Chiang Mai, y en Bangkok, confirmando con cada uno de ellos la forma adecuada de acercarse, de

iniciar un diálogo, de comenzar una relación para, quizás, el día de mañana poder estudiar con ellos también.

Conversando con mi profesor sobre esto, y sobre lo cuidadoso que conviene ser al aproximarse a un profesor tradicional, mostrando respeto, humildad, etc., y conversando sobre como a la comunidad occidental del masaje thai le cuesta llegar a comprenderlo, y muchas personas, compañeros, quieren "hacer valer su tiempo y su dinero" (claro, Tailandia está lejos!) tratando de forzar las relaciones, de "robar" el conocimiento, me comentó una expresión tailandesa al respecto, Saltar el Puente, así que pensé que sería bueno hablar un poco sobre este concepto.

Un profesor es un puente entre sus alumnos y el conocimiento que él mismo adquirió de sus profesores, y estos de los suyos, y así a lo largo del linaje que represente.

Puede ocurrir que una persona, estudiante de lo que fuera, tenga la fortuna de acceder a un profesor tradicional de dicha conocimiento, y puede ocurrir que este profesor lo acepte como su alumno/a! el

deseo de todos! Quizás, al ir creciendo la relación, dicho profesor tenga el corazón de presentarle a sus profesores..., y es aquí, refiriéndome a ese gran momento, en donde deseo dar mi opinión y, quizás, consejo?

Es fundamental valorar lo que el profesor está haciendo, darse cuenta de que él va a ser evaluado por sus profesores por nuestro comportamiento, respeto, etc.

Nuestro profesor lo sabe, sabe que al presentarnos a los suyos se está exponiendo, se está arriesgando, y aún así lo hace... entonces, quizás una de las peores actitudes que podamos tomar sea saltar el puente, querer volvernos alumnos de sus profesores. Esto sería una gran falta de respeto hacia nuestro profesor, porque de esa forma estamos dando a entender que él no tiene suficiente conocimiento para nosotros, que necesitamos ir a por más, en lo posible que el mismo Buda nos enseñe!

Ya que podemos llegar a tener la fortuna de ser presentados, aprovechemos la ocasión para crecer, para desarrollar nuestra comprensión, nuestra humildad... amen y respeten el Puente! 🍀

Los ejercicios del asceta tailandés

• parte 3 •

*Nota publicada por David Wells en "Yoga Mimamsa"
(Julio 2012, Volúmen XLIV, No.2, Kaivalyadhama, Lonavala, India)*

Traducción: Enrique Dianti

Los Beneficios del Reusi Dat Ton

Lanto en el Samut Thai Kao, como el Libro de Medicina, los textos no sólo describen las técnicas, sino que también atribuyen un beneficio terapéutico a cada postura o ejercicio. Algunos poemas describen malestares específicos, mientras que otros usan terminología médica del Ayurveda en Sánscrito.

Algunos de los malestares mencionados incluyen: malestar y dolor abdominal, malestar del brazo, dolor de espalda, sangrado, visión borrosa, congestión del pecho, malestar y dolor en el pecho, problemas del mentón, enfermedad crónica, malestar muscular crónico, congestión, convulsiones, mareos y vértigo, dispepsia, parálisis facial, desvanecimiento, calambres de los pies, dolor y entumecimiento, gas doloroso, debilidad generalizada, dolor

agudo generalizado, dolor de cabeza y migraña, malestar en la mano, calambres y entumecimiento, dolor en la articulación del tobillo y en el talón, hemorroides, problemas en la articulación de la cadera, dolor articular, dolor y debilidad en la rodilla, falta de alerta, malestar en la pierna, dolor y debilidad, tétanos, dolor en la espalda baja, dolor lumbar, calambres musculares y rigidez, sangrado nasal, náusea, dolor de cuello, embotamiento, dolor pélvico, problemas de pene y uretra, distensión escrotal, secreciones en la garganta, malestar y dolor en hombro y escápula, rigidez en el cuello, malestar en el muslo, problemas de garganta, problemas en la lengua, espasmo de la campanilla, vértigo, problemas de la cintura, problemas de la muñeca, vómitos y malestar en la cintura.

Algunos de los desórdenes Ayurvédicos descritos en los textos incluyen: Wata (Vata, en Sánscrito) in la cabeza causando problemas en la meditación, enfermedad severa de Wata, Wata en las manos y los pies, Wata en la cabeza, nariz y hombros, Wata en el muslo, Wata en el escroto, Wata en la uretra, Wata causando espasmos de rodilla, pierna y pecho, Wata causante de visión borrosa, Sannipat (una condición muy seria y difícil de tratar debido al simultáneo desequilibrio de los Elementos Agua, Fuego y Viento, que puede incluir fiebre tóxica), un exceso del Dhatu Agua (posiblemente en los fluidos plasma o linfa), y "Viento" en el estómago. Otros beneficios descritos en los textos antiguos incluyen: incrementa la longevidad y abre las "Sen" (hay varios

tipos de “Sen” o canales en la Medicina Tradicional Tailandesa. Están los “Sen” concretos físicos de la Tierra, como ser los caos sanguíneos. Están también los “Sen” más sutiles, como los canales del flujo bioenergético dentro del Cuerpo Sutil, conocidos como “Nadis” en Sánscrito. Además, existen también “Sen” como canales de la Mente). En años recientes, el Ministerio de Salud Pública Tailandés ha publicado varios libros de Reusi Dat Ton. De acuerdo a estos textos modernos, algunos de los beneficios de la práctica del Reusi Dat Ton incluyen: mejoramiento de la agilidad y de la coordinación muscular, incremento de la movilidad articular, mayor rango de movimiento, mejor circulación, mejor respiración, mejor digestión, asimilación y eliminación, desintoxicación, inmunidad más fuerte, reducción del estrés y de la ansiedad, mayor relajación, mejor concentración y meditación, terapia de oxigenación de las células, alivio del dolor, enlentecimiento de las enfermedades degenerativas y más longevidad. (Subcharoen, 5-7)

Un estudio reciente en la Universidad Naresuan, en Phitsanulok, Tailandia, encontró que luego de un mes de práctica regular de Reusi Dat Ton existía una mejoría en la performance durante ejercicios anaeróbicos en mujeres sedentarias. (Weerapong et al, 205)



Para Malestar de Hombro



Para Calambres de Pies & Longevidad



Para Dolor de Cabeza

Reusi Dat Ton Tailandés y Hatha Yoga Indiano

Un estudio del texto tradicional de Hata Yoga indiano Jogapradipaka de Jayatarama de 1737AD identificó que las siguientes 45 asanas indianas tienen una contraparte similar o idéntica en el Reusi Dat Ton tailandés:

Svastikasana, Padmasana, Netiasana, Udaraasana, Purvasana, Pascimatanasana, Suryasana, Gorakhajaliasana, Anasuyasana, Machendrasana, Mahamudrasana, Jonimudrasana, Sivasana, Makadasana, Bhadrakorakhasana, Cakriasana, Atamaramasana, Gohiasana, Bhindokasana, Andhasana, Vijogasana, Jonisana, Bhagasana, Rudrasana, Machindrasana (2a variación), Vyasaasana, Dattadigambarasana, Carapatacaukasana, Gvalipauasana, Gopicandasana, Bharathariasana, Anjanasana, Savitriasana, Garudasana, Sukadevasana, Naradasana, Narasimghasana, Kapilasana, Yatiasana, Vrhaspatiasana, Parvatiasana, Siddhaharataliasana, Anilasana, Parasaramasana y Siddhasana.

A la fecha se han identificado más de 200 diferentes técnicas del Hata Yoga indiano que tienen similar o idéntica contraparte en el Reusi Dat Ton tailandés.

Una característica única del Reusi Dat Ton es la abstinencia de Viparitakarani (Inversiones) como ser Shirshasana (Parada de Cabeza), Sarvangasana (Parada de Hombros). El Reusi Dat Ton tampoco tiene equivalentes a Mayurasana (Pavo Real) or Bakasana (Cuervo). En el Hata Yoga tanto los hombres como las mujeres usan el talón izquierdo para presionar el perineo en Siddhasana (la

Pose del Adepto), mientras que en Reusi Dat Ton, los hombres usan el talón derecho y las mujeres el izquierdo. Reusi Dat Ton incluye una serie de ejercicios de “Movilización Articular”, muchos de los cuales son muy similares o idénticos a los Pawanmuktasana (Ejercicios de Liberación Articular y Liberación de la Energía) enseñados en la Escuela Bihar de Yoga en el noreste de la India. (Sarawasti) Reusi Dat Ton también incluye un sistema de auto-masaje, que típicamente es realizado antes de los ejercicios.

Tanto el Hata Yoga como el Reusi Dat Ton practican formas de Surya y Chandra Bhedana Pranayama (Respiración Solar y Lunar). De todas formas, en Hata Yoga los hombres y las mujeres utilizan la mano derecha al practicar Pranayama (Ejercicios de Respiración), mientras que en el Reusi Dat Ton los hombres usan la mano derecha y las mujeres la mano izquierda. Ambos utilizan Ashwini Mudra (Cierre del Ano) y Jivha Bandha (Cierre de la Lengua). De todas formas, el Reusi Dat Ton no tiene contrapartes para Uddiyana

Bandha (Cierre Abdominal) o Jalandhara Bandha (Cierre de la Garganta).

En el Hata Yoga tradicional, uno generalmente mantiene una Asana durante unos minutos. En contraste, el Reusi Dat Ton tiende a ser más dinámico. Generalmente uno inhala mientras va a la postura, la mantiene durante algunas respiraciones, y luego exhala saliendo de la postura. Esto es realizado para estimular el fluido del Prana por los Nadis fuerte y saludable (o Loam por las Sen, en Thai).



Algunas de las posturas del Reusi Dat Ton que tienen similares contrapartes en el Hatha Yoga

Reusi Dat Ton Hoy

Hoy en día, el Reusi Dat Ton está siendo usado en varias diferentes formas en Tailandia. Algunos practican posturas y ejercicios de Reusi Dat Ton como una forma de mejorar y mantener la salud en general, como muchos practican hoy en día el Hata Yoga y el Chi Gong. Otros, como Ajan Pisit Benjamongkonware, de la Escuela de Masaje de Pisit, en Bangkok, utilizan el Reusi Dat Ton en combinación con técnicas de masaje tradicional tailandés como un sistema de terapia. Usarán técnicas específicas para males específicos, más bien como un sistema antiguo de rehabilitación similar a las terapia física y quiropraxia de hoy en día. Otros consideran los efectos energéticos con el propósito de facilitar el normal fluir saludable de la bioenergía por las “Sen” o canales de energía del cuerpo sutil. Existen también algunos pocos Reusis que continúan utilizando el Reusi Dat Ton en la forma tradicional, como parte de su meditación y práctica espiritual personal.

El Instituto de Medicina Tradicional Tailandesa en el Ministerio de Salud Pública exige que todos los estudiantes de masaje y medicina tradicional tailandesa tomen clases de Reusi Dat Ton como parte de su currículum. En estas clases, los estudiantes aprenden algunas de las técnicas de auto-masaje, así

como 15 posturas y ejercicios. Mientras que están basadas en el Reusi Dat Ton, estas 15 técnicas son, de hecho, modificaciones creadas recientemente, ideadas para ser seguras y fácilmente practicadas por todos. En Bangkok, la Escuela Wat Po de Masaje Tradicional ofrece un curso formal de Reusi Dat Ton certificado en el que los alumnos aprenden 18 posturas y ejercicios. La Escuela Chiang Mai de Masaje ofrece un curso formal de Reusi Dat Ton certificado, que es acreditado por el Ministerio de Educación. Su curso se basa en las mismas 15 posturas y ejercicios enseñados en el Ministerio de Salud Pública. Hay también un número de otros lugares que ofrecen clases de Reusi Dat Ton. La mayoría de estos

programas enseñan ya sea uno, o una combinación de ambos diferentes programas, como son enseñados en el Ministerio de Salud Pública y en Wat Po. También existe un número de libros y videos comerciales de Reusi Dat Ton.

Hoy en día en Tailandia existe un decreciente número de verdaderos Reusis y unas pocas personas jóvenes están interesadas en aprender las artes y ciencias tradicionales en sus formas auténticas. Mucho del conocimiento tradicional de las tradiciones Reusis está en peligro de perderse. Hoy la mayoría de los estudiantes y profesores modernos de Reusi Dat Ton lo han aprendido de fuentes de segunda o tercera mano como ser libros, videos

y cursos comerciales. No han tenido acceso a fuentes primarias como ser actuales Reusis, o incluso el Samut Thai Kao.

Si esta tendencia continúa, se corre el peligro de que el Reusi Dat Ton se diluya y distorsione como le está ocurriendo al Hatha Yoga en la cultura popular actual. Hoy podemos estar viendo a la última generación de profesores con una conexión viva a las tradiciones ancestrales del pasado y con quienes son capaces de transmitir las auténticas enseñanzas del Reusi Dat Ton. Los estudiantes de Reusi Dat Ton harían bien en buscar actuales Reusis que hayan aprendido de Reusis mayores que sirven como un puente vivo al linaje de esta ancestral tradición.



Reusis en Wat Pra Kaew, Bangkok



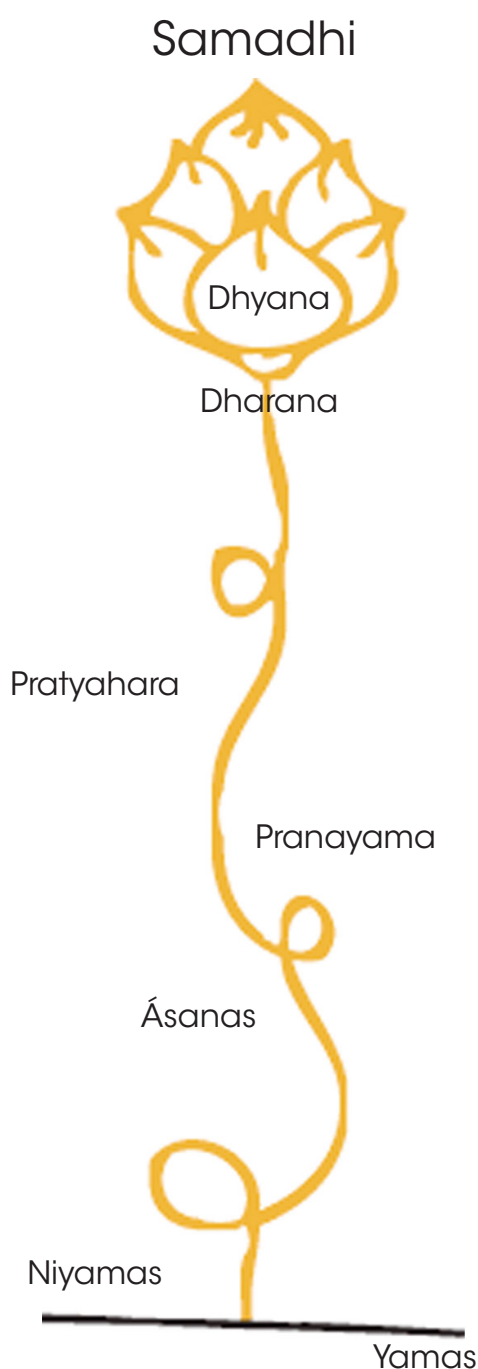
Nueva Estatua de Reusi Dat Ton con Poema, Wat Po

Posible Investigación Futura

Un posible proyecto de investigación sería buscar Reusis y sanadores tradicionales en Tailandia. Uno podría entonces aprender tanto como fuera posible sobre el Reusi Dat Ton de ellos y compilarlo. De esta forma las enseñanzas auténticas de esta tradición ancestral no se perderían en el caso de que esta gente muriera sin haber sido capaces de transmitir su conocimiento a la generación siguiente. También valdría la pena investigar la afirmaciones sobre los efectos terapéuticos atribuidos a la práctica del Reusi Dat Ton en los textos antiguos. 😊

Los Yoga Sutras de Patañjali, el origen del yoga

• por Laura Iwasetschko •



Los Yoga Sutras (en sánscrito “aforismos del yoga”) son los antiguos textos fundacionales del yoga escritos por Patañjali (siglo III a. C.). Aunque se trata de un texto corto, los Yoga Sutras han tenido una enorme influencia en las creencias y prácticas del yoga. Sistematizaron y definieron por primera vez qué es el yoga como: *“la supresión de las modificaciones o torbellinos de la mente... un medio, no un fin en sí mismo”* (1:2) *“... para reestablecerse en la naturaleza de Purusha, en la esencia espiritual de cada hombre”* (1:3) *“... porque nuestra mente no está establecida en nuestra esencia y vaga provocando incomodidad, dolor e insatisfacción.”* (1:4).

Básicamente la propuesta inicial de los Yoga Sutras plantea que cuando estamos establecidos en la mente, el intelecto o el ego nos encontramos con obstáculos que nos impiden experimentar el estado natural y quedamos atrapados en la ilusión del apego y el sufrimiento.

Patañjali describe en el Aforismo 1:30 que cuando la mente está dispersa y dissociada de Ser, toda nuestra existencia está acompañada de diversos obstáculos y síntomas. Entre los **obstáculos** menciona: dispersiones de la mente, enfermedad, duda, negligencia, pereza, apego, conocimiento errado, incapacidad de llegar y sostener el samadhi.

Estos obstáculos se manifiestan en **síntomas** (1:31): agonía, dispersión, temblor corporal, respiración irregular... cuántos de nosotros experimentamos alguno de estos síntomas ante distintas situaciones? La ilusión que plantea Patañjali tiene que ver con

que dichos obstáculos llevan a identificar que el alma es la mente... ¿cómo salir del conflicto?

En el Aforismo 1:41 el autor plantea la clave para la liberación y propone que *“cuando las modificaciones han sido detenidas, la mente como un cristal traslúcido logra la plena identificación con el sujeto cognocente, el acto de percepción y el objeto, y toma el color de lo que contempla”*.

Más adelante, el capítulo 2, describe puntillosamente algo fundamental, **los impedimentos para lograr esta liberación:** ignorancia, egoísmo, apego, aversión, apego a la existencia que llevan al individuo a buscar la satisfacción en lo externo. La ignorancia (Avidya) es el origen de todas las demás, porque es la base del conocimiento incorrecto (tomar lo externo por lo interno, lo puro por lo impuro).

Como una voz esperanzadora, los Aforismos nos dan una luz en este capítulo describiendo que **el objetivo del yoga es evitar el dolor (presente y futuro). El hombre es responsable de sus acciones y consecuencias, pero es capaz de vivir mejor a partir del accionar correcto y este proceso implica sobre todas las cosas práctica y desapego.** La práctica del yoga disipa progresivamente la ignorancia, ilumina el conocimiento y lleva

a la liberación (Samadhi). En el Aforismo 2:28 dice *“mediante los 8 grados del Yoga, las impurezas se eliminan y surge el conocimiento intuitivo hasta llegar a la lucidez del discernimiento”*.

8 ETAPAS PROGRESIVAS

Los 8 pasos o “angas” que propone y sistematiza entonces Patañjali van de afuera hacia adentro, de lo general a lo particular, de lo tosco a lo sutil...

1-YAMAS/ AUTOCONTROL

Se trata de deberes comunes a todos, casi como los mandamientos (no violencia –ahimsa-, amor a la verdad –sathia-, no robar, celibato, no avaricia).

2-NIYAMAS/ OBSERVACIÓN

Con conductas que purifican al mente (limpieza, serenidad, austeridad, estudio, entrega a Dios).

3-ÁSANA/ ESTABLECERSE

Claramente describe que debe ser estable y cómodo con relajación del esfuerzo y la mente en el infinito. Como consecuencia de la práctica cesan los pares de opuestos, los conflictos. Con la conciencia en las sensaciones podemos avanzar un paso más allá en detener los impedimentos.

4-PRANAYAMA/ CONTROL DEL ALIENTO

Dice Patañjali “estando en eso (ásana), el pranayama es la supresión de los movimientos de inhalación y exhalación”

(2:49). Manejar la respiración es tender un puente hacia un estado trascendente en el que se “quiebra el velo que cubre la luz del conocimiento” (2:52)... el intelecto brilla en todo su potencial... se corre el velo de la ignorancia.

5-PRATYAHATA/RETRACCIÓN DE LOS SENTIDOS

Para poder llevar la conciencia a la naturaleza de la mente.

6-DHARANA/ CONCENTRACIÓN

En este punto la mente se fija en un punto.

7-Dhyana/ meditación

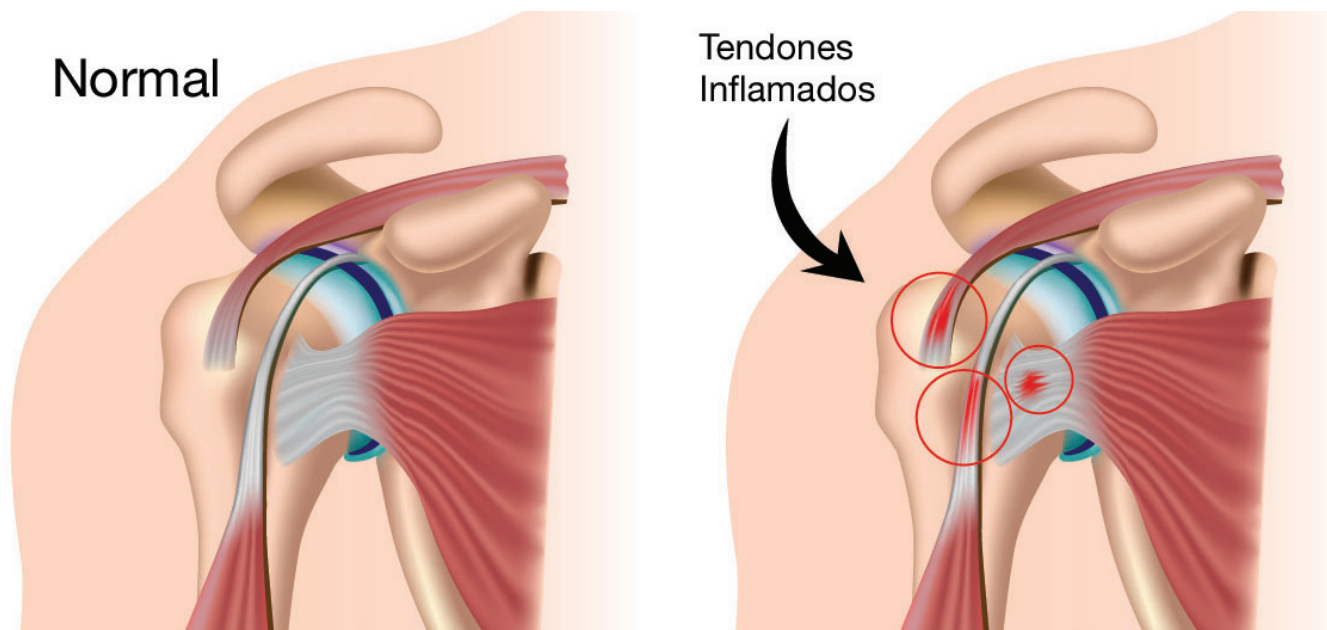
Descrito como el flujo continuo de la mente en el objeto de meditación.

8-Samadhi/ liberación

Luego del proceso de meditación, el la permanencia de la mente en el objeto, ésta se vacía de su propia forma y se entra en Samadhi.

En este punto es importante aclarar que el Samadhi no es un fin en sí mismo, no practicamos para experimentar el Samadhi, sólo sucede. Es decir, no nos apegamos al resultado de la práctica... sólo es.

Patañjali nos propone conocernos sin prisa pero sin pausa, explorar nuestros más profundos impedimentos, realizar un camino auténtico hacia adentro, allí donde todo se diluye para dar cada día un paso más en el camino del Ser y poder, algún día, experimentar la completa libertad. 😊



¿Qué es el Manguito Rotador?

El manguito de los rotadores es un término anatómico dado al conjunto de músculos y tendones que proporcionan exactamente estabilidad al hombro.

Todos estos músculos conectan la escápula con la cabeza del húmero, formando un puño en la articulación. Su importancia estriba en mantener la cabeza del húmero dentro de la cavidad glenoidea de la escápula. Este manguito forma continuidad con la cápsula de la articulación del hombro.

- El músculo supraespinoso, se origina en la fosa supraespinosa de la escápula y se inserta en el tubérculo mayor del húmero. Realiza los primeros 15 a 20 grados de separación del miembro superior del tronco, durante la abducción del brazo.
- El músculo infraespinoso, se origina en la fosa infraespinosa

de la escápula y se inserta en el tubérculo mayor del húmero. Rota el brazo lateralmente.

- El músculo redondo menor, actualmente llamado teres minor, se origina en el borde lateral de la escápula y se inserta en el tubérculo mayor del húmero, y también rota el brazo lateralmente.
- El subescapular, proveniente de la fosa subescapular de la escápula y se inserta en el tubérculo menor del húmero. Este músculo rota medialmente el húmero.

La articulación del hombro es la que más variedad y amplitud de movimientos posee del cuerpo humano. Esto es debido a un diseño en el que la cabeza humeral apenas está cubierta por la superficie glenoidea escapular.

Para compensar esta falta de contacto entre las dos superficies articulares, alrededor existen partes

blandas que estabilizan la articulación, evitando la luxación:

- el rodete glenoideo: que es una estructura fibrocartilaginosa que aumenta la concavidad de la superficie glenoidea articular.
- la cápsula articular: rodea toda la articulación, estabilizándola mediante engrosamientos de la misma que constituyen los ligamentos glenohumerales.
- unidades musculares que parten de la escápula o del tronco y se insertan en el húmero y que, a la vez que contribuyen a la estabilización, su contracción es la responsable del movimiento.

Dentro de los músculos que rodean al hombro, el grupo conocido como manguito rotador tiene una función fundamental a la hora de estabilizar la articulación glenohumeral. El

supraespinoso, el infraespinoso y el redondo menor parten de la cara posterior de la escápula y juntan sus terminaciones tendinosas en forma de una banda que cubre superiormente la articulación antes de insertarse en el húmero. El músculo subescapular parte de la cara anterior de la escápula para formar otra banda tendinosa que a su vez cubre la cara anterior de la articulación. De esta forma, además de producir movimientos del hombro, mantienen la articulación estabilizada, evitando que la cabeza humeral se luxe en dirección anterior o superior.

Patología del manguito de los rotadores

La patología más común es la tendinitis, que consiste en la inflamación de alguno de los tendones o músculos de los rotadores del hombro. Acciones del día a día como sujetar cargas ligeras o pesadas, manejar el ratón del ordenador, dormir en una mala postura... pueden causar esta común patología.

Los más propensos a esta clase de lesiones son:

- Supraespinoso.
- Porción larga del bíceps.
- Porción corta del bíceps.

Como consecuencia de la edad o de acontecimientos traumáticos, alguno o varios de los tendones que conforman el manguito puede verse afectado por una rotura. Estas roturas se clasifican de acuerdo a su tamaño como:

- roturas parciales: no afecta a todo el espesor del tendón,

pudiendo ser superiores, intratendinosas o inferiores, según sean las capas afectadas.

- roturas completas: afectan a todo el espesor del tendón, existiendo una disrupción que permite la comunicación del espacio intrarticular con el espacio sub-acromial.

- roturas masivas: son roturas completas de gran tamaño en las que la retracción de los bordes tendinosos es importante, permitiendo que asome la cabeza humeral en el espacio sub-acromial.

Estas roturas tendinosas traerán dos consecuencias directas. Por un lado aparecerá una clínica de dolor. En el caso de lesiones traumáticas este dolor aparecerá de manera aguda, mientras que el caso de roturas degenerativas por la edad la clínica será más insidiosa, con dolor e inflamación regional de meses o años de evolución. Por otro lado aparecerá impotencia funcional. Esta impotencia estará relacionada con el tendón implicado, pues cada uno de los cuatro realiza diferentes funciones. Así tendremos:

- rotura supraespinoso: deficiencia para la abducción. Único que no rota.
- rotura infraespinoso y/o redondo menor: déficit rotación externa.
- rotura subescapular: déficit rotación interna.

Además, dado que el manguito actúa como estabilizador de la articulación, las roturas masivas provocan una subluxación superior de la cabeza humeral, es decir que, al desaparecer

el fulcro superior, la cabeza se desplaza hacia arriba, pudiendo llegar a formarse una nueva pseudo articulación en el espacio sub-acromial.

Diagnóstico de las lesiones del manguito rotador

El diagnóstico viene dado por la clínica, la exploración física y las pruebas de imagen. La clínica se caracteriza principalmente por dolor en la región deltoidea y suabacromial del hombro. El dolor se desencadena con ciertos movimientos del hombro, como son la elevación y la rotación externa, y la aducción-rotación interna combinadas. Sin embargo, también es característico que el dolor aparezca en reposo y que por la noche no deje descansar al paciente.

La exploración física se dirige a evaluar que grupo muscular se halla afectado y que grado de afectación funcional padece el paciente, pues esto orienta hacia el tipo de rotura.

Las pruebas de imagen son principalmente tres. Una radiografía simple no permite evaluar las lesiones tendinosas, pero nos aporta información acerca de si existe alguna causa estructural que propicie la aparición de patología del manguito, como por ejemplo artrosis acromio-clavicular.

Para poder evaluar el estado del tendón es preciso realizar una ecografía o una resonancia magnética. Con una de estas dos últimas pruebas, podremos saber si el manguito está roto, inflamado o si existe inflamación del espacio sub-acromial. ❖



Fisiología, Deporte y Masaje Tradicional Tailandés

• Por Fabián Novellino* • Parte 2 •

Estudiando MTT accedemos a una serie de conocimientos y técnicas muy valiosas para tratar a atletas de todo tipo.

Técnicas de Respiración

La acción de respirar, condiciona los estados de ánimo de todo ser humano.

Todo empieza con el estrés, físico y mental, y desde ahí se desencadenan todas las problemáticas inherentes a la competencia deportiva.

Desde el momento de conocer la fecha del evento ya comienzan a sentirse las alteraciones mentales, y una mente alterada antes de

competir es un problema.

Estas técnicas de respiración equilibran el sistema nervioso y por lo tanto calman y aquietan. Recordemos que **la espiración tiene una acción relajante mientras que la inspiración es vigorizante**, por eso algunas de estas técnicas hacen hincapié en la exhalación profunda.

El diafragma es un segundo corazón porque constituye uno de los motores más activos de la circulación. Sus movimientos de vaivén producen un masaje muy eficaz para los órganos abdominales; los riñones y el hígado se descongestionan, esto es un gran beneficio considerando su estrecha relación con el miedo, la fobia y la depresión, emociones que surgen siempre ante un estrés competitivo.

La respiración lenta y profunda, una de las que promueve la medicina tailandesa, disipa el estado congestivo del hígado, al aumentar la hemodinámica (la velocidad con que circula la sangre) y evitar los estancamientos.

Los riñones alimentan al hígado, de modo que los problemas en la energía del riñón pueden derivar en problemas en el hígado, esto los entrenadores lo saben muy bien, mmm... bueno, no todos.

De manera que otorga muy buenos resultados comenzar con este tipo de respiración al menos una semana antes de la competición, y realizarlo cada jornada hasta el mismo día de la prueba. Por supuesto que si esta práctica está incorporada a la vida del deportista, mucho mejor aún, es excelente.

Por otra parte, la respiración profunda junto con la fase de retención del aire inspirado, aumentan la superficie de

difusión porque se activan todos los alvéolos permitiendo que la oxigenación y el intercambio de gases (dióxido de carbono y oxígeno) sea mucho mayor.

Es muy importante educar al atleta haciendo énfasis en el hecho de que la respiración voluntaria es, junto con su entrenamiento, el medio más importante, de manera natural, para aumentar la resistencia del organismo.

Muy bien, ahora se necesita de otra técnica que complementa la anterior, la **Respiración de Fuego**. La característica de esta técnica es la capacidad de expulsar todo el dióxido de carbono posible, y oxigenar por completo el organismo. ¿Para qué se utiliza?: básicamente para alcalinizar los músculos y la sangre; además recordemos que un organismo acidificado produce fatiga mientras que uno alcalino se vitaliza y las ganas de luchar aparecen de repente. Piensen en una persona en estado de pánico, ese estrés que sufre hace que se hiperventile sin una actividad física mediante, esto hace rechazar todo el dióxido de carbono posible y preparar al cuerpo para huir o luchar. Lo mismo sucede con aquella persona a punto de realizar un acto valeroso, realiza varias exhalaciones instintivas para llevar a cabo la hazaña.

Enseñar esta técnica en el deporte es genial, predispone

para el entrenamiento y la competencia sin importar cuán cansado se esté. Y se puede hacer después de la anterior.

No es recomendable utilizarla al final de la prueba porque lo que buscamos es la relajación mente-cuerpo y quitarle toda excitación posible. Al final y luego de la vuelta a la calma será aconsejable la práctica respiratoria anterior, y el individuo volverá cuanto antes a un estado de reposo que le permitirá descansar en las horas siguientes, y ayudaremos así al restablecimiento de la homeostasis.

Rango de Movimiento

Estos ejercicios son excelentes para comenzar la entrada en calor de cualquier deporte, tienen la finalidad de **abrir los espacios articulares, decoaptarlos y quitarles presión**. Es muy completo ya que contempla todas las articulaciones; así que luego de las técnicas de respiración es óptimo comenzar con estos ejercicios a modo de entrada en calor general.

Rango de Movimiento Asistido

Estas técnicas son manejadas por el terapeuta, y se utilizan para las transiciones en pruebas combinadas, las carreras de montaña que duran varios días, en las fases de descanso de las ultra maratones, las pruebas ciclistas de larga duración y los pocos segundos

de descanso entre los rounds de los deportes de combate, para citar algunos ejemplos.

Estos ejercicios, a diferencia del anterior, presentan un adicional: **las vibraciones**.

Esta acción es de suma importancia a la hora de remover material de desecho producto de la combustión de los sustratos utilizados para generar la energía (ATP) necesaria para la contracción muscular.

Desde la física, el efecto vibratorio acomoda hacia un orden natural los componentes estructurales de cualquier sistema, comenzando por los átomos, moléculas, células, órganos y organismo.

Basta con ver a una persona sometida a un gran esfuerzo muscular local, apenas finaliza dicho esfuerzo comienza a sacudir la extremidad que realizó el trabajo, ¿por qué esta acción? Pues porque instintivamente el deportista elimina mediante esta vibración la congestión muscular que comienza a aparecer en pocos segundos.

Y ¿qué es una congestión muscular? Con las repetidas contracciones musculares por el ejercicio, hay una demanda metabólica mayor por parte del músculo, es decir, se necesita mayor cantidad de nutrientes para procesar la actividad y para expulsar los productos de desecho.

La sangre es la encargada de favorecer estos procesos, con ella se transportan todas las sustancias que nuestros

músculos necesitan.

Cuando una parte del cuerpo se activa intensamente por el ejercicio, la sangre acude allí que es donde más se necesita, pero, al mismo tiempo, se produce una oclusión del flujo sanguíneo debido a la intensidad de las contracciones. Luego de varias contracciones, el músculo se llena de sangre y se produce una congestión muscular de forma local y momentánea.

Este tipo de tareas reduce los depósitos de glucógeno muscular y fomenta en el organismo la necesidad de incrementar los mismos. Es decir se produce el efecto del entrenamiento deseado logrando un aumento del contenido del sarcoplasma celular (la parte líquida o fluida de la célula) para contener mayores cantidades de glucógeno.

¿Por qué entonces la necesidad de sacudir los brazos o el miembro que fuera? Porque esa congestión es incómoda, duele, limita la coordinación, los movimientos y la posibilidad de seguir entrenando. El material de desecho acumulado se disipa hacia otros órganos que lo usan como combustible: cerebro, pulmones, diafragma, corazón, son algunos de ellos. Y para ayudar a esa remoción bienvenidas son la sacudidas o vibraciones.

Hasta acá llegaremos, no es la idea hacer un tratado de fisiología del ejercicio.

Entonces, las vibraciones y los estiramientos que aporta ROM asistido (del inglés Range of Motion) son de gran utilidad. No

es aconsejable el ROM asistido antes de la competencia porque el atleta está quieto y se aletarga por el placer que le produce. Recordar que en estos momentos el deportista debe ser activo para transferir esa actitud a lo que está por ocurrir: momentos de gran actividad.

Estiramientos del Norte

Sí si, estirar es bueno, pero estirar bien es mucho mejor.

Nuestros músculos pasan como un puente sobre nuestras articulaciones, de modo que **un músculo que ha perdido longitud y esté acortado comprime la articulación sobre la cual realiza el movimiento, produciendo no solo rigidez sino también alguna posible patología muscular.**

Todo movimiento es más eficaz cuanto más capacidad elástica tenga. ¿Por qué? Porque a mayor capacidad de estiramiento mayor capacidad de acortamiento y esto se traduce en mayor potencia. Esto se debe a una serie de movimientos reflejos que ayudan a controlar la función muscular y actúan para la supervivencia.

Estos mecanismos reflejos se producen gracias a unos sensores ubicados en estructuras especializadas: uno de ellos se denomina husos neuromusculares que se ubican en el cuerpo muscular y son sensibles a los cambios en la longitud del músculo produciendo el reflejo miotático, es decir, ante un estiramiento brusco aparece

una reacción de contracción violenta. El otro reflejo tiene lugar en los órganos tendinosos de Golgi, en la unión músculo-tendinosa y son sensibles a los cambios de tensión en el complejo músculo-tendinoso, produciendo el reflejo miotático inverso, es decir, ante una tensión excesiva el músculo se relaja para protegerse.

Son reflejos de naturaleza inhibitoria y protectora.

Un músculo rígido es débil porque tiene menor capacidad de almacenar energía elástica. Si recordamos la imagen clásica de un lanzador de jabalina veremos que el mismo brazo que ejecuta el lanzamiento, previamente se lleva hacia atrás para después dirigirse hacia adelante con toda la potencia y realizar la acción de lanzar. Ese movimiento previo estira violentamente la musculatura ejecutora para almacenar la energía elástica necesaria para

el lanzamiento posterior.

Para todo esto el músculo debe estar preparado para no dañarse y esto se logra con los trabajos de estiramiento realizados correctamente

Estas técnicas tienen una particularidad, se inhala y se retiene en la fase de estiramiento y se exhala al relajar. Esto tiene un fundamento: allí donde se dirige la intención se dirige la energía, en este caso el viento (uno de los elementos en la cosmogonía tailandesa), esto abre y desbloquea los canales y así se libera el flujo natural del viento que moviliza la gran cantidad de procesos que se llevan a cabo dentro nuestro. No es nada fácil conseguir rangos de movimiento amplios durante la inspiración sostenida, recordemos que el tronco se comporta como una estructura hinchable, esto le da fortaleza al raquis pero poca movilidad; entonces se podría decir

que estirar de esta forma es como un entrenamiento en condiciones difíciles, luego del cual si flexibilizamos en la fase exhalatoria vamos a conseguir una mayor amplitud articular y nuestra flexibilidad habrá mejorado. Estas técnicas de estiramiento se mantienen por un lapso de 7 a 15 segundos lo cual es muy favorable para aprovechar al máximo la capacidad del músculo de deformarse y para restaurar el tono.

El objetivo principal es la recuperación de las amplitudes articulares normales a través del estiramiento muscular, la decoaptación articular y la respiración adecuada. En todo este conjunto es el terapeuta quien estará dirigiendo la sesión en todo momento dando las indicaciones necesarias.

Los Estiramientos del Norte, son toda una sesión es sí misma, no pueden faltar en ninguna práctica deportiva. 🍷



Continuará en el próximo número de Revista Sen





Encuentro con un Maestro

• por Isabel Swieczewski •

Ya no había dónde más buscar, ni ver, ni oír; aunque quisiera, nunca entendería más de lo que una partícula indescriptible de mi ser sintió.

Allí sentado, como si nada pasara, por tener todo controlado, su mente aprehendido sobre la vida y, sobretodo, la muerte.

Y allí se encontraba, como si no pasara nada, riéndose, provocando risa a su alrededor, pintando sobre ella, cantando himnos enteros en su nombre.

Y ahí se encontraba, como si no pasara nada, mirando a

donde sus ojos le indicaran, hablando de lo que su boca tuviese ganas, porque existía la coherencia - entre su mente y su actuar - coherencia entre la vida y la muerte, coherencia entre la vida y la forma de afrontarla; y expresarla. Coherencia en el arte, la impermanencia, el desapego, la simpleza, la generosidad, la risa, la sabiduría y felicidad como resultado.

Allí se encontraba, como si no pasara nada, calmo y sencillo, rasgos profundos, huellas de los horizontes alcanzados, los planetas caminados.

Y qué decir todo lo que me

pasaba a mi, estando sentada frente a él.

Risa sincera, devoción por su arte - creativo, sensible, gracioso, rebelde del universo y misterios ya resueltos - y un sentimiento inexplicable de ternura, compasión, deseo y anhelo de sentarme a su lado, donde no pasa nada.

Sentarme detrás suyo para dar los pasos ya caminados, los alientos ya exhalados, las risas ya reídas y poder entenderla a mi tiempo y un día reírme como si no pasara nada.☺



Chiang Mai

Quizás Chiang Mai sea el paraíso de los estudiantes de masaje y terapias externas tailandesas! Dentro y fuera de la antigua ciudad amurallada podemos encontrar escuelas de masaje y templos en cada esquina, con las más variadas propuestas de estudio, desde masaje de pies hasta retiros de meditación... por todos lados! Aquí algo de su historia...

Chiang Mai (en tailandés: เชียงใหม่), capital de la provincia de Chiang Mai, es la ciudad más grande y significativamente cultural del norte de Tailandia. Está situada a unos 700 kilómetros al norte de Bangkok, entre algunas de las montañas más altas del país. La ciudad

está en la ribera del río Ping, el afluente más importante del río Chao Phraya.

En los últimos años, Chiang Mai se ha convertido en una ciudad cada vez más moderna, aunque carece del lustre cosmopolita de Bangkok. Tiene muchas atracciones para los millares de visitantes extranjeros que van cada año. La importancia histórica de Chiang Mai derivó de su localización estratégica importante en una ruta comercial antigua. Mucho antes de la afluencia moderna de visitantes extranjeros, la ciudad fue un centro importante para la producción de artesanías: paraguas, joyería (particularmente de plata) y escultura tallada en

madera.

Mientras que la ciudad (nakhon thesaban) de Chiang Mai cubre oficialmente la mayor parte del distrito de Mueang Chiang Mai con una población de 150.000 personas, la urbanización irregular ahora extiende la ciudad por varios distritos vecinos. Esta área metropolitana de Chiang Mai tiene una población de casi 700.000 personas, casi la mitad de la total en la provincia de Chiang Mai.

Historia. El Rey Mengrai fundó la ciudad de Chiang Mai (que significó "ciudad nueva") en 1296, y sucedió a Chiang Rai como capital del reino de Lanna. Mengrai construyó un foso y un muro alrededor

de la ciudad para protegerla contra las incursiones desde Birmania. Con la declinación del poderío del reino de Lanna, la ciudad perdió importancia y fue ocupada a menudo por los birmanos y por los thais del reino de Ayutthaya. Como resultado de las guerras birmanas que terminaron con la caída de Ayutthaya en abril de 1767, el territorio de Chiang Mai se convirtió formalmente en parte de Siam en 1774, cuando el rey tailandés Taksin

lo arrebató a los birmanos, pero la ciudad quedó despoblada y sus habitantes la abandonaron entre 1776 y 1791. Durante ese período, Lampang funcionó como capital de lo que quedaba de Lanna.

Chiang Mai se levantó de nuevo como centro cultural, comercial y productivo hasta adoptar su estado actual como la capital oficiosa del norte de Tailandia, y nacionalmente como segunda ciudad en importancia,

solamente superada por Bangkok.

El pueblo habla entre sí la lengua Kham Muang (también conocida como tailandés norteño o Lanna), pero el tailandés de Bangkok se utiliza en la educación y en las comunicaciones. El viejo alfabeto de Kham Muang es estudiado sólo por los eruditos y el tailandés norteño se escribe comúnmente usando el alfabeto tailandés estándar. ♡





ഭരണ

Templos de Bangkok I

Durante muchos años, **Bangkok** solo fue un pequeño asentamiento a orillas del río Chao Phraya, hasta que el Rey Rama I la convirtió en la capital de Siam en 1782, después del incendio de Ayutthaya provocado por invasores Birmanos. Desde entonces, a lo largo de este Río de Reyes, se han levantado algunos de los templos más importantes y visitados de Tailandia.

El **Chao Phraya Express Boat** es el sistema de transporte público que recorre esta parte del río y la manera más fácil y

cómoda de visitar los templos. Los barcos están señalizados con banderas de colores en función de su recorrido que parten del embarcadero central de Sathorn.

Wat Arun o Templo del Amanecer

Wat Arun o Templo del Amanecer, es uno de los símbolos más emblemáticos de la ciudad. Este majestuoso templo situado a orillas del río Chao Phraya, fue construido durante los días en que Ayutthaya era la antigua capital de Tailandia y está decorado

con azulejos de cerámica y piezas de porcelana china. Destaca por su torre central orang de estilo Khmer y 80 metros de altura, la más alta de Tailandia, un mirador que ofrece unas preciosas vistas de la ciudad, custodiada por otras cuatro torres más pequeñas.

Wat Phra Kaew o Templo del Buda Esmeralda

El Gran Palacio Real, como se conoce popularmente al Phra Borom Maha Ratcha Wang, es el lugar más espectacular de toda la ciudad. En 1782 se comenzó su construcción



Bangkok

para conmemorar la fundación de la capital. Este conjunto arquitectónico se levanta a orillas del río Chao Phraya y está formado por un varios de edificios que sirvieron como residencia oficial del rey de Tailandia desde el siglo XVIII hasta mediados del siglo XX.

El lugar más importante dentro de este palacio es el templo Wat Phra Kaew, en cuyo interior se encuentra el Buda de Esmeralda, tallado en jade y con sólo 45 centímetros de altura, es el más venerado de Tailandia.

Wat Pho o Templo del Buda Reclinado

Wat Pho, conocido como el templo del Buda Reclinado, es

uno de los iconos de Bangkok y también su templo más grande y antiguo. En su interior alberga la estatua del Buda reclinado más grande de Tailandia con 43 metros de largo y 15 de alto, completamente recubierta de pan de oro. En sus pies figuran incrustaciones de nácar que representan las 108 vidas anteriores de Buda.

En la actualidad, en este recinto se encuentra la Escuela de Medicina Tradicional y masaje tailandes más antigua y prestigiosa de Tailandia y uno de los mejores lugares para disfrutar del arte curativo en Bangkok.

Wat Traimit o Templo del Buda de Oro

Situado en el barrio de Chinatown, Wat Traimit o templo del Buda de Oro, alberga la mayor estatua de oro macizo del mundo con 5,5 toneladas, siendo uno de los tesoros más preciados del país. Antiguamente, estuvo recubierta de estuco probablemente para protegerla de los birmanos, dejando al descubierto el oro macizo que tenía en su interior durante su traslado en 1955.

Para visitar algunos de estos templos, es obligatorio seguir unas normas de vestimenta. Están prohibidos los hombros descubiertos y los pantalones cortos pero normalmente es posible alquilar un pareo o sarong. ✔

• 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.

• VISITA DE RUSII TEVIJJO •

Muy probablemente sea de la tradición Rusii (ascetas de la zona de Tailandia, equivalentes a los yogis, a los rishis, etc.) de donde proviene el origen del Masaje Tradicional Tailandés. Son los Rusiis los desarrolladores del Rusii Dat Ton, conocido en occidente como Thai Yoga (yoga tailandés)

Una vez más **Rusii Tevijjo**, el profesor principal del director de nuestra escuela, nos visita para continuar compartiendo conocimiento de las técnicas externas de la Medicina Tradicional Tailandesa. Tevijjo es un auténtico Rusii, y un *mo borarn*, un médico tradicional tailandés. Pilar de los conocimientos compartidos por la Escuela Nuad Thai, consideramos fundamental para todos aquellos estudiantes de la tradición tailandesa que deseen profundizar sus conocimientos que estudien con profesores de este nivel.

Rusii Tevijjo dictará clase **durante la semana del 15 al 19 de junio** en la Escuela Nuad Thai, sede Olivos.

Programa (sujeto a modificaciones si fuera necesario):

- Rusii Dat Ton (conocido como thai yoga)
- Iniciación en Tok Sen.

Técnica del nor-este de Tailandia que trabaja con una clavija y pequeña lasa de madera. Es muy importante recibir iniciación en las técnicas que así lo requieren, como el Tok Sen.

- Puntos de Acceso.

Parte del conjunto de técnicas que trabajan con puntos específicos sobre el cuerpo.

- Chet Haek.

Técnica realizada con algún elemento empoderado por un profesor, o con hojas de determinados árboles.

Por consultas y reserva de vacantes (limitadas) escribir a escuelanuadthai@gmail.com.
La inscripción finaliza el 29 de mayo.

• 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.

• EXPERIENCIAS •

¿Por qué elegiste el masaje tailandés?

Te invitamos a escribir sobre tu experiencia con el masaje tailandés: cómo lo descubriste, qué camino te llevó hasta aquí, por qué lo elegís. Tanto terapeutas como pacientes son bienvenidos... comienzan los relatos!



“Conocí el Masaje Tradicional Tailandés en un encuentro de Manos Abiertas que se realizó en Beccar, en la escuela donde estudio yoga.

Había escuchado del estilo por amigos y gente cercana, lo que me había hecho saber que se trataba de un masaje muy sanador, pero la verdad es que aquella experiencia me mostró mucho más que eso.

Recibí en ese encuentro una sesión que me permitió acceder a lugares dentro mío que hablaron por sí solos, fue realmente alucinante sentir como se liberaban cosas a nivel físico que me mostraban cuán cerrados y bloqueados podemos tener los espacios dentro de nosotros mismos (toda una terapia).

Esta experiencia abrió mi camino a que me acerque a la Escuela; en un primer momento lo que captó mi atención fue el Ruusii Dat Ton (llamado “yoga tailandés”) ya que el yoga era siendo el sendero por el cual venía caminando; por suerte las sabias palabras de mis maestros me llevaron directo al masaje, y me sumergí en esta terapia que generó en mí una pasión hasta ese entonces desconocida; mis senderos se unieron y el trabajo sobre el cuerpo abrió su abanico, tanto en mí como para con los demás; tanto física como espiritualmente, trabajando desde la raíz, las tradiciones y la técnica.

En la escuela encontré familia y en el masaje una fuente de conocimiento espectacular que hoy sigue abriendo espacios.”

Mili Argañaraz
arganarazmili@gmail.com

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

Representante Escuela Nuad Thai

15 6573-0121

correarmromina@yahoo.com.ar

DELFINA SOMMERVILLE

Representante Escuela Nuad Thai

15 6660-2285

delfinasomerville@gmail.com

MARISA CAPORALETTI

Representante Escuela Nuad Thai

11 3030-2468

marisacaporaletti@hotmail.com

📍 Marisa Caporaletti

LAURA IWASETSCHKO

Representante Escuela Nuad Thai

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

Representante Escuela Nuad Thai

15 5047 4779

fanove@hotmail.com

NECOCHEA

TERESITA BAGLIVO

Representante Escuela Nuad Thai

2262-417012

terebaglivo@hotmail.com

📍 Tere Baglivo

MISIONES

MA. LAURA ZUKOWSKI

Representante Escuela Nuad Thai

03764-676650

espaciosenthai@gmail.com

📍 espaciosenthai

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

• PROGRAMA DE ESTUDIOS 2015 •



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.**

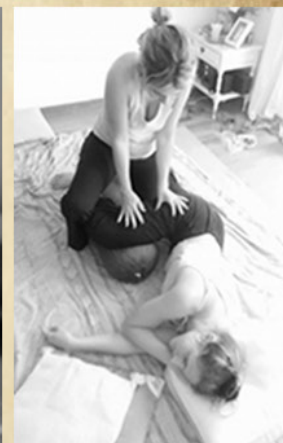
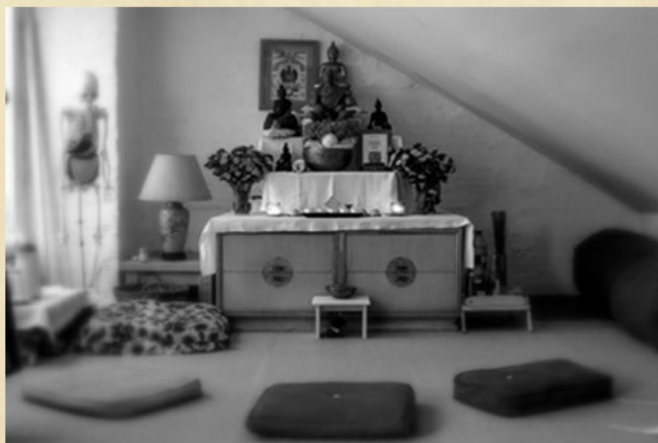
escuela nuad shai

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 2015 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

ENCUENTROS SOBRE EL DHARMA

(La práctica de la Felicidad)

Traducciones y Subtitulación
Documentales y Enseñanzas de Budismo
en el canal de you tube
SAMSARAEXIT

Contacto: samsaraexit@hotmail.com

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





CLASES - SESIONES - SEMINARIOS EN:

🛕 **MASAJE TAILANDÉS** 🛕

🛕 **ALINEACIÓN** 🛕

🛕 **MEDITACIÓN** 🛕

SEGUÍ EL BLOG DE CONCIENCIA Y MOVIMIENTO
Tigre y Nordelta

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

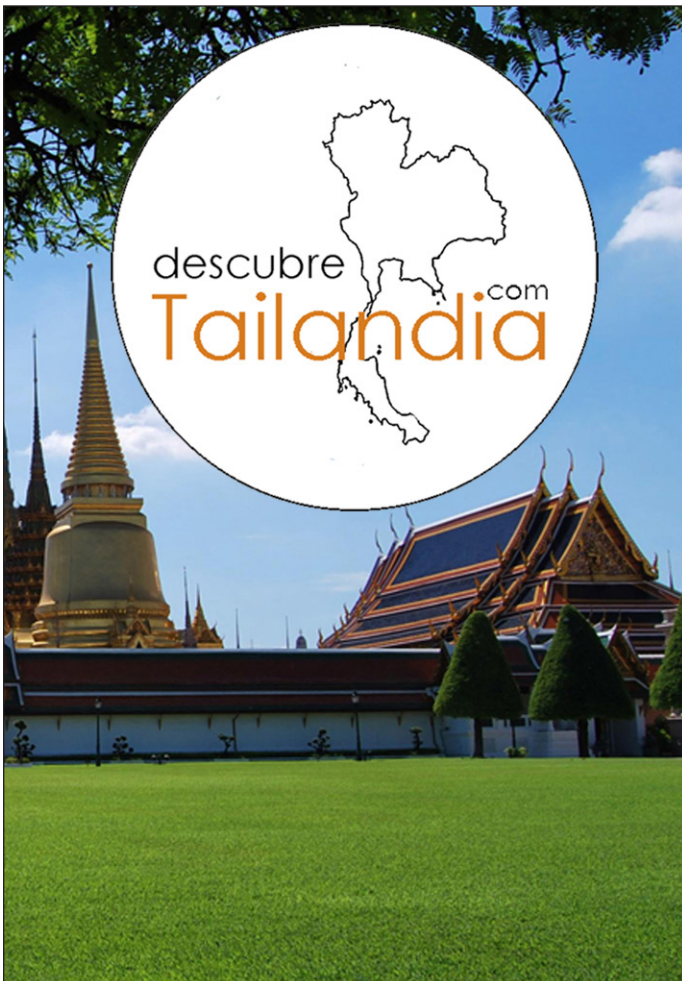


espaciohathi
yoga & meditación

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

espaciohathi@gmail.com

 [espaciohathiyoga](https://www.facebook.com/espaciohathiyoga)



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



“Aquí en mi cuerpo están los ríos sagrados,
aquí está el sol y la luna y todos
los lugares santos de peregrinaje.
Nunca he estado en otro templo tan lleno
de gozo como mi propio cuerpo”

(Mahasiddha Saraha)

