



La revista digital de la Escuela Nuad Thai

SEN #2 • Diciembre 2014 | Enero - Febrero 2015

respeto por las
TRADICIONES

índice

- 04 ¿Qué es el Masaje Tradicional Tailandés?
- 06 Rusii Dat Ton • parte 2 •
- 10 Budismo
- 12 Nota de Interés
- 14 Fisiología
- 18 Viajes
- 20 Cultura
- 24 Escuela Nuad Thai • Próximas actividades
- 26 Experiencias
- 27 Listado de Terapeutas
- 28 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

โชคดีเหลือ!!

Al visitar Tailandia, son varias las palabras o frases que uno empieza a escuchar con frecuencia, y chok dii (โชคดี) es una de ellas.

Esta expresión puede ser utilizada en muchos contextos, cuando uno se despide de un ser querido, deseándole buen viaje, cuando se rinde un examen, cuando se expresa alegría, etc...

Hoy, ya cerca del 31 de diciembre, tomando algún tiempo para recapitular las cosas que fueron sucediendo a lo largo de este año y, a la vez, pensando en qué tema iría a elegir para la nota editorial del segundo número de nuestra revista Sen (GUAU! no sólo pudimos concretarla, va a salir el segundo número!) pensé en chok dii.

Con esta expresión tan thai puedo expresar mi agradecimiento por lo afortunado que soy... al dirigir una escuela tradicional de masaje tailandés, vivo rodeado de geniales personas que se acercan a estudiar en ella, permitiendo de esta manera que mis días sean un disfrute! Qué mayor fortuna que poder dedicar mi tiempo a compartir lo que tanto amo?

Este va a ser mi deseo para todos ustedes, entonces... que vivan la fortuna de poder dedicarse a aquello que aman, rodeados de seres geniales que los acompañen en el camino!

Feliz 2015 y Feliz Vida! CHOK DII!!!!

Enrique Dianti

¿QUÉ ES EL MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS?

• 2º parte • por Enrique Dianti•

A qué accedemos los extranjeros?

En Chiang Mai podemos encontrar muchas escuelas de masaje tailandés. Muchísimas. Todas enseñan estilos tradicionales, muchos de ellos relacionados con el enseñado en el Old Medicine Hospital. Pero podemos encontrar varias variantes, como el estilo de Jack Chaya, el estilo de los ciegos, etc.

Quienes no tenemos la fortuna de hablar thai tenemos básicamente dos opciones:

1. quizá tengamos el buen Karma de encontrarnos con un médico tradicional que sea profesor, o que desee enseñarnos, o...
2. tenemos que estudiar en las escuelas que ofrecen estos cursos de masaje tradicional a turistas.

El segundo es el caso más frecuente. Con todo nuestro

esfuerzo llegamos finalmente a Tailandia y quedamos encantados con Chiang Mai, en donde tenemos cientos de escuelas en las que estudiar!

Lo que puede ocurrirnos si permanecemos el tiempo suficiente, es que nos demos cuenta de que podemos, por lo general, llegar sólo hasta un punto en el estudio de los contenidos tradicionales. Algunos nos hablan sobre las Sen, otros sobre canales con nombre propio, algunos nos enseñan a hacer compresas, hoy en día está de moda el Tok Sen, etc... Pero muchas veces eso es todo, una técnica o estilo de masaje lleno de menciones a conceptos de la medicina tradicional, y ya. Puede que nos nombre las Sen, pero quizás no nos enseñen a trabajar profundamente con ellas; puede que nos nombren a Jivaka, pero quizás no nos

enseñen un Wai Khru, puede que nos enseñen a hacer compresas, pero quizás no aprendamos muchas fórmulas, puede que hasta nos enseñen Tok Sen, pero quizás nadie nos inicie en un linaje tradicional...

¿Podemos profundizar?

Pero esperen... hay otras opciones!?! claro! La número 1!!! Quizás tengamos el buen Karma de acceder a un médico tradicional que hable, por lo menos, inglés, y acceda a tomarnos como alumnos! Quizás encontremos a un profesor de medicina tradicional que ya enseñe y, nuevamente, esté dispuesto a tomar alumnos farang*!

Uf! Qué alivio! Realmente existe una medicina tradicional tailandesa, y está absolutamente viva! Y si, hay profesores tradicionales que



están dispuestos a enseñar a occidentales. Ahora de nosotros depende alcanzar el mayor nivel de profundidad que podamos!

Muchas veces cabe aclarar, y es conveniente, que a estos profesores no se accede por el simple hecho de darles un pago mensual. El donativo correspondiente lo haremos, claro; si tenemos suerte habrá algún alumno avanzado

deseoso de orientarnos para que podamos relacionarnos de manera adecuada, ofreciendo nuestro corazón a nuestro profesor para comenzar una relación de aprendizaje que probablemente nos lleve desde nuestra iniciación a su linaje, en adelante.

O sea que vamos! Podemos encontrar profesores tradicionales que nos enseñen la medicina tradicional tailandesa en

profundidad! Hay tanto para aprender... masaje, diagnóstico por el pulso, elementos, ventosas, compresas, estiramientos, rangos de movimiento, bálsamos, linimentos y otras fórmulas, khoot, jap sen, Tok Sen, teoría de elementos, anatomía tradicional...

Sólo es cuestión de proponérselo, desearlo firmemente y dedicarle toda la vida. Dedicarle toda la vida a lo que nos gusta y deseamos hacer... fantástico! ✓

* Farang (ฝรั่ง): de "francés", farangsaht (ฝรั่งเสส).

Los ejercicios del asceta tailandés • parte 2 •

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

Reusi Dat Ton en el Arte Tradicional

En el noreste de Tailandia, en la provincia de Buriram, en la cumbre de un volcán extinguido, está el antiguo templo Khmer de Prasat Phnom Rung. Construido entre 900 and 1200 AD, este templo es dedicado al dios hindú Shiva. El frontón sobre la entrada oriental muestra una escultura de un avatar de Shiva en la forma de

de curar las enfermedades con cantos sagrados". Aquí Shiva es vestido como un eremita con un tocado con corona, sosteniendo un rosario en su mano derecha, sentado en la posición lalitasana... rodeado de flores. Debajo suyo hay figuras que.. representan a los enfermos y heridos". (Departamento de Bellas Artes). Por todo el templo se pueden

Shivaita. Los cuatro yogis a sus costados son seguidores de esta secta Pasupata, que se encuentra activa hoy en día en Nepal.

En 1767, los ejércitos armados burmeses destruyeron la antigua capital tailandesa de Ayutthaya. Al poco tiempo de su coronación en 1782, el rey Rama I estableció una nueva capital en lo que hoy es



Prasat Phnom Rung



Yogadaksinamurti



Templo Pasupata. Nepal

Yogadaksinamurti. De acuerdo al Departamento de Bellas Artes "Yogadaksinamurti significa Shiva en la forma del supremo asceta, quien da y mantiene la sabiduría, la percepción, la concentración, el ascetismo, la filosofía, la música y la habilidad

observar esculturas de Reusis realizando diversas actividades. En una escultura de los "Cinco Yogis" (o Reusis) la figura central es el dios Shiva en su encarnación como Nagulisa, el fundador de la secta Pasupata del hinduismo

Bangkok. Él inició un proyecto para revivir la cultura tailandesa después del desastre de Ayutthaya. Un antiguo templo, Wat Potharam, (popularmente conocido como "Wat Po"), fue elegido para volverse el sitio de un nuevo templo Real, y fue

formalmente renombrado Wat Phra Chetuphon. Comenzando en 1789, un proyecto de renovación y expansión comenzó en el templo. El rey Rama I inició también un programa para restaurar y preservar todas las ramas de las artes y ciencias ancestrales tailandesas, incluyendo: medicina, astrología, religión y literatura. Como parte de este proyecto, se recolectaron textos medicinales a todo lo largo del reino, y fueron llevados a Wat Po para ser almacenados. El rey también ordenó la creación de un juego de estatuas de Reusis de arcilla, mostrando varias técnicas de Reusi Dat Ton.

Éste proyecto de restauración fue continuado por los reyes Rama II y Rama III. Como

en tabletas de mármol. Fueron grabadas en estas tabletas teorías medicinales relativas al origen y tratamiento de las enfermedades, gráficos sobre masaje, y más de 1000 fórmulas herbales. Se plantaron en las tierras del templo jardines de hierbas medicinales. De esta forma, Wat Po se convirtió en “la sede para el estudio para todas las clases de personas en todos los caminos de la vida”, que “expondría todas las ramas del conocimiento tradicional, tanto religioso como secular,” y serviría como “una universidad abierta” sobre la cultura tradicional tailandesa, con una “librería de piedra.” (Griswold, 319-321).

Hacia 1836, las estatuas de arcilla creadas por orden del rey Rama I se deterioraron.

Para cada estatua corresponde una tableta de mármol, en la que fue grabado un poema describiendo la técnica y su efecto curativo. Estos poemas fueron compuestos por varias personalidades importantes de aquel entonces. Princesas, monjes, oficiales del gobierno, poetas, y hasta el mismo rey contribuyó con los versos. El pan original era forrar las estatuas con una aleación de zinc y estaño, pero lamentablemente sólo se utilizó el material más perecedero, estuco. Las estatuas fueron luego pintadas y guardadas en pabellones especiales. A lo largo de los años la mayoría de las estatuas originales fueron perdidas o destruidas. Hoy en día sólo existen 20, y están expuestas en dos pequeñas “Montaña del Eremita” cerca de la entrada sureña de Wat Po. Las tabletas de mármol han sido separadas de sus estatuas correspondientes y ahora están guardadas en el pabellón Sala Rai.

A comienzos de 2009, comenzó la fundición de estatuas metálicas de Reusi Dat Ton. Estas nuevas estatuas están siendo colocadas gradualmente dentro, y en los alrededores de la escuela de masaje de Wat Po, cerca de la entrada oriental de Wat Po. Entonces hoy en día, luego de unos 200 años, finalmente Wat Po tendrá su set completo de 80 estatuas de Reusi Dat Ton metálicas, como originalmente lo concibiera el rey Rama III.



Wat Po



Tabletas Medicinales Talladas

parte del trabajo, académicos compilaron importantes textos de varias artes y ciencias y crearon textos acreditados par cada uno de estas áreas. En 1832, comenzó un proyecto para grabar los textos médicos

Para reemplazarlas, el rey Rama III comisionó la creación de 80 estatuas de Reusi Dat Ton nuevas. Cada estatua muestra a diferentes Reusis realizando una técnica específica de Reusi Dat Ton.

Fuentes Textuales de Reusi Dat Ton

Puede ocurrir que nunca sepamos si existieron textos ancestrales sobre Reusi Dat Ton, y se perdieron durante la invasión de los ejércitos de Burma que destruyeron la antigua capital de Ayutthaya en 1767. Hoy, lo más cercano a una fuente literaria original de Reusi Dat Ton es un manuscrito de 1838, comisionado por el rey Rama III, titulado El Libro de los Ocho Rishis Realizando Ejercicios de Posturas para Curar Varios Males. Como otros manuscritos de la época, este texto fue impreso en papel negro doblado como acordeón, conocido en thai como “Khoi”. Este texto, popularmente conocido como el Samut Thai Kao, presenta dibujos de líneas de las 80 estatuas de Reusi Dat Ton de Wat Po, con los poemas que las acompañaban. En la introducción, establece que el Reusi Dat Ton es un... “sistema de ejercicios de poses inventadas por expertos para curar males y hacer que desaparezcan.” (Griswold, 321) Este texto está guardado en la Librería Nacional en Bangkok. Existen otras ediciones de este texto, guardadas en museos, así como en colecciones privadas. Aparentemente el Samut Thai Kao sigue una antigua tradición hallada en antiguos manuscritos de Yoga Indiano, Nepalés y Tibetano, que listan entre 80 y 84 diferentes técnicas. El Samut Thai Kao es, de todas formas, sólo una parte de la colección de toda la variedad de técnicas del Reusi Dat Ton. Una publicación de Wat Po de 1958, El Libro de Medicina, incluye una sección de Reusi Dat Ton. Mientras que contiene versos basados en los poemas de Wat Po, muchas de las ilustraciones que los acompañan representan técnicas completamente diferentes.

En el sureño pueblo tailandés de Songkhla, en los terrenos del templo Wat Machimawat hay un pabellón conocido como la “Sala Reusi Dat Ton”. En lo alto de las paredes internas de este pabellón hay un mural en el que están representadas 40 de las técnicas de Reusi Dat Ton, junto con los poemas que las acompañan en el Samut Thai Kao.

Hay un sección especial dedicada a la historia de la Medicina Tailandesa en el Museo Medicinal



La Montaña del Eremita, Wat Po



Estatuas de Reusi Dat Ton en Wat Po

Siriraj, en el campus Bangkok Noi de la Universidad Mahidol en Bangkok. Allí uno puede observar un display de Reusi Dat Ton en el que pequeñas figuras de Reusis hechas en madera pintada muestran más de 60 técnicas de Reusi Dat Ton. Éste display está basado en el texto de Wat Po de 1958 El Libro de Medicina.

En Nonthaburi, en el Campus

del Ministerio de Salud Pública en el Instituto de Medicina Tradicional Tailandesa, está el Museo de Medicina Tradicional Tailandesa. Dentro del museo hay una pequeña exposición de estatuas de Reusi Dat Ton. Afuera del museo hay una montaña artificial sobre la que fueron colocadas carias estatuas de Reusis demostrando técnicas de Reusi Dat Ton. Dentro de la montaña

está la “Cueva del Eremita”, que alberga numerosas estatuas de pequeños Reusis mostrando técnicas de Reusi Dat Ton. Estas estatuas muestran técnicas tanto del Samut Thai Kao como del Libro de Medicina.

En las afueras de Bangkok, en el pueblo de Samut Prakan, está el parte cultural, en la Ciudad Antigua de “Muang Boran”.



Reusis de Prasat Phnom Rung



Mural de Reusi Dat Ton en Wat Machimawat

Una de las muchas atracciones es la “Sala de los 80 Yogis”, que exhibe 80 estatuas de Reusis en tamaño natural, mostrando varias técnicas de Reusi Dat Ton. Inclusive hay representaciones de técnicas de Reusi Dat Ton que no se encuentran en ninguno de los dos textos de Wat Po. Mientras que la mayoría de estas estatuas son muestras bastante exactas de técnicas de Reusi Dat Ton, algunas muestran técnicas de Hata Yoga indiano, que no son parte del sistema de Reusi Dat Ton. Los estudiantes de Reusi Dat Ton deberían tener en mente que, mientras que algunas de

las estatuas, dibujos, pinturas y poemas de Reusi Dat Ton son bellos trabajos de arte, fueron realizados por artistas que no eran necesariamente practicantes de Reusi Dat Ton. De hecho, un número de imágenes no muestran las técnicas completamente exactas. Aún en 1836, había una cierta incertidumbre sobre qué técnica producía qué efecto, y algunos poemas fueron utilizados para más de una técnica. Por lo tanto, los estudiantes de Reusi Dat Ton deberían también buscar profesores que estén vivos y

hayan aprendido de fuentes auténticas, como actuales Reusis que puedan enseñar las técnicas en su forma auténtica. También existen técnicas de Reusi Dat Ton adicionales practicadas por los Reusis actuales, que no se encuentran en ningún texto, ni dibujo, ni en ninguna escultura, ni pintura. Éstas son también técnicas tradicionales, que fueron pasadas de profesor a alumno a través de los siglos. Hay cerca de 300 diferentes ejercicios y posturas, incluyendo variaciones, en todo el sistema de Reusi Dat Ton. ☺

๗ พอ นทล งเฒล ทอจอร

• por Matthieu Ricard •

Traducción: José García

Obsérvate honestamente. ¿Dónde estás en tu vida? ¿Cuáles han sido tus prioridades hasta este momento, y qué piensas hacer con el tiempo que te queda? Somos una mezcla de luz y sombra, de cualidades y defectos. ¿Somos realmente lo mejor que podemos ser? ¿Debemos permanecer como estamos? Si no, ¿Qué podemos hacer para mejorar? Estas son preguntas que vale la pena que se hagan, especialmente si hemos llegado a la conclusión de que el cambio no es solo deseable sino posible.

En nuestro mundo moderno nos encontramos totalmente inmersos en actividades, desde la mañana hasta la noche. No nos queda mucho tiempo o energía disponible como para considerar las causas básicas de nuestra felicidad o sufrimiento.

Imaginamos, más o menos,

de manera consciente, que si emprendemos más actividades tendremos más experiencias intensas y que por ende, nuestra sensación de insatisfacción desaparecerá. Pero la verdad es que muchos de nosotros continuamos sintiéndonos decepcionados y frustrados por nuestro tipo de vida contemporánea.

No tenemos opción acerca de lo que ya somos, pero podemos querer cambiar. Una aspiración como esta le da a la mente un sentido de dirección. Pero el simple deseo no es suficiente. Tenemos que encontrar una manera de que este deseo se convierta en acción.

No nos parece extraño el que pasemos años aprendiendo a caminar, leer y escribir o adquirir habilidades profesionales. Pasamos horas haciendo ejercicio para que nuestro cuerpo esté en forma, a veces derrochamos tremenda

energía física pedaleando en una bicicleta estacionaria. Para sustentar este tipo de tareas se requiere por lo menos de un interés mínimo o entusiasmo. El interés viene de la seguridad de que estos esfuerzos nos beneficiarán a la larga.

Esta misma lógica es la que aplicamos para trabajar con la mente. ¿Cómo vamos a cambiarla sin el menor esfuerzo, con simplemente desearlo? Esto no hace mucho más sentido que el que si esperáramos aprender a tocar una sonata de Mozart cuando solo tocamos el piano ocasionalmente.

Ponemos mucho esfuerzo en mejorar las condiciones externas de nuestras vidas, pero al final, es siempre la mente la que crea nuestra experiencia del mundo y traduce esta experiencia en una de bienestar o de sufrimiento. Si transformamos la manera

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 .
+ info: escuelanuadthai@gmail.com

en que percibimos las cosas, transformaremos la calidad de nuestras vidas.

Para llevar a cabo esta tarea, debemos empezar por calmar a nuestra mente turbulenta. Nuestra mente se comporta como un mono cautivo que, en su agitación, se enreda cada vez más en sus ataduras.

Del vórtice de nuestros pensamientos surgen primero las emociones, luego los comportamientos y cambios de humor y finalmente los hábitos y la personalidad. Lo que surge espontáneamente no necesariamente produce buenos resultados, no más que pensar que lanzando semillas al viento resultará en buenas cosechas. Así que tenemos que comportarnos como buenos campesinos quienes preparan sus campos antes de sembrar

sus semillas. Para nosotros, esto significa que la tarea más importante es la de lograr la liberación mediante la maestría de nuestra mente. Si consideramos que el beneficio potencial de la meditación es el de experimentar al mundo cada momento de nuestras vidas de una nueva manera, entonces no parecería excesivo el dedicar veinte minutos de nuestro día a conocer mejor a nuestra mente y entrenarla hacia este tipo de apertura. El logro de la meditación se podría describir como el estado óptimo de ser o como la felicidad genuina. Esta felicidad verdadera y duradera es una profunda sensación de haber realizado el máximo potencial de sabiduría y logro que tenemos dentro de nosotros. Trabajar en pos de esta realización es una aventura en la que vale la pena embarcarse. ☺



¿ESTAMOS INTENTANDO REINVENTAR LA RUEDA?

• por Georg Feuersterin* •

Traducción: Delfina Sommerville

En una publicación reciente de Bindu – una revista de Yoga que se publica en Suecia – Swami Janakananda opinó sobre la moda actual de llamar “Yoga gimnástica”, solo porque vende más. El título de su editorial dice “¡Llámalo de otra forma! Los Yogis se revuelcan en sus tumbas.” Señala la costumbre que tienen los estudiantes de modificar las enseñanzas recibidas hasta que se vuelven una mutación. Luego, menciono, se vuelve necesario empezar a desmalezar.

En EEUU especialmente, pareciera haber cierta inclinación a la innovación por parte de los profesores de Yoga, como si las enseñanzas antiguas estuvieran fuera de moda y obsoletas. Sin embargo,

a menudo, las enseñanzas que se están descartando no han sido dominadas en absoluto, entonces uno no puede hacer declaración alguna sobre su eficacia o ineficacia. Como remarca Swami Janakananda “Podés pretender saber todo, pero lo único que haces es cambiar el Yoga de acuerdo a tus limitados conocimientos. Bueno, luego terminas dando vueltas en círculos entre tus propias ilusiones y expectativas.”

Parece ser que yo comparto este punto de vista. El Yoga se ha desarrollado por un tiempo considerable, al menos 5000 años. Durante este período, debemos asumir que los practicantes del Yoga han aprendido una gran cantidad sobre el cuerpo y la mente

humana. En occidente hemos experimentado con el Yoga – lo que no quiere necesariamente decir con rigurosidad ni profundidad en muchos casos – no mucho más de 100 años. No hay mucha evidencia de que hayamos generado ningún Maestro del Yoga aun, por consiguiente hay lugar para gran modestia y realismo.

Mucho de los inventos de los profesores occidentales del Yoga llegan a crear nuevas variaciones de las ásanas. Tal vez los occidentales sean menos flexibles que los indios, quienes al menos están acostumbrados a sentarse en el piso con las piernas cruzadas, pero ¿es todo este virtuosismo un simple intento de tapan el aburrimiento? ¿o de reivindicar nuestro expertis

y ego? En el pasado, posturas eran inventadas por verdaderos Maestros de HathaYoga, muy probablemente con un estado superior de conciencia, o como mínimo, con una gran sensibilidad al flujo de la energía en el cuerpo. Nuevas posturas eran inventadas para influenciar dicho flujo de energía favorablemente, de este modo ayudando a la meditación y el equilibrio del cuerpo (y por lo tanto a la salud).

No estoy, por supuesto, en oposición a la creatividad y la innovación. Mi preocupación tiene que ver con descartar prematuramente prácticas tradicionales y sustituirlas por prácticas modernas inútiles, por el simple hecho de poder hacerlo. En India, ningún alumno se atrevería a inventar nuevos métodos o ejercicios. Se da por entendido que esa es el privilegio de practicantes avanzados. Aun se respeta la autoridad. Otorgándome el permiso de generalizar, diría que hoy todo el mundo busca la democratización de todo, incluyendo el Yoga. Mientras que el autoritarismo es indeseable, el respeto por la autoridad (que deviene de la maestría de uno en determinada área) es totalmente apropiado.

Para la mente moderna esta distinción es borrosa.

Pienso que sería bueno darle al Yoga más tiempo para trabajar sobre nosotros – no solo en cuanto a su efecto en la flexibilidad y salud física, sino también en la mente capaz de trascenderse y alcanzar realizaciones espirituales más profundas. Tratemos de no ser tan apurados descartando las antiguas formas tradicionales desarrolladas por miles de maestros.

El principal propósito del Centro de Educación e Investigación de Yoga es promover y ayudar a preservar las enseñanzas tradicionales del Yoga Hindú, Budista y Jainista. Algunas personas al oír esto se preocupan por creer que estamos predicando la religión. Pero no es para nada así.

El Yoga Tradicional es una práctica espiritual, como se ha desarrollado en India. Esto quiere decir que, busca guiarnos a nuestra verdadera naturaleza, que yace más allá de las limitadas preocupaciones de la religión y la filosofía. Busca darnos la llave para trascender la mente y el ego hacia la iluminación, o el despertar del sueño de la existencia convencional. El Yoga, como

es cierto para cualquier tradición espiritual auténtica, se trata más de libertad que de doctrinas rígidas o meras creencias. Es experiencial y experimental. Por esta razón nos da la posibilidad de alcanzar el verdadero dominio, que cuando se lo logra también nos empodera para ser innovadores constructivos.

Cuando miramos a India (Bharata), la casa originaria del Yoga, encontramos que hasta los maestros tienen respeto por la tradición que les ha dado a luz. Una lección importante de la que todos podemos aprender.

Los principios del Yoga son Universales, porque la naturaleza humana es bastante parecida en todos los lugares. Una vez que miramos más allá de las simples diferencias físicas y nos enfocamos en la mente humana, descubrimos rápidamente que el profundo entendimiento del Yoga es tan válido para nosotros hoy como lo era para los practicantes del Yoga Indiano hace miles de años.

La humildad, que es símbolo de haber trascendido el ego, es altamente valorado en el Yoga tradicional. ¿Es, también, este el caso con el Yoga contemporáneo? 🍷

*Dr. Georg Feuerstein (1947-2012), indólogo especializado en yoga de origen alemán, está considerado como una de las mayores autoridades mundiales en la materia. Su contribución al estudio de la espiritualidad y al diálogo entre Oriente y Occidente le valió el reconocimiento por parte de personalidades como Mircea Eliade.

Autor de más de una treintena de libros sobre misticismo, yoga, tantra e hinduismo, fue asimismo editor y traductor de fuentes originales en sánscrito. En castellano se han publicado, entre otros, los siguientes títulos: Sagrada sexualidad (1995), La espiritualidad en los números (1996), Las enseñanzas del yoga (2004) y Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición (2011).



Fisiología, Deporte y Masaje Tradicional Tailandés

• Por Fabián Novellino* •

El Masaje Tradicional Tailandés demuestra ser un gran aliado del deportista a la hora de aplicar una terapia que favorezca los procesos de recuperación post-competencia y luego de entrenamientos exhaustivos.

La competencia es la prueba máxima a la que los deportistas

son sometidos, porque el compromiso y la tensión física y psicológica llegan al límite de las posibilidades.

Ante tan intensas actividades el organismo es expuesto a un estrés psico-físico equivalente al experimentado en condiciones de supervivencia, y esta respuesta fisiológica, natural y necesaria para

afrontar situaciones límites o amenazantes, pone en juego varios mecanismos de defensa a través del sistema nervioso simpático.

Pero comencemos por el principio, para ordenarnos mejor:

• **EI SNC (Sistema Nervioso**

Central) planifica, inicia y coordina todos los movimientos humanos y del resto de los individuos del reino animal. Es decir, controla y regula los movimientos y las funciones fisiológicas.

El SNC, a su vez, contiene al Sistema Periférico, éste a los sistemas Sensor y Motor (el primero lleva información sensorial al SNC como por ejemplo el tacto, cambios de temperatura y dolor; mientras que el segundo decide cómo debe responder nuestro cuerpo a estas sensaciones).

El Sistema Motor contiene al Sistema Nervioso Autónomo, quien controla las funciones involuntarias del cuerpo como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la distribución de la sangre y la respiración, son funciones que no dependen de nuestro control consciente o de nuestra voluntad, por eso se llama Sistema Nervioso Autónomo o Involuntario.

Este sistema, a su vez, y para finalizar, tiene dos divisiones: el Sistema Nervioso Simpático y el Sistema Nervioso Parasimpático. Y aquí nos quedamos.

Es el sistema nervioso simpático el protagonista de esta película de acción, quien libera las llamadas hormonas del estrés encargadas de manejar “el problema” de la mejor manera posible: catecolaminas, cortisol y encefalinas.

Cuando estamos ante una crisis, entonces, nuestro Sistema Simpático dispara una “descarga simpática” en todo el cuerpo preparándonos para la acción: luchar, huir o... paralizarnos.

Mientras dure la actividad el atleta estará muy ocupado con la situación y su cuerpo responderá de forma óptima cuanto mejor preparado esté. Cualquier situación que no tenga que ver con la resolución de dicho acontecimiento pasará a un segundo plano, el cuerpo y la mente estarán enfocados casi con exclusividad en completar la prueba. El cansancio, el dolor, la sed, el hambre, el frío, el calor, etc. no se tendrán en cuenta hasta que los niveles de energía, según la actividad de que se trate, empiecen a disminuir de manera importante. Sus reservas energéticas deben acompañarlos hasta el final, y esto no siempre ocurre, porque como dijimos, son pruebas límites y por más adaptado y entrenado que se pueda estar, cada organismo es un mundo aparte y cada psiquis responde de forma diferente ante semejante tensión.

Acabamos de nombrar otra palabra: **Energía.**

Estoy seguro que todos tenemos una idea de lo que significa la energía. Pero, ¿a qué se refiere realmente este término?

Toda la energía tiene su

origen en el Sol como energía lumínica. Todos los animales y las plantas dependemos de la Energía para mantener nuestras vidas. Profundizando un poco más podemos decir que la Tierra depende también del Sol, no olvidemos que el Universo es una Unidad, nada funciona aislado, es todo un gran y maravilloso organismo.

Las reacciones químicas que se llevan a cabo en las plantas a través de la famosa fotosíntesis, convierten esta luz solar en energía química almacenada.

A su vez, nosotros obtenemos energía comiendo plantas y comiendo otros animales que se alimentan de plantas. La energía se almacena en los alimentos en forma de proteínas, hidratos de carbono y grasas. Y a la vez, estos componentes alimenticios básicos se almacenan en nuestras células bajo la forma de un compuesto altamente energético denominado ATP (siglas de Adenosintrifosfato). Este es el tipo de energía que nuestro cuerpo necesita para vivir, bajo esta forma se hace presente.

Es decir que producimos ATP mediante el proceso que conocemos como Metabolismo. Metabolismo es entonces la utilización de los alimentos para crear Energía (en forma de ATP) y usarla para la acción muscular, para el crecimiento, reparación celular,

para el transporte de sustancias como la glucosa; en fin, para una gran cantidad de funciones para la supervivencia de las células y el mantenimiento de la homeostasis.

Cada vez que nos movemos tenemos un costo. Y este costo lo pagamos con ATP.

Estando en reposo, la energía (ATP) que nuestro cuerpo necesita se consigue casi por igual de la descomposición de las grasas e hidratos de carbono (CHOs). La proteínas generan poca energía para el movimiento, y se utilizan más que nada para la construcción de nuestro cuerpo. Al pasar de un esfuerzo muscular suave a otro más intenso, se usa más carbohidratos y menos grasas. Y en los ejercicios de máxima intensidad y corta duración, el ATP se genera casi exclusivamente a partir de los CHOs.

Después necesitamos el reposo, que es importantísimo para recuperar la energía utilizada.

Mencionamos hace un rato la **Homeostasis** como el gran mecanismo de autorregulación de todos los seres vivos. Atención, incluye esto a la Tierra, recordemos, es un organismo vivo y posee también su propia homeostasis. Es la capacidad de mantener nuestro sistema interno estable, y en armonía con el entorno mediante el intercambio de materia y energía con el exterior (metabolismo).

Bueno muy bien, mencionamos constantemente Energía y

Movimiento, esto es la vida, a esto vinimos; a saber cómo utilizar la energía, para qué la vamos a usar, qué aplicaciones le queremos dar. Y el movimiento es nuestra herramienta fundamental para aprender. No hay movimiento sin energía y la energía se manifiesta con movimiento.

Desde el brote de una planta, hasta la carrera de un cheetah, la aparente quietud de una roca y la rotación de una galaxia, algún extraño fenómeno paranormal, el viento que recorre nuestras líneas sen, los chakras... todos, pero absolutamente todos, son diferentes manifestaciones de Energía, y todo está en continuo movimiento. Tal es la importancia de estos dos conceptos.

¿Cómo podemos ser más eficientes en la producción y utilización de la energía? Produciendo cambios positivos en la bioquímica de nuestro cuerpo para mejorar nuestras capacidades físicas, es decir, entrenando, ejercitándonos.

¿Qué sucede cuando la demanda de ATP es mayor que su producción? Sobreviene la fatiga, si el reposo no se toma en cuenta podemos llegar a sufrir severas consecuencias, no es chiste. Y si esto se repite constantemente por una dosificación incorrecta de las cargas de entrenamiento, aparece el fenómeno de sobre-entrenamiento.

¿Y qué es fatiga? se manifiesta como una sensación de cansancio extremo o agotamiento (se agota la

energía), que hacen que las tareas cotidianas se tornen muy difíciles de llevar a cabo, y pueden ser causadas por factores físicos o emocionales.

Por eso comentábamos la importancia del descanso, porque la reparación y el crecimiento tisular (de los tejidos), se producen sobre todo durante los períodos de recuperación y transición entre las sesiones de entrenamiento y no durante el tiempo que dura la sesión de práctica propiamente dicha.

El sobre-entrenamiento se presenta de muchas formas, en primer lugar se ve alterada la química de los músculos y la capacidad de trabajo disminuye notablemente. Todo esto se traduce en desgano, debilidad, apatía, falta de apetito y reducción de peso, merma de la lucidez mental y la libido, hipotensión arterial, falta de entusiasmo y motivación, en fin, la alteración física y mental puede llegar a extremos muy peligrosos. Ante esta situación la homeostasis se interrumpe y es necesario recuperarla.

A veces se tarda años en recuperarse de este proceso.

Comenzamos este artículo haciendo hincapié en las grandes herramientas que disponemos desde la Medicina Tradicional Tailandesa para colaborar con los procesos de recuperación de un deportista ante esfuerzos competitivos o como parte de su preparación diaria, y sobre todo para

asistirlo cuando la alteración homeostática ha sido extrema.

Así que ahora nos vamos a centrar en esta maravillosa terapia milenaria.

La Medicina Tradicional Tailandesa, como muchas otras medicinas orientales, no olvida nunca que sus bases están en la Naturaleza y por lo tanto el enfoque es totalmente holístico, concepto que la medicina occidental ha perdido hace ya mucho tiempo.

Estas raíces en las leyes naturales le otorga una credibilidad y confianza propias de verdades Universales

por el simple hecho de que la Madre Naturaleza no se equivoca, es el hombre quien puede interpretarla a su modo, de forma subjetiva, pero tampoco ocurre esto porque los profesionales que se dedican a estas disciplinas de manera tradicional, lo hacen respetando al ciento por ciento los conocimientos ancestrales de los antiguos médicos, estudiosos del comportamiento de estas leyes, así que el compromiso es riguroso y muy serio.

Esta medicina no surgió hace unos años, sino hace miles, y aquellos que la ejercen se forman dedicando sus vidas a ella.

La Tierra, El Agua, El Fuego, El Viento, El Espacio y La Conciencia; un grupo poderoso.

Como es afuera es adentro, somos parte de la Naturaleza, así que pensar que estamos formados por los mismos elementos que la componen es una verdad irrefutable.

Así como nuestras células hacen a nuestra fisiología, nosotros somos las células de este hermoso planeta, somos su fisiología, y a su vez los planetas y estrellas son las células de la galaxia y todo se comporta como una gran unidad, un magnífico organismo inteligente. ♡

Continuará en el próximo número de Revista Sen



Algunos tips para viajar a Tailandia

• por Enrique Dianti •



Le brindamos algunos consejos prácticos para un viaje más placentero:

Restaurantes y bares

- Little Tibet. Ubicado entre Tha Pae Gate y Chang Puak Gate, sobre Mung Muang soi 6 ó 7. Es un muy lindo lugar que ofrece tanto comida tailandesa como tibetana, ya que su manager, Jordan Thinlay, es de origen tibetano.

Resulta muy interesante por otro lado el poder conversar con Jordan (habla inglés y alemán), ya que ha estudiado las técnicas de sanación espiritual tibetanas, y de hecho ofrece tratamientos con las mismas así como retiros de meditación o de sanación.

- Hopf Café. Ubicado entre Tha Pae Gate y Chang Puak Gate es quizás el lugar en el que más

rico café puede tomar en Chiang Mai. También tiene pcs de gran calidad con acceso de alta velocidad a internet.

- Porn Ping Hotel. Es uno de los hoteles de categoría, fuera de la ciudad antigua. En la terraza tiene un restaurante muy lindo, con braseros en las mesas para mantener caliente la comida de parrilla, muy buena. Está descubierto y se puede ver toda la ciudad, el Night Bazar, etc. Sus precios son muy accesibles, considerando la relación con la calidad del lugar y de la comida.

Dónde comprar telas

Jorden, el dueño de Little Tibet, me dijo que el mejor lugar para comprar seda pura es una aldea cercana, San-Kampaeng, y que el lugar para comprar algodón es Borsang.

Fui con Kid, el conductor del tuktuk que contraté casi todo el tiempo, en un viaje que nos llevó todo el día. En San Kapeng hay muchas casas muy grandes y muy preparadas para el turismo de venta de seda. Quizás lo mejor sea ir con alguien como Kid, que me llevó a casas no tan turísticas, que tienen mucho mejor precio.

En Borsang hay mucha gente dedicada a la fabricación manual de telas de algodón. La ropa que venden es de una calidad muy superior a la que se puede comprar comunmente, ya que la tela es totalmente diferente. Los precios son muy accesibles, pero no hay ninguna tienda grande, por lo que hay que ir recorriendo.

Borsang. En esta aldea fabrican paraguas, remeras, telas, etc., pintados a mano con motivos

tradicionales. También se pueden encontrar negocios que venden muebles, adornos, ropa, etc. Es un paseo turístico de compras, sin dudas muy bonito el ver cómo hacen los paraguas de papel y cómo los pintan.

Es muy bonito el pueblo de Borsang y se pueden conseguir pantalones, camisetas, bolsos, carteras, adornos, etc. a mejor precio que en los lugares turísticos.

Al contratar un viaje, ya sea en minivan (combis) o en coche rojo para hacer estos recorridos, vale la pena hablar con el conductor sobre los deseos que el turista tenga, de lo contrario lo llevará a aquellos lugares que le pagan por llevar turistas, no importa si compran o no, por lo que los llevará si o si. Claro que si uno no desea hacer ese recorrido puede hablarlo con el conductor, pagarle algo más y que lo lleve a donde uno desea, directamente.

Electrónica.

En el Pantip Plaza se pueden encontrar muchas marcas de electrónica en general, filmadoras, cámaras de fotos, computadoras, etc., a buen precio. No es mucho lo que se puede llegar a regatear, y quizás nada. Los precios no son tan bajos, quizás ni hay diferencia con los de Buenos Aires.

Medios de locomoción

- Tuktuk. Los tuktuk son unas pequeñas motos que pueden llevar a dos pasajeros en un compartimento techado que tienen detrás. Como todo en Chiang Mai, intentan ganar

mas dinero con los farang, los extranjeros, por lo que el regateo es fundamental. Muchos de ellos pueden llegar a aprovecharse mucho del desconocimiento de los valores reales, por lo menos para los extranjeros, de cada viaje. Puedo recomendar a un conductor de tuktuk, ya que al preguntarle el precio para llevarme e irme a buscar las dos semanas de curso en el Old Medicine Hospital me dijo que me quería dar un precio justo (ya empecé a sospechar), y me ofreció, por todos los viajes, 600 baht. Como otro tuktuk al que le había pedido precio para los mismos viajes me había pasado, luego del regateo, 1000 baht, ni lo dudé y lo contraté. El nombre del conductor es Kid, y su teléfono 089-635-0174. Kid es una de aquellas personas de las que lamenté despedirme.

- Coches rojos y amarillos. Estos coches, o más bien camionetas, que también llevan pasajeros (tienen la caja techada y dos asientos todo a lo largo de la misma) pueden recorrer las calles internas de la ciudad antigua. Cuando se desea viajar a un destino, hay que ir parando a los que vayan pasando, y si el destino queda de paso hacia donde el coche esta yendo, se lo puede tomar. Desde ya el regateo es también válido para ellos, así como para los coches amarillos, que se toman de la misma forma. La diferencia entre los coches rojos y los amarillos es que los rojos pueden ir por todas las calles de la ciudad antigua,

mientras que los amarillos solo pueden ir por algunas calles de la ciudad antigua, por lo que es más común encontrarlos fuera de la misma.

Es posible contratar uno de estos vehículos para hacer un viaje determinado, ir a Doi Suthep, a algún pueblo cercano, etc.

- Bicicletas y motos. Sin dudas el medio de locomoción más habitual (miles de motos por todos lados!). Hay muchas casas que las alquilan. Es importante asegurarse de que uno entiende perfectamente si tiene seguro por el vehículo que alquila, o no.

Mapas

Hay muchos mapas de Chiang Mai, algunos a la venta y otros de distribución gratuita. Es muy recomendable la compra del mapa de Nancy Chandler.

El regateo

Siempre que se desee comprar algo, viajar en tuktuk o coche rojo o amarillo (serían algo equivalente al colectivo, pero sin recorrido fijo), hacer una excursión, viajar en los taxis rojos (llevan a varios pasajeros que vayan para el mismo lado), casi lo que fuera, lo más recomendable es regatear el precio. Esta es la costumbre de la zona y muchas veces se puede llegar a pagar la tercera parte del precio que da el vendedor al comenzar la transacción.

Esto no corre para los 7eleven, Minimart, tiendas de marca ni restaurantes o bares! 🍷



Tailandia

Historia de Tailandia

La historia de Tailandia tiene sus raíces durante el primer milenio d.C con la migración de los tailandeses desde el sur de China hacia el territorio que hoy conocemos como Tailandia, teoría en evidencia tras el descubrimiento de yacimientos arqueológicos en el pueblo de Ban Chiang, provincia de Udon Thani, considerado el más importante asentamiento prehistóricos descubierto hasta la fecha en el sudeste de Asia. Posteriormente, las civilizaciones Malaya, Mon y el Imperio Jemer (Khmer), que comenzó su expansión por Tailandia en el siglo XI.

Reino de Lanna

Se fundó en 1292 alrededor de la ciudad de Chiang Mai, unificó los pueblos de la región del norte y más tarde se debilitó cayendo en manos de los Birmanos. Al mismo tiempo, los tailandeses establecieron

los Reinos de Sukhothai y Ayutthaya amenazados constantemente por Myanmar (la antigua Birmania) y Vietnam, así como por rivales tailandeses y Laos.

Reino de Sukhothai

Los tailandeses fechan la fundación de su nación en el S. XIII cuando se sublevaron del dominio Khmer en 1238 estableciendo su Reino en Sukhothai. Este fue el periodo de máximo esplendor de Sukhothai, bajo el reinado de Ramkamhaeng, en el que surgió también el alfabeto Thai, pero su muerte marco el declive y perdió el poder, siendo sometido en 1365 por el reino de Ayutthaya, el cual dominó Tailandia del sur y central hasta el S. XVIII.

Sukhothai, a 440 kilómetros al norte de Bangkok, es considerada como la capital

del primer reino independiente tailandés y cuna de la civilización tailandesa. Representa uno de los lugares históricos más importantes del sudeste asiático y sus ruinas, forman el Parque histórico de Sukhothai, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1991.

Reino de Ayutthaya

El primer monarca del reino de Ayutthaya, Ramathibodi I, hizo dos contribuciones importantes a la historia tailandesa, estableció y fomentó el budismo theravada como religión oficial, para diferenciarse del reino hindú de Angkor, y recopiló el Dharmashastra como código de leyes oficial. Ayutthaya dominó un área que se extendía desde los estados islámicos en la península Malaya hasta los estados del norte de Tailandia. Birmania



que tenía el control de Lanna en el norte y que había unificado sus reinos bajo una poderosa dinastía, lanzó varios intentos de invasión en los años 1750 y 1760, hasta que finalmente los Birmanos atacaron la capital y la conquistaron en 1767. La familia Real huyó de la ciudad y el rey murió de hambre diez días más tarde, acabando con el linaje de Ayutthaya.

Así pues, después de 400 años en el poder, en el año 1767, el reino de Ayutthaya cae bajo la invasión del ejército Birmano. Su capital fue quemada y su territorio dividido. Las ruinas de la antigua capital son hoy el Parque histórico de Ayutthaya, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 1991.

Reino de Siam

En 1782 con el nombre de

Rama I, primer rey de la dinastía Chakri fundó la nueva capital en Bangkok. Los Birmanos fueron derrotados y expulsados en 1790 del reino de Siam, como entonces era conocida la actual Tailandia. El primer reconocimiento de una potencia occidental en la región fue el Tratado de Amistad y Comercio con Gran Bretaña en 1826 y en 1833 los Estados Unidos iniciaron contactos diplomáticos con Siam, siendo durante el último reinado de Chulalongkorn, cuando Tailandia estableció más lazos con el poder occidental, evitando así la colonización europea. Las potencias coloniales europeas amenazaron a Tailandia en el siglo XIX y a comienzos del siglo XX, pero Tailandia sobrevivió como el único estado del sudeste de asiático que nunca fue colonizado y que ha

mantenido su independencia.. Esto se ve reflejado en nombre oficial del país, el Reino de Siam pasó a llamarse en 1939 Prathet Thai (ประเทศไทย) que significa 'País Libre'.

En el año 1932, Siam pasaría de ser una monarquía absoluta a una monarquía constitucional, regida por una sucesión de gobiernos militares antes del establecimiento de un sistema democrático. Es en el año 1946 cuando sube al trono el actual Rey Rama IX, llegando al poder el primer gobierno tailandés elegido democráticamente, iniciándose con él un largo periodo de cambios y de cierta inestabilidad, en el que se suceden una y otra vez intentos de golpe de estado, hasta que finalmente se restaura la democracia en 1992. 🇹🇭



• ACTIVIDADES •

NOVEDADES CICLO 2015

En 2015 continuaremos con nuestro nuevo **Programa de Estudios de 16 hs mensuales** entre los encuentros semanales de 3 hs y el Seminario de Formación Tradicional de 4 hs cada mes. Este año fue un éxito!

Además: La escuela continúa su **etapa de expansión!** Daremos nuestra Formación en Olivos, Beccar, Necochea y La Plata. Quizás en Temperley, Misiones, Chile y Brasil...

Vamos a iniciar un **Grupo de Posgrado** para aquellos que han terminado la Formación y desean seguir viniendo a la escuela para seguir aprendiendo, afianzar sus conocimientos y compartir experiencias con otros compañeros.

Para todos los que quieran seguir profundizando, continuaremos con las clases regulares de Rusii Dat Ton.



COMUNICÁNDONOS

Seguiremos editando Revista Sen! Una manera maravillosa de difundir la tradición del Masaje Tailandés en el mundo.

También vamos a realizar un **video y texto de Rango de Movimiento y Auto-masaje** que distribuiremos gratuitamente, dado que los consideramos de fundamental importancia!

Y mucho más!... si desea recibir un correo con el anuncio de nuestras actividades, escriba a escuelanuadthai@gmail.com solicitando que su dirección de email sea agragada a nuestra lista de contactos.

• VISITA DE DAVID WELLS •



En Octubre la Escuela Nuad Thai tuvo el enorme gusto de invitar al Profesor David Wells (USA) por primera vez a la Argentina. Durante una semana muy intensa, nos brindó todo su conocimiento referido al Rusii Dat Ton, tan importante para nuestra formación como terapeutas de Masaje Tradicional Tailandés.



Se brindó generosamente tanto a nivel teórico como técnico para poder seguir cuidando esta tradición que cuenta con muy pocos referentes en la actualidad (David es el alumno más avanzado de Rusii Tevijjo, el profesor principal de nuestra escuela que vive en Tailandia y que nos visita desde hace años). También compartió con nosotros su libro/ guía de estudio (que próximamente será publicado) donde detalla cada ejercicio.



Brindó además, una conferencia sobre sus estudios referidos a la investigación que está realizando sobre las 84 ásanas más antiguas (comparando diferentes textos de yoga antiguo de India, Nepal, Tíbet y Tailandia (Rusii Dat Ton), que nos permitió reflexionar sobre la importancia de rescatar tradiciones ancestrales.

Estamos muy felices de haber contado con su presencia, descubriendo además de un gran profesor, una persona cálida y noble. Deseamos que este sea el comienzo de un largo camino juntos.

• RUSII TEVIJJO EN ARGENTINA •



En la segunda mitad del año
nos visitará nuevamente
nuestro profesor principal, Rusii Tevijjo!
SERÁ SU 7° VISITA A LA ARGENTINA!

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!



“Mi experiencia en el Masaje Tradicional Tailandés comenzó cuando encontré un panfleto a la vuelta de mi casa, que me llevó al encuentro con la Escuela Nuad Thai. Una vez que encontré la Escuela, y lo que en ella se enseñaba, nunca más me alejé. Por el contrario, empecé a ahondar en todo lo que rodea al Masaje Tailandés, refiriéndome con esto a la tradición, al budismo, a la forma de relacionarse con los demás, a una forma de ser y de vivir.

A veces me encuentro realizando una sesión de masaje, y observo mis manos recorriendo el cuerpo del paciente, y me sorprendo del lugar en el que me encuentro. Pudiendo, a través de todos los conocimientos que la escuela me brindó, dar una mano, (o mejor dicho...dos!) para aliviar el dolor del otro. Y al reconocerlo me dan aún más ganas de seguir aprendiendo de esta forma tradicional, ya que es en la tradición donde se encuentra la mayor fuente de conocimiento.

Dentro de poco, a fin de enero, estaré viajando junto al Director de la Escuela rumbo a Tailandia, para seguir conociendo y aprendiendo, y por ello estoy muy agradecida, a todos con los que siempre camino, y especialmente a la Escuela, que me abrió una nueva y hermosa forma de caminar.”

Un abrazo enorme a todos y mucha felicidad.
Isabel Swieczewski

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

correaramromina@yahoo.com.ar

DELFINA SOMMERVILLE

Representante Escuela Nuad Thai

15 6660-2285

delfinasomerville@gmail.com

MARISA CAPORALETTI

Representante Escuela Nuad Thai

11 3030-2468

chuepukanan@yahoo.com.ar

📍 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.**



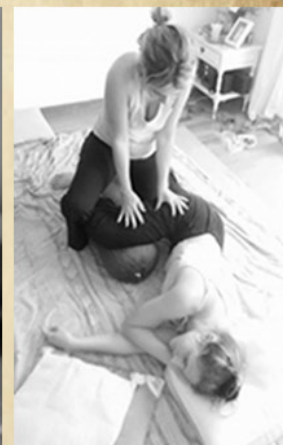
escuela nuad shai

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)

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



espacio**hathi**
yoga & meditación

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

espaciohathi@gmail.com |  espaciohathiyoga



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



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



Profesor Nacional de Educación Física

- Gimnasia para Adultos
- Preparación Física para Deportistas

15 5047 4779

fanove@hotmail.com



Escuela Nuad Thai

Todo lo que somos es el resultado
de lo que hemos pensado.
Si un hombre habla o actúa
con un pensamiento maligno,
el dolor le sigue.
Si un hombre habla o actúa
con un pensamiento puro,
la felicidad le sigue
como una sombra que nunca
lo abandona.

Buda

