

Más Terapia Thai

Juan Pablo Barrera Caicedo
mindfulness.mountain@gmail.com

El masaje o la **terapia thai** es uno de los cuatro elementos de la medicina tradicional tailandesa. Es considerado como la "medicina física" dentro de su conjunto de dinámica sistémica, ya que ve el cuerpo como una unidad. Trabaja digito presión, estiramientos asistidos, y técnicas de amasamiento.



Tiempo, mente y cuerpo

El tiempo, la mente y el cuerpo realmente son los únicos bienes con los que contamos para ejecutar este ejercicio al que llamamos vida. Puedes tener todo el dinero del mundo, pero al momento en que la impermanencia te toque, no puedes comprar un solo segundo. La información que colocas en tu mente marca el derrotero con el que fabricas tus decisiones previas. Si pierdes una extremidad, por más dinero que tengas, seguramente solo podrás

comprar una buena prótesis en titanio, pero jamás dará un rendimiento igual. En nuestra cultura occidental entendemos muy bien el concepto de prevención. Lo aplicamos a nuestro vehículo, nuestra vivienda, nuestros electrodomésticos, y más. Cuidamos mucho de darles un “buen uso”, ya que hay que cuidar la inversión que les hicimos. Lo extraño es que, tratándose de nuestra propia naturaleza...



Masaje Tailandés



Lo que en Occidente se conoce como masaje tailandés, se denomina *Nuad Bo Ran* en su lugar de origen, Tailandia, junto con otros tres elementos: (1) la medicina herbal (el equivalente a nuestros fármacos); (2) la medicina nutricional (el equivalente a las dietas de prescripción médica); y (3) medicina mental o mindfulness, que es el entrenamiento en gestión emocional (o también llamado psiconeuroinmunología). Estos forman el “kit” con el que se previenen y se tratan las diferentes dolencias a las que estamos expuestos. A diferencia de Occidente, en las antiguas prácticas terapéuticas de origen asiático siempre se ha considerado el cuerpo humano como una sola unidad. No se está enfermo de una parte en particular de la espalda. Por ejemplo, como en los algunos casos de escoliosis, aunque el dolor sea ubicado en la parte superior izquierda, el problema real está sobre la espina iliaca posteroinferior.

Seguramente se ha dado cuenta que, cuando una persona se ha lastimado una rodilla, en el proceso de recuperación, la rodilla de la pierna contraria se ha visto afectada como consecuencia de una mala repartición de cargas.

Culturalmente, en nuestras latitudes no tenemos una actitud de prevención; simplemente no vemos venir los problemas. Solo actuamos cuando la crisis nos estalla en la cara. Cuando el sobrepeso nos está afectando

las articulaciones y nos está convirtiendo en candidatos calificados para un “infarto”, salimos a buscar la solución “de supermercado” más rápida.

O pasamos horas y horas frente al ordenador, sumidos en el proceso de mediatizar información, completamente ajenos a la más mínima higiene postural, y después de años y años de este abuso, cuando ya casi nos habíamos acostumbrado a tener tensión sobre tensión, un buen día y después de ignorar por mucho tiempo las señales de alarma de nuestro organismo, descubrimos que el dolor de piernas o el de la planta de los pies nos impide desplazarnos de acuerdo a nuestra edad cronológica, ya que seguramente la edad biológica de nuestro cuerpo está una o hasta un par de décadas por encima de lo que se lee en nuestro documento de identidad.

Conciencia de realidad

Un río se puede descontaminar miles de veces, pero solo se recupera en el momento en que no se contamina más. Nos guste o no, aun tenemos un cuerpo diseñado para salir corriendo varios kilómetros a cazar el desayuno. Y nuestro sistema de vida ha tenido un cambio tan drástico en los últimos siglos, que nuestro cuerpo no ha podido adaptarse al sedentarismo cotidiano en el que vivimos. Usamos escaleras eléctricas, muebles que estimulan una constante retroversión de

la pelvis, de manera que casi nunca nos sentamos alongados sobre nuestros isquiones como manda la anatomía. El candado de nuestra pelvis se cierra y sin darnos cuenta perdemos poco a poco varios grados de movilidad en nuestras articulaciones. Nos cuesta “incomodarnos para acomodarnos”.

Lo ideal es evitar este panorama. Y la solución no es salir compulsivamente a ejercitarse cada quince días; o pretender convertirse en atleta de alto rendimiento pasados los cuarenta. Eso no solo no funciona; es peligroso. Es en este punto donde este tipo de terapias representa un recurso muy valioso.

¿Cómo se ejecuta el masaje tailandés?

Se efectúa en un tatami o colchoneta en el piso. Tanto el terapeuta como el receptor visten ropa completa y holgada. No se utilizan cremas, aceites o lociones. Una sesión estándar tiene una duración de una 1:40 minutos. Se trabaja boca abajo, boca arriba, lateral y semi-lateral. El terapeuta debe de tener la habilidad de saber qué técnicas son las adecuadas, lo cual depende del perfil de la persona. Si se trata de un individuo joven, maduro o un adulto mayor, si se trata de un atleta o de una persona sedentaria, se evalúan las posibles contraindicaciones que pueda presentar cada persona. Generalmente se trabaja desde la planta de los pies hasta la corona de la cabeza, con una serie de técnicas encadenadas que permiten de manera gradual ir soltando la musculatura del paciente. Para esto, el terapeuta utiliza los pulgares, antebrazos, rodillas y pies. Durante el proceso se evidencian las contracturas que la persona pueda presentar y se procede a tratarlas. Cabe anotar que las contracturas son los mismos puntos gatillo a los que se refiere la fisioterapia que se trabaja en occidente.

En lo referente a la digitopresión, se trabajan diferentes meridianos, también conocidos como líneas SEN. Y es

la técnica más adecuada cuando a contracturas de la espalda se trata.

El masaje tailandés también es conocido como un sistema de yoga pasivo. De hecho, dentro de una sesión, gran parte de las técnicas utilizadas son de estiramientos asistidos.

Beneficios

Se retrasan los procesos naturales de envejecimiento. Al trabajar la zona de los epigastrios, se mejoran notablemente los procesos digestivos, dolencia que afecta mayormente al sexo femenino. Al ganar tonicidad y elasticidad, se previenen lesiones tanto en el sistema muscular como del sistema óseo. A nivel del sistema nervioso, tiene un efecto muy terapéutico, debido a las endorfinas que se liberan durante el proceso. Cuando se efectúa con regularidad, la calidad del sueño mejora notablemente (sueño profundo REM). Estimula la capacidad del cuerpo de liberar toxinas. Se recupera notablemente el margen de movilidad de las articulaciones. Se reactivan los canales de la anatomía energética. Es uno de los mejores sistemas de terapia descontracturante.

Historia

Es una técnica terapéutica con 3.000 años de antigüedad. Sus orígenes se remontan a la antigua india, de donde tomó las posturas del hatha yoga, y meditación vipassana. De la China heredó el manejo que se le da a los canales energéticos que utiliza la acupuntura tradicional. Del Japón tomó las técnicas de digitopuntura, conocida en Japón como Shiatsu. Esto es tan solo una aproximación panorámica de este antiquísimo sistema terapéutico tailandés. Pero, como todo en la vida, nada reemplaza la experiencia real directa. Por eso es importante que usted la conozca.

**Juan Pablo Barrera Caicedo (Monje de la tradición Soto Zen)
Maestro del Dharma Budista en la orden Hsu Yun del Budismo Chan
Profesional en Terapia Thai Nuad Bo Ram
Coaching Mindfulness**

mindfulness.mountain@gmail.com

www.caminodeldharma.com

Móvil: 301-338 3293