

El Masaje Tailandés: Práctica, Cultura y Espiritualidad

BOB HADDAD

(traducción al español por Laura Miguel)

La primera vez que experimenté masaje tailandés, o *nuad phaen boran* como se lo conoce en lengua tailandesa, sabía que era algo muy poderoso. Viajaba con una amiga que recientemente había tomado un curso introductorio, y ella quería practicar algunas técnicas conmigo. Movimos los muebles en la habitación, pusimos una manta sobre la alfombra y comenzó a trabajarme en posición supina, basada en una secuencia que había aprendido de su maestro. Recuerdo la sensación de la presión de sus palmas sobre mis pies y piernas, y cuán agradable se sentía que mi cuerpo se abriera y se relajara de esa manera.

No tengo recuerdos sobre las otras cosas que ella hizo ese día excepto un movimiento brillante: una torsión espinal suspendida. Mientras estaba tendido en posición lateral, ella apoyó la parte inferior de su pierna contra mi muslo, y colocó mi mano derecha sobre mi hombro izquierdo. Luego, sujetándome desde mi mano izquierda tiró de ella hacia arriba, dejando mi torso superior suspendido en el aire y mi columna vertebral se movió en un giro delicioso. Mientras me entregaba a ese momento, suspendiendo en el espacio, con mi cabeza colgando hacia atrás y mi respiración larga y profunda; de repente recordé tiempos anteriores de mi vida en que practicaba yoga a diario. Me di cuenta de que la estrecha conexión que tuve una vez entre mi cuerpo y mi centro espiritual se había oscurecido, y que ésta necesitaba aclararse nuevamente. Mientras estaba suspendido allí, en esa pose, supe que quería aprender más sobre esta cosa llamada "masaje tailandés".

Cuando regresé a casa, comencé a leer sobre el masaje tailandés. Consulté en Internet los pocos cursos de estudio disponibles en ese momento en Tailandia, verifiqué el precio del pasaje aéreo, y al cabo de unas pocas semanas estaba en Chiang Mai, comenzando un curso introductorio con Chongkol Setthakorn, mi primer maestro. Permanecí en Tailandia por el lapso de un mes en ese viaje, y al regresar a mi hogar comencé a practicar con mis amigos en una habitación libre de mi casa.

Con el libro de instrucciones y un cuaderno a mi lado, iba siguiendo las secuencias que aparecían en mis libros una y otra vez, y le pedía a la mayor cantidad de amigos posibles que me permitieran trabajar en ellos. Con el tiempo fui mejorando. Escuchaba los comentarios que mis "víctimas" me ofrecían, e intenté recordar al máximo sobre los gustos de cada persona escribiendo notas en un libro. Continué practicando esas técnicas básicas durante varios meses hasta que aprendí de memoria

cada secuencia. Comencé a tomar cursos con otros maestros en mi propio país, regresé a Tailandia para un estudio adicional y continué trabajando con mis amigos gratuitamente hasta que ellos comenzaron a dejar donaciones cuando salían de mi sala de práctica. "Te dejo algo de dinero sobre la mesa", decían.

Después de dieciocho meses de estudio, había comenzado a aceptar donaciones, pero aún no me sentía listo para practicar profesionalmente. Seguía todas las secuencias que había aprendido de varios maestros, pero todavía faltaba algo y no sabía qué era. Los siguientes años de estudio me ayudarían a comprender más claramente. Experiencias profundas y personas especiales que encontré en el camino me animaron a encontrar en mí mismo ese eslabón perdido.

Lecciones a lo largo del camino

Sabía que un maestro de origen alemán llamado Asokananda vivía en una aldea tribal de Lahu al norte de Chiang Mai. Había comprado algunos de sus libros en Tailandia y quería estudiar con él. Él estaba enseñando en Europa en ese momento, así que me inscribí en un curso avanzado que realizaba en España. Después de enviar mi inscripción el maestro se contactó conmigo y me pidió que le contara sobre mis estudios anteriores. Le expliqué brevemente con quién había estudiado y por cuánto tiempo. Él respondió que, basándose en mi estudio y mi experiencia hasta la fecha, no podría aceptarme en su clase. Le respondí de inmediato diciéndole que realmente quería estudiar con él. Hice una lista más completa de todos los talleres que había realizado, y le dije que a pesar de que había estado estudiando y practicando durante casi dos años, sentía que faltaba algo y necesitaba un guía que me ayudase a encontrarlo. Después de unos días, volvió a enviarme un correo electrónico, y me dio su autorización para inscribirme en el curso de una semana.

El primer día de clase fue una revelación para mí. Asoka, como algunos de sus alumnos lo llamaban cariñosamente, nos dio la bienvenida, y luego nos pidió que eligiéramos un compañero y comenzáramos a trabajar. Le preguntamos qué quería que hiciéramos, y él simplemente dijo "solo comiencen a trabajar". Me tomé un momento para concentrarme y orar, y comencé a trabajar en los pies de mi compañero; presionando, torciendo, comprimiendo, estirando, presionando los puntos en las plantas, trabajando las líneas y los dedos de los pies, tirando desde los pies, haciendo crujir los nudillos, rotando los tobillos - con muchas de las técnicas tailandesas estándares que aprendí para los pies. Todos trabajamos en silencio como el maestro lo observó. De vez en cuando, él se acercaba a uno de nosotros y hablaba en voz baja. Continuamos trabajando durante varios minutos más, cada uno a nuestra manera, y llegó el momento de trabajar en la parte inferior de las piernas de mi

compañero. Comencé a caminar con mis manos sobre sus pies, luego sobre sus pantorrillas de manera alternada -primero presionando con palmas una pierna, luego la otra, y repitiendo este patrón de izquierda a derecha mientras recorría el cuerpo hacia arriba. Todos mis maestros anteriores me habían enseñado a caminar con las palmas de esta manera. Asokananda se me acercó y me dijo suavemente: "Esa es una forma perfectamente legítima y efectiva de trabajar la parte inferior de las piernas con las palmas de las manos, pero en este caso particular, no lo haría de esa manera". Me sonrió, luego dio la vuelta y se alejó.

"¿Qué significa eso?" pensé para mí mismo, "¿y qué debo hacer ahora?" No tenía absolutamente ni idea sobre qué hacer, y miré hacia él esperando que dé una instrucción, que me diga, que me muestre exactamente lo debería hacer, pero él ya estaba susurrándole a alguien más al final de la habitación. Eché un vistazo a otro estudiante ubicado a unos pocos metros de distancia, y vi que estaba presionando con las palmas juntas sobre las dos piernas de su compañero al mismo tiempo, no de una manera alternada como yo había estado trabajando. Miré la parte inferior del cuerpo de mi compañero de práctica y noté que uno de sus pies estaba un poco más levantado que el otro. Abrí sus piernas un poco más para poder acercarme, y comencé a presionar con palmas simultáneamente, balanceándome con mi peso corporal, tal como lo estaba haciendo el otro estudiante. Poco tiempo después de hacer esta modificación, sentí que la pierna más erguida de mi compañero se rendía ligeramente ante mi toque, y cuando terminé con las presiones simultáneas en sus piernas de arriba y abajo, sus dos pies estaban equidistantes de la colchoneta. Sorprendido, miré a Asokananda que estaba al final de la habitación. Él vio que yo levantaba la cabeza, me miró y sonrió.

Este fue el primer punto de inflexión en mi viaje dentro del mundo del nuad boran. Quedé impresionado al notar que haciendo un ajuste tan leve en mi técnica y mecánica corporal pudiera provocar un cambio visible para el receptor, pero estaba más impresionado aun con el profesor. Él no había sido crítico en absoluto cuando yo estaba trabajando de manera alternada. De hecho, antes de hacerme su comentario, él primeramente me validó diciendo que lo que estaba haciendo era legítimo y perfectamente aceptable. Luego sonrió y me dejó para que yo descubra por mí mismo ese ajuste que necesitaba hacer, sin decirme nunca qué hacer. Me dio permiso para romper mi secuencia metódica y de este modo yo podría dar más atención al individuo que tenía adelante, sin embargo, él mantuvo un ojo vigilante sobre mí desde el otro lado de la habitación. Yo estaba tan impresionado por su estilo de enseñanza que inmediatamente supe que quería estudiar más con él. Así comenzó una amistad con Asokananda que duró hasta su prematura muerte.

Unos pocos años más tarde, estaba sentado en un restaurante al aire libre en Chiang Mai con unos amigos, cuando pasó por allí una colega de masaje tailandés. Se acercó a nuestra mesa y, por la expresión de su rostro, supimos que algo estaba muy mal. Ella nos dijo que Chaiyuth Priyasith, el gran maestro de masaje tailandés, había muerto de repente esa tarde, y que ella y otros estudiantes estaban con él cuando sucedió. Quedamos impactados por la noticia de su fallecimiento, pero aún más sorprendidos por la forma en que sucedió. Chaiyuth se había derrumbado y murió durante una danza espiritual ceremonial en la que se rendía homenaje a Jivaka Kumarabhacca, el legendario médico indio venerado en toda Tailandia como el maestro ancestral de la medicina tradicional. Consolamos a nuestra amiga, e hice planes para encontrarme con ella a la mañana siguiente y conocer los detalles del funeral.

Dos días después, me uní a una gran multitud de personas en Wat Mahawan para la oración, el duelo, la comida y la música que son típicas en un funeral tailandés. Justo cuando comenzamos a tomar nuestros asientos, Asokananda llegó en una moto. Me reconoció y me invitó a sentarme con él. Pude ver que estaba bastante molesto, pero habló en voz baja. Nos sentamos junto a otros dolientes y una fila de monjes en una plataforma elevada cantaba para liberar el alma de Chaiyuth de su cuerpo. Ocasionalmente durante la ceremonia, Asokananda me contaba sobre sus experiencias con Chaiyuth, y de cómo él y Pichest Boonthumme fueron sus maestros más importantes.

Asistir al funeral de un maestro de masaje tailandés causó una impresión duradera en mi corazón por dos razones principales. Primero por la forma en que Chaiyuth había muerto. En ese punto de mis estudios, yo comenzaba a comprender el importante rol que desempeña la espiritualidad en las artes curativas tailandesas, pero el hecho de que Chaiyuth había muerto mientras aparentemente canalizaba la energía de Jivaka me motivó a avanzar más profundamente en el aspecto espiritual del trabajo. En segundo lugar, mientras estaba sentado allí en el funeral con mi maestro, quien fue alumno del difunto, no podría haber imaginado que ésta sería una de las últimas veces que compartiría momentos de acercamiento con Asokananda. Aunque nos mantuvimos en contacto regularmente después de la muerte de Chaiyuth, Asokananda sucumbió rápidamente ante un cáncer, y murió al año siguiente.

Durante ese mismo viaje a Tailandia, había comenzado a pensar en la necesidad de unificar voces en relación al masaje tradicional tailandés. En todo el mundo, y especialmente en Tailandia, los extranjeros (*farang* en idioma tailandés) estaban tomando cursos en escuelas que prometían convertirlos en profesionales del masaje tailandés en tan solo unas pocas semanas o meses de estudios. Algunos ofrecían programas de “formación docente” que, yo sentí, proporcionaban una capacitación

inadecuada y transmitían a sus estudiantes un sentido agrandado de su ego. Durante mis estudios con varios maestros y en reiteradas oportunidades encontraba a estudiantes que creían que eran terapeutas calificados del masaje tailandés. Sin embargo, solo observando su mecánica corporal y sus ordenadas secuencias de libro, supe que estaban lejos de ser practicantes expertos. Había pasado un año y medio estudiando y practicando incluso antes de aceptar donaciones, y estos jóvenes estaban tomando clases de masaje tailandés por solo unas pocas semanas, regresando a sus países con certificaciones que no eran legalmente vinculantes, e inmediatamente comenzaban a ejercer profesionalmente.

En este momento ya había estado estudiando con mi segundo maestro transformador, Pichest Boonthumme. Aquellos que estudiaban regularmente con él parecían tener "mentes de principiantes", egos disminuidos y una dedicación más profunda a la práctica. Estudiantes de todas las edades y niveles de experiencia estaban juntos en la misma clase. Algunos habían estado volviendo a estudiar con él durante muchos años, y varios de nosotros nos habíamos hecho amigos. Un día le pregunté a dos de mis compañeros de clases si podríamos hacer una tormenta de ideas sobre la posibilidad de formar una organización que proponga estándares básicos de estudio y práctica del masaje tradicional tailandés. Nos reunimos durante la cena, discutimos lo que cada uno de nosotros consideró que era importante tener en cuenta, y garabateé algunas notas en una servilleta. Trabajé en esa lista durante los meses siguientes, y con ayuda de colegas y maestros, desarrollé una estructura organizacional simple para lo que eventualmente luego se convertiría en Thai Healing Alliance International (THAI). Las pautas que creamos se convirtieron en los primeros estándares internacionales no partidarios para el estudio y la práctica del masaje tradicional tailandés.

Ajahn Pichest (*ajahn* = profesor) me estaba ayudando a comprender cuán importante era permanecer quieto, meditar y usar el sentir, la intuición y la buena mecánica corporal mientras trabajaba. Fui refinando mi capacidad de sentir los bloqueos con mis manos en el sistema de energía humana, pero estaba ante la presencia de un maestro que a veces ni siquiera tenía que tocar a alguien para detectar un bloqueo.

Más tarde, ese mismo año, volví a Tailandia por segunda vez para estudiar más. Después de un mes de estudio con Pichest y otros maestros, una amiga se unió a mí en Chiang Mai, ya que habíamos planeado vacacionar juntos en las hermosas islas del sur de Tailandia durante las vacaciones de fin de año. Habíamos comprado boletos aéreos para volar a Krabi por el continente, y desde allí tomaríamos un ferry a Koh Phi Phi. Decidí visitar a Pichest el viernes para hacer las oraciones de la mañana y decirle adiós, y mi amiga me preguntó si podía venir. Después de las oraciones, Pichest se dio vuelta

para mirar al grupo, y comenzaría su discurso diario. A los pocos segundos, me miró directamente y me preguntó si me iría al día siguiente al sur de Tailandia. Le respondí que no, que me estaba yendo el domingo. "¿Por la mañana o por la tarde?" preguntó. "Por la mañana" dije. Él estaba visiblemente molesto al escuchar mi respuesta, y rápidamente me convocó a su altar. Mientras me arrodillaba ante el altar con las manos en posición de oración (*wai*), comenzó a bendecirme y a recitar oraciones sobre mí mientras me ataba una pulsera de protección (*sai sin*) a mi muñeca izquierda. De vez en cuando, me miraba y decía "ten cuidado cuando vayas, ten cuidado" y luego regresaba a las oraciones.

Había recibido bendiciones de él anteriormente, pero nunca de una manera tan profunda o por un período de tiempo tan extenso. Él continuó las oraciones por unos minutos más. Cuando finalmente se detuvo, me miró con gran preocupación, y me dijo una vez más que necesitaba ser cuidadoso. Le agradecí, le ofrecí un *wai* al él y al altar, y lentamente retrocedí. Cuando me di la vuelta, le hice una señal a mi amiga de que ya era hora de que nos fuéramos. Consecuentemente, ella se inclinó y se levantó para salir de la habitación. "Oh, ¿estás con Bob? ven aquí", dijo, mientras le hacía señas con la mano. Mi amiga se arrodilló frente al altar, y él también comenzó a bendecirla, diciéndole de vez en cuando: "Tengan cuidado con Bob cuando vayan. Ten cuidado."

Después de su bendición, tomó un objeto blanco de una caja cercana, la colocó en su mano abierta, luego la cerró y pronunció una oración final. Él le había regalado una pequeña estatua de Jivaka Kumarabhacca. Ella ofreció un *wai* final y dejamos el aula para comenzar nuestro viaje de regreso a Chiang Mai. Mi amiga estaba eufórica de haber sido bendecida por mi maestro, pero estaba muy preocupada por lo que acababa de suceder. ¿Por qué él estaba tan preocupado por mi seguridad? ¿Qué significaron todas esas bendiciones? ¿De qué debería tener cuidado?

Pasamos el día de Navidad, un sábado, preparándonos para nuestra temprana salida al día siguiente. Al día siguiente, 26 de diciembre de 2004, volamos a la mañana temprano de Chiang Mai a Bangkok, y desde allí haríamos un vuelo de conexión. Teníamos nuestras tarjetas de embarque para el vuelo a Krabi, y estábamos haciendo cola, esperando abordar el avión a las 9:30 a.m., cuando de repente estalló el pandemonio. La gente comenzó a correr y gritar alrededor de toda de la terminal del aeropuerto. El nivel del ruido aumentó dramáticamente, y algunas personas comenzaron a llorar histéricamente. Alguien dijo: "Mira la televisión", entonces nos lanzamos hacia un monitor de televisión en la sala de embarque. Lo que vimos quedaría grabado para siempre en mi mente. Un tsunami masivo había impactado directamente en el sur de Tailandia. Nos quedamos con la boca abierta mientras veíamos una transmisión en vivo de olas, y botes, casas y restos de la destrucción provocada por el mar. Se temía que hubiesen muerto miles de personas alrededor de

esa región. En la parte inferior de la pantalla, palabras tailandesas junto con una traducción al inglés, describían dónde se estaba haciendo la transmisión en vivo. Fue en Krabi.

Miré la pantalla del televisor para leer nuevamente esa palabra, luego miré la tarjeta de embarque que tenía en mi mano y leí la misma palabra, Krabi. Estaba aturdido. Había tanto ruido y conmoción a nuestro alrededor que decidimos abandonar la zona de embarque y sentarnos en un lugar más tranquilo para hablar sobre lo que haríamos. Entramos en un restaurante cerrado con vidrios, pedimos un café, y de repente ambos nos dimos cuenta de que esa era la razón por la que Pichest estaba tan preocupado. Por eso me había dicho que fuera tan cuidadoso. Él había percibido la zona de peligro en la que yo estaba a punto de entrar cuando saliera de la seguridad de las colinas del norte de Tailandia. Esa comprensión fue casi tan impactante como la noticia del tsunami.

En unos segundos, comprendí que tenía que llamarlo. Si él ha sabido que yo estaba a punto de estar en peligro, entonces seguramente estaría preocupándose por mí ahora mismo. Fui a un teléfono público cercano y lo llamé. "Ajahn Pichest, soy Bob". "Ah, Bob", respondió, "¿estás bien?" Le dije que estaba bien y que estábamos a punto de abordar el avión a Krabi cuando el tsunami irrumpió. "Tsunami con una energía muy fuerte", respondió. Hablamos solo unos segundos más y le dije que pronto volvería a estar en contacto con él.

Mis experiencias cercanas con Asokananda, Chaiyuth y Pichest, así como varios otros incidentes significativos que han tenido lugar a lo largo de los años, han sido los pilares de mi estudio y de mi práctica en artes curativas tailandesas. Por consiguiente, la trayectoria en mi vida ha sido moldeada por las decisiones que he tomado, y por aquellos a quienes he conocido en el camino. Soy afortunado de haber sido bendecido, figurativa y literalmente, por maestros, colegas, clientes y estudiantes que me han ayudado a descubrir la magia, la espiritualidad y el gran poder curativo del masaje tradicional tailandés.

Comprendiendo el Nuad Boran

Entonces, ¿qué es el masaje tailandés? Bueno, para empezar, no es "masaje" como lo conocemos en Occidente. De hecho, es desafortunado que el término "masaje tailandés" se haya vuelto popular porque esta primera palabra, masaje, es engañosa e inexacta. No se usan mesas de masaje ni aceites, no hay roces en la piel ni se amasan los músculos, y el receptor permanece vestido. El objetivo no es trabajar los músculos, las fascias, los tendones, los ligamentos, los órganos y los tejidos blandos, aunque estos elementos anatómicos se vean afectados positivamente por el trabajo. Tampoco

es su propósito simplemente estirar y aplicar yoga pasivo a otra persona en una alfombra de piso. En esencia, nuad boran es una combinación equilibrada de técnicas y conceptos de sanación física, energética y espiritual. Es la hábil combinación de aplicar acupresión amplia y específica, encontrar y disolver bloqueos, estimulando líneas de energía (sen), abriendo y tonificando al cuerpo con estiramientos de tipo yoga, y por último, pero no menos importante, permitiendo y alentando al receptor a participar en un proceso de autocuración, relajación profunda y renovación.

Desafortunadamente, el mundo está lleno de personas que enseñan o practican masajes tailandeses sin tener el conocimiento o la experiencia de estudio adecuados. Muchos estudiantes carecen de la disciplina, la humildad o el desarrollo personal que es necesario para adoptar un enfoque lento e integral hacia el aprendizaje. El modelo occidental de aprendizaje en "niveles" complica aún más la situación. Algunos profesores y escuelas de Tailandia y de todo el mundo responden a esto por comercializar sus cursos en niveles, creando y promoviendo currículum que afirman certificar a los estudiantes como practicantes o profesores en un corto período de tiempo. Algunos practicantes nuevos estudian por tan solo algunas semanas o meses antes de comenzar a cobrar por sus servicios. Con demasiada frecuencia, los estudiantes que adoptan un enfoque demasiado apresurado hacia el aprendizaje surgen como practicantes no realizados y sin refinar. Es muy común mezclar el masaje tailandés con otras modalidades establecidas, como el masaje de mesa en occidente y el yoga. Estas formas híbridas pueden incluir elementos de nuad boran, pero no deben confundirse con, o presentarse como masaje tradicional tailandés.

Algunos practicantes y maestros, incluso después de muchos años de práctica, nunca entendieron o experimentaron los profundos aspectos espirituales y energéticos del trabajo. Estos terapeutas aplican técnicas de acupresión y estiramiento de forma mecánica, siguiendo secuencias que aprendieron de sus profesores, pero sin ser sensibles ni estar atentos a las necesidades de sus clientes. Ellos no han entendido aún lo importante que es desviarse de una secuencia, seguir su intuición, evitar trabajar en ciertas áreas o "escuchar" al cuerpo de su cliente para comprender cómo estimular mejor y facilitar la sanación.

En mi práctica y estudio durante muchos años, me he dado cuenta de que ciertas percepciones e ideas preconcebidas sobre nuad boran simplemente no son ciertas. También creo que en muchos programas de capacitación faltan elementos extremadamente importantes de este arte de sanación alrededor del mundo, incluido en Tailandia. Éstos permanecen tácitos o sin abordar. Lo que sigue son, en mi opinión, algunas de estas consideraciones:

Tratamientos individualizados

El masaje tradicional tailandés no es una secuencia de técnicas y movimientos que se puede aplicar a todas las personas. Cuando aprendemos en el inicio del aprendizaje el masaje tailandés, es importante estudiar y memorizar secuencias para cada una de las principales posiciones corporales: supino, sentado, lateral y prono. Estas secuencias básicas nos ayudan a familiarizarnos con las técnicas, y nos permiten aprender cómo hacer la transición de un movimiento al siguiente. Sin embargo, un tratamiento tailandés efectivo no se puede realizar siguiendo mecánicamente una secuencia, sin importar de quién sea la secuencia, ni cuánto tiempo haya sido practicado. Los profesores y las escuelas que entrenan a los estudiantes para seguir secuencias fijas patentadas para todos los clientes pueden estar impidiendo que los estudiantes se conviertan en terapeutas profundamente sensibles. A lo largo de este camino, debe haber adaptación, exploración y experiencia con una amplia variedad de personas diferentes. En términos generales, solo después de varios años de práctica y estudio podemos desarrollar la sensibilidad y la consciencia necesarias para trabajar con cada persona de forma individualizada.

El tratamiento holístico individualizado está en el corazón de las artes de sanación tailandesas, y el masaje tailandés debería ser administrado de esta manera para que sea completamente efectivo. Un terapeuta tailandés consumado practica y estudia continuamente, preferentemente con una variedad de profesores, a lo largo de toda su carrera. Él "escucha" el cuerpo de cada cliente mientras trabaja, aprende a sentir el flujo de energía y los bloqueos, y se basa en la intuición, la sensibilidad y quietud para guiarlo a través de cada tratamiento.

La importancia de la autosanación

Gran parte de la curación que tiene lugar durante una sesión es el resultado de los esfuerzos combinados tanto del profesional como del receptor. El terapeuta no es siempre a quien se le debe todo el crédito. De hecho, la mayoría de los terapeutas no son los grandes sanadores que sus clientes, estudiantes y ellos mismos pueden pensar que son. El cliente está constantemente en su propio camino de autoexploración, de amor propio, espiritualidad, auto entrega y auto sanación mientras recibe tratamiento tailandés. Los terapeutas tailandeses expertos y experimentados no son solo terapeutas, sino que también son testigos de una transformación que no está bajo su control. Los terapeutas expertos facilitan y estimulan la sanación en otros a través de su toque sensible, su aplicación de *metta* (bondad amorosa) y la atmósfera de seguridad, confianza y confidencialidad que establecen y mantienen durante su práctica.

La mecánica corporal y la respiración son esenciales

Aunque no se enseña en muchos talleres y programas de entrenamiento, la buena mecánica corporal y la respiración correcta juegan un papel extremadamente importante en el masaje tailandés. Un terapeuta tailandés experimentado trabaja solo dentro de su alcance inmediato, y coloca su cuerpo directamente delante de, o encima del, área donde está trabajando. El *hara*, el área central ubicada ligeramente por debajo del ombligo, es donde debería originarse todo el movimiento. La espalda de un terapeuta debe estar recta, los hombros relajados, abiertos y en la mayoría de los casos, los brazos deben estar rectos y trabados en los codos al aplicar presión. Los terapeutas Maestros tailandeses utilizan patrones correctos de respiración a medida que trabajan, permanecen atentos a la respiración de sus clientes a lo largo de cada sesión, y ajustan su respiración para trabajar de manera más efectiva con la de su cliente.

Las distracciones y el ego se interponen en el camino

El masaje tailandés es más poderoso y eficaz cuando se lleva a cabo, mayormente, en silencio. El terapeuta necesita enfocar sus energías, observar el cuerpo, escuchar la respiración y adaptar sus técnicas a las necesidades del individuo que tiene frente suyo. El receptor idealmente debería sentirse en paz y centrado espiritualmente, con su sistema nervioso en un estado parasimpático (relajado), ya que estas condiciones siempre favorecen buenos resultados. Hablar excesivamente durante una sesión puede ser una distracción, al igual que la música, especialmente si ésta no tiene un volumen bajo. He encontrado que es mejor no involucrar a los clientes en una conversación, ya sea para comentar sobre su condición u ofrecer pautas o entrenamiento excesivos. También es extremadamente importante suprimir nuestro ego durante una sesión de masaje tailandés. No ejecutes ciertas técnicas o posturas porque piensas que tus clientes quieren que las hagas, o para impresionarles. Sé humilde, mantente abierto a las energías sutiles, trabaja pausada y meditativamente, y trata de alentar el silencio.

Consciencia del lenguaje corporal

Desde el momento en que ingresan a la sala de tratamiento y se acuestan en la colchoneta, los clientes muestran un lenguaje corporal que permite vislumbrar sus estados físicos, psicológicos y emocionales. Un terapeuta tailandés consumado observa este lenguaje corporal, trata de interpretarlo, y continúa con el tratamiento sin dejar de ser sensible a las necesidades del cliente. Cuando un cliente se acuesta en la colchoneta, ¿tiene las palmas hacia arriba o hacia abajo? ¿Sus piernas y pies están juntos o separados? ¿Tiene las manos sobre el estómago, el pecho o cerca de los

genitales? ¿Un pie apunta más hacia arriba que el otro? ¿Qué podría estar diciendo cada una de estas cosas? Muy a menudo, nuestras interpretaciones y exploraciones de estas observaciones pueden determinar el curso correcto de tratamiento para cada cliente que vemos. Vea "Consideración del lenguaje corporal" en este libro.

El Elemento Tiempo

Un masaje tailandés completo simplemente no se puede hacer en una hora. En muchos casos, incluso noventa minutos es apenas tiempo suficiente para abordar de manera adecuada todo el cuerpo. En Tailandia, se acostumbra administrar sesiones de dos a tres horas de duración, pero en Occidente, con los apretados horarios diarios de los terapeutas y de los clientes, a veces esto no es posible. Sin embargo, es mejor dejar entre noventa minutos y dos horas para cada sesión, y aún más cuando sea necesario.

Sanación Espiritual

El masaje tailandés, en su esencia, es un arte de sanación espiritual, no simplemente una terapia física. En Tailandia, el masaje pertenece a una de las ramas de la medicina tailandesa e incorpora principios de sanación budistas. Nunca subestimes el poder de la meditación y la quietud en el trabajo, tanto para el que da como para el que recibe. Permanece enraizado; calla y promueve el silencio; enfoca tu energías en tus manos y en las otras partes de tu cuerpo que entran en contacto con la persona que estás tocando; envía metta al receptor mientras trabajas; observa la respiración, tanto la tuya como la del cliente; trata de mantener tu mente vacía de pensamientos, como en la meditación *vipassana*; trata de detectar bloqueos en las líneas sen mientras trabajas, luego trata de disiparlos antes de moverte a la siguiente área del cuerpo.

Brindando comodidad y manteniendo límites seguros

Lo mejor es mantener la sala de práctica con una temperatura confortable. Una persona que yace inmóvil en el piso puede enfriarse, no solo por la temperatura ambiente sino también por el movimiento interno de la energía. Tenga mucho cuidado de mantener calientes las manos y los pies del cliente, y considere cubrir aquellas partes del cuerpo que no están siendo tocadas o que no se mueven por períodos prolongados. Respetar los límites, tanto físicos como psicológicos. Cuando aplique acupresión y estiramientos de yoga asistido, no vaya más allá del nivel de comodidad del cliente. Mantenga un contacto regular con la cara de su cliente, observe aquellos signos que muestren incomodidad o dolor, sea paciente y humilde en su enfoque, y siempre trabaje dentro de las limitaciones naturales de cada individuo.

Al comienzo de una sesión, y periódicamente durante el tratamiento, verifique el lenguaje corporal de la persona para ver si puede leer algo sobre sus zonas de protección potenciales. Al acercarse a esas áreas privadas o "vigiladas", tenga especial cuidado de no invadirlas directamente. Si alguna vez surgen pensamientos o energías

sexuales, ya sean iniciadas por el dador o por el receptor, pare momentáneamente la sesión. Si esto continúa, finalice la sesión.

Equilibrando energía

Uno de los objetivos principales de una sesión de nuad boran es liberar la energía bloqueada (lom) en el sen, y estimular el libre flujo de esa energía por todo el cuerpo. Sin embargo, un lom desequilibrado puede permanecer atrapado en un cliente después de la sesión si el terapeuta descuida el equilibrio o se olvida de balancear la energía del cliente adecuadamente. Si una línea o área particular del cuerpo parece estar bloqueada, podrías pasar más tiempo allí, pero también asegúrese de que otros puntos en esa línea reciban su atención. En la medicina tailandesa, lom fluye en ambas direcciones a lo largo del sen, pero el formato tradicional más común y respetado es comenzar a trabajar en los pies con el cliente en posición supina, y terminar en la cabeza, también en posición supina. No importa cuántas posiciones corporales se usen durante un tratamiento dado, puede ser útil imaginar la energía general del cliente moviéndose desde la parte inferior del cuerpo hacia la parte superior.

Preparaciones previas a la sesión y limpieza post sesión

Antes de que tenga lugar una sesión, la sala debe estar ordenada y limpia, y debería estar libre de energías persistentes de cualquier otra actividad previa. Tómese el tiempo para meditar o rezar, concéntrese en su altar, afloje su cuerpo a través del yoga, respire lenta y profundamente, y despeje su mente. Una vez que la sesión haya finalizado, y especialmente si se trata de un tratamiento intenso o emocionalmente cargado, asegúrese de limpiar la habitación adecuadamente y también tómese un tiempo para deshacerse de las energías externas que pueda haber adquirido durante el tratamiento. El ensayo de este libro titulado "Técnicas de autoprotección para el terapeuta tailandés" sugiere técnicas previas y posteriores a la sesión que pueden ser de interés.

Dignificando las artes de sanación tailandesas

Una de las cosas más maravillosas del masaje tailandés es que no es algo estático, y que continuará evolucionando y expandiéndose como un arte de sanación en el futuro. A pesar de esta maravillosa capacidad de expandirse y crecer, sin embargo, es importante estudiar y practicar el masaje tailandés dentro del contexto de las tradiciones curativas tailandesas, la espiritualidad budista y la cultura tailandesa.

En los últimos años, algunos occidentales han combinado conceptos del masaje tailandés con otras prácticas y terapias, e incluso algunos profesores y escuelas en Tailandia promueven tratamientos y cursos de estudio utilizando la palabra "tailandés", cuando estos planes de estudios no son fieles a las tradiciones curativas

tailandesas. En mi opinión, no hay nada de malo en combinar técnicas y conceptos de diferentes fuentes, siempre que el resultado se promocione como una forma híbrida o una nueva creación, y no como un arte de sanación tradicional.

El masaje tradicional tailandés es un vehículo único y poderoso de sanación, y merece ser practicado, enseñado y promovido dentro del contexto de la medicina tradicional tailandesa, no de la medicina ayurvédica india, la medicina china, la medicina occidental ni ningún otro tipo de conocimiento. Algunas personas hablan de las líneas sen tailandesas relacionándolas con los meridianos chinos de energía, pero la medicina tradicional china nunca ha tenido ninguna influencia directa en la evolución del sistema médico tradicional tailandés. Muchos amantes del masaje tailandés también son ávidos practicantes de yoga, y dado que están familiarizados con la filosofía del yoga o el Ayurveda, mezclan ambos sistemas y presentan el resultado dentro del contexto del masaje tradicional tailandés. Afortunadamente, en estos días, hay un interés creciente por aprender más sobre la medicina tradicional tailandesa, y los profesores calificados están siendo más accesibles para aquellos terapeutas serios de masaje tailandés, en el oeste y en Tailandia. Espero que esta tendencia continúe en el futuro.

Animo a todos los estudiantes, practicantes y maestros del masaje tailandés a ser diligentes en su enfoque para estudiar; evolucionar lenta, pacientemente, creativa y respetuosamente como practicantes de este noble arte de sanación; y para dignificar y elevar el masaje tailandés tradicional practicándolo en el marco de la medicina tradicional, la cultura y los valores espirituales de Tailandia.

[traducción de un capítulo del libro "Thai Massage & Thai Healing Arts: Practice, Culture and Spirituality", Findhorn Press, Escocia/EEUU © 2014 Bob Haddad, RTT]