

Il thai-massage e le Porte del Vento

Il **Nûad Bôrarn** è un'antica Arte di cura che ha indubbiamente radici molto antiche. Quello che è giunto fino a noi, sotto molti aspetti è poco esplicito, se non addirittura misterioso. Del **massaggio thailandese tradizionale**, l'opinione più diffusa e comunemente accettata è che abbia una predominante di origine indiana, con influenze di derivazione cinese. Osservando la posizione geografica dell'antico Siam e gli avvenimenti delle epoche passate e recenti, la logica supposizione teorica rende l'ipotesi plausibile.

Il Ministero Thailandese della Salute Pubblica conferma questa logica in un documento per la Promozione e lo Sviluppo della Medicina Tradizionale Thai, di cui il *thai-massage* fa parte, sottolineando però che la THAILANDIA, pur avendo un debito culturale nei confronti di questi due vastissimi paesi: l'India e la Cina, ha saputo adeguare le conoscenze acquisite in epoche remote, alle proprie necessità odierne e al proprio stile di vita, sviluppandole in modo autonomo e indipendente. Chi conosce un po' la **Thailandia** e le sue genti riconoscerà, anche in questa fraseologia e nelle affermazioni ufficiali, l'orgoglio nazionale e lo spirito di indipendenza che sempre traspare e contraddistingue Prathet Thai (ประเทศไทย), il **Paese degli uomini liberi**.

È comunemente accettato che il **Nûad Bôrarn** abbia considerevoli similitudini con gli *āsana*¹ (in sanscrito आसन), le classiche posizioni della pratica dell'Hatha Yoga, tanto da essere definito scherzosamente «*yoga per pigri*».

Inoltre, l'utilizzo considerevole di balsami e compresse con preparati erboristici, l'applicazione di bagni di vapore aromatizzato con erbe officinali e di rimedi fitoterapici ottenuti da antiche ricette, è stato influenzato in buona parte dalla medicina āyurveda. Tutto questo fa pensare ad un secolare debito nei confronti della scienza medica indiana. Questa condizione è ascrivibile con marcata evidenza, e in maniera decisiva, alla prima diffusione del Buddismo, che si mosse dall'India verso la Cina, pressappoco 2500 anni fa.

Altri eventi, in epoche successive, hanno contribuito all'evoluzione di questa tradizione medica fino alla sua forma attuale, come ad esempio, studiosi cinesi che si recavano in India per studiare i testi sacri buddisti e le massicce migrazioni, causate da guerre, pestilenze o carestie, di popolazioni provenienti dalla Cina del Sud, che si sono verificate in diversi momenti storici.

L'assedio birmano di **Ayutthaya** e il successivo rogo che bruciò la città, ridusse in cenere anche molti preziosi testi clinici che contenevano prescrizioni e insegnamenti per la cura delle malattie; è interessante notare, che il nome della capitale stessa fa riferimento ad una città dell'India già esistente. Anche in tempi più recenti c'è stato un periodo di allontanamento dalla Medicina Tradizionale difatti, all'inizio del '900, a causa di un energico impulso per la modernizzazione del

¹ <http://it.wikipedia.org/wiki/Asana>

Paese; il Regno del SIAM, giudicò come obsolete o dannose molte pratiche terapeutiche antiche, vietandone l'applicazione.

Lo studio della teoria che sostiene la pratica del *Núad Börarn*, si rivela dunque una sorta di ricerca archeologica, un accidentato percorso a ritroso nel tempo, specie per gli occidentali che non conoscono la lingua e la scrittura thai, e che raramente hanno accesso ai testi d'altri tempi, redatti su fragili foglie di palma. Talvolta, affiora casualmente qualche piccola preziosità come questa:

Prathu Lom ovvero **le Porte del Vento**

Andiamo con ordine ed esaminiamo separatamente il significato delle due parole.

Prathu, in thai ประตู si pronuncia **bprà-dtoo**, vuole dire porta, cancello, ingresso, via d'accesso, uscita, passaggio. Basti pensare all'area di **Pratunam Market**² (thai ประตูน้ำ), letteralmente il Mercato della Porta dell'Acqua, uno dei più famosi e vivaci mercati di Bangkok, ricordando che anticamente la città sorta sulla sponda del **Menam Chao Phraya** (in thai แม่น้ำเจ้าพระยา), si ergeva su palafitte e le strade di **Bangkok** erano canali navigabili, la definizione è quanto mai appropriata. Per definizione dunque, una porta o un cancello, indicano un passaggio, un'apertura, che fa passare, mette in comunicazione e facilita lo scambio tra entità o energie differenti, come ad esempio le persone e le merci in un mercato.

Lom, in thai ลม si modula con tono medio **lohm**^M, e comunemente indica il vento, il respiro, ma in maniera più estesa anche il concetto di movimento energetico del VENTO-LOM, il modello di energia sottile o soffio vitale che designiamo come **Prāṇa**³ dal sanscrito, oppure **Qi**⁴ dal cinese, secondo il contesto. Queste denominazioni sono menzionate in questo ambito, in modo estremamente generico, riconoscendo la complessità dell'argomento e le complesse distinzioni qualitative dei livelli energetici, che richiederebbero una trattazione ben più approfondita.

Ma in Thailandia, nel linguaggio comune, **Prathu Lom** (ประตู-ลม - bprà-dtoo lohm), definisce anche tutti gli spazi interdigitali, la parte della mano situata tra il pollice e l'indice, il passaggio per il Vento (inteso energeticamente come Elemento o Movimento). Molti sapranno che questi spazi interdigitali, e in particolare l'interstizio (non a caso l'etimo proviene dal latino tardo *interstitium* e significa *-stare* tra due parti-) situato tra pollice e indice, sono degli importanti punti di intervento e di trattamento sia nell'ambito della terapia dei *Marmam* sia nella pratica agopunturistica della Medicina Tradizionale Cinese e dei trattamenti che ad essa si ispirano, come ad esempio l'antico massaggio *Tuī Ná* e il molto più recente Shiatsu giapponese.

Chi ha ricevuto un **massaggio thailandese tradizionale** oppure ha ne intrapreso lo studio, certamente avrà presente che il massaggio thai inizia sempre dai piedi, cui è prestata molta attenzione. Alle estremità inferiori, in particolare nel **Thai Foot Massage**, sono dedicate molte

2 http://en.wikipedia.org/wiki/Pratunam_Market

3 <http://en.wikipedia.org/wiki/Prana>

4 <http://en.wikipedia.org/wiki/Qi>

manovre di scioglimento, stiramento, torsione e manipolazione, così pure il massaggio delle mani, che è particolarmente accurato e meticoloso, affinché anche la più piccola articolazione mantenga o recuperi il suo naturale movimento, il più ampio possibile.

Il caratteristico **Stop Blood Flow**, il blocco del flusso sanguigno che si esegue in particolare sull'arteria femorale, finalizzato alla "pulizia delle arterie", altro non è che l'apertura della **Prathu Lom** dell'inguine. Quest'area corrisponde ai punti **ST29** e **ST30** del meridiano di Stomaco, e secondo la M.T.C.⁵ il trattamento favorisce la discesa dell'energia Yang e ha un'azione tonificante sull'energia Yin⁶. Mentre secondo la terapia indiana dei *Marmam*, la zona corrisponde alla regione in cui è localizzato il *marma Lohitaksha* (della gamba) che controlla il sistema di plasma e linfa, il sangue e il movimento energetico periferico discendente⁷.

Gli schemi teorici che supportano i diversi sistemi di trattamento sono differenti; ma, *Hsueh* il punto, *Marma* l'area o la zona, **Prathu Lom** la *Porta del Vento*, sostengono il medesimo concetto: «sono delle regioni corporee preferenziali dove percepire il passaggio del flusso dell'Energia Vitale e di conseguenza, poter agire per la tutela o la ricostituzione dell'equilibrio psicofisico della persona».

Proseguendo nel massaggio completo del corpo, ogni giuntura riceve altrettanta cura nella mobilitazione articolare. Sembra quasi che l'operatore stia eseguendo un inventario, una verifica e una messa a punto dettagliata ad un sistema estremamente elaborato e sofisticato e, in effetti, il nostro corpo è proprio questo!

Questo minuzioso lavoro, molto particolareggiato, che caratterizza il thai-massage, ha lo scopo di aprire **Prathu Lom**, le Porte del Vento delle giunture e delle articolazioni, affinché l'Energia possa fluire agevolmente nella sua naturale direzione e raggiungere ogni area del nostro organismo, per nutrire e vivificare anche gli spazi più esigui e periferici del nostro corpo.

Il **Nûad Bôrarn** fa parte di un'antica tradizione medica, ma, in confronto ad altre pratiche terapeutiche d'origine orientale, di cui si hanno maggiori testimonianze scritte e riscontri, è scarsamente documentata. Ogni piccolo chiarimento o integrazione nello studio del thai-massage, anche solo una sfumatura, contribuiscono ad aprire le Porte della Conoscenza di quest'Arte, e ad accrescere il suo fascino, che continua a manifestarsi ormai da millenni.

Autore: Cristina Radivo - *Asokananda's authorized teacher*

WaiThai®2004-2009 _____
