

**RUSII DAT TON\***

## Los ejercicios del asceta tailandés

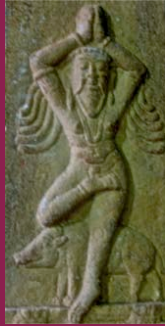
• parte 1 •

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

*Traducción: Enrique Dianti*



6 • Sen • \* Rusii: léase también Reusi o ฤๅ (en thai) .



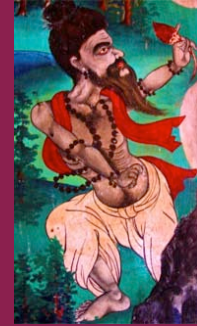
Siddha Indiano



Reusi Tailandés



Eysey Cambodiano



Yogi Tibetano

**R**eusi Dat Ton (RDT), un aspecto poco conocido de la cultura tradicional tailandesa, consiste en ejercicios de respiración, auto-masaje, ejercicios dinámicos, posturas, mantras, visualizaciones y meditación. Es el fundamento del masaje tradicional tailandés y utiliza algunas técnicas que también se encuentran en el Hatha Yoga de la India y en las tradiciones del yoga tibetano. Representaciones de técnicas del RDT pueden ser vistas en obras de arte en varios lugares en Tailandia. Los manuscritos tradicionales de RDT contienen ilustraciones y descripciones de algunas de las técnicas y listan más de 60 diferentes problemas de salud (algunos utilizan terminología sánscrita médica Ayurvédica), que pueden ser resueltos con la práctica del RDT. Una revisión del texto indiano de Hatha Yoga “Jogpradipaka” de Jayatarama identificó 45

asanas indianas, que tienen su contraparte similar en RDT. Hoy en día el RDT está en peligro de diluirse y distorsionarse debido fundamentalmente a la falta de acceso a fuentes principales como ser los manuscritos originales o los actuales Reusis (Yogis tailandeses). El trabajo futuro para la posteridad podría incluir la documentación de todos los aspectos de esta tradición ancestral, así como la investigación de los numerosos beneficios terapéuticos atribuidos a su práctica.

**Palabras Clave: Tradiciones del Yoga No-indiano, Masaje tailandés, Arte Yogi, Yoga terapia, Ayurveda**

**En Thai, “Reusi”, del Sánscrito Rishi, es un Yogi Asceta o Eremita. “Dat” significa estirarse, ajustarse o entrenar. “Ton” es un clasificador utilizado para un**

**Reusi, y también significa uno mismo. Por lo tanto, “Reusi Dat Ton” significa Auto-estiramiento o ejercicios de auto entrenamiento del Yogi o Eremita.**

Los Reusis eran también conocidos como “Jatila,” Yogi,” y “Chee Prai.” Los Reusis eran custodios y practicantes de varias artes y ciencias ancestrales, como ser: tantra, yoga, medicina natural, alquimia, música, matemáticas, astrología, quiromancia, etc. Tienen homólogos en muchas culturas ancestrales, como ser: los Siddhas de la India, los Yogis de Nepal y el Tíbet, los Inmortales de China, los Vijjadhara de Burma y los Eysey de Cambodia (de la palabra Pali para Reusi, Isii) Existen diferentes tradiciones Reusi dentro de Tailandia. Hay una tradición del sur de



Tailandia/Malasia, una del noreste de Tailandia/Laos, una del centro de Tailandia/Khmer y una del norte de Tailandia/Burma/Tíbet. En Tailandia hay Reusi tan al sur como en la provincia de Kanchanaburi que siguen la tradición Reusi del norte de Tailandia/Burma/Tíbet.

Un programa típico de Reusi Dat Ton comenzaría con ejercicios de respiración y auto-masaje, seguidos por ejercicios dinámicos y posturas (algunas de las cuales incluyen auto-dígito presión) y terminaría con visualizaciones, mantras y meditación. Los ejercicios y posturas del Reusi Dat Ton van desde simples estiramientos que casi todos podrían hacer, hasta posturas tan avanzadas que llevarían muchos años dominar.

Algunas de las técnicas de Reusi Dat Ton son similares o casi idénticas a algunas técnicas de varios sistemas de Yoga Tibetano, particularmente del “Yantra Yoga”, “Kum Nye” y de los frescos del templo Lukhang, detrás del Palacio Potala en Lhasa, Tíbet (ver Norbu, Tulu y Baker) por ejemplo; algunas de las técnicas de auto-masaje, ejercicios, posturas, cierres neuromusculares (bandas en Sánscrito), patrones de respiración, relaciones, visualizaciones y la forma en que los practicantes masculino y femenino practicarían en forma diferente la misma técnica, son casi idénticos. Es posible que el Reusi Dat Ton y algunos de los sistemas del Yoga Tibetano deriven de una fuente común, traída por los Rishis mientras se trasladaron de las laderas del Himalaya hacia el sudeste asiático. ♡

**Continuará en el próximo número de Revista Sen**

## FUNDAMENTOS DEL MASAJE TRADICIONAL TAILANDES



Según Yogi Suklavastra “El Reusi Dat Ton es la base y la llave del masaje tradicional tailandés. Los antiguos Reusis, mediante su propia experimentación y experiencia, desarrollaron su comprensión de los diferentes cuerpos (físico, energético y psíquico, etc.). Ellos descubrieron las posturas, los canales, los puntos, los vientos y las Puertas del Viento en ellos mismos. Más tarde, fue evidente que estas técnicas podían ser adaptadas y aplicadas en otros para beneficiar su salud, que es la forma en la que el masaje tailandés fue desarrollado. Por lo tanto, para realmente comprender el masaje tailandés, como un practicante, uno debe tener una base en Reusi Dat Ton y ser capaz de experimentarlo en sí mismo, para recién luego aplicarlo en otros. No sólo es la raíz del masaje tailandés, sino también revela el método de auto-tratamiento y el mantenimiento de la propia salud.” (Suklavastra Yogi)

Es también interesante notar que existen similitudes ente ciertas técnicas de masaje tailandés y ciertos ejercicios terapéuticos de calentamiento del Hata Yoga de la India (el Pawanmuktasana o

técnicas de liberación del viento y liberación de energía). Incluso existe una postura avanzada de Hata Yoga, Poorna Matsyendrasana, que comprime la arteria femoral y produce el mismo efecto que “abrir las Puertas del Viento” del masaje tailandés. (Saraswati)

\*David Wells, ERYT, CAS, es Profesor de Yoga Registrado y graduado del The California College of Ayurveda. Sirvió tres años en los Cuerpos de Paz de Tailandia y recibió certificaciones en masaje tailandés y Reusi Dat Ton de la Escuela Wat Po de Medicina Tradicional y de la Escuela de Masaje de Chiang Mai. También estudió con Yogi Suklavastra y Ajan Pisit Benjamongkonware en Tailandia. Recibió certificaciones en Yoga avanzado del Instituto de Yoga Kaivalyadhama, del Centro de Yoga Sivananda, del Instituto de Yoga en Mumbai y del Centro de Investigación de Yoga de Rishikesh en India. Enseña Hata Yoga y Reusi Dat Ton en California, USA, y viaja dirigiendo talleres de educación para profesores de Yoga. Actualmente está preparando un libro introductorio al Reusi Dat Ton [www.wellsyoga.com](http://www.wellsyoga.com)

## 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 Reusi de arcilla, mostrando varias técnicas de Reusi Dat Ton.

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).

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.

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

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

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.☺



## Los ejercicios del asceta tailandés • parte 3 •

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

### Los Beneficios del Reusi Dat Ton

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

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

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

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

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

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



Para Malestar de Hombro



Para Calambres de Pies & Longevidad



Para Dolor de Cabeza

## Reusi Dat Ton Tailandés y Hatha Yoga Indiano

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

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

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

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

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

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

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

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



### Reusi Dat Ton Hoy

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

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

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

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

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

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

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



Reusis en Wat Pra Kaew, Bangkok



Nueva Estatua de Reusi Dat Ton con Poema, Wat Po

### Posible Investigación Futura

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