



cromoterapia
antiarrugas



cocina oriental
fácil de preparar

dietética

www.dieteticaysalud.com

y Salud

PLAN DETOX
ILUMINA
TU PIEL

¿Dolor de cabeza?
prueba el **tanaceto**

Masaje
tailandés

sin
CELULITIS
CON LA
DIETA INTEGRAL

7 plantas
muy **femeninas**

Análisis:
cómo interpretarlos

TAPPING
LIBERA TENSIONES

* **ASMA**
soluciones
naturales

bio* tendencias

En alimentación, belleza, casa, ejercicio...





Masaje Nuad o tailandés

Aplicado en los templos budistas desde hace siglos, este masaje que se ha extendido con éxito en España, estimula los mecanismos de autocuración del organismo, llevando a cuerpo, mente y espíritu a un estado de armonía y equilibrio.

POR JUAN R. VILLAVERDE

H

asta hace pocos años los tratamientos mediante Nuad o masaje tailandés se practicaban exclusivamente en los templos budistas, como una forma de conectarse con el universo, así como un acto de compasión y gene-

rosidad hacia los seres humanos. Pero con la difusión del budismo por Occidente y el interés del gobierno tailandés por rescatar y promover las terapias tradicionales de su país, el masaje Nuad se ha convertido en una de las terapias orientales más divulgadas por

Yoga para perezosos



Occidente. El gran éxito que ha tenido este tipo de masaje, sobre todo en Europa y Estados Unidos, se debe seguramente a que compagina los tratamientos físicos con los espirituales.

Tratamiento integral

En realidad el Nuad no es un masaje en el sentido occidental de la palabra, ya que el Nuad Bo-Rarn forma parte de lo que se conoce como las Cuatro Ramas de la medicina tailandesa: las hierbas medicinales, la dieta, las prácticas espirituales y las técnicas corporales. En la tradición terapéutica tailandesa, al igual que en la mayoría de culturas orientales, al hablar de salud no sólo se tiene en cuenta el plano físico del ser humano, sino la integración de éste con otros planos más sutiles: el emocional, el mental y el espiritual.

 Las presiones y estiramientos estimulan los canales energéticos provocando un efecto relajante o estimulante.

En consecuencia, el propósito del Nuad Bo-Rarn no es simplemente el de solucionar los problemas que puedan manifestarse en el plano físico de una persona, sino llevar a su cuerpo, su mente y su espíritu a un estado de armonía y equilibrio, creando el espacio y el tiempo para

que los mecanismos de autocuración del cuerpo se pongan en marcha.

Cómo se realiza

Una sesión de masaje Nuad se desarrolla de una manera relajada, en el suelo, sobre un futón o una colchoneta cómoda. Suele durar entre 1 y 2 horas, estableciendo un diálogo interior entre dador y receptor, cuya finalidad principal es alcanzar el bienestar y restablecer el equilibrio.

Antes de comenzar, la persona que va a practicar el Nuad Bo-Rarn empieza con un *puja*, es decir un momento de silencio interior y meditación, con el fin de percibir el flujo energético. Armoniza su respiración para adquirir el *prana*, creando así un canal de comunicación sutil que facilita que las fuerzas de autosanación se pongan en movimiento. Mientras →

En las fotos, Lek Danmikaeo, profesora de masaje Nuad del Centro Styl Natura de Sabadell (Barcelona).
E-mail: stylnatura@netcorreo.com
Telf.: 937 272 455



* Especialmente útil

✓ PARA ATLETAS

En Estados Unidos se está utilizando el masaje Nuad en la preparación de los atletas de élite, ya que una de las claves para un buen rendimiento deportivo es la flexibilidad del cuerpo. Mantener una musculatura con total equilibrio entre los grupos antagonistas es una condición que hasta los más entrenados atletas no alcanzan. Incluir el masaje tradicional tailandés como parte de su entrenamiento ayuda a los deportistas a alcanzar estos estados ideales que les permitirán realizar entrenamientos más intensivos reduciendo el riesgo de lesión.

✓ PERSONAS CON DESGASTE FÍSICO Y MENTAL

El Nuad es muy útil también para los que sufren un desgaste físico o mental prolongado. Con esta terapia se contribuye a incrementar la flexibilidad y el rango de movimientos corporales, a eliminar dolores de cabeza, musculares y articulares, a mejorar la postura, a reequilibrar el funcionamiento del sistema nervioso, a incrementar el nivel de energía, a estimular la circulación sanguínea, el drenaje linfático de los órganos internos y la liberación del estrés, angustia o problemas emocionales.

→ tanto, la persona que va a recibir el Nuad permanece completamente vestida con ropas de fibras naturales y holgadas, reposando sobre el suelo cómodamente en una colchoneta o futón. No son necesarios aceites, lociones ni cremas durante el tratamiento.

Las técnicas de manipulación corporal que se utilizan en el Nuad son muy variadas, incluyendo presiones con las palmas de las manos, los dedos, los antebrazos, los codos, las rodillas o los pies, y se efectúan de forma rítmica, siguiendo la pauta respiratoria de quien lo ejecuta.

Las presiones comienzan a partir de los pies y van ascendiendo lentamente por todo el cuerpo.

Se trata de un movimiento rítmico, casi hipnótico, que se acompaña con distintas y variadas formas de estiramiento corporal. El receptor adopta posturas que son muy similares a las *asanas* del yoga y que hacen que también se conozca al Nuad Bo-Rarn como yoga asistido o yoga para perezosos. Estos estiramientos, que son visualmente muy atractivos y que muchas veces se ejecutan como una lenta y estilizada forma de coreografía entre terapeuta y paciente, junto con las distintas técnicas de presión mencionadas, inducen a ambas personas a un estado de unidad, conexión, relajación y percepción profundas.

Bueno para el cuerpo y la mente

Todas estas presiones y estiramientos tienen como finalidad producir cambios físicos y energéticos, ya que estimulan los llamados canales *sen* en la tradición tailandesa, que no son otra cosa que los conocidos "meridianos" de la acupuntura tradicional china. Del mismo modo se aplican presiones sobre los puntos *marma* (puntos de acupuntura) situados en dichos canales energéticos.

No existen limitaciones de edad para obtener beneficios del Nuad Bo-Rarn, que básicamente produce en quien lo recibe una profunda relajación y una sensación de liberación de las tensiones y

Orígenes

Según la tradición, el iniciador del masaje Nuad fue un médico llamado Jivaka Komalaobat (Shivago), amigo del Buda, quien asistía a sus seguidores para facilitarles la salud física y la capacidad de meditación por medio de esta disciplina corporal. Con el tiempo, Shivago se habría trasladado a Tailandia, donde difundió esta técnica por todo el país. Durante 2.500 años las técnicas del Nuad se han venido transmitiendo oralmente, de maestro a discípulo, hasta nuestros días.

Nombres

Nuad Bo-Rarn o Nuad Phaen Boran, masaje tailandés, yoga tailandés, masaje *thai* y masaje medicinal tailandés son algunos de los nombres con los que se conoce el masaje tradicional que se ha venido practicando durante siglos en Tailandia. A pesar de todas esas denominaciones populares, según el lugar donde se practica, el nombre original es el de Nuad Bo-Rarn. Nuad significa "tocar con la intención de aliviar o sanar", mientras que Bo-Rarn es una deformación de la palabra sánscrita *Purana*, que se aplica dentro del budismo a todo aquello que es "antiguo, sagrado y reverenciado".

Estados

Con la práctica del Nuad Bo-Rarn los budistas dicen que se pueden alcanzar los 4 divinos estados de conciencia:

Metta: la habilidad de hacer a otros felices y demostrar amor.

Karuna: compasión por aquellos que sufren y el deseo de aliviarlos.

Mudita: regocijarse por aquellos que tienen buena fortuna y nunca sentir envidia.

Upekkha: tratar a las personas sin prejuicios ni preferencias.

el estrés acumulados en el cuerpo. Es muy efectivo en el tratamiento de contracturas musculares y tensiones crónicas o agudas, aunque también, por su efecto estimulante sobre el cuerpo y el sistema energético en general, puede proporcionar alivio de los síntomas de otras enfermedades. □