

MASAJE TAILANDÉS

THAI MASSAGE



Irene Álvarez Coto

Sources from SunShine Thai Massage School

Chiang Mai, Thailand

## MASAJE TAILANDÉS. (English next page)

El Origen del Masaje Tailandés se remonta a 2500 años atrás, no en Tailandia, si no en India. Jivaka Kumar Blaccha, un contemporáneo de Buda es conocido por los tailandeses como "el Padre de la Medicina". Él fue inspiración para las técnicas de masaje usadas hoy en día, así como también la fuente de conocimiento sobre el poder curativo de hierbas y minerales.

La teoría del Masaje Tailandés está basado en el concepto de líneas de energía que atraviesan el cuerpo. 10 de estas líneas son especialmente importantes en el M. T.: "los 10 sen" o sib sen. Esta teoría claramente nace de la filosofía del Yoga. El Yoga dice que la energía que necesitamos para vivir, Prana es absorbida del aire que respiramos y los alimentos que ingerimos. A través de una red de líneas invisibles, los Prana Nadis, esta Energía se extiende por el organismo. Existen ciertos puntos en estas líneas que actúan como ventanas, permitiendo el intercambio de energía entre el Cuerpo Humano y el Universo para mantenerse en Equilibrio. Problemas en la fluidez de esta Energía originan un deficit de Prana que recaerá en enfermedad. Trabajando las líneas de Energía con masaje, rompemos bloqueos y estimulamos el correcto intercambio de Energía para restablecer un Estado de Bienestar.

El Masaje Tailandés nunca ha sido visto como un simple trabajo. El acto de ofrecer un masaje ha sido siempre considerado una práctica espiritual estrechamente relacionada con las enseñanzas de Buda. Es entendido como una aplicación física de Metta, lo que en Pali significa "Bondad".

Un verdadero masajista desempeña su arte en un Estado Meditativo. Trabaja completamente Despierto, Consciente, y Concentrado. Hay una inmensa diferencia entre un masaje realizado en estado meditativo y un masaje realizado como un simple trabajo. Sólo el Masajista trabajando en Estado de Meditación desarrolla una Intuición para conocer la Fluidez de Energía en un Cuerpo y las líneas por las cuales ésta circula. Éste será capaz de diferenciar las necesidades que cada persona precisa. Sin una conciencia elevada, el masaje se convertirá en un acto mecánico perdiendo gran parte de su poder.

Este masaje se diferencia radicalmente del Masaje Sueco o Masaje Clásico que conocemos en Occidente. El Masaje Clásico está mucho mas limitado ya que se centra en trabajar principalmente músculos y tejidos blandos. No cabe duda que en una sociedad dominada por el estrés y la tensión, este tipo de masaje relajante juega un papel muy importante. Pero el Masaje Tailandés va mucho más allá. La relajación muscular pasa a un segundo plano, ya que principalmente trabaja en el Cuerpo Energético del hombre. Existe una gran diversidad de estiramientos y ejercicios envueltos en el desarrollo del masaje, que son descritos como "Hatta Yoga Aplicada". No sería mala idea denominar Masaje Tailandés como Yoga Masaje ya que esencialmente es lo que este masaje es.

## THAI MASSAGE

The origine of Thai massage lies in India. The legendary founder of the art is believed to have been a doctor from the northern India: Jivaka Kumar Blaccha, a contemporary of the Buddha and personal physician to the Magadha King Bimbisara over 2500 years ago.

Jivaka Kumar Bhaccha is regarded as the inspiration for the massage techniques used in Thailand today, and also as the source of knowledge about the healing powers of herbs and minerals. Even today he is respected and honoured by many Thais as the "Father of Medicine". The theoretical foundation of Thai massage is based on the concept of invisible energy lines running through the body. Ten of these lines are especially important in Thai massage: "The 10 Sen" or sib sen. The background of this theory clearly lies in Yoga philosophy. Yoga philosophy states that life energy (called Prana) is absorbed with the air we breathe and with the food we eat. Along a network of energy lines, the Prana Nadis, the human being is then supplied with this vital energy. There are some points on these lines that can be thought of as "windows" into the body. They enable an exchange of cosmic energy through which the human body is maintained in an energy balance with the energy of the universe. Disturbances in the flow of energy result in an insufficient supply of Prana which will turn lead into sickness. Working on the energy lines with massage can break the blockades, stimulate the free flow of Prana, and help to restore general well-being.

Thai massage was never seen as a mere job. Massage was always considered to be a spiritual practice closely connected with the teachings of the Buddha. The giving of massage was understood to be a physical application of Metta, the Pali word used in Theravada Buddhism to denote "loving kindness".

A truly good masseur performs his art in a meditative mood. He works with full awareness, mindfulness and concentration. There is a world difference between a massage performed in a meditative mood and a massage done just as a job. Only the masseur working in a meditative mood will develop an intuition for the energy flow in the body and for the Prana lines. Only a spiritually aware masseur is able to treat different people according to their different needs. Without such higher consciousness, massage becomes mechanical and loses much of its power.

Thai Massage differs radically from "Sweedish Massage" (or "Classical Massage") which is the most widespread technique of massage in the West. That kind of massage is very much restricted to working with muscles and soft tissues. There is no doubt that such relaxing massage plays an important role in a world dominated by haste and stress, but in Thai massage the aspect of muscular relaxation is only a secondary goal. Thai massage does primarily work in the energy body of man. There is a lot of stretching involved and many exercises might well be described as "applied Hatha Yoga". Rather than using the term Thai massage, it wouldn't be a bad idea to actually call it "Yoga massage" since that's what this essentially is.