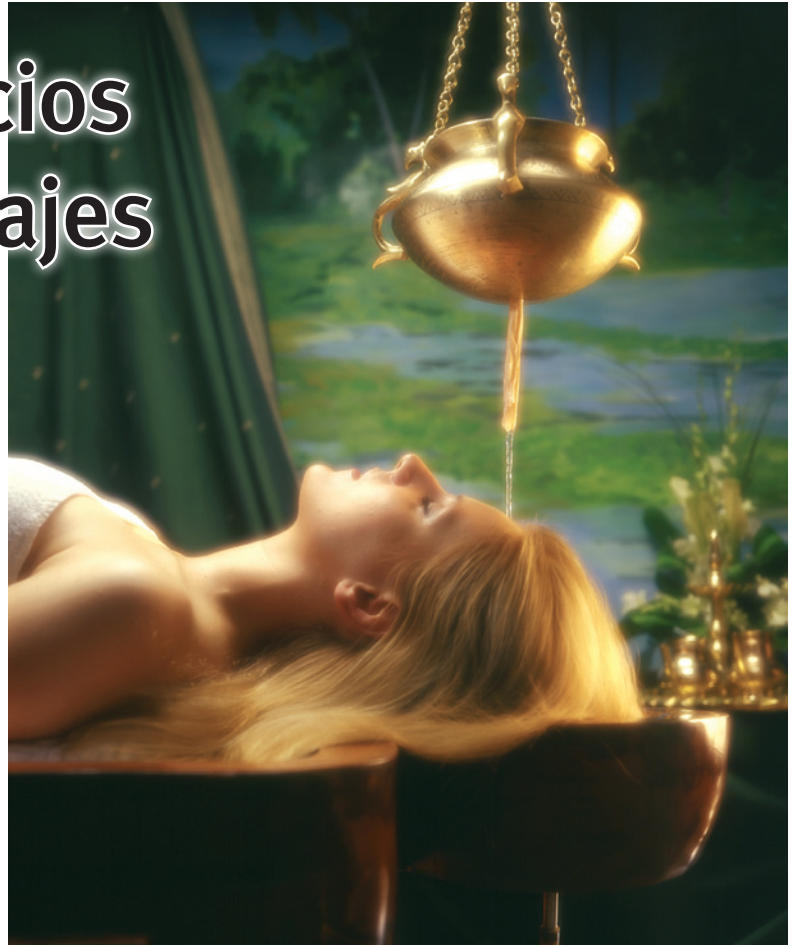


# Los beneficios de los masajes ayurveda y tailandés



*Los masajes orientales están cada vez más integrados en nuestra sociedad occidental. Ya son muchas las personas que han descubierto y se están beneficiando de sus singulares propiedades. Dos de los masajes orientales principales son el masaje ayurveda y el masaje tailandés. Ambos proporcionan beneficios a nuestra salud y destacan por sus propiedades.*

**A**yurveda es la medicina tradicional, el sistema curativo natural de la India y probablemente el más antiguo del mundo. La palabra ayurveda proviene del sánscrito 'ayuh' (duración de la vida) y 'veda' (verdad, conocimiento). Es decir, la "ciencia de la vida". Todos los tratamientos de esta medicina buscan no sólo la sanación física, sino también la relajación mental. Si cuerpo y mente no están en armonía se produce un desequilibrio que se traduce en toxinas que, a su vez, producen malestar o

enfermedad. De este modo se busca siempre reequilibrar cuerpo y mente para mantener la armonía y la verdadera salud que ésta nos produce. Esta desintoxicación recibe el nombre de panchakarma.

El masaje ayurvédico estimula la circulación sanguínea y linfática, eliminando de este modo las toxinas. Una característica de los tratamientos ayurvédicos es que sólo utilizan productos naturales, nunca sintéticos, así que se usan plantas y hierbas, aceites naturales, así como leche, frutas y miel.

Diversos estudios científicos, realizados en el Reino Unido, Estados Unidos y la India, demuestran que el panchakarma, entre otros efectos, aumenta la capacidad de desintoxicación hepática, previene los factores de riesgo cardiovascular y, en sólo tres meses, es capaz de aumentar en un 80% un péptido intestinal que actúa como vasodilatador coronario. También reduce el colesterol total y aumenta el colesterol HDL en un 75%. A esta reducción de las dolencias corporales hay que añadir el aumento de la estabilidad emocional, la vita-



POR MARÍA MARTRAT

lidad, el vigor y la fortaleza corporal que sienten los pacientes, lo que les ayuda a combatir mejor el estrés, la fatiga, la depresión o la ansiedad.

Con el masaje ayurveda se busca conseguir la purificación, revitalización y rejuvenecimiento global, por ese modo está indicado para todo tipo de personas y edades. El masajista utiliza un aceite caliente, generalmente aceite de sésamo, solo o combinado con otros ingredientes naturales, sobre el cuerpo desnudo. La técnica consiste en estimular los Marma, puntos energéticos a través de los cuales se desplaza el Prâna mediante presiones, frotés y palpaciones para reequilibrar las funciones orgánicas. Desde los pies hasta la puntas del cabello, cada zona se masajea una por una en un movimiento de reunificación con el cuerpo, teniendo en cuenta los diferentes elementos que lo constituyen: el aire, el agua y el fuego, organizados según tres sistemas: vata (sistemas nervioso y hormonal), pitta (sistemas digestivo y enzimático), kapha (fluidos).

Movimientos tónicos alternados con movimientos relajantes para procurar a la vez relajación y energía.

El masaje suele durar entre una y dos horas en las que el terapeuta, siguiendo la técnica de abhyanga (manos amorosas), utiliza aceite tibio para causar mayor influencia en los termo receptores de la piel para alcanzar un estado óptimo de relajación. Con la técnica abhyanga de ayurveda, se realizan toques largos, sedantes, suaves y relajantes, y seguidamente se dan golpes de acuerdo a los canales de circulación.

El masaje ayurvédico es, según la tradición, un elemento de prevención y se incluye, como ya hemos comentado, en una higiene de vida precisa, que incluye una alimentación equilibrada y ejercicios de yoga, respiración y meditación. Es decir, es sólo una parte o tratamiento de la medicina ayurveda.

### La opción tailandesa

El masaje tailandés es un tipo de masaje que pertenece al estilo thai. Existen cuatro ramas de la Medicina Tradicional Thai: los remedios herbales, la medicina nutricional, las prácticas espirituales y el masaje thai. El masaje tailandés, al igual que la medicina tradicional tailandesa en general, es una combinación de influencias de las esferas culturales y las tradiciones de la medicina de la India, China y el sudeste de Asia.

El masaje tailandés consiste en estiramientos y masaje de profundidad. Se conoce en Tailandia como nuad bo rarn, nuad boran o nuat phaen boran literalmente, masaje a la antigua usanza.

El masaje tailandés, como tantos tratamientos de medicina natural, no sólo cura dolencias acumuladas por años en nuestro cuerpo, sino que, aún más importante, nos ayuda a prevenirlas.

El masaje tailandés parte de la teoría de que el cuerpo está impregnado de "lom" o "aire", que se inhala en los pulmones y que luego viaja por el cuerpo a lo largo de 72.000 caminos llamados "sen" o "vasos". Los terapeutas manipulan las principales líneas sen presionando ciertos puntos a lo largo dichas líneas. En la mayoría de los modelos, el sen se originan en el ombligo y se extiende por todo el cuerpo, para terminar en los orificios. El masaje tailandés también incluye estiramientos que están destinados a estimular el sen y mueven el lom a través del cuerpo mediante una acción de bombeo que está conectada con la respiración del paciente.

La teoría de sen y lom a menudo se traduce generalmente como "meridianos" y "energía". El sistema tailandés puede parecerse a la teoría china de los meridianos, pero la diferencia radica en que, en la teoría tailandesa, los sen están desconectados de los órganos internos. Normalmente este masaje realiza el trabajo corporal en el suelo, con el cliente

vestido con ropa cómoda que permita el movimiento. En el masaje tailandés, a diferencia de con otros masajes, no se utilizan aceites sobre el cuerpo. Este tipo de masaje es una secuencia de presiones sobre puntos y meridianos, compresiones circulatorias, movilizaciones articulares, estiramientos y estimulaciones reflejas. Todo ello encadenado en un ritmo regular, donde la respiración del masajista se armoniza con la del paciente. El masaje se aplica a todo el cuerpo, desde los dedos de los pies hasta el cráneo. Su trabajo se centra en eliminar toxinas, liberando el Qi y ofreciendo al receptor del masaje una sensación profunda de paz tanto en su cuerpo como en su mente.

En este punto coincide con el masaje ayurvédico antes explicado. Esto no es de extrañar. Como ya hemos comentado, el masaje tailandés recibe múltiples influencias, y una de ellas es la ayurveda.

De hecho el masaje thai reúne las técnicas de 3 disciplinas de tratamiento tradicional: amasamiento de los músculos; manipulación del esqueleto o quiropráctica (osteopatía) y digitopuntura, presionando sobre ciertos puntos de acupuntura o líneas energéticas.

El masajista se apoya en el cuerpo del paciente con las manos y los antebrazos, bloqueando con el codo, para aplicar una presión firme rítmica. Para fijar el cuerpo o las extremidades del destinatario se pueden usar las piernas y los pies del masajista. En otras posiciones, las manos fijan el cuerpo, mientras que los pies dan el masaje.

Una sesión completa de masaje tailandés suele durar dos horas o más. Está contraindicado si hay lesiones o inflamación del músculo, fracturas o dislocaciones de hueso, fiebre, venas varicosas o enfermedades de la piel. ●

**CON EL MASAJE AYURVEDA SE BUSCA CONSEGUIR LA PURIFICACIÓN, REVITALIZACIÓN Y REJUVENECIMIENTO GLOBAL.**

**María Martrat.**

Profesora de Masaje y Directora de la Escuela VIPASSANA