



मसजाई तहाई

TEORIA Y PRACTICA



**MANUAL DEL ESTUDIANTE
NIVEL I
Profesor Edgar Ortiz**

Escuela de Yoga y Masaje Tailandés
www.yogamasthai.com



Textos y producción: Edgar Ortíz

Diagramación: Fernando Francia
Fotografía artística: Anaís Nadal,
Modelos: Carolina Monge y Milagro Quesada

Reproducción para el curso dirigido por Edgar Ortíz Kasasana.

Costa Rica, mayo 2008

Este manual es el fruto de mucho trabajo y esfuerzo, se agradece de antemano respetar los derechos de autor y evitar las copias no autorizadas del material que en él se presentan.

Espero que el material acá presentado sea de su agrado y que les sea de gran utilidad.

Edgar Ortiz Salgado
www.yogamasthai.com
edgaryogi@gmail.com

Indice

• Cronograma del taller	5
• Recomendaciones para los estudiantes	6
• Qué es el masaje Yoga-tai?	7
• Un poco de historia	8
• Contraindicaciones:	9
• Quién puede aprender Masaje Tailandés?	9
• Los beneficios para el receptor y el terapeuta	9
• Recomendaciones prácticas en relación al colchón	11
• Las líneas Sen	12
• Técnicas de acupresión	14
• Contraindicaciones y precauciones	14
• Reglas para el practicante de masaje Tai	16
• Mitos relacionados al masaje tailandés	17
• Masaje con compresa de hierbas	18
• Algunas recomendaciones para el terapeuta	19
• Simplicidad del masaje tai, entre más sencillo mejor	20
• Contactos importantes (en Costa Rica y el mundo)	22
• Recomendaciones de Pichet Boonthume	24
• Información sobre los requisitos para la certificación	25
• Hoja de Control de Clientes	26
• Posiciones para el terapeuta	27
• Secuencia de los pies juntos	28
• Secuencia de pies separados	30
• Secuencia de una pierna	32
• Secuencia de medio lado	38
• Secuencia de dos piernas (inversiones)	40



Cualquier técnica que aplicamos en nuestros clientes debe sentirse bien en nosotros mismos, de lo contrario no se va a sentir bien para el cliente.

Pichest

Cronograma del taller Masaje Tailandés

LUNES

- Historia de la antigüedad a la actualidad
- Ejercicios de dos pies
- Ejercicios de un pie
- Líneas de energía lado externo e interno.
- Demostración de las técnicas del taller nivel I en 30 minutos

MARTES

- Comentario de las diferencias entre el masaje tradicional Tailandés y el masaje convencional
- Beneficios del masaje Thai para la persona que da la sesión y la persona que la recibe
- Práctica: trabajo en la secuencia de una pierna hasta la posición de Trikonasana

MIÉRCOLES

- Continuación con secuencia de una pierna hasta la torción con piernas cruzadas
- Recomendaciones de la colchoneta que se debe utilizar.
- Práctica de toda la secuencia de piernas

JUEVES

- Discutir precauciones y contraindicaciones que el terapeuta debe de considerar.
- Comentar sobre el programa de certificación, reconocimiento, y
- Práctica: inicio de la secuencia de medio lado

VIERNES

- Aclaración de dudas en las secuencias y posiciones hasta ahora aprendidas
- Práctica guiada por el profesor. Énfasis en la secuencia y no en los detalles.
- Últimas posiciones de la secuencia de medio lado y la forma de fluir hacia el final, y
- Discutir las diferentes posibilidades para establecer la secuencia a trabajar
- Fechas de los talleres más avanzados con profesores nacionales e internacionales.

SÁBADO

- Comentar las tres preguntas importantes antes de realizar cualquier sesión
- Últimas dudas a aclarar
- Demostración de ACROTHAI
- Práctica de la secuencia completa
- Entrega de los certificados de participación.

ACLARACION

Este programa es para cuando se ofrece el curso en seis días, trabajando 7 horas por día, varía cuando el horario del taller es distinto.

Recomendaciones para los estudiantes

- 1. Cancelación del costo del taller:** Es necesario cancelar antes del inicio del taller, en caso contrario, es requisito para continuar con el taller la cancelación del monto total a más tardar el día del inicio del taller. Este punto no aplica para talleres en SPAs y demás grupos.
- 2. Ausencias:** Por ser un curso práctico es indispensable la asistencia y participación en el taller. En casos de fuerza mayor por la cual es necesario ausentarse debe de solicitar el permiso del instructor, el tiempo máximo permitido de ausencia es del 15% de la duración del taller, en un taller de 36 horas el máximo número de horas que puede estar ausente es de 4 horas. Si faltará más tiempo del permitido no es obligación del instructor entregarle el certificado de participación.
- 3. Seguir las secuencias:** Esta técnica de masaje se encuentra basada en la creatividad y espontaneidad tradicional de la cultura Tailandesa. Toda la experiencia anterior con ésta u otras técnicas de masaje o técnicas de yoga serán de un gran beneficio para el terapeuta, sin embargo, es recomendado que durante el taller nos limitemos a las técnicas que se están enseñando para evita la confusión de los estudiantes.
- 4. Recordatorios básicos y de sentido común:** se agradecer por consideración con los demás participantes la puntualidad, no comer en clase, y no utilizar su celular dentro del área de trabajo ni en períodos de trabajo.
- 5. Material audiovisual:** cámaras de vídeo no son permitidas durante el taller. Se recomienda importante, en caso de que sea posible traer cámara fotográfica digital. Durante el transcurso del taller se establecerán momentos especiales para realizar fotografías.

Que es el masaje Yoga Tai?

El masaje Tai es conocido como un yoga pasivo, desarrollándose en Tailandia tiene fuertes influencias de las tradiciones de la India, su país vecino, utilizando básicamente técnicas de estiramiento pasivo combinadas con técnicas de presión sobre los músculos a tratar. Esta técnica conocida también como masaje Yoga-Thai es muy efectiva en la apertura gradual del cuerpo, incrementando la movilidad y la flexibilidad, y disminuyendo la tensión corporal, y de esta forma incrementando la buena circulación y energía a los tejidos corporales. Puede contribuir en el mejoramiento de la postura así como para brindar un bienestar general a la persona que recibe esta técnica.

El masaje tailandés tradicional, conocido en inglés como Thai-Yoga Massage es una antigua técnica de arte curativo. Sus raíces están en la India de donde fue traída a Tailandia hace más de 2000 años por los doctores de la medicina Ayurvédica (medicina originaria de la India) y los monjes budistas. Esta técnica combina principalmente estiramientos pasivos con la aplicación de presión por parte del terapeuta utilizando sus manos, codos y en ocasiones sus rodillas para realizar un tratamiento más efectivo. El masaje tailandés es una terapia única y de grandes potenciales en el campo del masaje.

En la imagen se muestra un ejemplo de torción que se utiliza para incrementar la flexibilidad y mejorar la movilidad de la columna vertebral.



Diferentes terminologías se han utilizado para referirse a esta técnica como por ejemplo: “Masaje Tradicional Tailandés” debido a ser una técnica que se practica desde la antigüedad en su país de origen, también se le conoce en la actualidad como “Masaje Yoga-Thai” debido a su fuerte influencia de los ejercicios de flexibilidad que provienen del yoga originario de la India. En Tailandia se le conoce como “Nuad Phaen Boran” que se refieren a las expresiones de la lengua tailandesa para referirse a esta técnica.

Un poco de historia

Los orígenes se pueden remontar a más de 2.500 años a la medicina Ayurvédica de la India y la expansión del budismo en Asia. El padre fundador del masaje tailandés, Jivaka Kumarbhaccha, era un practicante avanzado del yoga y médico en la tradición curativa antigua del Ayurveda (que es una ciencia que reconstruye la vida armoniosa). De todas las personas distinguidas que Jivaka atendió el más reconocido era el Buda. De esta forma este masaje antiguo se expandió hacia Tailandia con el paso del budismo a través del continente asiático. El masaje tradicional tailandés se desarrolló por milenios dentro del ambiente de templos budistas. Prosperó como una manera en la cual las personas que tenían una práctica espiritual compartieran las ventajas de la meditación y de la compasión en una forma física.

En los últimos veinte años ha existido un gran auge de esta disciplina en todo el mundo. En los años ochenta en Chiang Mai, la segunda ciudad más grande en Tailandia conocida como la cuna del masaje Thai de la tradición del norte existían solamente una o dos escuelas, y en la actualidad existen más de veinte escuelas donde personas de todo el mundo se reúnen para aprender esta técnica. Uno de los responsables de la expansión del masaje Thai en occidente es sin duda Asokananda, alemán de nacimiento, el cual fue la persona de origen occidental que publica los primeros libros de masaje Thai en un idioma distinto al Tailandés. El estudió y trabajó haciendo investigaciones, publicaciones y dictando talleres a cientos de personas durante casi veinte años en las áreas de yoga, meditación vipásana, y masaje Thai. Muchos de sus discípulos son considerados como los más res-



Jivaka Kumar Bhaccha

Considerado el padre del masaje tailandés.

En el templo Wat Poh en Bangkok se pueden ver estas figuras que tienen mas de 400 años en las cuales se muestran algunos movimientos del masaje tradicional tailandés.



petados terapeutas y maestros de esta disciplina en occidente. En Thailandia la escuela que él desarrollo se llama Sunshine Massage School. Se establece una red de maestros de distintas nacionalidades que viajan alrededor del mundo dando a conocer estas técnicas(Sunshine Network).

Quién puede aprender Masaje Thailandés?

Estas técnicas son convenientes para los profesionales de salud como los doctores, las enfermeras, los masajistas e idealmente los fisioterapeutas para ampliar sus habilidades, pero también para cualquier persona interesadas en aprender técnicas curativas para utilizar con la familia y los amigos. También practicantes y profesores de yoga encontrarán esta técnica como una herramienta muy valiosa para el complemento de su trabajo.

Esta técnica fue desarrollada y conservada en Tailandia principalmente por monjes budistas en los templos, por lo que tiene un componente espiritual basado en los principios budistas de la compasión (metta).

Los beneficios para el receptor y el terapeuta

Hoy en día en occidente la práctica del yoga es generalmente aceptada como un método para permanecer flexible y saludable. De la misma forma el trabajo corporal con el masaje tailandés nos puede aportar estos mismos beneficios. Los efectos más profundos de esta modalidad es la liberación de las tensiones corporales, la elongación de la musculatura y un estado profundo de bienestar y relajación.

Algo sobresaliente sobre el masaje thai es que el el que ofrece la sesión también se está beneficiando con el tratamiento. Antes de iniciar la sesión el que ofrece la sesión centra su atención y conciencia en su trabajo. Derivado de las enseñanzas budistas de la compasión la práctica de esta disciplina es en realidad una meditación en movimiento. Durante la sesión el terapeuta muestra una atención particular en la forma en la que moviliza su cuerpo, y en su respiración. Como resultado después de la sesión ambos pueden beneficiarse del efecto energizante así como relajante de este tratamiento.



Iniciándose en las tradiciones asiáticas de yoga y meditación Asokananda es sin duda la persona más importante en popularizar el masaje Thailandés.
asokananda.com

Algunos beneficios que podemos destacar en el receptor son:

- Alivio de dolor muscular y tensión
- Incremento de la flexibilidad
- Aumento de la circulación
- Liberación de articulaciones con tensión
- Movilización de la columna vertebral
- Incremento del rango de movimiento articular
- Relajación profunda
- Incremento en el nivel energético
- Incremento de la movilidad
- Balance del cuerpo, mente y espíritu
- Mejor postura con una eficacia mecánica corporal, lo cual disminuye la tensión innecesaria.

El practicante de masaje tailandes debe aprender a moverse como un gato, ellos saben muy bien como moverse con el menor esfuerzo, se mueven como el agua, de forma lenta y fluída.

Otros beneficios importantes de mencionar en el terapeuta son:

- Posiciones que logran estirarlo.
- Mayor facilidad en el cuerpo.
- Mejora la respiración.
- Puede contribuir en un estado de meditación.
- Beneficios económicos (no camilla, sábanas, aceite).
- Contribuye a crear un estado de meditación que puede proporcionar disminución de estrés y un estado de paz.



Diferencias entre el masaje Thai y el masaje tradicional en camilla:

- No es necesario quitarse la ropa (se puede hacer en cualquier lugar).
- No se usa aceite.
- Más prolongado (usualmente de 1.5 horas hasta 3 horas).
- Efecto más prolongado en el cliente al ser su tratamiento más prolongado, y posiblemente más profundo.
- Mas intenso – más profundo – más fuerte (solamente en caso necesario y según el nivel de tolerancia del cliente).
- Mayor estiramiento muscular durante la sesión lo cual mejorará la flexibilidad corporal general, y así su postura.

La Asociación Internacional de Spas (ISPA) considera el masaje tai como uno de los tratamientos claves en la industria de Spas y una de las modalidades de mayor interés por los consumidores.

Muchos Spas interesados en diversificar sus ofertas están buscando terapeutas que tengan capacitación en masaje Tai.

Es importante recalcar que su cliente percibirá su estado de atención sintiendo el nivel de ansiedad, la respiración y el ritmo de sus movimientos. Si creamos un estado mental en el cual nuestra mente se programa para beneficiarse a la hora de ofrecer una sesión, estaremos dando y recibiendo al mismo tiempo. Centralice su atención en su respiración. Realice cada movimiento, posición, estiramiento, presión, como si estuviera experimentando cada una de las sensaciones que este cliente estaría sintiendo. "Sea el cliente" en cada momento de su trabajo, desde un inicio hasta el final. Por encima de todo, relájese, disfrute, confíe. Usted podría repetir mentalmente estas palabras (de Thich Nhat Han) durante su trabajo mientras ud lleva su atención en la respiración:

- Inhalando calmo mi cuerpo (inhala)
- Exhalando yo sonrío
- Estando presente en el momento presente (inhala)
- Yo sé que este es un momento maravilloso (exhala).

Recomendaciones prácticas en relación a la colchoneta:

Existen muchos tipos diferentes de colchón que se recomiendan utilizar para realizar una sesión de masaje tailandés. Hay ciertas características importantes que se deben de tomar en cuenta para que éste cumpla su objetivo de la manera más efectiva:

- **Grosor:** para proteger tanto el cuerpo del cliente como del terapeuta es ideal utilizar un grueso aproximado de dos pulgadas.
- **Dureza:** un colchón semifirme es preferible a uno demasiado blando.
- **Proporciones:** 1.90 mts de largo x 1.20 metros de ancho es recomendable, más delgado que esto podría dar problemas para trabajar la posición de medio lado.
- **Peso:** un colchón liviano y plegable puede facilitar que se pueda transportar y que se pueda guardar en un lugar pequeño.
- **Dónde encontrarlo:** en Costa Rica existen lugares como Prousa hacia coronado que son fabricantes de colchones que podrían confeccionar uno con estas características. Teléfono 22850505.
- **Costo:** es muy variable, en nuestro país se podría encontrar uno sencillo de aproximadamente 100\$, en los EU se

En Tailandia con frecuencia se repite una palabra "sanuk - sanuk", que quiere decir diviértase, así que durante la sesión recuerde siempre que este es un principio fundamental.

Las personas que ofrecen sesiones de masaje Thai deben de aprender a desarrollar dos cualidades, sensibilidad en el tacto y armonía en sus movimientos, de esta forma se puede desarrollar la confianza y la relajación en la personas que recibe.

pueden comprar colchones especiales para tai por aproximadamente 200\$. Si ud. encuentra uno de buena calidad y a buen precio, avíseme....!!!

Las líneas Sen

A pesar de que a una primera vista parece existir grandes similitudes entre el sistema de salud del Thai y de la medicina China, en realidad estos meridianos son en realidad bastante diferentes. Las líneas sen, como los nadis en el Ayurveda no se correlacionan directamente con órganos como lo hace la medicina China. Los meridianos en la medicina Thai todos se originan en el ombligo y terminan en las extremidades del cuerpo. En lugar de correlacionarse directamente con un solo órgano, los meridianos de la medicina Thai pueden ser utilizados para tratar cualquier o todos los órganos a través de los cuales estas líneas atraviesan.



El masaje Thai es considerado como una yoga pasiva, incrementando la flexibilidad del cuerpo, y contribuyendo a un bienestar corporal.

Las líneas sen del masaje Tailandés tiene varias similitudes con los nadis, las líneas de energía en la medicina Ayurvédica, incluso algunos de ellos tienen el mismo nombre. Por ejemplo el Sen Sumana, Sen Itha, y Sen Píngala de la tradición Thai se relacionan con el Sushuma Nadi, Ida Nadi, y el Píngala Nadi de la tradición yoga. También los puntos de acupresión utilizados en el masaje Thai se relacionan también con los puntos Marma de la India. Sin embargo estas dos tradiciones no son completamente similares.

Los textos de la medicina tailandesa mencionan sen de diferentes colores: rojo, negro, y blanco, los cuales se correlacionan en términos generales con arterias, venas y nervios. Sin embargo, tradicionalmente la medicina tailandesa no tiene un desarrollo formal del estudio de la anatomía, y estas distinciones no estan completamente claras. La anatomía parece tener un rol poco importante en el establecer la ubicación de estas líneas de energía. En general estas líneas se ubican entre los espacios entre los músculos, ubicándose en los sitios de inserción. Además las mismas líneas también toman vuelcos repentinos hacia adentro del cuerpo y son difíciles de ubicar con claridad. Debido a que estas líneas no se pueden verificar de forma anatómica y existe ciertas diferencias entre las escuelas del norte y del sur, existen inconsistencias en



El terapeuta puede utilizar diferentes partes de su cuerpo para aplicar la presión como por ejemplo manos, codos, pies, y como se observa en esta foto las rodillas. Este aspecto se vuelve una gran ventaja para el terapeuta ya que sus manos pueden descansar.

cuanto a la ubicación exacta de estas líneas.

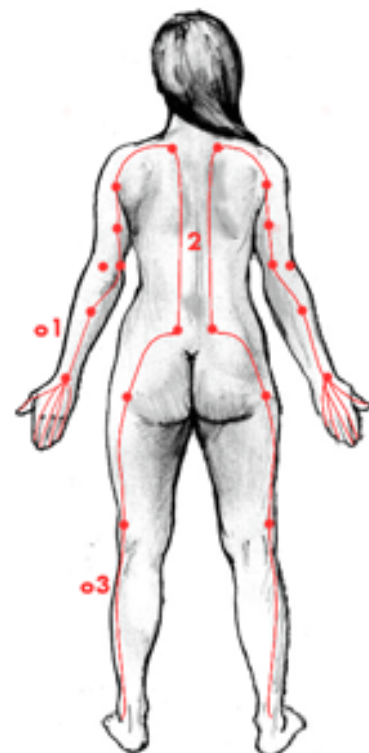
El resultado de esta confusión es que los libros occidentales en la tradición thai frecuentemente difieren en su descripción de las líneas. A pesar de que estas diferencias son relativamente pequeñas, con frecuencias se contradicen unas a otras. Si miramos tres libros diferentes probablemente nos va a llevar a tres ubicaciones diferentes de estos meridianos. Esto es porque los autores han estudiado en diferentes escuelas. Una confusión mayor se puede crear si se intenta combinarlo con tradiciones de otros países asiáticos. Porque existen ciertas similitudes muchos escritores occidentales y maestros de masaje Thai han combinado esta tradición con otras como la proveniente de India, y de China, cuando explican tradiciones de masaje. Puede ser útil mostrar el origen común de estas técnicas, pero en su aplicación práctica es preferible evitar esta actitud. En algunas ocasiones se relacionan posturas del masaje Thai con posturas de yoga, lo cual puede ser de utilidad para el practicante. Los diagramas que se presentan en estas páginas pertenecen a la tradición del norte proveniente del Tradicional Medicine Hospital, ubicado en Chiang Mai, doce horas al norte de la ciudad de Bangkok.

A pesar de que no siempre se encuentran de acuerdo en cuanto a la ubicación de los canales de energía generalmente las fuentes siempre tienen concordancia en cuanto a los nombres y los síntomas asociados a las líneas sen. Sin embargo generalmente se pueden observar diferencias en la ortografía en la cual escriben estos nombres de un libro a otro. Esto es por el echo de que la comunidad académica aún se encuentra en desacuerdo a la forma en la cual estos nombres deben de ser traducidos del idioma thailandés.

Esto significa que traduciendo una palabra tan común como "Hola", puede ser escrita como sawadi, sawatdi, sawatdee. En la traducción del idioma Thai, los mismos thailandeses son lo menos exigentes, intercambiando la g con una k, la l con r, y la d con una t. Así que no se sorprenda si encuentra una palabra como Kalatharee escrita como Galadhari, o si ve ltha como Eeda.

Bajo circunstancias normales y bajo el estado de salud la circulación de la energía se mueve por 72,000 líneas sen y se encuentra distribuido de acuerdo a las necesidades del cuerpo y las actividades. Problemas pueden surgir en el cuerpo cuando estas líneas sen se encuentran bloqueadas o quebradas, causando un imbalance de la energía. Bloqueos y rupturas pueden producirse por una variedad de razones incluyendo esguinces,

Las líneas son



Algunos meridianos sen en la espalda.

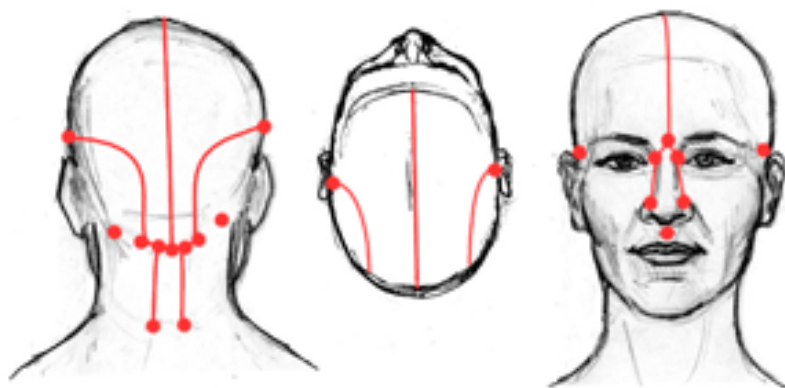
distensiones musculares, lesiones o estrés. Partes del cuerpo que son irrigadas energéticamente por estas líneas de energía se pueden afectar y funcionar de forma inapropiada.

El objetivo del nuad boran es corregir estos imbalances energéticos al trabajar directamente con las líneas de energía para restaurar su fuerza y su vitalidad. El masaje regularmente promueve unas líneas de energía fuertes y saludables, lo cual contribuye con un mejoramiento de la salud y bienestar mental.

Cuando existe un bloqueo o una ruptura, el masaje terapéutico se concentra en restaurar el funcionamiento normal del cuerpo a través de la estimulación de las líneas sen afectadas.

Técnicas de acupresión

Acupresión Thai, o “jap sen” es una parte integral de esta técnica. La palabra acupresión se refiere generalmente a la técnica de la medicina china, o en términos más generales al echo de aplicar presión utilizando los pulgares o las otras partes del



Algunos meridianos sen en la cabeza, adelante y atrás.

cuerpo. La parte más utilizada es probablemente los pulgares, pero el terapeuta también puede utilizar: el talón de la mano, los codos, los antebrazos, los pies, los talones, la espinilla, las rodillas, o hasta los glúteos. Entonces nos referimos a acupresión como la técnica de aplicar presión sobre puntos localizados a través de los meridianos para estimular la ruptura de los bloques de la circulación de la energía en el cuerpo. Presión sobre estos puntos es utilizada para energizar los meridianos, y es una parte indispensable de la rutina del masaje Thai.

Contraindicaciones y precauciones

Al igual que en muchas otras técnicas de terapia corporal y ma-

saje existen condiciones en las cuales se debe de tener una mayor precaución a la hora de aplicar un tratamiento. Existen movimientos en esta técnica que pueden ser de increíble ayuda para las personas en su recuperación de condiciones dolorosas, así como también en casos especiales los mismos movimientos de alguna forma podrían causar algún daño, dolor, incomodidad, o lesión (dukha) a la persona que recibe el tratamiento.

De la siguiente lista de contraindicaciones algunas en casos especiales pueden ser consideradas contraindicaciones relativas, y otras contraindicaciones absolutas. En términos generales podríamos decir que el definir qué tipo de contraindicación se considera una determinada condición depende de la experiencia, formación y conocimiento del terapeuta que aplica el tratamiento.

Cómo se afirma en los antiguos tratados de ética de la tradición medica occidental:

“ante todo, no causar daño”, así que tomando en cuenta este importante principio, el principio de ahimsa, o no violencia, lo que el terapeuta debe de recordar que cuando tiene dudas de aplicar un tratamiento en condiciones especiales, probablemente lo mejor es abstenerse de hacerlo, consultar a una persona con más experiencia o referir al cliente a un especialista.

Contraindicaciones:

1. El masaje Thai no se debe de aplicar a personas que tengan condiciones patológicas del corazón, o presión arterial alta que no se encuentre bajo control. En especial evitar aplicar la técnica de “parada de flujo sanguíneo”.
2. Personas que padecen de osteoporosis (poros en los huesos) debe de tenerse especial cautela de no aplicar presiones intensas.
3. Personas que han sufrido de alguna luxación de una articulación (especialmente la del hombro), se debe de tener cuidado, o preferiblemente evitar, con los estiramientos del hombro.
4. Personas que padecen de problemas de columna(hernia de disco, lumbago y ciática), y en especial que han tenido cirugías como fisión vertebral, hernia de disco u otras condiciones de la columna se deben de evitar las extensiones de la columna, o aplicarlas con suma cautela y relativamente suaves.
5. En ciertas condiciones de cáncer se considera que el masaje

puede acelerar la patología, aunque en realidad existe controversia en relación a este punto. Se debe de tener siempre la autorización médica en éstos casos.

6. De la misma forma en casos de hemofilia o flebitis, solo aplicarlo con autorización médica.

En casos de artritis reumatoide, u otros problemas inflamatorios articulares es preferible tener cautela en casos agudos. En épocas en las cuales la persona no se encuentra en período de crisis puede ser de especial ayuda.

En mujeres embarazadas se debe de evitar acostar a la persona en la posición boca arriba después de los 6 meses (?), esta técnica es realmente muy buena para mujeres embarazadas, aplicándose solamente en las posiciones de medio lado, y sentada, teniendo especial cuidado con la colocación del cuerpo de la mujer embarazada.

Como terapeutas debemos preguntarnos constantemente si este trabajo nos hace sentir bien, nos enriquece, y nos nutre de energía.

Reglas para el practicante de masaje Thai

(basado en los lineamientos del Old Medical Hospital, en Chiang Mai)

- Practicar con esmero y aprecio las técnicas tradicionales.
- No esperar ninguna ganancia adicional.
- No tomar de forma intencional clientes de otros terapeutas sin su consentimiento.
- No andar demostrando su conocimiento. Sea humilde.
- Aprenda a solicitar recomendaciones de las personas con mas experiencia.
- Honrar la tradición de grandes maestros de ésta técnica a través de su buena reputación.
- No proporcionar certificados de masaje Thai a personas que no estén bien capacitadas.
- Mostrar gratitud antes y después de cada tratamiento.
- Continuar sus esfuerzos por desarrollar y conocer con más profundidad las técnicas del masaje tailandés.



Mitos relacionados al Masaje Tailandés

Por Martín Misenhimer

- El masaje tai es más cansado para el terapeuta.
- El terapeuta debe de estar en buena forma para aplicarlo.
- Personas muy pequeñas tienen dificultades.
- Tengo que practicar yoga o meditación para hacerlo.
- El masaje tai es frecuentemente doloroso.
- Mis clientes son muy frágiles para recibir este masaje.
- No puedo ganarme la vida haciendo tai.
- Ofrecer este servicio es muy complicado.
- Aprender esta técnica es muy costoso y toma mucho tiempo.

Después de haber dado un tratamiento el practicante puede sentirse tan aliviado como la persona que ha recibido el tratamiento. Es muy importante recordar que no es necesario hacer un gran esfuerzo para trabajar haciendo masaje tailandés. Si sabemos como utilizar nuestra mecánica corporal, la respiración, y la meditación hace de nuestro trabajo un arte que ayuda a relajarnos a nosotros y a los demás. Los movimientos de moverse de un lado para otro nos pueden ayudar mucho a relajarnos, al igual que a nuestro cliente. Coordinando la respiración y el movimiento estamos haciendo yoga, puede ser una experiencia extraordinaria.

Basado en el artículo publicado en © Massage & Bodywork magazine, January/February 2008. Les recomiendo leer el artículo completo buscarlo en: www.zenthai.org



Masaje con Compresa de Hierbas

Luk Pra Kob

Inspirado en antiguos rituales de Tailandia, el masaje tailandés en ocasiones puede incluir el tratamiento con una compresa caliente de hierbas medicinales.

http://www.zenthai.org/assets/thb_herbs2.jpg

A estas hierbas se le da propiedades anti-inflamatorias, analgésicos locales y relajantes musculares. Aplicadas antes del tratamiento con las manos, la compresa de hierbas caliente puede aumentar la circulación y de esta forma preparar las diferentes zonas del cuerpo para que la presión y el estiramiento puedan aplicarse de forma más afectiva y segura.

Esta tradición data aproximadamente del período conocido como Ayunthaya en Tailandia, entre los siglos XIV al XVIII, cuando estas compresas de hierbas se administraban a soldados heridos en las batallas.

La compresa, conformada por una tela de manta que recubre las distintas hierbas medicinales es calentada al vapor, y de esta forma las plantas en el interior pueden liberar sus cualidades medicinales. Brinda además un aroma que puede contribuir a los efectos terapéuticos del masaje.

HIERBAS UTILIZADAS

- Zazate de Limón (*Cymbopogon citrates*) Thai : Ta khrai.
- Prai (*Zingiber Cassumunar*) Thai : Phrai
- Kaffir Lime (*Citrus hystrix*) Thai : Ma Kurt
- Camfor (*Cinnamum Camphora*) Thai : Ga ra boon
- Tumeric (*Curcuma longa*) Thai: Kha-min
- Tamarind (*Tamarindus indica* L) Thai: Ma Khaam



Algunas recomendaciones para el terapeuta

- El tener una distancia adecuada entre el cuerpo del terapeuta y el cliente es importante para controlar la cantidad de peso al aplicar la presión, si nos colocamos muy cerca es probable que no sea suficiente presión, o que tengamos que realizar mayor esfuerzo para presionar.
- Los movimientos oscilatorios, meciéndose de un lado hacia el otro, o de adelante hacia atrás son importantes para establecer un ritmo apropiado así como es un elemento que puede favorecer la relajación de ambos.
- La respiración debe de tomarse en cuenta, el respirar más profundo nos hace más conscientes de nuestro cuerpo, nos brinda sensibilidad y puede relajar más al cliente también.
- El mantener una columna extendida es algo que va a evitar molestias en el futuro, y disminuye la fatiga muscular.
- El mantener los hombros relajados y el corazón abierto nos ayuda a ser más sensibles.

Posturas adecuadas para el terapeuta:

1. **Medio guerrero:** un pie en el suelo y la otra rodilla en el suelo.
2. **Diamante alto:** sentado sobre los talones, los dedos sobre el suelo, y las rodillas bien abiertas.
3. **Dimante bajo:** igual que la anterior pero los pies extendidos.
4. **Posición de cuatro:** una pierna flexionada (la planta del pie en el muslo opuesto) y la otra pierna extendida.

La simplicidad del masaje thai Entre más sencillo, mejor

Este hermoso arte descinde de cientos años de tradición, de padre a hijo, de abuelo a nieto, de maestro a discípulo. Sus raíces culturales vienen de una cultura budista que proclama que la sencillez es un camino que puede brindar paz y tranquilidad al hombre moderno y ayudarlo a recuberar su estado de balance que ha sido alterado por las llamadas enfermedades de la civilización occidental; problemas del corazón debido al sedentarismo, dolores musculares constantes provocados por estar sentado durante muchas horas al día, estrés y ansiedad por vivir siempre al borde de un ataque de nervios, depresiones profundas provocadas por la búsqueda de la felicidad y el placer en la constante satisfacción de nuestros sentidos.

Ante las nuevas tendencias de globalización y modernización en tecnología y en comunicaciones esta disciplina nos pide una pausa, un respiro, y nos invita a mirar atrás ante las antiguas técnicas de curación y prevención que se utilizaban en Asia en la época anterior a la modernidad, antes de los fármacos globalizados como el prozac para la búsqueda de la felicidad, antes de las cirugías plásticas que simulan los labios de Angelina Jolie, antes de la medicina moderna que logra transplantar un corazón añejo por uno más juvenil.

En 1979 la Organización Mundial de la Salud (OMS) promulgó la declaración Alma - Ata donde establecía que para lograr la meta propuesta para el año 2000, de *Salud para Todos*, debía de promoverse al máximo la participación de las comunidades, el máximo provecho de los recursos naturales, y las tecnologías más sencillaz para lograr alanzar esta meta. La medicina tradicional tailandesa tenía mucho que aportar en éstas áreas, y el gobierno de tailandia se propuso lograr que ese país fuera respetado en el mundo como el centro de la salud de Asia, y tomando como ejemplo e inspiración el trabajo exitoso que habían logrado países vecinos como la India (con la medicina Ayurvédica, y China (con la medicina tradicional China) inició el arduo trabajo de rescatar la medicina tradicional de su país que había sido dejada de lado hace ya sesenta años con el auge de la medicina occidental en oriente, casi olvidando y descartando estas valiosas técnicas tradicionales.

Por todas estas razones esta técnica comenzó a popularizarse con tremendo auge en los últimos veinte años en Tailandia, y al ser una gran fuente de trabajo para la población tailandesa, así como de ingresos para el país, su gobierno ha realizado mucho trabajo para promoverlo a nivel mundial, brindando información, capacitación y las condiciones necesarias para que se dé a conocer en el mundo entero.

El masaje Thai es una técnica óptima de trabajar casi en cualquier circunstancia, cualquier lugar, cualquier momento, debido a su simpleza es una técnica que nos invita a la máxima sencillez. No hay una excusa para no hacer una sesión debido a que:

- No se necesita aceite.
- No se necesita una camilla.
- No hay que quitarse la ropa.

Para realizar una sesión lo único que necesitamos es una buena disposición, un colchón sencillo y nuestras manos, lo demás está de sobra.



Contactos importantes

En Costa Rica

Personas que imparten sesiones de masaje Thai en Costa Rica:

1. Carlos Segura: Teléfono 22 79 4270, o cel 88131357.

Lugar de trabajo: Tres Ríos.

Correo electrónico: Gari662001@yahoo.com

2. Marcela (Chela) Jiménez: 83569781.

Lugar de trabajo: Monteverde en Centro Rio Shanti

Correo electrónico: magianatura@gmail.com

Contactos importantes en el mundo

SUNSHINE NETWORK

Acá podrás encontrar una lista de los talleres que se encuentran desarrollando en Tailandia así como en muchos otros lugares del mundo. Los instructores que se encuentran en esta base de datos son personas que han sido autorizadas directamente por Asokananda, el creador de esta red de masaje Thai alrededor del mundo para impartir cursos de esta técnica.

<http://www.thaiyogamassage.infothai.com>

THAI HEALING ALLIANCE

Institución creada con la intención de regir con los estándares mínimos de formación para terapeutas e instructores de masaje Thai. Cuentan con información importante como artículos científicos, información sobre los profesores en Tailandia, y con listas de practicantes e instructores de masaje Thai en todo el mundo. www.thaihealingalliance.org

En Tailandia

SUNSHINE MASSAGE SCHOOL

También creada por Asokananda, esta escuela es una de las de mayor prestigio en el norte de Tailandia, en Chiang Mai. Es una institución muy bien organizada y las instalaciones son bastante limpias y ordenadas. Cuentan con muchas publicaciones de Asokananda de algunos de los primeros libros que han sido publicados en idioma español de las técnicas de masaje Thai, aunque algunos de los libros ahora pueden ser considerados muy viejos, y algunas cosas ya obsoletas, siempre cuentan con material interesante para el estudiante.

<http://www.sunshine-massage-school.com/>



Thai Healing Alliance International



En Canada

LOTUS PALM SCHOOL

Ubicada en la bella ciudad de Montreal, el famoso instructor Kamthye Chow de origen asiático fundo en el año 1995 la escuela conocida como Lotus Palm School, en la cual cuenta con programas de formación para terapeutas en masaje Tailandés. Su estilo viene inspirado también en la tradición de Asokananda, con una combinación de yoga, Tai Chi, y los puntos de presión en masaje Thai. Es uno de los lugares mas recomendados en Norteamérica para profundizar los estudios de esta técnica. El es un maestro del Tai Chi por lo que es especialmente armonioso en sus movimientos y preciso en su mecánica corporal. En estos momentos este instructor se encuentra delicado su estado de salud, por lo que algunos de sus asistentes más avanzados se encuentran impartiendo algunas de sus clases.

www.lotuspalm.com

En los Estados Unidos

The Tao Mountain

El director de esta institución, Pierce Salguero ha sido un estudiante asiduo de las tradiciones medicinales del Asia, siendo su especialidad las técnicas de masaje Tailandés y la aplicación de hierbas medicinales en sus tratamientos. Tiene varios libros publicados en estos temas, así como información en su sitio en Internet. www.taomountain.org

Zen Thai Martin Misenhimer

Ha venido en varias ocasiones a impartir cursos de masaje Thai en Costa Rica, y será probablemente nuestro invitado para nuestro siguiente año. El hace una hermosa combinación entre el Thai con los principios filosóficos del Taoísmo, incorporando el elemento del Wu Wei, o el principio del mínimo esfuerzo. www.zenthai.org

Itzhak Herman

Nuestro Invitado especial de este año

El inicia sus estudios en el año 1997 cuando conoce a Asokananda, el maestro de mayor reconocimiento mundial de origen occidental de la técnica de masaje tailandés creador de la Sunshine Network, institución internacional con cursos de masaje tailandés. En el año 1998 decide radicar por seis meses en un ashram al norte de Tailandia para profundizar sus estudios con Asokananda, además de estudiar con maestros como Piched y Chaiyud, reconocidos como dos de los maestros más avanzados de masaje tailandés en el mundo.

Desde el año 1999 Itzhak es autorizado por su maestro Asokananda para enseñar masaje tailandés de forma regular en Sunshine Masaje School en Chiangmai. Desde entonces el ha ofrecido más de 70 cursos para principiantes y avanzados.



Itzhak Helman estará con nosotros en Costa Rica en el mes de noviembre impartiendo cursos básicos y avanzados.

En la actualidad Itzhak ofrece talleres de masaje tailandés a través del mundo incluyendo países como India, Tailandia, México, España, Francia, Suiza, Alemania e Inglaterra. Por primera vez en Costa Rica contaremos con la visita de un maestro del nivel de Itzhak para ofrecer los cursos avanzados de esta técnica.

Para más información sobre el profesor invitado puede visitar: www.tyma.info.



¿Porqué algunas personas llaman al masaje tailandés ...
 La tortura tailandesa?

Recomendaciones de Pichest Boonthume

Cosas que debemos de evitar:

- Sensaciones punzantes, al utilizar punta de los huesos.
- Jalar la piel, buscar un agarre más firme y más profundo que la piel.
- Sensación de quemadura con la fricción de la piel.
- Tensión del terapeuta por mecánica ineficiente o esfuerzo innecesario.
- Cualquier sensación dolorosa intolerable por parte del cliente.

Un profesor enseña....secuencias
 Un maestro enseña....a sentir
 Mas suave....más profundo!



Este es Pichest, uno de los maestros más respetados en el campo del masaje tailandés, su sencillez, naturalidad, maestría y sonrisa han sido la inspiración de muchos precursores de esta técnica de masaje en el mundo.

Información sobre el reglamento para el certificado de aprovechamiento:

Requisitos:

- Asistir a los tres niveles del programa de certificación (120 horas de formación).
- Recibir una sesión directamente del profesor (1.5 horas), 30% de descuento del costo tradicional.
- Dar una sesión de evaluación al profesor (1.5 horas).
- Ofrecer diez sesiones de práctica gratuitas (15 horas) después de cada uno de los dos primeros niveles y llenar el formulario con la información pertinente (página 26).

Beneficios:

- Mención en la página de la escuela como terapeutas reconocidos por la YOGAMASTHAI, Escuela de Yoga y Masaje Tailandés, lo cual puede facilitarles para realizar contactos en Costa Rica con instituciones que desean encontrar un terapeuta que ofrezca sesiones de masaje Tailandés.
- Certificación profesional con la posibilidad de aplicar para ser miembros de la Thai Healing Alliance International (Thai).
- Mención en el manual del curso de Masaje Thai.



Estándares Internacionales para terapeutas e instructores en Masaje Tailandés:

Nuestra escuela se rige a partir de estándares internacionales establecidos por la Thai Healing Alliance (THAI). Estos además son los requisitos mínimos recomendados para la formación de profesionales en masaje thai por parte del gobierno de Tailandia.

- **Membresía básica:** 30 horas de masaje tradicional tailandés.
- **Practicante:** 150 horas de estudio documentado.
- **Practicante avanzado:** 270 horas, además de 10 horas de estudio de disciplinas relacionadas con la cultura Thai como medicina thai con hierbas, Budismo Theravada, idioma thai, u otras disciplinas relacionadas. Un viaje a Tailandia cuenta por estas 10 horas.
- **Instructor:** 420 horas de estudio con escuelas u profesores autorizados, además de los mismos requisitos del practicante avanzado.

ACLARACION IMPORTANTE: Nuestro programa de formación es para capacitar terapeutas especializados en masaje tailandés, NO es una formación para capacitar profesores en masaje tailandés. Para ser instructor debe de cumplir con las 420 horas de estudio, además de los otros requisitos mencionados.

CONTROL DE CLIENTES, NIVEL I

Nombre del terapeuta: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Lugar donde tomo el entrenamiento: _____

Esta información son datos precisos y honestos sobre mi trabajo para como terapeuta de masaje Thai. Masaje Thai fue el único tratamiento utilizado durante la sesión. Una de estas sesiones debe de ser una sesión de evaluación al profesor, tanto para nivel I como nivel II.

Fecha	Tiempo	Nombre del cliente	Firma	Comentario del terapeuta

Posiciones para el terapeuta:

Posición de diamante:

Las rodillas están abiertas y el terapeuta apoya su peso adelante en sus rodillas y atrás en los pies que se pueden encontrar doblados apollando los dedos de los pies (diamante alto), o estirados apoyando el dorso de los pies (diamante bajo).

La posición de los pies es importante para determinar la posición y la forma en la que se aplica la presión, ya que en diamante alto la presión es más desde arriba y en diamante bajo es más desde medio lado.

En un principio puede ser que si uno no esté acostumbrado a estas posiciones sean un poco incómodas, siempre hay variaciones opcionales para buscar más comodidad. Con la práctica se van haciendo más fáciles.



Medio Guerrero:

Una pierna al frente apoyada sobre el pie y la otra atrás apoyada sobre la rodilla. Esta posición le brinda al terapeuta mucha movilidad y la posibilidad de balancearse para adelante y para atrás. Por comodidad de la rodilla es importante considerar el grosor de la colchoneta y si es necesario para protegerla colocar una almohada o cobija debajo de la rodilla.



Posición de cuatro:

Esta posición la utilizamos mucho al trabajar en los pies y es una buena opción para los que la posición de diamante no es cómoda para los pies y tobillos.



Secuencia de los pies juntos

1. Apertura. Sentado a los pies del receptor contacto mi intención, puede ser manteniendo silencio escuchando mi respiración(sin foto).
2. Rotación externa. Colocar las rodillas del terapeuta abiertas sobre el suelo, con la espalda recta y con los pies del receptor abiertos un poco mas que el ancho de su cadera. Rotar los pies de forma externa con presión desde el arco en tres movimientos(1-2-3-2-1) desde el talón hasta los dedos y me devuelvo de dos a tres veces (Foto 2).
3. Rotación interna A con pies separados. En la misma posición de mi cuerpo y manos sostengo un pie mientras roto el otro hacia adentro y cambio, alternando de dos a tres veces (Sin foto)
4. Rotación interna B con pies juntos. Acercando los pies del receptor roto uno hacia adentro y luego el otro de tal forma que se contacten en el arco del pie superior y presiono con mis manos una sobre la otra, balanceando mi cuerpo y alternando los pies (Foto 3).
5. Flexión dorsal. Sentado sobre mis pies con las rodillas en el suelo me levanto y presiono plantas hacia el cuerpo del receptor y luego sus dedos hacia abajo, en cuclillas y balanceándome de dos a tres veces (Foto 4).



6. Flexión plantar. De pie sobre mis rodillas con la espalda recta levanto ambos pies del receptor, primero para preparar la posición empujo talones hacia sus rodillas, los pongo en el suelo y presiono el empeine hacia el suelo en tres movimientos desde el tobillo hasta los dedos del pie de dos a tres posiciones de las manos 1-2-3-2-1. (Foto 5).



7. Presión plantar. En cuclillas con mis codos apoyados en mis rodillas flexiono sus pies hacia afuera y presiono con los pulgares desde el talón hasta los dedos de tres a cinco líneas balanceándome (Foto 6).



Líneas de energía en las plantas de los pies:

Secuencia de pies separados

8. Balanceo con torción interna. Sentado sobre mis piernas, tomo un pie y lo coloco sobre ellas, tomo el talón con mi mano de afuera y con la otra tomo el empeine desde el tobillo presionando con el pulgar la planta del pie, subo en tres movimientos hasta los dedos, haciendo torción con mi cuerpo hacia adentro y con balanceo 1-2-3-2-1 (Foto 7).



9. Balanceo circular externo. Cambio de mano, agarrando el talón con mi mano interna, con la otra tomo el empeine presionando con el pulgar y giro hacia fuera de dos a tres veces (Foto 8).



10. Tracción. Cambio de mano y hago tracción con balanceo rítmico hacia atrás de mi cuerpo (Foto 9).



11. Compresión. En la misma posición hago presión con balanceo hacia delante moviendo todo el cuerpo (Foto 10).



12. Combinado. En la misma posición con balanceo hacia atrás y hacia delante (Foto 11).

13. Rotación interna de cadera. Con el pie en el aire sostengo el talón y giro rápidamente adentro y afuera (Foto 13).



14. Tracción de dedos. Cambio de mano y llevo el pie al suelo y presiono de tobillos a dedos con el pulgar sobre el empeine y estiro dedos cambiando de mano para estirar el pulgar.



Líneas de Energía en la pierna externa

Desde esta posición vamos a trabajar líneas de energía externa 1 y 2. La línea de energía externa 3 se trabaja desde la posición de medio lado, desde donde es más cómodo.

1. Palmeando: Colocarse en diamante alto para aplicar presión utilizando la técnica de “elephant walk”. Los brazos van separados, uno trabaja en la parte baja y el otro en el muslo. Aplicar la presión con “palmin” en línea de energía uno y dos.
2. Pulgareando: aplicar la presión con dedos gordos, ambas manos van juntas y se va balanceando la presión de un dedo hacia el otro, desde el pie hacia la cadera. Líneas de energía uno y dos.
3. Se repite la presión con “palmendo”, al igual que el punto primero



Secuencia de piernas

1. Pierna en cuatro. Con la mano externa en rodilla y la otra en el talón llevo la pierna del receptor a posición de cuatro, dejando 4 dedos de distancia entre rodilla y talón colocando almohada si es necesario. Con el pie externo al nivel de la rodilla, apoyo mano externa en rodilla y con la otra aplico presión desde el talón con los dedos hacia a adentro y balanceo.



2. Pierna en cuatro con mariposa. Giro el pie interno sobre mi rodilla para quedar con mi pecho en dirección del muslo y presiono en mariposa con tracción, separando manos al llegar a la pelvis.

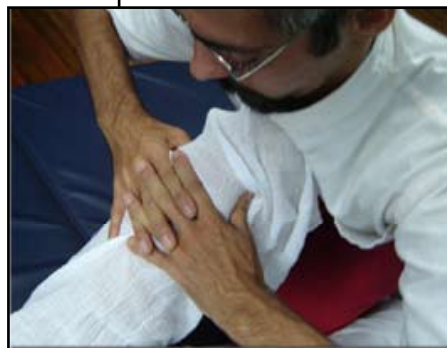


3. Apertura de cadera. Regreso pierna interna, con una mano en la rodilla y la otra en la cresta ilíaca contraria, presiono abriendo la cadera con mis palmas en posición de concha (no hay foto).

4. Tracción de piernas. Opciones: a) Elevo la rodilla del receptor, fijo los pies entre mis rodillas y jalo el muslo con manos sobre rodillas, b) abro espacio bajo la rodilla y estiro con dedos bajo la rodilla, sintiéndola con los pulgares, c) Acerco el pie a la nalga y tracción.



5. Trabajo de muslo. Me muevo hacia delante y sostengo rodilla con mi pecho y trabajo el muslo...a) con dedos entrelazados b) con círculos d) con los pulgares.



6. Estiramiento de muslo. Opcional. Con la mano externa sobre los dedos del pie y la otra en rodilla giro hacia adentro llevando el pie hacia a fuera hasta colocarlo al lado de la cintura con los dedos hacia atrás si hay flexibilidad suficiente o hasta adonde llegue, dándole apoyo si es necesario y trabajando presión en muslo con mariposa mientras estoy en mis rodillas con la espalda recta.



7. Estiramiento del psoas. Tomando tobillo y rodilla, levanto la cadera y giro para colocar su pie sobre mi ingle, poniendo un pie adelante después de la cintura. Empujo rodilla hacia el hombro con mis manos atrás o sobre rodilla y muslo contrario. Extra: estiramiento isométrico. Sin foto, entre 8 y 9.



8. Estiramiento de muslo interno con palma. Abro pie externo, deajo caer rodilla hacia fuera y presiono con talón de la mano la parte interna del muslo. De ser necesario flexiono y/o pongo apoyo a rodilla opuesta. (Foto 9).



9. Estiramiento de muslo interno con rodilla. Opcional Doy un paso atrás y me siento en talón con los dedos del pie en el suelo, subo la rodilla y la empujo con mi codo presionando el muslo interno descansando en la otra rodilla (Sin foto).



10. Muslo interno con pies. Sosteniendo el pie doy un paso hacia atrás y saco mis pies para apoyarlos en el muslo interno con el metatarso del pie externo en medio de los tendones. Con mi mano atrás y la espalda recta presiono el muslo interno con mi pie interno. Opción: con el arco del pie. Opción: empujo y retuerzo.



11. Estirando muslo interno. Tomo la pierna con la mano izquierda pasando la pierna baja para arriba, coloco dedos bajo mi rodilla, jalo desde el talón con mano externa y empujo el muslo con planta de pie mientras jalo rodilla con el empeine externo. La pierna alta debe estar a 90 grados.



12. Shaking de muslo. Saco el pie de abajo la rodilla, la coloco en el suelo y pongo ambos pies debajo del muslo y hago shaking del muslo con la cadera a 90 grados (Foto 11).

13. Estiramiento de pierna levantada. Agarro pie con mano externa, llevo mi pierna externa atrás y me siento en ella, apoyo mi mano interna en el suelo y subo la pierna del receptor empujándola con la mía, con mis manos en pie y rotando muslo hacia adentro (Foto 13).



14. Trikonasana, pierna en 90 grados. Paso afuera el pie externo y deajo que la rodilla caiga sobre suelo o almohada, apoyando zona de los tobillos en mi pie y trabajo muslo trabajo parte interna con los dedos hacia abajo sobre aductores y meridianos de riñón y vejiga balanceándome. Opción: Con mi pie debajo de la rodilla flexionada a 90o para personas poco flexibles.



15. Sacando agua del pozo. Invierto la posición de las piernas. Llevo mi pierna hacia arriba, giro, paso mi pie interno al otro lado del cuerpo y coloco la parte

de abajo de su rodilla en mi pierna. Con una mano en talón y la otra en la rodilla me muevo diagonal en dirección del pie del receptor.

16. Torción de columna. Estiro hacia abajo la rodilla y deslizo su pierna hacia fuera subiendo un poco mi pie para subir su pierna, con mis manos en muslo y hombro contrario aplico presión bajando hacia la rodilla. Atención: de aquí se puede pasar a la posición de medio lado.



17. Torción profunda de columna. Me siento en pierna externa, cambio de manos con la externa en glúteos e interna en hombro y presiono con balanceo.

18. Helicóptero. Rotación de cadera en círculos. Salgo a sentarme en pie y rodilla del lado contrario adonde estoy, tomando pie y rodillas del receptor hago rotación de cadera en dos direcciones.



19. Rodilla sobre glúteo. En dos opciones para jalar rodilla, manos o pierna.

20. Muslo posterior. Me salgo y presiono muslo posterior con rodilla de abajo hacia arriba.

21. Amasamiento de muslo. Giro mi cuerpo hacia sus pies, me siento en el suelo, coloco su pierna sobre mi muslo interno y balanceo desde la rodilla con amasamiento hacia tobillos y caderas. Opción: con mi pierna externa estirada.



22. Glúteo suspendido con tracción de cadera. Piernas hacia el pecho, giro hacia arriba, saco pierna externa y llevo pie a glúteos apoyando el talón en el suelo con tobillo a 90 grados, flexiono llevando la rodilla hacia el pecho y jalo dejando el glúteo suspendido sobre mis pies, jalando con las dos manos en pie echándome hacia atrás.

23. Torción de columna. Dejando pierna en cuatro me paso al lado opuesto con mi pie en su rodilla, sentado en mi otro pie, coloco su brazo en 90 grados, jalo la otra mano a mi rodilla, llevo mi mano superior al hombro y con la otra estiro desde la espalda bajando en tres. Es opcional incluir esta torción al final de esta secuencia.



Al final regreso el brazo y me voy a los pies, acomodando el cuerpo balanceando sus piernas con glúteos suspendidos.

Secuencia de medio lado

1. Desde posición de torción de medio lado, acomodar buscando estabilidad.
2. Trabajo sobre líneas de energía. Hacer presión sobre la tercera línea de energía externa al lado de la fíbula, desde el maléolo hacia arriba. Postura del terapeuta medio en medio guerrero al frente de pierna baja del receptor.
3. Cambio de postura medio guerrero en dirección de la cabeza del receptor, trabajo sobre muslo, línea de energía atrás de fascialata (parte externa del isquiotibial) "palming" y "thumbing".
4. Cambio de postura sobre rodillas (diamante bajo) trabajo en cadera, media luna sobre el isquion (boomerang)
5. Rodilla sobre glúteo, cambio de postura, colocar una mano sobre hombro del receptor y la otra sobre la rodilla flexionada, se coloca la rodilla del terapeuta sobre el camanance del glúteo del receptor. Distribuir el peso en los cuatro puntos, jugar con el peso para crear la presión indicada.



6. Cambio de postura posición de diamante frente a la rodilla de pierna estirada. Trabajar sobre la pierna estirada con “elephant walking”.



7. Parada de flujo sanguíneo (“Blood stop”) colocar rodilla con presión en arteria cerca de la pelvis para crear un efecto de represa. Otra opción es sentarse sobre el mismo punto de espalda ala pelvis del receptor y hacer la presión con los isquiones.



8. Cambio de postura diamante en dirección a la cadera del receptor, trabajo en zona lumbar, sostener la cadera con una mano y presionar con el pulgar de la otra mano al lado de la columna, ejerciendo una contra fuerza.



9. Recorrer paravertebrales con ambos pulgares haciendo “plucking” sobre líneas de energía hasta la mitad de la escapula.



10. Cambio de postura a medio guerrero, estirar el brazo del receptor en dirección de la cabeza colocar mano sobre la rodilla del terapeuta y sobre esta se hace presión hacia delante, con la otra mano se presiona al lado de la axila tres puntos.



11. Se coloca el brazo del receptor sobre su costado, colocar mano sobre hombro y la otra sobre la cadera y estirar.



12. e hace presión sobre líneas de energía “palming” sobre el brazo y el antebrazo la mano del terapeuta permanece sosteniendo el sobre del receptor en la cadera. Luego con ambas manos thumbing sobre línea de energía.



13. Cambio de postura, sentado, girando 45 grados en dirección ala cabeza del receptor. Trabajo en espalda con pies, colocar un pie en el sacro y con el otro hacer presión caminando sobre la espalda al mismo tiempo que se jala el brazo, una mano se coloca en el brazo y la otra se jala desde la mano.



14. Trabajar bajo la escápula con los dedos del pie, jalando desde el hombro. Se coloca brazo sobre el costado para introducir los dedos del pie bajo la escápula , luego se jala el brazo desde el hombro hacia el terapeuta.



15. Trabajo en hombro. cambio de postura sentado con pierna proximal al receptor estirada y la otra doblada con planta del pie apoyada en el suelo. Con ambas manos hacer círculos con los hombros hacia delante y luego hacia atrás, masajeando borde de la escápula y trapecio.



16. Trabajo sobre la parte superior del hombro, punto de acupuntura vesícula biliar 21, se hacer presión con todos los dedos y el cuerpo del terapeuta se inclina hacia atrás, cadera del receptor.



17. Rodilla glúteo, se extiende la pierna hacia atrás colocando el terapeuta la rodilla sobre la zona glúteo para hacer presión y proteger la columna, el brazo del terapeuta sostiene la pierna y la extiende, la otra mano realiza presión 1-2-3-2-1.



18. Transición del receptor hacia postura boca arriba, jalando la pierna que estaba doblada hacia posición para trabajar helicóptero.

Secuencia de Dos Piernas

1. Cambio de postura , el terapeuta se levanta y toma de los tobillos al receptor colocando las plantas de los pies apoyadas en el abdomen del terapeuta y presiona hacia la tierra. Piernas del receptor estan entre 60 – 70 grados del suelo, dependiendo del largo.



2. Abrir piernas del receptor, dar un paso delante de las piernas de este, y luego la otra.



3. Relajar las piernas del receptor y unir plantas de los pies en badhakonasana, pies del terapeuta a la altura de las axilas del receptor, presionar los pies hacia la cabeza del receptor,



4. Opcion para personas flexibles: dar un paso hacia atrás y presionar los pies del receptor en direccion del pecho .



5. Apoyar los pies (arco del pie para mas estabilidad) del receptor en las rodillas del terapeuta, tomar la rodillas con las manos y jalar hacia el cuerpo del terapeuta, mientras este se va sentando gentilmente.



6. Para salir de la postura se solicita al receptor, que apoye la barbilla al pecho y el terapeuta regresa a posición de pie.



7. El Arado (halasana): Cambio de postura (guerrero) pie de adelante (del terapeuta) apoyado en el suelo a la altura del hombro del receptor. Piernas del receptor hacia arriba, se le pide que apoye las manos sobre rodillas sin doblar los codos, el terapeuta apoya las manos en los talones del receptor y empuja hacia atrás en la exhalación, llevándolo hacia la postura del arado. Repetir 3 veces.



8. En la ultima repetición del ejercicio anterior el terapeuta coloca las rodillas en los glúteos del receptor y los pies al ambos lados de la cadera, luego el terapeuta se inclina hacia atrás. Para levantarse se da la instrucción al receptor de llevar la barbilla al pecho.



9. Cambio de postura, terapeuta sentado en diamante alto, apoya los pies del receptor en su pecho y se hacen giros con las piernas primero a un lado y luego hacia el otro.



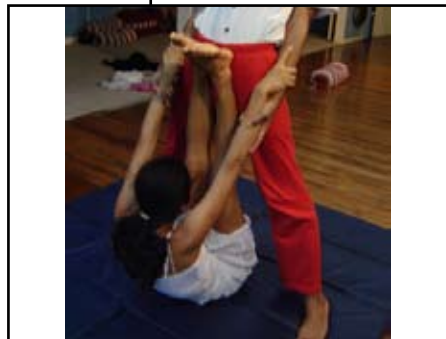
10. Cambio de postura, terapeuta de pie. Relajar piernas del receptor con balanceos de un lado hacia otro, hacia delante y atrás. (giganta)



11. Postura " happy baby" abrir piernas del receptor y dejar que se doblen medianamente, colocar las rodillas del terapeuta sobre músculos isquiotibiales, presionar pies desde talones hacia la tierra. Luego cambiar poetita de las manos y jalar desde los talones hacia atrás.



12. Paschimotanasana asistada: colocar las piernas del receptor estiradas hacia arriba apoyadas en el cuerpo del terapeuta. Dar instrucción de subir las manos para el que terapeuta las tome y estire el tronco hacia arriba con la exhalación, y regresar tronco a la tierra. Repetir 3 veces. Opción: si las piernas del receptor son muy largas, sacar los pies a los lados del tronco del terapeuta.



13. Cambio cruzar las piernas del receptor y repetir el mismo ejercicio.



14. En la ultima repetición traer desde los brazos a posición sentado con flexión de columna hacia delante. Hacer masaje en espalda con golpecitos rítmicos usando el costado de las manos juntas y luego haciendo "cupping" con las palmas de las manos.



15. Cierre.....

16. Namaste