



Marcelo Reis

• HATHA YOGA • ASHTANGA • THAI YOGA MASSAGEM •

## Thai Yoga Massagem

September 15, 2016  
por Jamile Ansolin

### A História da Thai Yoga Massagem (Nuad Bo'Rarn)

A Tradicional Massagem Medicinal da Tailândia, mais conhecida como *Thai Yoga Massagem*, é uma das mais antigas modalidades de cura no mundo. Originária da Índia durante a existência de Buda, há mais de 2500 anos atrás, foi introduzida por um homem considerado santo, Shivago Komaphaj, um contemporâneo de Buda e seu médico pessoal assim como médico do rei da Índia.



Com a expansão do budismo para além da Índia, assim também este sistema de cura se espalhou. Cedo em seu desenvolvimento encontrou expressão no sudeste da Ásia onde, por séculos, era aplicada por monges como um elemento da medicina Thai. O povo Thai, como muitos orientais, via a doença como um sinal de desequilíbrio do corpo/mente/espírito e

procuravam ajuda nos templos locais. Eles eram tratados com os quatro elementos da tradicional medicina *Thai*:

- Dieta nutricional
- Ervas (para uso interno e externo)
- Conselhos espirituais (especialmente práticas de meditação budista)
- Thai Yoga Massagem (que formava a estrutura básica do tratamento físico)

Enquanto sua evolução se tornou nebulosa pela passagem do tempo e ausência de material escrito, pode-se observar a grande influência do Yoga, da medicina Ayurvedica, da tradicional medicina chinesa de movimentos (que freqüentemente imitam os *ásanas do yoga*) e atenção aos pontos de pressão (similar as *Nadis* do *Ayurveda* e *Yoga* e aos meridianos da medicina chinesa).

A Tailândia está situada na rota entre a Índia e a China. Sua história e cultura, assim como sua medicina, é afetada por sua localização. Enquanto a massagem Thai demonstra ter suas raízes tanto na medicina chinesa quanto na *Ayurvedica*, algumas pesquisas sugerem que a terminologia utilizada está mais próxima do sistema *Ayurvedico*, indicando realmente uma origem proveniente da Índia. Muitos estudiosos acreditam que a Índia seja a origem da medicina chinesa também. Portanto é possível que a *Thai* tenha uma grande familiaridade com a língua Indiana, particularmente devido ao fato de a tradição ter sido transmitida juntamente com os sagrados ensinamentos budistas.





Tradicionalmente a *Thai massagem* ainda mantém elementos dessa forte conexão espiritual. Os terapeutas iniciam seu dia de trabalho com uma prece ao doutor Shivago, que é recitada na original língua *Pali*, e são lembrados dos Quatro Divinos Estados Mentais paciência, compaixão, sabedoria e equilíbrio - ou simplesmente desejar o bem - que por fim leva ao sentimento de graça fazendo com que a pessoa encontre o equilíbrio e a equanimidade na vida.

Tradicionalmente praticada em templos budistas pelos monges especializados em manipulação corporal porem esse trabalho nos dias de hoje não se limita mais aos templos.

A medicina tradicional sofreu uma queda, tornando-se algo "under-ground" ressurgindo anos depois quando a medicina ocidental não mais foi vista como algo sempre superior às antigas tradições. Havia indiscutivelmente um elemento folclórico em torno da massagem, que era sempre aplicada por familiares aos membros de suas próprias vilas, especialmente por as mulheres não serem admitidas nos templos e, portanto, não poderem receber a massagem dos monges.



Hoje em dia a *Thai* é praticada por toda a Tailândia, em escolas de massagem, antigos e tradicionais hospitais, nos spas dos hotéis, nas praias e praticamente em cada esquina onde haja um "empreendimento" *Thai*.

Alguns desses empreendimentos, especialmente em Bangkok, não são legítimos, com muitos terapeutas tendo recebido apenas o treinamento básico.

Mesmo assim outros locais oferecem tratamentos maravilhosos com verdadeiros mestres dessa fusão de alongamento, acupressão e a meditação e arte curativa. Há ainda muito a ser aprendido com esses tradicionais praticantes de Thai da Tailândia.





## A Base da Thai Massagem

Uma antiga arte de terapia corporal para cura, saúde e transformação

A Thai Yoga Massagem é uma manipulação interativa do corpo usando alongamento passivo, movimento articular e gentil pressão nos pontos ao longo das linhas de energia.

Estes movimentos auxiliam a:

- Reajustar a estrutura óssea
- Aumentar a flexibilidade
- Aliviar tensão nas articulações e músculos
- Estimular os órgãos internos
- Aliviar estresse e tensão física/mental/emocional

Um componente essencial da teoria medicinal da Thai descreve três aspectos ou princípios dinâmicos do corpo segundo a medicina *Ayurvedica* que podem causar as doenças. Esses três aspectos, ou *Doshas*, são *Pitta*, *Vata* e *Kapha*.

Os três *Doshas* tem características específicas dos elementos que os influenciam:

Terra e Agua influenciam ***Kapha***;

Fogo influencia ***Pitta***;

Ar influencia ***Vata***.

Portanto *Kapha* possui a firmeza e estabilidade da terra e a fluidez da água. *Pitta* possui a energia transformadora do fogo. *Vata* possui a mobilidade e abrangência do ar. O equilíbrio ou desequilíbrio dos *Doshas* é o que determina o estado de saúde de um indivíduo.

A partir dessas teorias básicas, o aspecto que mais claramente se relaciona com a prática da *Thai* é a teoria do vento (*LOM*). Na aplicação das técnicas da *Thai*, o ritmo lento e cadenciado e as pressões profundas têm de fato a intenção de afetar o elemento ar que está presente no corpo.

O terapeuta procura facilitar o correto movimento e localização deste elemento no corpo e liberar o ar em locais onde ele esteja estagnado. Os numerosos alongamentos que são um importante componente da *Thai*, têm o objetivo de movimentar o ar que se acumula nas articulações e na estrutura do corpo.





Marcelo Reis

♦ HATHA YOGA ♦ ASHTANGA ♦ THAI YOGA MASSAGEM ♦

O efeito é tanto relaxante quanto energizante. Receber uma *Thai Massagem* é um pouco como fazer uma prática de yoga sem realmente colocar qualquer esforço enquanto recebe um tratamento de acupressão.

As sessões podem durar de 1h30min a 2hrs e são aplicadas no chão em um *futon* ou colchonete largo com o cliente vestido com roupas confortáveis.

A *Thai* utiliza basicamente dois procedimentos primários - a aplicação suave de acupressão com as mãos, pés e cotovelos e uma ampla variação de movimentos de alongamento passivos.

Com estas técnicas, aplicadas em uma atmosfera silenciosa e meditativa, cria-se espaço na estrutura músculo-esquelético, o corpo começa a se "abrir" e ganhar novamente flexibilidade e facilidade de movimentos enquanto a mente gentilmente retorna a um estado de calma e alerta.



Tensão e material tóxico é liberado das articulações, músculos e tecido conjuntivo. A energia física, assim como os órgãos internos são estimulados pela pressão nos pontos reflexológicos periféricos.

A técnica dispõe de um conhecimento inerente do funcionamento interno do corpo, um conhecimento desenvolvido através de anos de prática. Existe algo na essência deste trabalho que realmente "mexe" com uma grande variedade de pessoas num nível profundo; algo que satisfaz suas necessidades físicas e emocionais, e talvez os assista até mesmo em suas necessidades espirituais.

É algo que visa a pessoa e é efetivo porque trata o cliente com respeito enquanto o encoraja a se desapegar das restrições físicas e emocionais e ir além de suas limitações presentes.

Esta antiga terapia é benéfica para todas idades, ativos ou inativos, pessoas saudáveis ou não tão saudáveis.

Enquanto cada um responderá de acordo com suas experiências e estado de saúde, é importante lembrar que a *Thai Yoga Massagem* tem sido usada por incontáveis gerações para tratar condições degenerativas e promover bem-estar.

A *Thai* facilita um senso de unidade e equilíbrio, criando uma experiência física dinâmica que integra corpo, mente, emoções e espírito.

