



Qué es Nuad Boran o Nuad Thai?

El *Nuad Boran*, *Nuad Thai* o Masaje Tailandés es una antigua forma de terapia corporal propia de la Medicina Tailandesa Tradicional que incorpora entre sus técnicas una mezcla de balanceo rítmico, compresión y estiramientos, los que aplicados en conjunto crean una experiencia única.

En un nivel físico, este trabajo ayuda a reducir las tensiones musculares, estimular la circulación y el metabolismo, mientras que a un nivel energético o espiritual, ayuda a volver a un estado de calma, a recuperar el balance interno y a conseguir una profunda relajación.

La palabra tailandesa *Nuad* significa *tocar con la intención de aliviar o curar*, mientras que *Boran* deriva del vocablo sánscrito *Purana*, el que a su vez puede traducirse como *algo sagrado, antiguo y reverenciado*. En su origen y forma tradicionales, esta forma de tratamiento ha estado ligada estrechamente a la práctica del Budismo como un acto de compasión y a la vez, como una forma de meditación y de celebración de la unidad entre el cuerpo y el espíritu.

Es una modalidad terapéutica muy antigua, que se ha difundido en Occidente solo durante los últimos 30 años a pesar de que se utiliza en el sudeste de Asia a la vez como terapia preventiva, curativa y como complemento para recuperar ese estado natural de sentirse bien desde hace siglos. Allí forma parte del sistema básico de salud de la población en general y es considerada una modalidad muy satisfactoria de terapia, fácil de aplicar y eficiente tanto en la prevención como en el tratamiento de numerosos estados y afecciones.

Cómo se trabaja en Nuad Boran?

En el *Nuad Boran* el terapeuta trabaja de manera acompañada y constante a lo largo de todo el cuerpo del paciente, comenzando por los pies y utilizando alternativamente en distintas zonas presiones de dedos, palmas, codos, antebrazos, pies y rodillas o bien, diversos y variados estiramientos en diferentes posiciones y con distintos grados de intensidad.

Estos estiramientos llevan muchas veces a quien los recibe, a alcanzar posturas similares a las asanas del Yoga, por lo que este tipo de masaje es también conocido como 'Yoga para perezosos'. También la gracia y fluidez de los movimientos del terapeuta hacen que a menudo, esta forma de terapia sea comparada con una especie de danza entre el terapeuta y paciente.

La técnica se ejecuta siempre desde un estado de calma interna y relajación, buscando una conexión profunda y sanadora con el paciente. El trabajo que se realiza con estas presiones, estiramientos, correcciones posturales y elongaciones produce una gran movilización corporal en quien las recibe, una sensación de energización y bienestar general, liberación de las tensiones, paz mental y armonía interna.



Durante la sesión tanto terapeuta como receptor permanecen vestido con ropas cómodas y naturales. *El Nuad Boran* se realiza en el piso, sobre un colchón grueso, colchoneta o futón, a fin de que el terapeuta pueda ejecutar las diferentes maniobras con comodidad y libertad.

Cuál es el objetivo de la formación que propongo?

La propuesta de Centro Thaizen es brindarte una formación profesional basada en la forma tradicional de enseñanza que se utiliza en Tailandia. A lo largo de la misma se estudiarán distintas formas y técnicas de trabajo tradicionales del Masaje Tradicional Tailandés *Nuad Boran*, tanto de los estilos del Norte y como del Sur.

Asimismo la formación incluye toda la información teórica sobre la que se sustenta el trabajo terapéutico, estudiando los recorridos tradicionales y usos de las diez líneas energéticas *Sen* principales, junto con pautas de diagnóstico tradicional, de lectura corporal e información complementaria sobre la Medicina Tailandesa. Todos estos conocimientos capacitarán al estudiante para desempeñarse de forma profesional al finalizar la cursada completa.

Durante las clases se describirán con profundidad cada una de las técnicas necesarias, practicando las mismas con sus compañeros en todo momento e intercambiando con ellos y con el instructor sus experiencias, sensaciones y vivencias.

No se requiere experiencia previa para asistir a los cursos. Los mismos están abiertos a toda persona con inquietudes que desee conocer una técnica milenaria muy efectiva y movilizadora que aún hoy se utiliza en los hospitales de Tailandia como parte del sistema de salud.

Programa Detallado

Aquí te detallo el contenido del programa de la formación profesional de Masaje Tailandés *Nuad Boran*:

Nivel Inicial - 24 horas

- Orígenes, filosofía y tradición.
- Ergonomía, técnicas y posturas básicas.
- Técnicas posición Boca Arriba A.
- Técnicas posición Boca Abajo A.
- Técnicas posición Lateral A.
- Técnicas posición Sentado A.



Nivel Básico - 36 horas

- Pautas de lectura corporal básica.
- Elementos de diagnóstico tradicional.
- Reconocimiento de bloqueos.
- Técnicas posición Boca Arriba B y C.
- Técnicas posición Boca Abajo B y C.
- Técnicas posición Lateral B y C.
- Técnicas posición Sentado B y C.
- Técnicas de trabajo abdominal.

Nivel Profesional - 60 horas

- Medicina Tailandesa Tradicional.
- Sen *Sumana*: Recorrido y usos.
- Sen *Ittha / Pingkhala*: Recorrido y usos.
- Sen *Kalathari*: Recorrido y usos.
- Sen *Sahatsarangsi / Thawari*: Recorrido y usos.
- Sen *Ulangka / Lawusang*: Recorrido y usos.
- Sen *Kitchna*: Recorrido y usos.
- Sen *Nanthakrawat*: Recorrido y usos.
- Técnicas con pies, codos y rodillas.
- Integración de diagnóstico y técnica.

Nivel Posgrado - 30 horas *

- Estiramientos Avanzados A.
- Estiramientos Avanzados B.
- Estiramientos Avanzados C.
- Estiramientos Avanzados D.
- Técnicas de desbloqueo articular.
- Estudio y exposición de casos en la clase.

* La cursada de este nivel es optativa



Formatos de Cursada y Certificación

La capacitación se dicta en formato modular en clases intensivas de 6 horas cada una. La duración total de la misma dependerá del formato de dictado y de la cantidad de horas que se desarrollen en cada encuentro programado.

Cada etapa propuesta tendrá una evaluación teórica y práctica según corresponda. Aquellos estudiantes que hayan cursado la totalidad de las horas requeridas podrán presentarse a un examen teórico y práctico que les permitirá obtener el certificado de curso aprobado. El valor de los exámenes de certificación se abona por separado. No se otorgarán certificaciones de cursadas parciales.

No se requiere conocimiento previo para participar de la formación.

La formación incluye la entrega del material de estudio teórico escrito correspondiente a cada una de las jornadas que se dicten en formato digital PDF y de los videos de clase si estos están disponibles.

No estará permitido sacar fotos ni hacer filmaciones de las jornadas. Si se permitiera el uso de grabadores para la parte teórica, cuando corresponda.

Los participantes de las clases deben traer ropas cómodas y holgadas de fibras naturales (no sintéticas ni deportivas). La indumentaria sugerida es pantalón largo de algodón y remera con mangas del mismo material. Además se necesitará una toalla de mano y gel de alcohol o toallitas de limpieza para higiene personal.

Cualquier duda o información adicional pueden obtenerla escribiendo a centrothaizen@gmail.com o visitando www.thaizen.com.ar

Por vía telefónica, mi teléfono de contacto es el +54 11 15 5174 0811