



ARTICULOS

Arun - Masaje Yoga Tailandés

ARUN está dedicado amorosamente a la evolución consciente del tacto humano creativo que está teniendo lugar en nuestros días.

Es "un tipo de educación totalmente nueva". Lo que he aprendido con Osho mientras trabajaba y a veces también dirigía su Academia de Artes Curativas y tocaba a miles de discípulos, es la misma verdad esencial contenida en la antigua enseñanza del Doctor Shivago, al que se le honra y reconoce como fundador del tacto curativo, ejercicio y meditación que se conoce como "Masaje Tradicional Tai"

Nuestro "cuerpo energético" y sus diez flujos de energía principales

Normalmente no hablamos de ello, pero creo que todo el mundo ha experimentado lo que el Yoga y el Masaje Tai denominan nuestro "cuerpo energético". Es una sensación interior o conciencia que no se limita a una realidad física material obvia.

En la época de Buda, lograron penetrar este misterio muy profundamente y llegaron a la conclusión de que en nuestro interior fluyen ¡hasta 72.000 caminos o líneas de energía! Y para ayudar a la gente a conseguir una salud óptima y tener la suficiente relajación y apertura para observar esta increíble conciencia interior, el Doctor Shivago y los otros primeros maestros ayurvédicos se centraron en 10 líneas principales. Se dieron cuenta de que toda tensión, enfermedad, dolor, o miedo tenían su correspondiente bloqueo en el flujo de estas líneas de energía.

El arte de tocar

He estado enseñando a tocar de una manera creativa desde hace más de veinte años. Y calculo que he tenido 5.000 estudiantes en clases y seminarios. Mi experiencia con gente de todas las edades y de todas las nacionalidades es que a todo el mundo le gusta tocar y que le toquen con sensibilidad. Y que muchos problemas físicos, mentales y emocionales pueden eliminarse a través del tacto consciente.

Muchos de los movimientos que se realizan en el Masaje Tai abren las articulaciones del cuerpo y estiran los músculos y los nervios de forma similar al Hatha Yoga y tienen los mismos efectos beneficiosos de largo alcance.

En el Masaje Tai cada parte de tu mano se utiliza inteligentemente. Al usar tus palmas, presionas una extensa zona de una forma segura y rítmica que ayuda a la persona a la que estás tocando a sentir esa zona y permitir que fluya su conciencia interna. Aprendes a pasear por las líneas de energía, por arriba y por debajo de los pies, las



ARTICULOS

piernas (hay 6 líneas de energía que abarcan las piernas y los pies y que fluyen a través del área de la pelvis y el sacro), la espalda, los brazos y los hombros. También aprendes a presionar con tus palmas la zona del abdomen, la pelvis, el pecho, el cuello y la cabeza. Con tus pulgares y tus dedos aprendes a ejercer una presión más profunda y concentrada en puntos concretos. Cuando presionas algunos puntos, la sensación es placentera, otros puntos se sienten más tensos y a veces dolorosos. Si te mueves con delicadeza y permites que la vida de la respiración interactúe con el tacto, la sensación progresivamente se vuelve menos dolorosa y la energía fluye sin miedo. De esta manera se cubren y revitalizan todas las partes del cuerpo.

Esto hace que tu esqueleto se mueva y estire y hace también que experimentes una mayor libertad interior, una mayor ligereza y que sientas que todas las partes están conectadas y en armonía.

Se necesita tiempo y constancia para mirar dentro y así estirar, revitalizar y relajar todos los huesos, músculos y nervios de tu cuerpo. No es difícil practicar el Masaje Yoga Tai o la relajación pero sí requiere cierto respeto, apreciación, amor y cuidado hacia tu persona.

Si no eres compasivo y amoroso con tu propio cuerpo no puedes ser auténticamente amoroso hacia otras personas. Esta nueva "educación esencial" también nos enseña que el cuerpo humano es el misterio más grande de toda la existencia humana. Con esta energía y esta conciencia tocamos el cuerpo y entramos en el espacio de meditación y de aceptación total de todo lo que es. Esta es la razón por la que llamo a ARUN y al Masaje Tai "el regalo de los Budas".

Prem Anubuddha

Traducción: María Amezua

Más información sobre ARUN - Tacto Consciente

www.aruntactoconsciente.com

Corazón y Vida: tel. 91 314 92 86 - info@corazonyvida.net