

# □ Masaje Curativo Tibetano

[Narrador]: Bienvenidos de nuevo. En este episodio, nos acompaña una vez más el Dr. Nida Chenagtsang: maestro budista, doctor en Medicina Tibetana y autor de "Masaje Curativo Tibetano". El Dr. Nida revela el arte tibetano del masaje, detalla sus características únicas y muestra sus vínculos con las teorías de la tipología y la energía sutil. El Dr. Nida explica la idea tibetana de la energía "La" y cómo protegerla mejor; detalla los puntos de acupresión y sus efectos propuestos, y ofrece sus perspectivas sobre el replanteamiento de la salud y la espiritualidad. El Dr. Nida también nos brinda una demostración en vivo de terapias externas tibetanas, incluyendo masajes, ventosas, terapia con bastones, terapia de compresas calientes y más. Así que, sin más preámbulos, el Dr. Nida Chenagtsang.

[Steve James]: Dr. Nida Chenagtsang, bienvenido de nuevo al podcast.

[Dr Nida]: Gracias por invitarme otra vez.

[Steve James]: Bueno, en nuestro último episodio juntos, mencionamos que publicaste dos libros nuevos con Sky Press. El primer libro, "Los Fundamentos del Vajrayana", trataba sobre el Ngāṅdro "las llamadas prácticas preliminares del Vajrayana", pero aprendimos en ese episodio que son mucho más de lo que el término "preliminar" puede sugerir. La pasamos tan bien hablando de ese libro que decidimos crear un episodio separado por completo para tu libro sobre masajes curativos, y de eso es de lo que vamos a hablar hoy. El libro se llama "Masaje Curativo Tibetano: Una guía del Kunye y las terapias externas de Sowa Rigpa". Así que, antes que nada, felicitaciones por la publicación.

[Dr Nida]: Gracias. Muchas gracias por invitarme de nuevo para hablar de mi nuevo libro. En inglés es nuevo, pero en tibetano es viejo (risas). Tengo aún la versión tibetana. Se publicó en 2001; lo escribí en 1999. Esta es la versión original y se ha republicado unas cuantas veces. Cuando escribí esto en el Tíbet, no era tan popular, pero ahora lo es mucho, así que estoy muy contento y orgulloso de este libro. Y ahora, aún tenemos la nueva versión en inglés. Así que sí, estoy muy feliz de presentar el Kunye "el masaje tibetano" y también otras terapias externas que van de la mano con el Kunye.

[Steve James]: Cuando mucha gente piensa en la medicina tibetana, el Sowa Rigpa, a menudo lo asocia con medicamentos: las famosas píldoras especiales y

otros compuestos. Pero las terapias externas, creo, son un poco menos conocidas. Cito del comienzo de tu libro sobre el Kunye: "Sowa Rigpa, la medicina tradicional tibetana, es muy rica en terapias externas. Es decir, prácticas que también podríamos llamar terapias manuales o sanación por el tacto. Y el Kunye, el masaje tibetano, es una de las terapias externas más destacadas, y la principal terapia externa del Sowa Rigpa". Me pregunto si podrías decir algo sobre el papel de las terapias externas en general y del Kunye en particular en el Sowa Rigpa.

[Dr Nida]: Sí, en el Sowa Rigpa hablamos de cuatro métodos principales de curación. El número uno es la dieta, el número dos es el estilo de vida y el número tres es la medicación. Todo el mundo conoce la medicación, como mencionaste; los tibetanos y la gente de todo el mundo, cuando hablan de medicina tibetana, hablan de las pildoras, polvos, decocciones e infusiones de hierbas. Mayormente hablamos de hierbas ingeridas; esas son la parte más importante del tratamiento.

Pero como mencionaste antes, las terapias externas son muy importantes. En los cuatro métodos "dieta, estilo de vida, medicamentos herbarios y terapias externas" cada uno es crucial porque la curación no solo proviene de ingerir hierbas. La curación puede realizarse externamente, especialmente a través del masaje, las ventosas y la terapia con bastones. El Kunye es la parte más importante. Cada tradición médica tiene sus formas de masaje: el Ayurveda tiene el Abhyanga, la medicina china tiene el Tuina y la tradición tailandesa tiene el masaje tailandés. De manera similar, en la medicina tibetana, tenemos el Kunye.

Hay otro libro llamado "Kumye", que es más bien un yoga de autoayuda o sanación por el yoga. Este se llama "Kunye" (sin la 'm') y se refiere específicamente al masaje tibetano. La palabra "Kunye" se compone de "Ku", que significa aplicación (aplicar aceite o decocciones de hierbas), "Nye", que significa el masaje propiamente dicho (frotar, amasar, presionar y acupresión), y "Chi", que significa retirar los aceites.

Después del masaje completo, usamos polvo de Tsampa (harina de cebada) o un baño de hierbas especial para retirar los aceites. En mi libro original, creé un "Árbol del Kunye" que muestra los tres troncos principales: Ku, Nye y Chi. Cada tronco tiene diferentes hojas que representan métodos detallados. Hoy voy a demostrar algunos aspectos únicos del Kunye.

[Steve James]: Mencionaste que la terapia de masaje se encuentra en muchas tradiciones curativas. Me pregunto si podrías comentar lo que consideras que son las características únicas del Kunye en comparación con otras terapias de

masaje.

[Dr Nida]: Antes de decir eso, me gustaría mostrar a uno de mis maestros. ¿Parece un terapeuta de masajes? (muestra una imagen). Era un gran yogui, sanador por mantras, médico tibetano y experto en terapias externas. Ngakpa Thamyu Rinpoche, uno de mis maestros de Amdo. Lo que veo de único en el Kunye es que es un sistema completo. Desde el principio, tenemos la "protección de las energías". Usamos puntos específicos "La" (puntos de protección) para resguardar la energía.

Luego comenzamos la aplicación del aceite. No usamos un aceite estándar para todo el mundo; depende de su tipología. Para alguien con una patología "Lung" (Viento) "personas emocionalmente sensibles, con piel seca y articulaciones que crujen", el Sowa Rigpa dice que la piel es un espejo de la mente y la energía. La piel seca o áspera suele estar conectada al nivel emocional activado por la energía Lung. Para eso, usamos aceites específicos como el de sándalo o el de semillas de mostaza.

Algunas personas tienen una naturaleza "Tripa" (Bilis/Fuego); son de naturaleza salvaje y no les va bien con demasiado aceite. Puede causarles náuseas o distribuir mal el calor. Para ellos, usamos aceites refrescantes o incluso decocciones de vegetales si no les gusta el aceite en absoluto. Luego está la tipología "Peken" (Flema): tipo agua y tierra. Tienen la piel suave pero pueden sentir frío o tener mala circulación. Para ellos, usamos aceites calientes para estimular el flujo sanguíneo y generar calor.

Esto lo hace muy terapéutico. En el pasado, los meditadores budistas tibetanos y los yoguis que se quedaban en monasterios o cuevas a menudo carecían de ejercicio y tenían dietas específicas, lo que les causaba problemas de salud. Muchos textos tibetanos dicen que si tenían problemas por meditar en exceso, debían resolverlos con Kunye. Incluso si los yoguis en las cuevas no tenían aceites especiales, amaban la Tsampa y la manteca. Así que el Kunye se hacía a menudo con manteca simple o "Menmar" (manteca medicinal).

Como mencioné, los practicantes a menudo lo hacen ellos mismos como autoterapia. Los médicos usamos diferentes métodos "frotar, amasar, dar golpecitos" según las necesidades de la persona. La parte "Chi" (retirar el aceite) también es interesante. Hoy en día, lo que llamo un "masaje de lujo" puede durar dos o tres horas para una relajación profunda y desintoxicación. Hacemos Ku, luego Nye y después Chi usando polvo de cebada. Frotar la espalda o las vértebras con ese polvo es muy relajante.

Yo me crié en una tradición nómada. Cuando éramos chicos, nuestros abuelos nos pedían que hiciéramos "Tsempuru": tomás Tsampa con un poco de manteca pero sin queso (¡si le agregás queso, es para comer!). Les frotábamos la espalda y el frente a nuestros abuelos con eso. Es una práctica muy simple y pragmática. El Kunye puede ser una relajación completa o centrarse en razones terapéuticas. El árbol muestra diferentes hojas para diferentes métodos. Hoy en día, todo el mundo está tan ocupado y le falta tiempo para el autocuidado, pero el Kunye ofrece métodos sencillos que son muy eficaces en poco tiempo. Debería haber llamado al libro "La joya que colma los deseos", porque nuestro deseo número uno es relajarnos, desintoxicarnos y dormir mejor. Un maestro dijo: "Hoy en día, más personas necesitan un masaje que meditación".

[Steve James]: Dos puntos más antes de la demostración. Primero, la palabra "La". En el libro, describés el atar un hilo a ciertos dedos de las manos y de los pies para regular el "La". ¿Cuál es el significado del "La" y de este atado del hilo?

[Dr Nida]: En la tradición tibetana, el "La" se explica mayormente en términos espirituales. "La-jorwa" se refiere a los traumas profundos. Hoy hablamos mucho del trauma; en la medicina tibetana, el trauma afecta no solo a la mente, sino también al nivel de energía llamado "La". Por eso tenemos la "protección del La". El paciente necesita sentirse seguro. El flujo del La es diferente para hombres y mujeres. Protegemos el La en los dedos anulares. Es interesante que en Occidente se llame "dedo anular"; poner un anillo ahí significa controlar o custodiar las buenas energías. Así que ponemos un anillo o un hilo ahí para que la persona se sienta segura y no pierda energía ni se sienta "atacada" durante el masaje.

Luego tenemos el "Masaje del La", que es muy práctico. Sigue el calendario lunar: desde la luna nueva, el La comienza en el dedo gordo del pie, llega a la cabeza en la luna llena y vuelve a bajar a los pies al final del mes. Hay 30 puntos. Usamos sonidos de vocales sánscritas (A, E, I, O, U) durante el masaje. Es un enfoque muy suave. El gran erudito Ju Mipham mencionó el Masaje del La en sus libros de medicina. He descubierto que una vez que sanás la energía La, sanás los traumas. Esto no puede hacerse solo hablando; necesitamos métodos fáciles suaves o rituales.

[Steve James]: ¿Y las formaciones de tu instituto?

[Dr Nida]: En el Instituto Sowa Rigpa, ofrecemos formación en terapias externas y Kunye. Tenemos un programa de un año de "Fundamentos del Sowa Rigpa".

Combinar el estudio médico con la terapia manual lo hace más "liviano" y experiencial. Pronto planeamos dar clases específicas de Kunye.

Ahora, veamos el libro. Tiene gráficos hermosos que explican todo, desde la tipología hasta el Árbol del Kunye. La acupresión en las vértebras es vital, al igual que los meridianos especiales. También tenemos el "Do-nye" "masaje con piedras". Cuando vi el "Masaje californiano con piedras calientes", me pareció interesante porque el origen podría ser tibetano! Usamos anillos de plata para la protección del La, aplicamos aceite y luego demostramos terapias de apoyo como compresas frías/calientes, ventosas y moxibustión.

Ahora para la demostración. Tenemos Ku, Nye y Chi. Primero, el aceite caliente. La temperatura debe ser agradable. Ya le hice algo de ventosas para relajar al paciente. El Kunye combina bien con cualquier terapia externa. Tradicionalmente usamos lana de oveja para calentar el aceite. Frotamos el aceite suavemente con los pulgares, los dedos y las palmas, luego profundizamos con las dos palmas o incluso con el codo para trabajar el tejido profundo. En tibetano, "Golujap-ruchu" significa aplicar aceite desde la cabeza hasta los pies: un "Ku" completo.

[Steve James]: Mucha gente usa loción corporal hoy en día; ¿es eso una forma de Ku?

[Dr Nida]: Exactamente, eso es Ku. Las lociones y los aceites son medicina. Luego viene el "Nye". "Nye" significa "amasar", como amasar masa para pan o pasta. De chico, yo tenía que "curtir las pieles" de los animales ("Pakpa-nyewa"), que es un trabajo duro. ¿Cuando empecé con el Kunye, me di cuenta de que era la misma palabra! Mi maestro, el Dr. Jamyang Lodrón, era un médico increíble y experto en terapias externas. Él me enseñó su tradición familiar de la zona de Golok. Usaban huesos de animales para un método similar al "Gua Sha". Le prometí que pondría su tradición familiar en mi libro.

La acupresión también es crítica. Trabajamos sobre las vértebras y puntos específicos de la cabeza, como el "Changbu" (el punto de la coronilla). Es un punto de relajación muy importante para el insomnio. También tenemos el "Hormo" (moxibustión mongola), donde usamos pequeñas bolsas con varios polvos "nuez moscada, clavo de olor, jengibre" sumergidas en aceite caliente y aplicadas en puntos específicos como las palmas y las plantas. El Hormo es como una "versión corta" del Kunye para quienes no pueden recibir un masaje completo.

Mi libro también explica las ventosas tibetanas usando copas de cobre, que es la mejor medicina para los pulmones. Y está el "Yukcho": terapia con bastones. Esta

fue una tradición de "Terma" (tesoro oculto) de la Dakini Yeshe Tsogyal y Guru Rinpoche, transmitida oralmente y luego escrita por maestros. Usamos un bastón de madera para dar golpecitos alrededor de las zonas bloqueadas y así liberar la tensión. Hoy en día es muy popular entre los médicos tibetanos. Cuando hacemos estas terapias, a menudo usamos la sílaba mantra "RAM".

Al observar al paciente, veo que algunas zonas bajo las ventosas se están poniendo rojas. Esto indica estrés o enojo internalizado; lo que llamamos "Tripa alto" (bilis alta). Las ventosas ayudan a liberar ese calor. La parte de los "golpecitos" ayuda a desbloquear las obstrucciones. Siempre combino eso con el Kunye. Tres a cinco minutos de golpecitos al final, ¡y todo el mundo se queda dormido! ¡Esa es la mejor señal de que el masaje funciona!

Por último, el "Chi": retirar el aceite. Si alguien quiere perder peso, usamos polvo de garbanzos. Para este paciente, como tiene una naturaleza de "fuego", es mejor no dejar aceite en la piel, así que el polvo ayuda a retirarlo. El aceite es relajante, mientras que el polvo es más áspero y desintoxicante. Finalmente, una ducha a la temperatura adecuada lo completa. La medicina tibetana equilibra el calor y el frío.

[Steve James]: ¿Qué trastornos puede tratar el Kunye?

[Dr Nida]: Es un gran analgésico y excelente para el manejo del estrés. El Sowa Rigpa describe 64 tipos de trastornos del Viento (Lung), y la mayoría pueden reequilibrarse con Kunye. Esto incluye la ansiedad, problemas de digestión, problemas articulares y musculares. En algunos casos, la terapia manual es incluso mejor que la medicina herbaria. Estamos condicionados a pensar que siempre tenemos que \*tomar\* algo, pero a veces necesitamos replantear la salud a través de terapias externas como el masaje o los baños de hierbas (las "Cinco Nöctares").

El estilo de vida sedentario de hoy es un gran problema, incluso para la gente "espiritual" que se sienta durante horas a meditar o a cantar. Necesitamos ejercicios articulares y movimiento muscular. Incluso para la digestión, en lugar de solo tomar más suplementos, necesitamos trabajo externo en la zona abdominal: automasaje, compresas o ventosas. Recibir un masaje una vez al mes no es suficiente; una vez por semana es mejor, y hacer 5-10 minutos de automasaje todos los días debería ser parte de nuestro estilo de vida.

[Steve James]: Muchas gracias, Dr. Nida. "Masaje Curativo Tibetano: Una guía del Kunye y las terapias externas de Sowa Rigpa", Sky Press.

[Dr Nida]: Gracias. "Sowa Rigpa en la palma de la mano" es lo que es el masaje. Muchas gracias.

[Narrador]: Gracias por escuchar otro podcast de Guru Viking. Para más entrevistas, visiten [www.guruviking.com](http://www.guruviking.com).