

## **Medicina, terapia manual y masaje en las Artes Marciales indias**



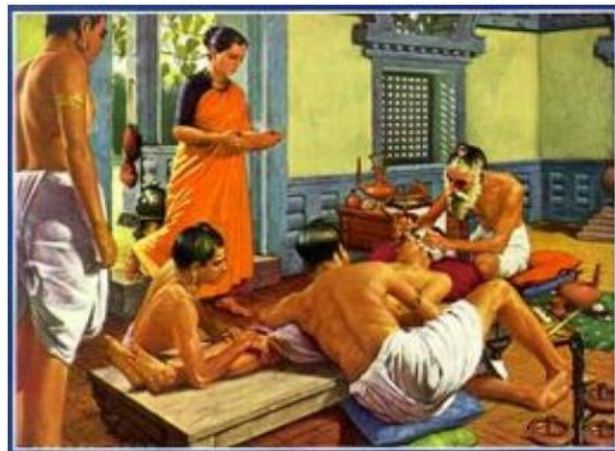
**Pedro Martín González**

**Kenshinkan dôjô 2018**

Al principio fue el Chamanismo. El hombre, sumido en la soledad y en la ignorancia, trataba de dar respuesta a sus preguntas, miedos y dolencias interpretando la naturaleza que le rodeaba observando los ciclos naturales y utilizando aquello que le era más cercano para combatir la enfermedad acechante: plantas, minerales, huesos, hierbas, etcétera.

Aquella primera medicina, que estuvo ligada tanto a la magia como a las creencias religiosas -antecesoras ambas de la cultura- tenía en el chamán a su principal estandarte. En efecto, él sería el encargado de comunicar el mundo intangible con la realidad inmediata haciendo las veces de mago y sanador, pues sería el oficiante de los diferentes rituales y, también, quien aplicaría pócimas, emplastos o cocciones a los enfermos para eliminar su mal.

Siglos de observación, experiencias, pruebas y ensayos hicieron que la medicina dejara de estar fundamentada en el ritual y en la magia. El Empirismo, un concepto filosófico que abrió las puertas a la experimentación, y con ello a la Ciencia que hoy nos protege, introdujo algunos fundamentos claves para el progreso, uno de los más importantes fue el razonamiento inductivo. El Racionalismo aportó otro valor considerable para el avance científico: el método deductivo.



Muchas de las viejas medicinas que aún se practican en Oriente tienen su origen en aquel tiempo en el que la enfermedad se explicaba a través de conceptos telúricos, astrológicos, mágicos o energéticos. Estas medicinas –en la mayoría de los casos complementarias y en otros, quizá los menos, alternativas- fueron avanzando e incorporando en su haber: la anatomía, la fisiología, la dietética, la nutrición, etcétera.

No obstante, a pesar de semejantes progresos, estas formas de sanación continúan manteniendo hoy algunas prácticas que conectan con ese mundo intangible antes mencionado, observando la enfermedad desde perspectivas que la asocian al

medio natural, a la falta de equilibrio energético o a la inestabilidad emocional. Además, para explicar ciertas patologías, síntomas y tratamientos mantienen un léxico propio que combina ambas perspectivas: una antigua, o tradicional, y otra más actual y moderna.

En efecto, en esta dualidad se habla de humores, meridianos, circulación energética, principios cósmicos o *chakras*, mientras que en institutos y universidades del país se llevan a cabo detallados planes de estudio que incluyen: farmacia, cirugía, clínica, dietética, geriatría, pediatría, etcétera.



En la India han sido tres las principales formas de medicina tradicional: *Ayurveda* – la más extendida y conocida tanto en India como fuera de sus fronteras; *Siddha* – originaria de Tamil Nadu y seguida por los practicantes de *Varma Kalai* o *Silambam*; *Unani* – asociada a la comunidad musulmana y de origen persa.

La primera mención que encontramos acerca de la medicina tradicional india hay que situarla, una vez más, en los Vedas.

En su libro titulado “*El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*”, el gran historiador de las religiones Mircea Eliade realiza algunas anotaciones al respecto.

En efecto, según el investigador, en el Rig Veda se aportan ya algunos ejemplos de curación médico-chamánica. El chamán, sacerdote o guía, reclama el alma del moribundo utilizando la oración para dirigirse con ella a los dioses y obtener su favor. Este episodio vuelve a reproducirse en el *Atharvaveda*, donde se hace referencia a la enfermedad y también se indica la oración como medio eficaz para

superarla en un claro ejemplo del vínculo que la magia y la religión tenían con el ejercicio de la medicina.

Los Upavedas (*Dhanurveda, Gandharvaveda, Ayurveda, Arthasastra, Sthapatyaveda*) son antiguos tratados védicos dedicados a las distintas ramas del saber: música, danza, ciencia militar, arquitectura, arte o medicina. En sus textos encontramos conexiones entre materias distintas así, dentro del *Dhanurveda* –dedicado a las Artes Marciales- se hace referencia al ejercicio físico y al masaje como métodos eficaces para mantener y fortalecer la salud, describiéndose la terapia de los puntos vitales del cuerpo –*marmas*- o los beneficios de las *asanas* de Yoga, una práctica ésta que, a su vez, estaría relacionada con la música, actividad que bien aplicada puede llegar a resultar terapéutica, según el tratado citado.

Las primeras obras escritas que sirven como referencia a la medicina tradicional de la India son las siguientes:

- El *Sushruta-samjita*: un libro datado entre el V y el siglo III, que reúne una extensa muestra de la farmacopea tradicional, y preparados con hierbas medicinales y componentes de origen animal.
- El *Charaka-samita*: un texto del siglo II en el que se analizan muy diferentes materias médicas: anatomía, fisiología, psicología, herboterapia, etcétera.



Como sucede en las tradiciones guerreras medievales de Japón también en las escuelas de Artes Marciales de la India se estudiaron desde antiguo la anatomía y la fisiología del cuerpo humano junto a las técnicas y tácticas de lucha, desarrollándose métodos preventivos y terapias capaces de tratar las lesiones más comunes derivadas de la práctica diaria.



Aún en la actualidad, es muy común que un *gurukkal* –maestro de una tradición marcial india- tenga conocimientos de medicina tradicional y que su opinión se valore notablemente en la comunidad cuando se precisa de un tratamiento para superar, no solo problemas físicos cotidianos, sino otras enfermedades de mayor calado.

Durante mis viajes por India, uno de los contenidos de la terapia sanadora de los *gurukkal* que más me interesaba conocer era el masaje terapéutico: *uzhichil*.

La primera vez que fui testigo de la aplicación de este tratamiento fue en el transcurso de un viaje a Kerala. Había gestionado con el doctor Choomar Chundal – reconocido escritor y profesor de teatro- la organización de una muestra de *Kalarippayattu* con el responsable del *Veda Kalari Shangam* de la ciudad de Trichur: el señor Higgins.

Después de conseguir semejante primicia para mis intereses y disfrutar de la demostración que realizaron diligentemente sus estudiantes, el maestro tuvo a bien explicarme acerca de los *marmas*, o puntos vitales del cuerpo humano, realizando un recorrido de las diferentes aplicaciones que podían contemplarse durante el ejercicio del combate así como de la reacción del propio cuerpo cuando era expuesto a semejantes técnicas: parálisis, síncope, espasmo e, incluso, la propia muerte.



Más tarde, el *gurukkal* continuó exponiéndome acerca de la medicina *ayurvédica* y fue dentro de su propia escuela donde pude verle trabajar en directo aplicando sus técnicas: masaje terapéutico, manipulación músculo-esquelética, estiramientos musculares, cataplasmas de herboterapia, etcétera.

Meses antes de aquel encuentro memorable había contactado yo con un alumno occidental del señor Higgins: Philip Zarilli. Philip, director de teatro y danza, investigador y profesor, había estudiado las Artes Marciales de Kerala y encontrado en ellas un soporte para ampliar sus propuestas artísticas. Hoy, Philip

Zarilli continúa siendo un reconocido profesional que ejerce sus funciones en la ciudad de Londres.

De entre la documentación imprescindible que recibí de Philip antes de viajar por primera vez a Kerala guardo, celosamente, un listado de *kalaris* –escuelas– ubicados a lo largo y ancho de toda la geografía de aquel Estado meridional y, además, varios artículos dedicados a las tradiciones marciales del Suroeste indio.

Los contenidos de estos escritos van desde los aspectos históricos a los puramente técnicos, pasando por explicaciones acerca de la fisiología, la psicología de la lucha o la medicina tradicional.



En Kerala, los alumnos de *Kalarippyattu* aprenden *uzhichil* y lo practican con otros estudiantes, para prevenir las lesiones que la práctica de este arte puede conllevar, trabajan los tejidos blandos, activan la circulación, favorecen el riego sanguíneo con manipulaciones drenantes y de vaciaje venoso, ejercitan la respiración, realizan estiramientos para mantener elásticos los tejidos, fortalecen la flexibilidad articular o aplican técnicas de relajación beneficiosas para el estrés o la tensión emocional.

Las manipulaciones actúan sobre todos los sistemas corporales: circulatorio, nervioso, musculo esquelético o linfático. Utilizando el ritmo apropiado y la profundidad precisa las técnicas podrán calmar y sedar, activar y excitar, relajar y distender, potenciar y fortalecer.

El terapeuta utiliza manos, dedos y codos y, según el caso que le ocupe, podrá también presionar los puntos dolorosos valiéndose de sus propios pies, para lo cual utilizará como sujeción una cuerda que le estabilizará durante el ejercicio de la terapia.

Esta última forma de masaje está más indicada para deportistas que puedan soportar el peso del terapeuta.

La teoría del *uzhichil* de *Kalarippayattu* se fundamenta en estos conceptos:

- La existencia de canales de energía (*nadis*) y su equilibrio.
- El tratamiento de los puntos vitales del cuerpo humano (*marmas*).
- La aplicación de herboterapia (que el *gurukkal* manufactura en su propia consulta) en forma de aceites, capataplasmas, esencias (*tailam*), polvos (*churnam*), decocciones (*kashayam*), etcétera.

El masaje *uzichil* tiene otras especializaciones. Algunas pueden ser estas: *Kalari chikitsa* (general); *Kalari marma* (dedicado al tratamiento de los puntos dolorosos); *Chavutti Thirummal* (utilizando una cuerda para la sujeción); *Kalari Kizhi* (para patologías musculoesqueléticas); *Kalari Pizhichil* (para trastornos del sistema nervioso), etcétera.

En el contexto de la medicina ayurvédica también existen muy diferentes tipos de masajes terapéuticos que utilizan distintos aceites naturales -fríos, tibios o calientes- según la finalidad de la terapia indicada. Entre estas formas de masaje están: *Sirodhara*, *Akshi Tarpan*, *Nasyam*, *Karna Purana*.



En el transcurso de mis viajes por Utthar y Madhya Pradesh he sido testigo de cómo, en los *akharas*, el masaje terapéutico está presente en la preparación, mantenimiento y recuperación de los luchadores.

En efecto, utilizando muy diferentes técnicas de compresión, percusión, fricción o vaciaje, el *gurukkal* del *Hanuman Akhara* de la ciudad de Benarés, el señor Siruyam, aplicó un tratamiento a uno de sus estudiantes que había resultado lesionado después de un combate en la arena. El luchador refería un dolor en la zona lumbar que le impedía el movimiento de flexión-extensión y de rotación.

El maestro comenzó su exploración indicándole diferentes movimientos para observar las limitaciones y el alcance de su dolor. Después, aplicándole un aceite con propiedades sedantes comenzó a trabajar desde la parte anterior de las extremidades en sentido ascendente, movilizandole articulaciones y realizando vaciados en la pierna.

El *gurukkal* masajeó también los compartimentos del muslo y realizó vasodilataciones comprimiendo fuertemente la extremidad en el sentido de la circulación de retorno. El tratamiento continuó presionando con pulgares las inserciones de la musculatura posterior y añadiendo distintos movimientos articulares de cadera. Una vez que el maestro hubo trabajado toda la espalda se detuvo en la zona afectada para ir friccionando, comprimiendo y estirando suavemente toda la musculatura afectada. Terminado este trabajo, el señor Siruyam movilizó de nuevo a su luchador con movimientos controlados para, posteriormente, hacerlo de manera más contundente y enérgica.



El proceso del tratamiento duró unos treinta minutos y los beneficios del masaje fueron más que evidentes porque el joven estudiante pudo continuar con su trabajo.

En otra ocasión, también en la ciudad de Benarés, entré en el establecimiento de un viejo *malshia* (masajista) que había sido luchador profesional en su juventud, una salida laboral que suele ser bastante habitual entre quienes han practicado y competido en ese deporte. El anciano nos sorprendió no solo por sus conocimientos y habilidades, sino por el hecho de aplicar muy poca fuerza física y una técnica casi perfecta, lo cual le permitía manipular articulaciones y musculatura de pacientes que doblaban su peso corporal.



Es evidente que el masaje juega un papel fundamental en la preparación de la lucha como actividad competitiva pues mantener la musculatura elástica, las articulaciones flexibles y el organismo en óptimas condiciones de fuerza y reflejos, es vital para que el desarrollo del combate sea positivo. Las palancas y proyecciones llevan al límite a los luchadores y el cuerpo está sometido a tensiones extremas por lo que su acondicionamiento y preparación, así como su recuperación después del enfrentamiento en la arena competitiva, han de ser de obligado cumplimiento.

Normalmente, en los *akharas* de *Kusthi*, son los propios estudiantes quienes aplican el masaje *uzichil* a sus compañeros de entrenamiento, pero como sucede en otras escuelas de lucha, el código interno de un *akhara* está regido por la veteranía de sus componentes y son los estudiantes más jóvenes e inexpertos quienes ayudan a la recuperación de los veteranos competidores de *Kusthi* aplicando técnicas de *uzhichil*, estiramientos, *digitopresiones*, etcétera.



No obstante, sucede también que en casos significativos, los luchadores de élite requieren la ayuda de un masajista profesional que, en muchas ocasiones, es un *malshia* con experiencia profesional en la lucha.

Otra derivada con finalidades terapéuticas originada en la India es el Yoga, un antiquísimo sistema filosófico sustentado en un trabajo físico excepcional que ha sabido llegar a nuestros días impregnado del peso cultural de la antigüedad aportando salud y bienestar a millones de personas en todo el mundo.

Como ha sucedido en Japón o China con el Budismo, una tradición filosófica como el Yoga ha llegado a influenciar el pensamiento de las Artes Marciales indias. En

efecto, son muchos los *gurukkales* que aúnan el estudio de su Arte con la práctica del Yoga pues, además de los contenidos físicos que esta disciplina les aporta, añade a su trabajo elementos morales y espirituales de mucha utilidad para los estudiantes de *Kalarippayattu, Kusthi, Gatka, Silambam, Varma Kalai*, etcétera.

Quizá uno de los estilos de Yoga que defiende con mayor ahínco el concepto terapéutico de la práctica es el estilo Iyengar, fundado por Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (B.K.S. Iyengar).

La utilidad del Yoga como disciplina de salud se basa en los beneficios que conlleva el mantenimiento de las *asanas* –posturas- y la práctica de la respiración –*pranayama*- pues ambas forman un tándem que actúa directamente sobre los distintos sistemas corporales: musculo-esquelético, circulatorio, respiratorio, nervioso, psicológico y emocional.

**Pedro Martín González**

**Kenshinkan dôjô 2018**