CUERPO MENTE

MENTE EN FORMA

ACTIVA TU SEROTONINA

ALIMENTOS Y HÁBITOS PARA UN CEREBRO FELIZ

GANA ENERGÍA CUIDANDO BIEN TU HÍGADO

COCINA EMOCIONAL

LA DIETA DE PRIMAVERA DE LA MEDICINA CHINA

Cómete el tarro

La alternativa saludable al táper

TRATAR LA ANEMIA DE FORMA NATURAL

PVP - 3€ - Canarias 3,15€

SEITAI LA SALUD DEL MOVIMIENTO NATURAL

Deja que tu cuerpo se mueva de manera espontánea, siente sus ritmos, y se ordenará y equilibrará por sí solo. Confiar en esta inteligencia innata es la clave de la cultura de la salud del Seitai.

El corazón late. Los ojos parpadean. Las neuronas se mueven. La respiración jamás se detiene. Las uñas y el pelo crecen. El espermatozoide más avezado es el primero en llegar a un óvulo palpitante y vibrante. Sin movimiento no existiríamos. La vida es movimiento y en ello profundiza el Seitai, una «cultura universal» nacida en Japón, que promueve la armonía y la salud.

Tensión y relajación. Haruchika Noguchi (1911-1976) fue un reconocido terapeuta que atendió a miles de personas, incluida la Familia Imperial de Japón. Realizó un conjunto de descubrimientos sobre el funcionamiento corporal que registró oficialmente como «cultura» y con el nombre de Seitai. Su hallazgo fundamental fue que la existencia se organiza inteligentemente a través de un vaivén permanente entre tensión y relajación. Las prácticas basadas en este conocimiento permiten recuperar el orden, el equilibrio natural, a partir del «movimiento que surge espontáneamente» del cuerpo.

Orden natural e inteligente. La vida se organiza a través de infinitos movimientos que poseen un orden inteligente. El bebé lo sabe y siempre está en movimiento. Un movimiento espontáneo que el niño «no hace» sino que «se hace» y que corresponde a una sabiduría y precisión increíbles. Esta actividad, además, es fundamental para su desarrollo.

Origen del desequilibrio. Los adultos, condicionados por la sociedad, nos alejamos de esta sabiduría natural. Necesitamos muchas cosas: higiene, buena alimentación, ejercicio, apoyo psicológico, meditación... Vivir se ha vuelto algo complicado y curiosamente, cuanto más atendemos la salud, menos sanos nos sentimos. La sociedad moderna nos trae bienestar, pero también nos aleja de la vida natural. Esa disociación nos hace sentir inquietos.

CONFÍA EN TU CUERPO

Si nos duele algo o padecemos cualquier tipo de malestar, descubrimos que no controlamos nada y nos sentimos frustrados. Sin embargo, en el interior del cuerpo pasan muchas cosas que desconocemos.

Reactiva y entrena tu vigor. Por suerte, la gran fuerza natural que nos llevó a nacer, que es nuestra fuente de salud y vigor, permanece latiendo en nuestro interior y se puede reactivar y entrenar con una actividad sencilla que en Europa se ha popularizado como «movimiento regenerador» o, en japonés, Katsugen

STOCKSY

BIENESTAR PSICOFÍSICO

✳ **Los efectos positivos de la práctica del Seitai se aprecian en todo el cuerpo y en el estado de ánimo.**

✳ Resuelve y previene los dolores de espalda al promover la correcta alineación y flexibilidad de la columna.

✳ **Al evitar pinzamientos de nervios entre vértebras se previenen trastornos que pueden afectar a los órganos internos.**

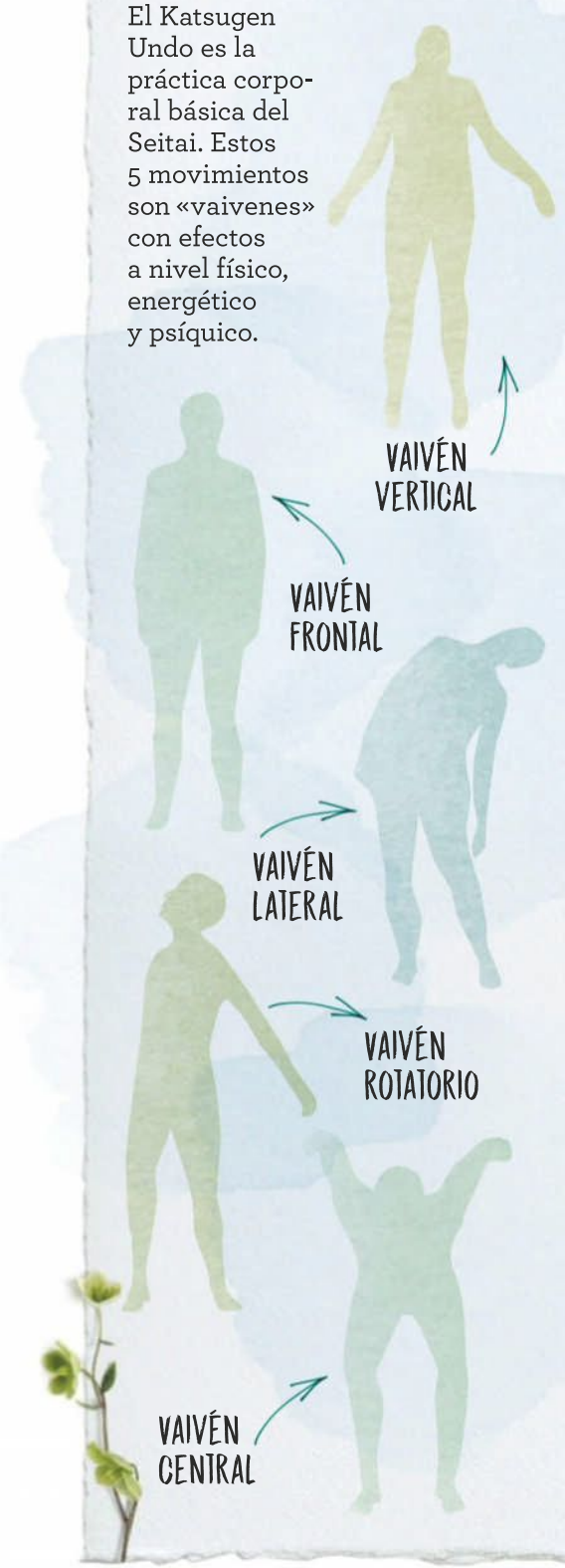
✳ Disminuyen las preocupaciones obsesivas, la ansiedad y el egoísmo.

✳ **Los órganos digestivos encuentran su sitio y mejoran su funcionalidad. Al tiempo se equilibran las emociones y la comunicación con otras personas.**

✳ La recuperación del movimiento en la zona central del cuerpo regula la actividad sexual, aumenta la autoconfianza y estimula la regeneración de la piel.

LOS 5 MOVIMIENTOS REGENERADORES

El Katsugen Undo es la práctica corporal básica del Seitai. Estos 5 movimientos son «vaivenes» con efectos a nivel físico, energético y psíquico.



1 Vaivén vertical: Sube la cabeza y asciende hasta quedar de puntillas. Relaja. Busca un vaivén agradable arriba-abajo. No controles el movimento, deja que surja de tu cuerpo, de tu columna vertebral.

2 Vaivén frontal: Adelanta los hombros y después recupera el eje anterior-posterior. Aparecerá un movimiento natural hacia delante y atrás que afina los sistemas respiratorio, muscular y nervioso.

3 Vaivén lateral: Ladea la zona media del torso buscando un vaivén agradable de izquierda a derecha. Todo tu cuerpo, incluidos los tobillos, participará. Regula la digestión, circulación y emociones.

4 Vaivén rotatorio: Gira la cintura. Rota de izquierda a derecha para que surja un movimiento agradable que te movilice toda la columna. Los riñones, vejiga y glándulas sudoríferas te lo agradecerán.

5 Vaivén central: Realiza movimientos con el abdomen, los hombros, los brazos, los tobillos que te hagan sentir agradablemente cómo te abres y te cierras desde el vientre, desde la pelvis.

Undo, que podría traducirse como «movimiento que está en el origen de la vitalidad».

Volver al origen. El Katsugen Undo es la práctica básica del Seitai que facilita vivir dando respuestas acertadas a cada estímulo. El deporte mueve músculo. La lectura, intelecto. La meditación nos mueve hacia el aquí y el ahora. El Katsugen Undo nos hace recuperar el diseño original que moviliza cada pieza de nuestros cuerpos físico, psíquico y energético.

¿CÓMO SE PRACTICA?

El Seitai da mucha importancia al eje vertebral. Recobrar la fluidez en la verticalidad propia del ser humano es fundamental. Para conseguirlo tenemos que realizar unos ejercicios respiratorios específicos y abandonar la intención de hacer, lo que permite que aparezca un vaivén natural en nuestra columna. Percibimos níti-

MERAKI/HOUSEDOCTOR/RBA/STOCKSY

NUESTRA NATURALEZA BUSCA EL EQUILIBRIO Y LO HACE A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

damente cómo las vértebras sienten la necesidad de moverse libremente y con ella, surge una respiración profunda. Ese movimiento a veces es muy sutil, otras amplio. Las vértebras se mueven libremente. Sí, has leído bien. No es tu voluntad la que las mueve, sino la vida espontánea la que hace el trabajo.

¡Déjate llevar! Durante la práctica nos sentimos masajeados y reordenados. La vida actúa y nosotros nos dejamos llevar con total consciencia. Al terminar, el practicante se siente renovado y fresco. La vista se vuelve nítida, el rostro aparece relajado y la piel luminosa. Pero lo más importante es que el Katsugen Undo devuelve la confianza en la Vida.

DESCUBRE TU MOVIMIENTO

El Katsugen Undo no es una disciplina como el yoga o el taichí. Si asistes a una práctica en grupo, verás que nadie hace lo mismo. Cada practicante se mueve según le pide el cuerpo. Igual que tienes una cara y unas huellas dactilares, también posees un movimiento propio, que va cambiando según las necesidades vitales personales.

Solo unos minutos al día. Cuando retomas tu libertad de movimiento espontáneo, no comprendes cómo has podido vivir sin ello. El Katsugen Undo se convierte en algo natural como lavarse los dientes.

Sin dolor de espalda. Rara es la persona que, en algún momento, no se queja de dolor en algún lugar de la espalda. La práctica habitual del Katsugen Undo puede eliminarlo al permitir que las vértebras corrijan naturalmente su desplazamiento. El eje de la espalda, el más importante, se ajusta de esta manera sin intervenciones externas.

Efecto en todo el cuerpo. El movimiento natural evita que las vértebras se fundan y que los discos intervertebrales se achaten. También se resuelven los pinzamientos que afectan al sistema nervioso y, a través de este, a los órganos internos.

Autocuidado cotidiano. Problemas de salud que nos preocupan, que no sabemos cómo enfocar, tienden a desaparecer, sin más, con la práctica del Seitai, que se puede realizar con otros o en casa y que no requiere ni equipamiento ni conocimientos especiales.

LAURA LÓPEZ COTO