SEITAI: DEJE QUE SU CUERPO SE EXPRESE

Nació en Japón y está considerado cultura por el Ministerio de Educación y Ciencia del país nipón. Para descubrirlo, simplemente, ¡muévase!

POR **CRISTINA GALAFATE**

EN FORMA

VAIVÉN VERTICAL. «Suba la cabeza y ascienda hasta quedar de puntillas. Relájese. No controle el movimiento, deje que surja de su cuerpo de manera espontánea partiendo de la columna vertebral».

«Qué cosa más rara!». Es lo primero que pensó la redactora Laura López Coto al descubrir el Seitai –*organismo en equilibrio*, en japonés– por casualidad. Se encontraba en una cafetería junto a su marido, el también periodista Ricardo Sanz, escuchando cómo esta práctica basada en la manifestación espontánea del movimiento le había cambiado la vida a un hombre de la mesa de al lado. Entonces, ni se imaginaban que también daría un vuelco a las suyas. «Nos pareció hasta *friki* y nos interesamos. Como estamos acostumbrados a que detrás de todo haya un negocio, mi primer deseo fue hacer un reportaje para comprobar cuál era el verdadero trasfondo. No sabía que me iba a topar con la investigación vital más intensa de mi existencia». Hasta el punto de abandonar su profesión para impartirlo en sus casas rurales Planeta Chicote, ubicadas en un «pequeño paraíso» en Cuenca.

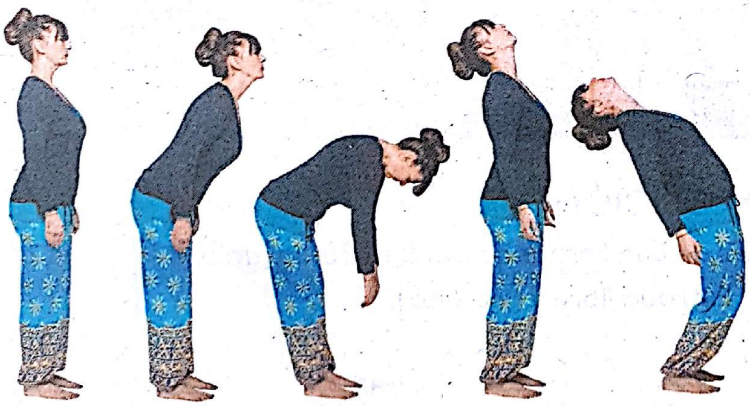
«Joya», «perejil de todas las salsas», «ducha orgánica», «herramienta de reseteo»... Cuando trata de definirlo, le cuesta encontrar las palabras. «Es fácil de vivir pero difícil de transmitir. Igual que la divulgación es más compleja, la vivencia es instantánea», resume.

Laura no sabría calcular cuántas personas conocen el Seitai en España y reconoce que es «algo casi secreto». «La mayoría de los practicantes lo ha incorporado a su vida cotidiana, pero no se encargan de divulgarlo. Profundizan en su vivencia de manera íntima, más que en su conocimiento».

Sin embargo, la labor de un periodista es dar a conocer al mundo aquello que se considera importante para la sociedad y el Seitai lo es para López Coto «porque hace que la vida de las personas mejore», tal y como ella misma sintió desde el minuto uno. «¿Cómo eludir algo así? Dejé todas mis actividades. Delegué mi productora de televisión a otras personas y me puse a ello».

Tras 14 años de práctica y estudio, se atrevió a crear su propia editorial y publicar un libro: *Seitai Inteligencia Vital*, con prólogo de su maestro en Barcelona, Katsumi Mamine, que concentra todo lo descubierto en el siglo pasado por el terapeuta Haruchika Noguchi (Japón, 1911-1976). «Está considerado como cultura por el Ministerio de Educación y Ciencia del país nipón aunque no viene de Oriente, sino que es una gran herramienta Patrimonio de la Humanidad sobre cómo toda la globalidad se estructura a través del movimiento», explica la autora, que pone el ejemplo de un bebé, siempre meciéndose de manera espontánea. Esa capacidad de autorregulación a través del movimiento se pierde a medida que vamos creciendo, cuenta. «El bebé no lo hace, sino que *se hace*. Esta actividad, además, es

VAIVÉN LATERAL. «Ladee la zona media del torso buscando un movimiento agradable de izquierda a derecha. Todo su cuerpo, incluidos los tobillos, participará. Regula la digestión, las emociones y la circulación».



VAIVÉN FRONTAL. «Adelante los hombros y, después, recupere el eje anterior-posterior. Aparecerá un movimiento natural hacia delante y atrás que afina los sistemas respiratorio y nervioso».

VAIVÉN ROTATORIO. «Gire la cintura. Rote de izquierda a derecha con el objetivo de movilizar la columna. Los riñones, vejiga y glándulas sudoríparas lo agradecerán».

Scanned by CamScanner

fundamental para su desarrollo. Pero los adultos nos alejamos de esta sabiduría natural. Vivir se ha vuelto algo complicado y, curiosamente, cuanto más atendemos la salud, menos sanos nos sentimos. Esta disociación nos hace sentir inquietos».

NI 'MINDFULLNESS' NI YOGA

El deporte mueve músculo. La lectura, intelecto. La meditación lleva hacia el aquí y el ahora. El «movimiento regenerador» –*Katsugen Undo*, en japonés– nos hace recuperar el diseño original que moviliza cada pieza de nuestros cuerpos físico, psíquico y energético, describe Laura. «La vida actúa y nosotros nos dejamos llevar con total consciencia. Al terminar, el practicante se siente masajeado, renovado y fresco».

La diferencia fundamental con otras disciplinas como el yoga es que «no se hace nada, no se requiere conocimiento ni elementos externos»: «A veces el *mindfullness* nos frustra porque no logramos desconectar la mente de las obligaciones o no conseguimos realizar una *asana* y nos bloqueamos. Ambas prácticas son una maravilla y acogerán el Seitai como un aliado porque ha desentrañado la estructura de la vida a través del movimiento. Se puede incorporar a todo porque ese movimiento es vital para nuestra salud, para nuestra psique y las relaciones. En definitiva, lo que hace es devolver a nuestro organismo su coordinación y diálogo. Notas una sensación de ¡uf! y percibes que te recuperas a ti mismo», dice agitando las manos.

«Al practicarlo, notas una sensación de ¡uf! y percibes que te recuperas a ti mismo. El resultado es un organismo vigoroso», describe Laura López Coto

El Seitai y sus prácticas, en especial el *Katsugen Undo*, que se basa en cinco vaivenes de la columna vertebral en tensión y distensión descritos en estas páginas, están indicados para todos los públicos, «los puede practicar desde un niño a un anciano». «Somos seres irrepetibles y únicos, y nuestro movimiento también, por eso la columna de cada persona se libera de una forma particular. El resultado es un organismo vigoroso». Hay quien bosteza, quien pone los ojos en blanco y hasta lagrimea. «¿Has visto esos anuncios en los que la gente descarga su vida entera sólo con pensar en que le ha tocado la lotería? Eso es lo que sientes».

Laura siempre dice que es la gimnasia de los vagos. «Creo mucho en el Seitai. Me atrapó. No vivo del Seitai, sino para él. He visto a muchas personas padecer un auténtico calvario y abandonarse a una existencia de dolor, apatía, sufrimiento... Mi propia madre fue una víctima de este sentimiento arrollador que todo lo arrastra». Según la periodista, los efectos son inimaginables para músicos, deportistas de élite, embarazadas... «Sin movimiento no hay vida. Hay mucha diferencia entre vivir rígido a vivir esponjoso. Hay personas preocupadas por cosas que, cuando empiezan a practicar, ven cómo desaparecen».

Pero esto hay que vivirlo antes de que se lo cuenten, insiste, porque «es barato, novedoso y por sus incontables beneficios». «No puedo concebir cómo algo tan sencillo no está implantado en las escuelas, en el sistema de salud, en la gestión de empresas... No se trata de hacer proselitismo. Esta cultura no intenta convencer. Ofrece un camino y cada uno decide. Mi sugerencia es: ¡Pruébenlo!».

UNOS MINUTOS AL DÍA

Una vez que Laura López Coto descubrió el Seitai, se convirtió en una acción rutinaria para ella, como lavarse los dientes. «No comprendes cómo has podido vivir sin ello». Según la divulgadora de esta «cultura», su práctica habitual ayuda a corregir el desplazamiento de manera natural. «Rara es la persona que no se queja de dolor de espalda. El movimiento espontáneo 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». La principal ventaja, según esta periodista y empresaria, es que se puede realizar con otros o en casa sin necesidad de equipamiento ni conocimientos especiales. No es una disciplina como el yoga o el taichí. «Si se asiste a una práctica en grupo, nadie hace lo mismo. Cada practicante se mueve según le pide el cuerpo. Igual que tenemos unas huellas dactilares, también poseemos un movimiento propio. Sólo hay que tener curiosidad y dejarse llevar para reordenarse».

VAIVÉN CENTRAL. «Realice movimientos con el abdomen: los brazos, los hombros, los tobillos que le hagan sentir agradablemente cómo se abre y se cierra desde el vientre».

UNA MADRE DESESPERADA

ENVIDIA A LOS COLEGIALES

POR BERTA G. DE VEGA
_@MARTINIDEMAR

El mundo universitario de este país puede dividirse entre los que fueron colegiales y los que no. Hay muchas más divisiones, ●●●

●●● claro, pero ésta es fundamental. Los que fuimos a un colegio mayor y los que no. Es curioso cómo la mayoría de los madrileños no tiene ni idea de la vida que llevan unos pocos cientos de universitarios repartidos en edificios por la zona de Moncloa. Los que la conocen, la envidian. Pese a la mala fama de las novatadas y de las borracheras, no es lo mismo ir a las facultades, unas horas en las cafeterías, apuntes y a casa que regresar al colegio mayor.

En época de ombliguismo, qué bien la convivencia intensa entre gente de toda España, con Madrid de rompeolas. Cómo nos llevábamos las de Málaga con las de Vigo. O tanta Catalina de Palma. Aquella de San Sebastián, cuando había matrículas SS, a la que paraban en todos los controles policiales en frente del Constitucional. Las más empollonas en la biblioteca antes del puente del Pilar, pero es que E-3 es mucho o Aeronáuticas. Aquella amiga que aprobaba con la gorra en el ICAI, que tomaba carajillos el día antes del examen y acumulaba toda la ropa del trimestre en el respaldo de una silla. Las fiestas. Las del Cisneros, que nunca frecuenté y ese ambiente de rugby. Los pinchos de tortilla de Mari. Las que aguantaban hasta las siete de la mañana sin problema, hora en la que volvía a abrir las puertas del colegio mayor, o las que nos íbamos quedando dormidas entre los abrigos ajenos. Las noches que acabamos haciendo tiempo en el Clínico en Urgencias, con mala conciencia.

Los cafés en el bar. Y cómo volvíamos locos a los camareros pidiendo las distintas modalidades: sombra, nube, mitad. Las que intentaban estudiar de noche y las que madrugaban y daban el relevo, cafés por coca-colas. Aquellos cineclubs de varios colegios mayores y poner cara de qué interesante cuando uno del *Chami* proponía el ciclo de cine negro alemán. El flamenco y el jazz en el Johnny. Elegir a qué obra de teatro ir. El ojo pendiente de él en la biblioteca, de cuando llega con la moto y la satisfacción al reconocer ese sonido.

Las cosas han cambiado, claro. Con los móviles ya no comunican las líneas fijas. Ni hay que hacer colas en las cabinas, sentadas en las escaleras. Ni usar la sala de los ordenadores y que un virus de la pelotita te fastidie el trabajo a las cuatro de la mañana. A lo mejor las hay que, como Marta y como yo, se sigan sentando en el rincón de los periódicos a empaparse de noticias. Lo que no será lo mismo es la sala de la tele, como aquella vez que hubo que reservar sitio para el último episodio de *La Dama de Rosa*. ¿Verán Netflix en los cuartos, ahora todos individuales y con duchas? No tuvimos mili, pero nos quedan los recuerdos del colegio mayor. Luego vinieron las facultades de todo en cada provincia y una extraña economía que ha hecho que siga habiendo lista de espera para pagar colegios mayores a 1.200 euros el mes y que muchas sepamos que no, no se puede. Pero sigue habiendo que sí. Me alegro por ellos. Madrileños, cuando vayáis por Julián Romea, pensad que os podéis estar cruzando con universitarios que se pasan tan a gusto semanas sin ver a sus papás. Tendréis razón si les envidiáis un poco. Yo también. Yo fui colegiala. Mis hijos no lo serán. Da igual, no pueden añorar lo que no tuvieron.

Scanned by CamScanner