

KATSUGEN UNDO

EL MOVIMIENTO ESPONTÁNEO REGENERADOR QUE NOS AFINA LAS DEFENSAS



¿Es la vida del Ser Humano y su Salud algo vulnerable que requiere un cúmulo de atenciones? El Seitai, la Cultura de Vida y Salud que nació en el Japón, considera que antes de la terapia está el cultivo de la Salud. Y la manera de llevar a cabo esta custodia de manera cotidiana, proviene de la atención y observación del Movimiento Espontáneo. Para ello propone la práctica sencilla del Katsugen Undo.

La Vida siempre nos pone a prueba. Y esa prueba consiste en que tenemos que aprender. ¿Qué experiencia podemos extraer de este momento, en el que un pequeño virus ha puesto en jaque a la Humanidad?

Hay muchas enseñanzas. Una sería, que cuanto más regulado y afinado está nuestro Organismo vivo, mejor podemos afrontar los avatares vitales. Y la pregunta es, ¿por qué cada ser humano, ante la misma situación o exposición, responde de una manera propia y particular? ¿Quién enferma y quien no? En caso de enfermar, ¿quién lo supera y quién no? ¿Quién vive y quién muere? ¿Depende nuestro destino exclusivamente de la atención sanitaria? Sabemos que no existe vacuna ni fármaco probado, que resulte eficaz para combatir la pandemia del Covid19. Por lo tanto, vivir o morir, estará relacionado inexorablemente, con la sensibilidad orgánica que tenga nuestro Ser en todas sus "capas": cuerpo, psique, actividades energéticas, motrices, fisiológicas, etc.

KATSUGEN UNDO: EL MOVIMIENTO VITAL QUE NOS AFINA EL ORGANISMO

Haruchika Noguchi, Tokio 1911-1976, Fundador de la Cultura *Seitai*, descubrió en la primera mitad del S. XX que nuestro Organismo tiene la capacidad de autorregularse a través del Movimiento Espontáneo que surge

inteligentemente de nuestras células. Además, observó que podemos conectar con esa realidad. Lo que significa que disponemos de un recurso natural para cultivar la actividad global, incorporando a nuestra vida cotidiana la práctica del Katsugen Undo.

KATSUGEN UNDO SIGNIFICA, EL MOVIMIENTO QUE ESTÁ EN EL ORIGEN DE LA VIDA

El Maestro Noguchi, terapeuta muy reconocido en el Japón, al que acudían cientos de personas cada semana, obligada a sus pacientes a hacerse cargo de sí mismos practicando el Katsugen Undo o Movimiento Regenerador. Si no lo incorporaban, no les atendía. Consideraba que los enfermos debían ser activos y participativos. Haruchika Noguchi estaba convencido de que él no podía curar a quien no posee internamente la capacidad de vivir. Es más. Comunicaba a todo el que le escuchaba, que eran muchas personas, que *cuanto más nos preocupamos por la salud, más nos debilitamos*.

EL SECRETO DE LA VIDA SANA ES VIVIR SIN UNA EXCESIVA PREOCUPACIÓN

¿No es un motivo de reflexión pensar, cómo es posible que un pequeño bichito microscópico haya detenido el mundo? ¿De verdad es posible que el Ser Humano, ca-

"SOMOS KATSUGEN UNDO. DISPONEMOS DE UNA FUERZA QUE SE DERIVA DEL MOVIMIENTO QUE ESTÁ EN EL ORIGEN DE LA VITALIDAD. Y SI FUÉRAMOS CONSCIENTES DE ESTO, COMO UNA REALIDAD ACTIVA, NOS SENTIRÍAMOS INVENCIBLES."

paz de haber colonizado todos los puntos del planeta, sea tan vulnerable? ¿No será que cada vez más, estamos debilitando esa Fuerza de Vida activa, presente desde el Origen de los Tiempos?

LA FUERZA DE LA VIDA Y EL MOVIMIENTO, DOS REALIDADES INSEPARABLES

Durante 9 meses que dura la gestación dentro del vientre de nuestra madre, fuimos Vida Espontánea. Ningún cerebro participó en nuestra creación. Dio igual si nuestra madre fue tonta, lista, culta o ignorante. Morena, rubia, pobre o rica. Ella dispuso de un perfecto laboratorio con todo lo preciso para que pudiéramos surgir y desarrollarnos. Durante aquel proceso mágico y emocionante, pasaron tantas cosas, que, aunque vivamos 100 años, jamás se repetirá la oportunidad de ser protagonistas de tamañas hazañas.

A partir de la fusión entre uno de los innumerables espermatozoides de papá, que navegaban en el esperma y el óvulo vibrante, esperanzado y expectante de mamá, lo inexplicable, apareció. De dos nació UNO. Y en ese UNO llamado cigoto, empezó una mitosis celular irrefrenable. Lo que fue UNO, en apenas unos días, se transformó en millones de células: dos, cuatro, ocho, dieciséis, treinta y dos... Big Bang... Durante un tiempo todas esas células vibraron en una sopa de mil sabores, preparadas para aceptar cualquier misión. Hasta que, al cabo de un tiempo, recibieron su guía vital y empezaron unos viajes sin retorno, hacia destinos vitales. Esas posiciones no se hicieron de cualquier manera. La forma de colocarse se realizó a través del Movimiento Vital Inteligente precisamente estructurado y organizado. La naturaleza de cada movimiento estuvo muy relacionada con la especialización que tendrán esas células el resto de sus días. Digamos que, en ese periodo, la vida realiza un boceto de alguien que nacerá y que poseerá todo un Cosmos de componentes biológicos, psíquicos, energéticos, etc, comunes a otros seres humanos que han existido. Pero al mismo tiempo, el individuo aún no nacido, llega con unos genes que darán como resultado a un Ser jamás antes confeccionado. Un SER ÚNICO e IRREPETIBLE. Tú, yo, tu tendero... Somos obras de arte. Nadie como tú pisó antes la Tierra ni la volverá a pisar.

¿Es o no es fascinante?

Las células provienen de un pasado inmemorial y se dirigen inexorablemente hacia el futuro infinito.

SEITAI KATSUGEN UNDO LIBROS, VÍDEOS Y TALLERES



Somos **Katsugen Undo**. Disponemos de una fuerza que se deriva del movimiento que está en el Origen de la Vitalidad. Y si fuéramos conscientes de esto, como una realidad activa, nos sentiríamos invencibles.

Por eso creo tanto en esta Práctica. No somos cualquier cosa. Somos el resultado de millones y millones de casualidades que a su vez tuvieron tal impulso y fuerza, que nos convirtieron en los herederos de todos los que nos precedieron.

Practica Katsugen Undo. Cuida tus defensas. Que tu cuerpo serrano no te pille con el pie cambiado. Te invito a incorporar esta maravilla y a empezar a cuidar tu salud antes de que se deteriore. Sin métodos ni técnicas. Y cuando todo esto termine, sal a la calle y... ¡VIVE! Más importante que la salud, es que la Vida se exprese.



Laura López Coto

Escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas Seitai. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Ella y sus centros pertenecen a la Fundación Seitai. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Mujer Vital*, *Seitai Katsugen Undo* y *Seitai Vital Intelligence*, (inglés). Imparte conferencias y talleres en España y el extranjero.

www.seitaiinteligenciavital.com
seitai@seitaiinteligenciavital.com
www.youtube.com/c/SeitaiInteligenciaVital
www.instagram.com/seitai.inteligenciavital