



República Argentina 28, Barcelona

Información: miércoles de 19 a 20 horas

www.seitai-cvp.com

www.seitaibarcelona.com

Atender la VIDA y salud con los movimientos espontáneos cultivándonos en nuestra propia Naturaleza humana

SEITAI

Es una innovadora obra cultural que nació cuando **Haruchika Noguchi** fundó en 1957 “*Sha-dan Ho-jin Seitai Kyokai*”, actualmente catalogada por el Ministerio de Educación de Japón, como

- **Fundación cultural de beneficio público SEITAI.**

Nos ofrece un inmenso gusto de cultivarnos a través de los movimientos de la vida misma, junto con la gran alegría de comprenderlos cada vez más.

Y constituye una vía definitivamente

- **esclarecedora y defensora** de la Naturaleza del propio ser humano.

SEITAI Barcelona

Transmite SEITAI desde 1973 a cargo de K. Mamine Miwa, alumno íntimo del maestro Noguchi, que junto con diversas personas de Barcelona, en 2017 se constituyeron como **Fundación** reconocida por el Ministerio de Justicia. Sus transmisores son los instructores/as y los monitores/as.

De acuerdo con lo innovador del tema y con una “*tarea adicional de cuatro décadas*” basada en reordenar el lenguaje del propio Noguchi, ha creado sobre todo, unos términos que faltaban en la Cultura humana: la **CVP** y sus 5 grandes sistemas orgánicos.

CVP: la asociación Cráneo-Vértebras-Pelvis

Uso simbólico de tres palabras creadas en la Grecia antigua, en honor a esta cuna de la cultura europea, dignamente internacional ahora.

Se pronuncia **ce-ve-pe** (para que V nos recuerde siempre la columna Vertebral) y señala la evidente

• **estructura rectora de la vida del organismo de los vertebrados**,
compuesta de 5 cavidades, como centros de los 5 grandes sistemas orgánicos:

- cabeza o cavidad craneal, centro del **sistema nervioso central**
- hombros y cavidad pectoral, centro del **sistema motor-respiratorio**
- vientre o cavidad digestiva, centro del **sistema asimilo-circulatorio**
- cintura o cavidad urinaria (definida de modo oblicuo por 2 riñones desde detrás y 1 vejiga por delante), centro del **sistema eliminatorio-reciclador**
- pelvis o cavidad pélvica, centro del **sistema reproductor-conjuntivo**.

Billones de células están formando esta máxima asociación de todas las asociaciones celulares del organismo, para que represente su asociada vida.

CVP y sus 5 grandes sistemas orgánicos en su vital interdependencia-coordinación

Debería haber sido contemplada desde el inicio de la cultura humana. Pero **no se le ha dado nombre hasta la actualidad**. Y así, toda comprensión de la vida humana se ha realizado sin tener necesariamente en cuenta el significado de esta clara y definitiva organización de la PROPIA VIDA.

Y con la CVP singularmente erguida del *Homo Sapiens Sapiens*, usamos el adjetivo *espontáneo*, en sentido **sencillo y estrictamente natural**:

- los movimientos **espontáneos**, psique-mente, deseo, manifestación y yo de cada mujer, hombre, anciana, anciano, joven, niña y niño, que **surgen** en las actividades celulares de cada organismo humano, como la **asociación natural del no-consciente celular y del consciente**.

Particular planteamiento SEITAI

A través de sus prácticas muy sencillas, ante todo:

Atender el movimiento espontáneo de nuestra CVP **sin pretender dominarlo**.

Sentir una gran necesidad de recuperar la coordinación natural entre

- las diferentes partes de nuestro ser: CVP y miembros o extremidades
- las diversas actividades vitales: energéticas o físicas universales en constante movimiento, orgánicas o biológicas y psíquicas o mentales
- y el consciente y el no-consciente celular.

Y **darnos cuenta** de que “esta unión natural que todos somos” está dividida o descompensada por la Tensión Parcial Excesiva (la propia vitalidad estancada en determinadas zonas solas de nuestro ser) y de que su resolución nos aporta un gusto sencillo ya desde el comienzo, gusto cada vez más serio y profundo, en ir devolviéndonos la coordinación natural e ir observando su significado en todos los sentidos de nuestra vida y salud.

Esta perspectiva cultural abierta por Haruchika Noguchi resulta **revolucionaria**: Pues la Cultura humana, tanto occidental como oriental, definió la **CVP**

- y sigue definiéndola con dos términos: **CABEZA** y **TRONCO**,
- pensando, comúnmente y solamente, en “**la CABEZA que rige el TRONCO y los miembros-extremidades y que controla el TODO**”.

Así, los movimientos de la CVP sólo se usan y se entrenan para ser dominados (danza, baile, gimnasia, deporte, yoga, artes marciales, taichí, chi kung, zazen, sufismo, oración o ejercicios terapéuticos de todo tipo, donde todos hacen lo mismo de forma predeterminada), o liberados, de cualquier manera arbitraria desde la cabeza,

- sin ser atendidos ni observados llanamente como los movimientos los espontáneos, los movimientos de nuestra VIDA misma.

PRÁCTICAS de SEITAI

Katsugen undo: el movimiento que es origen de la vitalidad.

Se trata del movimiento espontáneo coordinador C, V y P. Y se practica con un colosal valor de “no saber nada”.

Yuki: la percepción-comunicación agradable.

Dirigiremos la atención a las manos para cultivar llanamente su sensibilidad natural. También se realiza desde “no saber nada”.

Gyoki esencial: el ejercicio respiratorio más sencillo.

Ejercicio osei

Guiado por el esquema osei, nos permite comprender la organización natural de nuestro ser y nos induce directamente al katsugen undo y al yuki.

Seitai soho

Cultivado para la asistencia personalizada por parte de los instructores/as. Se imparte a los alumnos/as, bajo un acuerdo mutuo: es una ayuda cultural, no terapéutica.

OBSERVACIONES de SEITAI

Los 5 movimientos espontáneos: las 5 oseis o reactividades **+ y –**, natural y conjuntamente energéticas-físicas, orgánicas-biológicas y psíquicas-mentales, que definen en el mundo terrestre las **5 dimensiones**. Son:

- **vertical, frontal, lateral, rotatoria y central.**

El esquema osei: la serie de 5 zonas que forma la totalidad del ser humano:

CVP, sus partes vitales y miembros en sentido longitudinal y transversal, para su coordinación vital, siempre con la réplica de estas **5 zonas de la CVP general:**

- **vertical** (cabeza y punta del coxis) **y frontal** (hombros-pecho y articulación fémuro-coxal), **2** zonas f-e, flexo-extensoras, es decir, extremos craneal y caudal de la CVP y del tronco
- **lateral:** cavidad digestiva y raíces decisivas del simpático, es decir, **1** zona media
- **rotatoria** (cintura-base móvil y techo del diafragma que divide pecho y cavidad digestiva: techo muscular) **y central** (pelvis-base no móvil y techo del diafragma: su centro tendinoso), **2** zonas circulares, es decir, zonas intermedias caudal-penúltima y craneal.

El vínculo natural en nuestro ser entre

- **la percepción-expresión y la estructura-organización, y viceversa.**

Un gusto simple nacido de un rigor natural

Sin que sepamos nada, un **GUSTO** nos guía en el katsugen undo y en el yuki al seguir llanamente a las coordinaciones automáticas entre C, V y P. Al ir practicando, sentiremos, cada vez más, que “ese gusto simple” tiene en su fondo un **RIGOR** auténticamente vital, natural y neutral (ajeno a los prejuicios de valor).

Noguchi, que ideó estas prácticas después de décadas con su minuciosísima observación, descifró en qué consistía ese rigor de la vida, y desveló:

- los 5 movimientos espontáneos, que son las 5 oseis + y – ,
- el esquema oseí: la serie de 5 zonas que forma todo nuestro ser,
- el vínculo natural en nuestro ser entre su percepción-expresión (5 oseis + y –) y su estructura (esquema oseí), que define el yo espontáneo (oseí de taiheki).

Así esclareció **la Naturaleza del ser humano y de cada individuo** y fundó la cultura S E I T A I, para que cualquier persona pueda atenderla directamente, cultivarla y defenderla a lo largo de toda su vida, por ejemplo, en:

- uno mismo (vida, deseo natural y conflictos personales), en la distinción entre el **yo vestido**-adquirido o condicionado por toda nuestra vida postnatal y el **yo espontáneo**-estrictamente natural (obra de las células personales)
- agrado y rechazo mutuos en el emparejamiento y la convivencia general
- custodia del crecimiento de nuestros hijos: embarazo, parto, nacimiento, lactancia, infancia, pubertad, adolescencia, juventud
- estar andando cada día hacia la muerte: edad adulta y vejez
- salud, sus afecciones, restauración (salud fortalecida) o no-restauración
- sentir que vivimos intensamente o que sólo sobrevivimos.

En S E I T A I, lo crucial son las prácticas, sobre todo, katsugen undo y yuki. Practicaremos mucho. Esto es realmente así.

Así, algunos expertos de estas innovadoras prácticas suelen afirmar ante los novatos: ¡No hay que pensar, porque obstruye el sentir y el intuir!

Pues ese no pensar, ese sentir y ese intuir, ¡a la papelera!

Que sencillamente ¡se coordinen práctica, percepción, intuición, sentimiento, recuerdo, pensamiento, tanto positivo (+) como negativo (–), conocimiento, imaginación y sensación!, en el hecho de que se exprese espontáneamente la VIDA de cada uno de nosotros, como la del ser humano. Es decir...

Siempre vivimos con nuestro valiosísimo **yo vestido** que controla casi todo, también diciéndonos ¡medita en lo positivo solo! (aunque acabe imaginando lo opuesto) y volando encima del tronco, sin sentir nuestra CVP.

Pues se vive un canje: **Automática recuperación en nuestra cabeza de**

- su **condición puramente natural** como parte de nuestra CVP humana que rige nuestra vida personal,
- o el **yo espontáneo**, el **mío**, que sí siente el estado de mi CVP, necesitado de resolver la tensión parcial excesiva y que también piensa siempre, intuyendo y coordinando ideas, a menudo, inesperadamente geniales, algo francamente **reconfortante** que de ningún otro modo se experimenta.

De esta automática experiencia nace y se cultiva un **respeto** al rigor de la vida y al yo espontáneo de cualquier persona, junto con el **deseo** de comprendernos, gracias a las prácticas y también las observaciones de S E I T A I.