



Cultura Seitai: Yuki i Katsugen

<< La vida es movimiento en el que siempre está interactuando lo físico-motriz con los orgánico-celular y psíquico o mental >>

Haruchica Noguchi ens ha llegat un nou coneixement sobre la vida i la salut. Es tracta de la **Cultura Seitai**, la qual es podria resumir amb la següent frase:

“La manifestació de la vida es canalitza en el moviment espontani”



El Seitai és una activitat que es pot entendre com un tipus d'educació per la salut i equilibri de la mateixa*, aconseguides a través de l'observació i exercici del **moviment espontani** de la persona, influenciat aquest tant per la nostra part conscient com per la no-conscient. Es concep a la persona com un tot, on s'interrelacionen l'activitat energètica, física-motriu, orgànica i psíquica.

Aquest moviment espontani s'observa en la coordinació entre **cap, vèrtebres i pelvis** (CVP), eix que regeix la vida i la salut, en tant en quan és on es relacionen vèrtebres, òrgans interns i qualitats psíquiques.

La coordinació de totes les reaccions de la CVP estan organitzades en **5 moviments** que determinen la nostra vida-salut:

- Vertical (sistema nerviós central, la psique contemplativa)
- Frontal (sistema respiratori, la psique pragmàtica)
- Lateral (sistema asimilo-circulatorio, la psique emocional)
- Rotatori (sistema urinari, la psique competitiva)
- Central (sistema reproductor, la psique afectiva)

El cansament o desgast físics i psíquics s'acumulen en zones clau de la persona, zones **TPE (tensió parcial excessiva)**, les quals interferiran en el moviment espontani de la mateixa. El **Yuki** i el **Katsugen** són pràctiques del Seitai per trobar i corregir les TPE.



- Amb el **Yuki** es treballa principalment amb les **mans**. Es presta atenció al moviment espontani col·locant les mans a diferents punts de la CVP o extremitats de la persona, així es cultiva la comunicació o sensibilitat amb la nostra activitat vital (física, biològica i psíquica) a través de les nostres mans i les utilitzem per donar espai a la regeneració.
- Amb el **Katsugen** es treballa amb el moviment del **cos-ment**. Consisteix en seguir la inèrcia i/o automatisme del moviment espontani. El moviment que sorgeix ens anirà conduint a restablir l'equilibri intern (tot i que sense cap intenció o pretensió, ja que també hi intervé la part inconscient). **La capacitat de regeneració i recuperació del cos-ment (CVP) sempre està present**, però centrar l'atenció en altres coses i forçar la nostra naturalesa bloqueja aquesta capacitat regenerativa i ens provoca sofriment.

Aquestes pràctiques ajuden a viure millor els **problemes motrius-físics, psíquics i orgànics**. Alguns exemples de millora observats, entre d'altres, han estat casos d'ansietat, infeccions recurrents i problemes de genolls. També s'ha observat que ajuda a portar millor el dolor, la inflamació, l'insomni, problemes a la columna com lumbalgia o ciàtica o a les cervicals. Però no contempla el concepte enfermetat i tampoc busca que s'hagi de treure el conflicte, sí acompanya a viure el procés pel qual el cos-ment es recoloca o ajusta a alguna situació o experiència que s'ha viscut o s'està vivint.

Joan Ambrosio Nieto
Instructor de Katsugen Undo i Yuki

*Al Japó, la *Societat Seitai* és una entitat jurídica reconeguda pel Ministeri d'Educació i Ciència- Educació per a la salut. L'any 1973 va arribar a Catalunya un altre alumne de Noguchi, Katsumi Mamine que va fundar el primer dojo a Barcelona.

ACTIVITATS RELACIONADES A NAMASTÉ:

- [Seitai \(Yuki i orientació Seitai individual\)](#)
- [Exercici-Relaxació: Seitai, PNL i Shiatsu](#)
- [Katsugen Undo](#)