



KATSUGEN UNDO

DESCUBRE EL MOVIMIENTO ESPONTÁNEO Y REGENERADOR

DENTRO DE TI HAY UN RECURSO NATURAL PARA CULTIVAR TU SALUD Y VITALIDAD

Katsugen Undo es una palabra japonesa que significa el *Movimiento que está en el Origen de la Vitalidad*. Se trata de una de las prácticas fundamentales del Seitai. No es un método ni una técnica. No hay que incorporar nada externo. Simplemente se trata de conectar con todo ese Universo en Movimiento que somos, afinarlo y custodiarlo. La consecuencia de algo tan sencillo es la Salud. Por eso no se trata de un aprendizaje. Sino de recuperar algo que hemos ido perdiendo. Es fundamental atender ese cosmos de billones de micromovimientos celulares, para que esté fluido y fresco. De él depende la capacidad de respuesta de nuestro Organismo.

La rigidez celular y la pérdida de amplitud en su vaivén, antecede a cualquier problema que se nos presenta. El Movimiento Vital está relacionado con todas las capas que componen nuestro Ser: actividades biológicas, energéticas, motrices y psíquicas. La interacción coordinada de conjunto no sólo nos facilita la salud. Además nos sitúa en nuestro eje para vivir en plenitud; para relacionarnos con nosotros mismos; para elegir qué cosas conectan realmente con nuestro deseo profundo que nos surge de las células.

SEITAI, LA CULTURA UNIVERSAL QUE NACIÓ EN JAPÓN

Seitai es la Cultura japonesa fundada por el sabio Haru-

chika Noguchi, Tokio 1911-1976. Este hombre increíble, médico personal de la Emperatriz de Japón, atendió a miles de personas a lo largo de su vida. Y se dio cuenta de que él no podía curar si dentro del paciente no existía una fuerza de vida y un deseo propio. Ese deseo estaba directamente relacionado con la amplitud del Movimiento Vital. Es así como descubre el Katsugen Undo. Observó que cuando las personas se dejaban mecer en sus vértebras, coordinando cráneo y pelvis, abandonándose a un gusto por el Movimiento Espontáneo, de manera sencilla sus cuerpos se reajustaban y con ellos sus psiques. Es así como Noguchi se aparta del concepto de Terapia y registra su Descubrimiento como una Cultura de Vida y Salud, ofreciendo una nueva cosmovisión y los recursos para lograrlo.

EL ORGANISMO SE MUEVE POR SÍ SOLO CON INTELIGENCIA NATURAL

El cuerpo tiene la capacidad de *moverse por sí solo*. Lo hace constantemente: el iris, el corazón, la respiración...

Nos movemos mientras dormimos; el niño lleva las manos a la cabeza ante un examen; nos encogemos desde la pelvis cuando recibimos una noticia impactante; adelantamos los hombros para actuar; la cabeza sube espontáneamente para pensar y planificar; nos movemos bilateralmente para co-

"ES MUY SENCILLO Y ALTAMENTE BENEFICIOSO. HARUCHIKA NOGUCHI DESCUBRIÓ QUE LOS BILLONES DE MICROMOVIMIENTOS SE REALIZAN INVARIABLEMENTE EN 5 DIRECCIONES EN UN VAIVÉN PERMANENTE ENTRE TENSION Y RELAJACIÓN."

municar y para vivir las emociones. Esa forma de mover espontánea y natural, responde a una inteligencia innata que se nos ha pasado por alto. Noguchi descubre que el Movimiento Vital es el activo fundamental para conformar nuestra Estructura. ¡Algo importantísimo! Porque la Estructura es la responsable de mantener un orden entre los componentes de un todo. En el caso del Ser Humano, nos sostenemos, llegamos a la vida y nos mantenemos en ella, gracias al Movimiento Vital.

¿POR QUÉ ES FUNDAMENTAL PRACTICAR KATSUGEN UNDO, EL MOVIMIENTO REGENERADOR?

Porque es muy sencillo y altamente beneficioso. Haruchika Noguchi descubrió que los billones de micromovimientos se realizan invariablemente en 5 direcciones en un vaivén permanente entre tensión y relajación. Estos 5 movimientos que surgen espontáneamente, existen a lo largo y ancho de nuestro ser. Y por supuesto están presentes en nuestra columna vertebral. Las vértebras son inseparables del cráneo y de la pelvis. En ese conjunto reside la potencia de vida que tenemos y es fundamental que esa CVP, cráneo-vértebras-pelvis, esté actuando coordinadamente.

La falta de movilidad supone la aparición de la rigidez. No sólo de los músculos, sino de todos los tejidos. Una rigidez en la que está involucrada la psique, los canales energéticos, etc. Ese es el origen de la mayor parte de enfermedades que aparecen de repente, de la apatía y de la falta de autocomprensión. Por lo que nuestro Organismo se vuelve un lugar inhabitable e inhóspito. La vitalidad se apaga y nuestras ganas de vivir desaparecen. Dejamos de encontrar sentido a la maravillosa VIDA.

La incomodidad vital es un gran recurso del que se vale la Vida, porque internamente sentimos malestar. Y como nuestro estado natural es incompatible con todo ese mal rollo, la vida que siempre quiere vivir, actúa. Y una de dos: se canaliza o se estanca. Noguchi descubre que practicando Katsugen Undo, la Existencia encuentra su canalización, como el agua lo hace en los ríos y en los mares. **El Movimiento Vital activa la vida.** Con su fuerza, su bombeo, sin que tengamos que hacer nada especial, se expulsan y eliminan todas las sustancias tóxicas, recuperando la fluidez, la salud y la tranquilidad mental.

¿CÓMO PRACTICAR KATSUGEN UNDO, EL MOVIMIENTO REGENERADOR?

Lo mejor es hacer una introducción bien guiada con alguien experto, porque a partir de ese momento, cada uno podrá practicar por sí mismo. Es por eso, por lo que elegir bien, es importante. Adentramos en esta práctica no se tiene que traducir en una obligación más. Sino en propiciar que surja una necesidad interna de coordinar todo eso que tenemos y que nos permite vivir. Simplemente favoreciendo que durante unos minutos al día nuestra CVP: cráneo-vértebras-pelvis se mezan, la vida recupera su orden natural para poder vivir la Vida Plena. Es tan fácil y beneficioso que la pregunta es: *¿Por qué no empezar ya mismo?* ●



SEITAI KATSUGEN UNDO

La Vida Secreta de tus células

PAMPLONA 28, 29 FEB, 1 MAR
VALLADOLID 13, 14, 15 MAR
ALICANTE 27, 28, 29 MAR
PLANETA CHICOTE, CUENCA 8,9, 10 MAYO
MADRID 29, 30, 31 MAYO

RESIDENCIALES VERANO
EN PLANETA CHICOTE, CUENCA
EN JULIO Y AGOSTO

A PARTIR DE OCTUBRE LATINOAMÉRICA

laura.seitai@gmail.com



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