

Entrevista a Laura López Coto



*El Movimiento está en el
Origen de la Vitalidad*

El Ser Humano es muchas cosas y al mismo tiempo es Uno, único e irrepetible. Dentro de él, existen actividades que actúan conjunta e indisolublemente: funciones fisiológicas, orgánicas, psíquicas, energéticas, motrices... Y todas ellas están activadas por el Movimiento Espontáneo que surge inteligentemente de las células. Esto es lo que ha descubierto el Seitai, una Cultura Japonesa Universal que nació en Japón. Para ello propone el Katsugen Undo. La periodista Laura López Coto acaba de publicar un libro dedicado a esta práctica. Es una de las personas más conocidas en este terreno. La hemos entrevistado y nos cuenta por qué considera que el Katsugen Undo es un Patrimonio Humano.

Seitai Inteligencia Vital, Seitai Mujer Vital y ahora Seitai Katsugen Undo. Tres libros en cuatro años. Numerosas conferencias, charlas y talleres. ¿Por qué esta pasión por el Seitai y el Katsugen Undo?

¿Tú qué harías si tuvieras una gema preciosa que regalar a cada Ser Humano que habita en la Tierra y a los que están por venir? ¿Te las guardarías?

Realmente el Seitai y sus Prácticas son un regalo que hay que entregar. Y a eso me dedico: a divulgar esta maravilla con la que cualquiera, cuando conoce, puede hacerse cargo de su vida y cultivar su salud. No vivo del Seitai. Vivo para el Seitai.

El último libro ahonda en el Katsugen Undo. ¿Qué significa exactamente esta palabra tan curiosa y desconocida?

No tan desconocida. Hay miles de personas que practican Katsugen Undo en Japón desde los años 30 y en Europa y España desde los años 70. Hoy en día el número de practicantes en el mundo es incalculable. Lo que pasa es que al no ser una técnica, sino un recurso natural propio que tenemos, practicar Katsugen Undo no es un tema para hacer proselitismo. Digamos que ahora ha llegado el momento de la divulgación masiva. Estamos en un mundo interconectado. Y gracias a estos libros, a internet y a la formación esmerada que hemos realizado algunas personas, más allá de nuestra práctica personal, hemos empezado a difundirlo.

Entonces Katsugen Undo significa...

Undo significa Movimiento. Gen: Origen. Katsu: Vitalidad. Katsugen Undo son tres palabras japonesas que significan, el Movimiento que está en el Origen de la Vita-

lidad. Todos procedemos de un único antepasado que sin que sepamos por qué, fue capaz de moverse por sí mismo y reproducirse. ¿Imaginas la fuerza que tiene la vida original, para haber creado toda la biodiversidad que ha existido y que conocemos? A ese impulso, a esa inercia, a ese Movimiento Vital y Regenerador que nos facilitó nacer y que nos mantiene vivos, hace referencia este precioso término.

Digamos que el Katsugen Undo es una app con la que hemos nacido y que nadie nos ha enseñado a configurar. Con ella accedemos a todas las dimensiones de nuestro Ser: orgánico, motriz, fisiológico, energético, psíquico, biológico...

¿Para qué sirve practica Katsugen Undo?

El 90% de las funciones que intervienen en nuestro Organismo vivo se realizan espontáneamente. Salvo en el tema de enfermedades congénitas, llegamos al mundo con la capacidad de reajuste natural para poder vivir sanos. Sin embargo, desde el principio, nos hacen creer que tenemos que hacer muchas cosas para no enfermarnos. Digamos que, en lugar de confiar en la salud, nos preocupa la enfermedad. Katsugen Undo es poner en

“ *La vida es vaivén en permanente alternancia entre tensión y distensión. Nuestras vértebras y todo en nuestro ser están diseñados para moverse en 5 direcciones. La Práctica del Katsugen Undo favorece que todo ese Universo en Movimiento, latiendo en infinitos vaivenes que van de la tensión a la distensión, simplemente no pierdan su amplitud y frescura.* ”

La actualidad del orientalismo (III)

orden nuestro Ecosistema particular que es ni más ni menos, que nuestro cuerpo único de células únicas, se ponga en orden. Se trata de reconquistar una fuerza natural que poseemos en grandes dosis y que vamos olvidando que podemos contar con ella. No sólo se trata de tener salud. Sino de vivir la Vida con intensidad. De tener confianza en nuestra impecable naturaleza. De comprendernos más. Descubrimos el Katsugen Undo y empezamos a respetar y a gestionar nuestros deseos profundos. Es sentirnos a gusto con lo que somos y con lo que nos rodea. Por eso nadie va por ahí diciendo: *hoy me he duchado, hoy me he lavado los dientes, hoy he bebido agua, hoy he practicado Katsugen Undo...* ;Es algo cotidiano, natural y necesario, que está incorporado!

¿Por qué recomiendas practicar Katsugen Undo?

Porque es algo natural. No aprendemos ejercicios que nos son ajenos. Sino de movimientos reconocibles para nuestras células. Hablamos de un Descubrimiento de cómo la Vida se ordena a través del Movimiento. Es la revelación de cómo billones de micromovimientos inteligentes están actuando en nuestro interior propiciándonos la existencia. Son los que nos ordenan. Los que participan activamente en el estado de nuestra salud. Los que inciden en nuestra psique. Y ese Ecosistema en Movimiento que somos cada uno de nosotros, puede ser atendido de una manera activa. Participamos en el cuidado de nuestra vitalidad. El Seitai y sus Prácticas no aportan un método. Sino un hallazgo de enorme dimensión sobre nuestra Ignorada Naturaleza Humana.

Antes de seguir profundizando en el Katsugen Undo, ¿qué es Seitai?

Seitai es un Descubrimiento sin precedentes sobre cómo la vida se ordena y se desordena a través del Movimiento Vital, directamente relacionado con nuestra salud y con el estado de nuestra mente.

Seitai significa Cuerpo-Organismo regulado y en orden. Afinar y Educar nuestra espontaneidad es urgente. Disponemos de un recurso natural activo que se puede estimular y los resultados son increíbles.

...Un recurso natural activo que se puede afinar. ¿Cómo?

Dispones de billones de células en movimiento. Si se endurecen y se ponen rígidas, la vida se coagula. También cuentas con un eje. La columna vertebral es nuestro principal soporte y es indisoluble en su conexión con el cráneo y la pelvis. Este conjunto requiere coordinación y amplitud. La vida y la salud radica en esto. Igual que cuidamos la alimentación, la higiene, también tenemos que custodiar y conservar nuestro movimiento orgánico.

Hay muchas personas que hacen ejercicio...

Exacto. Tú lo has dicho... Hacen... Pero la práctica del Katsugen Undo es no hacer. Es conectar con el Movimiento Espontáneo que está activo, dejándolo fluir en su propio impulso. Simplemente dedicando un rato al día a

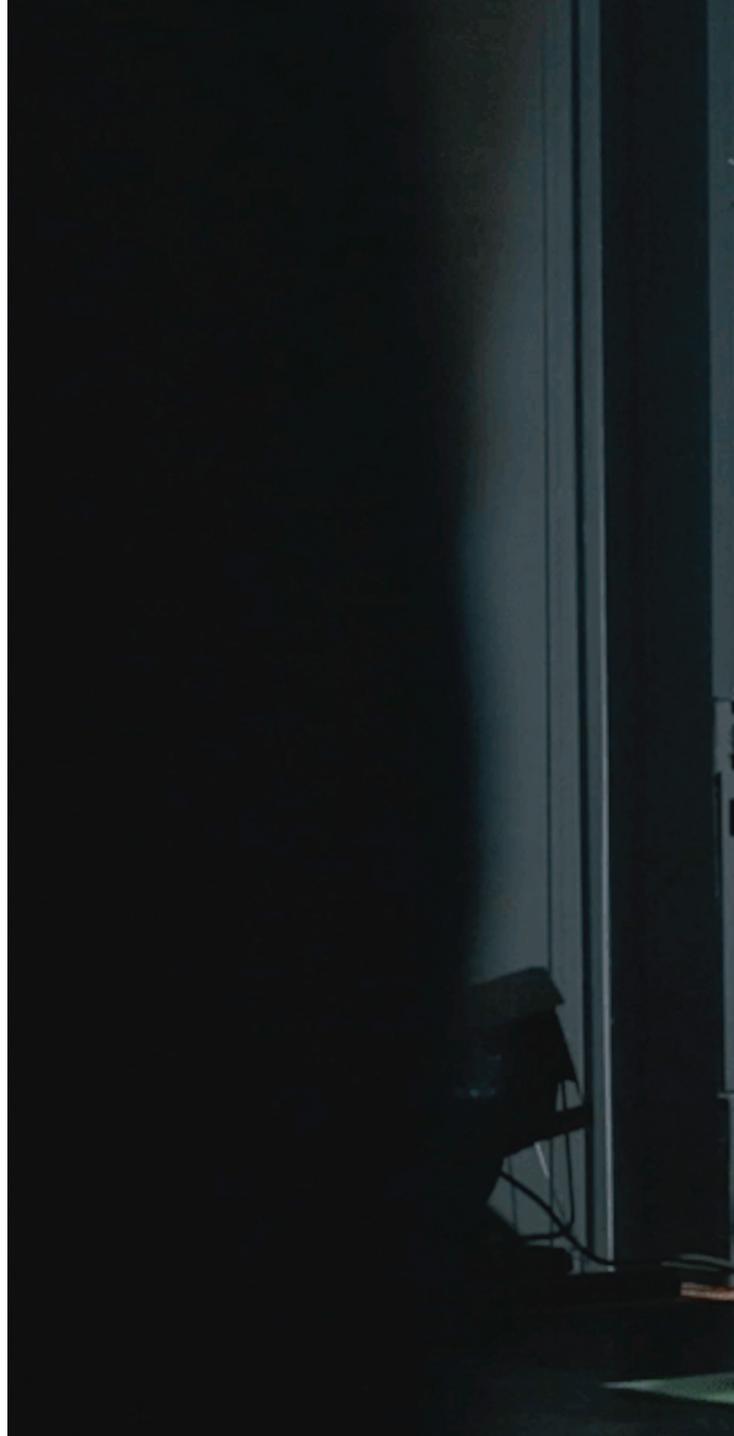
dejar que tus vértebras se mezan en su propio vaivén y entren en su inercia, el Organismo global se autorregula.

Pero, ¿cómo hacer para no hacer?

Sí, parece un galimatías, porque estamos muy *formados-deformados* en las ideas. Esas ideas configuran nuestra *realidad*. El Ser Humano se caracteriza por tardar en ver lo que tiene delante de sus ojos.

Creemos que tenemos que recurrir a mil remedios, cuando la Vida nos lo ha dado todo. Y resulta que cuantas más cosas hacemos, más enfermos y vulnerables nos sentimos.

El Katsugen Undo no responde al control ni al dominio. Responde a la misma lógica que habita en un bostezo o un estornudo. Vivimos en Katsugen Undo. Vivimos en





Movimiento Vital. Y ese Movimiento imparables hasta el día en que nos vayamos de este mundo, se puede refrescar. Se puede algodónar para que no se encoja.

¡Un ejemplo de esto que estás diciendo!

¡Perfecto! Sabemos que dormir es importante. Es la herramienta que utiliza la Vida para que nuestro Organismo descanse, se recupere y se prepare de nuevo para la actividad vital. Creemos que la clave de dormir es soñar. Pero se nos ha pasado por alto algo tan importante como lo es ese momento onírico: el Movimiento que surge. Mientras dormimos, nos movemos. Es un ejemplo de Katsugen Undo natural. Esos movimientos espontáneos, están contribuyendo a que nuestra organización vital se reordene, se refresque y se recupere... ¿Por qué nadie está dando valor a todo esto? Me quedo espantada con eso

artículos que recomiendan posturas idóneas para dormir y nos invitan a adoptarlas. ¿Estamos locos? Somos seres ÚNICOS con necesidades ÚNICAS. Los límites que ha alcanzado nuestra injerencia son inauditos.

Los músculos se mueven...

La Vida es Movimiento. El Movimiento es un principio activo que está presente en todo lo que vive. Hablamos de Movimiento Vital. Y eso incluye materia ósea, nervios, fascias... Todo se mueve coordinadamente, incluso la psique y los canales energéticos.

La vida es vaivén en permanente alternancia entre tensión y distensión. Nuestras vértebras y todo en nuestro ser están diseñados para moverse en 5 direcciones. La Práctica del Katsugen Undo favorece que todo ese Universo en Movimiento, latiendo en infinitos vaivenes que

van de la tensión a la distensión, simplemente no pierdan su amplitud y frescura.

¿Quién descubrió ese Movimiento Vital y Espontáneo?

Este Descubrimiento procede de la capacidad de observación que realizó un sabio incansable, llamado Haruchika Noguchi, Tokio 1911-1976.

Noguchi fue considerado una persona extraordinaria desde que era un niño. Su fama se extendió cuando tenía tan sólo 12 años.

En 1923 hubo un terrible terremoto en Japón. No había agua potable, alimentos, higiene y era fácil contraer enfermedades. Nadie sabe por qué el niño Noguchi tuvo el impulso de salir a la calle y atender a sus vecinos. Su manera particular, era sencilla. Simplemente ponía sus manos sobre los enfermos.

¿Sólo eso?

Sólo eso. Se concentraba y su confianza era tal, que lo hacía con una naturalidad insólita. A pesar de que se convirtió en un prestigioso médico, nunca se tuvo a sí mismo como un curandero milagrero. Constató que es un don natural que todos tenemos.

Sea como sea, el caso es que las personas se curaban. Y fue así, cómo la fama y leyenda empezó a crecer alrededor de un niño de origen humilde.

En poco tiempo empezaron a buscarle empresarios, militares, hasta que sus proezas llegaron a oídos de la mismísima Emperatriz de Japón. ¿Te imaginas? Al poco se convirtió en su médico personal y se movía por palacio con desenvoltura.

Con tan sólo 15 años, el niño era considerado un Maestro. Y su Dojo, el espacio donde impartía enseñanzas, era el epicentro de todo Japón, en lo referido al Conocimiento de la Salud. A él llegaban grandes expertos en diversas materias. Todos querían escuchar a ese adolescente que decía cosas muy sorprendentes.

Realmente Noguchi fue un personaje de película.

¿Y qué era aquello tan novedoso que ofrecía este niño tan original?

Noguchi tenía un talento. Tenía una especie de Rayos X para observar el Movimiento Espontáneo. Como atendió a tantos pacientes, se dio cuenta de que las vértebras invariablemente se desplazaban en cinco direcciones. Y pronto se dio cuenta de cómo la Vida se regula y se estructura a través del Movimiento Espontáneo. A esa forma de conectar con esa Vida Espontánea y afinarla, Noguchi lo llamó Katsugen Undo.

Realmente pensar en Estructura es pensar en las relaciones que existen entre las partes que componen un TODO.

Exacto. El Movimiento Vital posee una Estructura. Tal estructura da consistencia y sostiene a todo lo que vive. Sin Movimiento Vital no se puede realizar ninguna actividad, ni propiciar el impulso natural y necesario del Deseo profundo que nace de nuestras células. El iris de los ojos está en movimiento. La respiración se mueve. Los intestinos requieren de un buen peristaltismo para que las heces sean expulsadas al exterior. Si nos ocupamos de la dieta, del gimnasio, de ir la escuela, ¿cómo es posible que no estemos atendiendo la importancia del Movimiento Espontáneo?

Si miramos desde este lugar, observamos que ese orden se manifiesta en un vaivén permanente entre tensión y relajación en 5 direcciones. Todo lo que se mueve en nuestra existencia, lo hace invariablemente de manera vertical, frontal, bilateralmente, rotatoriamente o nuclear-central, hacia dentro y hacia abajo cerrando o de forma expansiva abriendo.

Con sólo observar un poco, empezaremos a percatarnos de que todo esto está presente en nuestra vida. Está conectado con nuestra salud. La rigidez del movimiento está implicando nuestra falta de salud e incluso a nuestra vida psíquica. Cuando nos sentimos mal, no hay inconsciente. Nos sentimos mal, independiente-



mente de que seamos capaces de interpretar el porqué. Jaquecas, alteraciones cutáneas, intolerancias, ansiedad, miedo, dolores gástricos... Lo habitual es que cuando empezamos a practicar, cosas que nos preocupan, sin más, desaparezcan.

Es todo muy lógico, pero resulta difícil de comprender

Es lo más natural del mundo. Un bebé en su cunita se mueve todo el tiempo. Su vida se expresa a través del movimiento. ¿Has visto alguna vez cómo empieza la vida en el vientre de cualquier mamífero? Cuando un espermatozoide alcanza un óvulo, enseguida empieza una mitosis celular. En pocos días son millones de células. Y esas células valiéndose de movimiento inteligente, empiezan a generar una estructura. La organización parte del movimiento y su inteligencia. Nosotros no estamos hechos por un cerebro. Sino que estamos creados por la inteligencia de las células en movimiento.

Parece que practicar Katsugen Undo es algo complicado

¡Todo lo contrario! ¡Cualquiera puede practicar! Esa es la buena noticia. ¿Por qué crees que dedico mis horas vividas y soñadas a comunicar verbalmente esto?

Detrás del Seitai hay una gran formulación de un Conocimiento Universal que pronto empezará a asentarse en nuestra sociedad. El Conocimiento es complicado, pero las Prácticas son súper sencillas y al alcance de todos.

Se trata de buscar espacios a lo largo del día para estar con nosotros mismos. De pie, sentados con la espalda suelta. En una silla, si no podemos de otra

“ *El Movimiento Vital posee una Estructura. Tal estructura da consistencia y sostiene a todo lo que vive. Sin Movimiento Vital no se puede realizar ninguna actividad, ni propiciar el impulso natural y necesario del Deseo profundo que nace de nuestras células. El iris de los ojos está en movimiento. La respiración se mueve.* ”

manera y dejamos la columna suelta con un pequeño vaivén. Si esperamos un rato, empieza a aparecer un movimiento que coordina todo nuestro cuerpo, desde el cráneo hasta la pelvis. Desde la cúspide de la cabeza, a la planta de los pies. Es muy agradable.

¿Quieres decir que el cuerpo se mueve solo?!

¿Y qué tiene eso de sorprendente? ¿A ver si te crees que tú controlas todos los movimientos que te habitan! Más nos debería sorprender y apenar ver a alguien tieso, sin flexibilidad en sus tejidos, sin poder mover el cuello. ¡La rigidez sí que es rara! Mover no es raro.

Lo importante durante la práctica de Katsugen Undo no es lo que se ve, sino lo que surge. Por eso nadie se mueve igual en una sesión de práctica. Cada uno se mueve según necesita su organismo. Yo os recomiendo hacer una introducción bien guiada. De lo que realmente se trata, es que cada uno adquiera los recursos para vivir por sí mismo una vida sana y plena.

Esta práctica no es filosofía.

Es vivencia. Y es por eso por lo que los practicantes sentimos nítidamente que durante el Katsugen Undo *dialogamos con nuestras células*. ¿A que te parece filosofía? Pues no lo es. Es constatación viva. Repito. Existe un orden a través del cual, la Vida se Estructura. Podemos actuar en su mantenimiento.

Y ese es el gran descubrimiento de Haruchika Noguchi ●

Revista VerdeMente



Laura López Coto es escritora y periodista especializada en Conocimiento y Prácticas Seitai. Divulga esta Cultura Japonesa desde el 2003. Sus centros pertenecen a la Fundación Seitai. Autora de los libros *Seitai Inteligencia Vital*, *Seitai Vital Intelligence-OrganicFulness*, *Seitai Mujer Vital* y *Seitai Katsugen Undo*. Imparte conferencias y talleres por toda España y el extranjero.

www.seitaiinteligenciavital.com

seitai@seitaiinteligenciavital.com

<http://www.youtube.com/c/SeitaiInteligenciaVital>

ACERCA DE LAURA LÓPEZ COTO