



Fundació
SEITAI
Barcelona

República Argentina 28, Barcelona

Informació: dimecres de 19 a 20 hores

www.seitai-cvp.com

www.seitaibarcelona.com

Atendre la VIDA i la salut amb els moviments espontanis cultivant-nos en la nostra pròpia Naturalesa humana

SEITAI

És una innovadora obra cultural que va néixer quan **Haruchika Noguchi** va fundar la “*Sha-dan Ho-jin Seitai Kyokai*” el 1957, actualment catalogada pel Ministeri d’Educació del Japó, com a

- **Fundació cultural de benefici públic SEITAI.**

Ens ofereix l’immens plaer de cultivar-nos a través dels moviments de la pròpia vida, i, a la vegada la gran alegria de comprendre’ls cada cop més.

l constitueix una via definitivament

- **esclaridora i defensora** de la Naturalesa del propi ésser humà.

SEITAI Barcelona

Transmet SEITAI des de 1973 a càrrec de K. Mamine Miwa, alumne íntim del mestre Noguchi, que juntament amb diverses persones de Barcelona, el 2017 es van constituir com a **Fundació** reconeguda pel Ministeri de Justícia. Els seus transmissors són els instructors/es i els monitors/es.

D’acord amb el caràcter innovador del tema i amb una “*tasca addicional de quatre dècades*” basada en reordenar el llenguatge del propi Noguchi, ha creat, sobretot, uns termes que faltaven en la Cultura humana: la **CVP** i els seus 5 grans sistemes orgànics.

CVP: l'associació Crani-Vèrtebres-Pelvis

Ús simbòlic de tres paraules creades a l'antiga Grècia, en honor a aquest bressol de la cultura europea, ara dignament internacional.

Es pronuncia **ce-ve-pe** (perquè V ens recordi sempre la columna Vertebral) i assenjala l'evident

- **estructura rectora de la vida de l'organisme dels vertebrats,**

composta de 5 cavitats, com a centres dels 5 grans sistemes orgànics:

- cap o cavitat cranial, centre del **sistema nerviós central**
- espatlles i cavitat pectoral, centre del **sistema motor-respiratori**
- ventre o cavitat digestiva, centre del **sistema assimilador-circulatori**
- cintura o cavitat urinària (definida de forma obliqua per 2 ronyons des de darrere i 1 veixiga al davant), centre del **sistema eliminador-reciclador**
- pelvis o cavitat pelviana, centre del **sistema reproductor-conjuntiu.**

Bilions de cèl·lules formen aquesta màxima associació de totes les associacions cel·lulars de l'organisme, perquè representi la seva vida associada.

La CVP i els seus 5 grans sistemes orgànics en la seva interdependència-coordinació vital

Hauria d'haver estat tinguda en compte des de l'inici de la cultura humana.

Però **no se li ha donat nom fins a l'actualitat**. I, per d'això, tota comprensió de la vida humana s'ha realitzat sense tenir en compte adequadament el significat d'aquesta clara i definitiva organització de la PRÒPIA VIDA.

I amb la CVP singularment dreçada de l'*Homo Sapiens Sapiens*, usem l'adjectiu *espontani*, en sentit **planer i estrictament natural**:

- els moviments **espontanis**, psique-ment, desig, manifestació i jo de cada dona, home, anciana, ancià, jove, nena i nen, que **sorgeixen** en les activitats cel·lulars de cada organisme humà, com l'associació natural del **no-conscient cel·lular** i del **conscient**.

Plantejament particular del SEITAI

A través de les seves pràctiques molt senzilles, sobretot:

Atendre el moviment espontani de la nostra CVP sense pretendre dominar-lo.

Sentir una gran necessitat de recuperar la coordinació natural entre

- les diferents parts del nostre ésser: la CVP i els membres o les extremitats
- les diverses activitats vitals: energètiques o físiques universals en constant moviment, orgàniques o biològiques i psíquiques o mentals
- i el conscient i el no-conscient cel·lular.

I adonar-nos que "aquesta unió natural que tothom som" està dividida o descompensada per la Tensió Parcial Excessiva (la pròpia vitalitat estancada en determinades zones soles del nostre ésser) i que la seva resolució ens aporta un gust senzill ja des del començament, un gust cada cop més seriós i profund, pel fet d'anar recuperant la coordinació natural i d'anar observant el seu significat en tots els sentits de la nostra vida i salut.

Aquesta perspectiva cultural oberta pel Haruchika Noguchi és **revolucionària**: Ja que la cultura humana, tant l'occidental com l'oriental, va definir la CVP

- i continua definint-la, amb dos termes: **CAP i TRONC**,
- pensant, comunament i solament, en “**el CAP que regeix el TRONC** i els membres-extremitats i que controla el TOT”.

Així, els moviments de la CVP s'usen i s'entrenen només per ser dominats (dansa, ball, gimnàstica, esport, ioga, arts marcial, taitxí, txicung, zazen, sufisme, oració o exercicis terapèutics de tot tipus, on tothom fa el mateix de forma predeterminada), o alliberats, de maneres arbitràries i regides des del cap,

- sense ser atesos ni observats de forma planera com els moviments espontanis, els **moviments de la nostra pròpia VIDA**.

Pràctiques del SEITAI

Katsugen undo: el moviment que és l'origen de la vitalitat.

Es tracta del moviment espontani coordinador de C, V i P. I es practica des de l'immens valor de “no saber res”.

Yuki: la percepció-comunicació agradable.

Es dirigeix l'atenció a les mans per conrear de forma planera la seva sensibilitat natural. També es realitza des del “no saber res”.

Gyoki essencial: l'exercici respiratori més senzill.

Exercici osei

Guiat per l'esquema osei, ens permet comprendre l'organització natural del nostre ésser i ens indueix directament al katsugen undo i al yuki.

Seitai soho

Cultivat per a l'assistència personalitzada per part d'instructors/res. S'imparteix a l'alumnat, des de l'acord mutu: és una ajuda cultural, no terapèutica.

Observacions del SEITAI

Els 5 moviments espontanis: les 5 oseis o reactivitats + i –, naturalment i conjuntament energètiques-físiques, orgàniques-biològiques i psíquiques-mentals, que defineixen les **5 dimensions en el món terrestre**. Són:

- **vertical, frontal, lateral, rotatòria i central**.

L'esquema osei: la sèrie de 5 zones que forma la totalitat de l'ésser humà: la CVP, les seves parts vitals i els membres, en sentits longitudinal i transversal, per a la seva coordinació vital, sempre amb la rèplica d'aquestes **5 zones de la CVP general**:

- **vertical** (cap i punta del còccix) i **frontal** (espatlles-pit i articulació fèmuro-coxal), 2 zones f-e, flexo-extensores, és a dir, extrems cranial i caudal de la CVP i del tronc.
- **lateral**: cavitat digestiva i arrels decisives del simpàtic, és a dir, 1 zona medial.

- **rotatòria** (cintura-base mòbil i sostre del diafragma que divideix el pit i la cavitat digestiva: sostre muscular) i **central** (pelvis-base no mòbil i sostre del diafragma: el seu centre tendinós), **2 zones** circulars, és a dir, zones intermèdies caudal-penúltima i cranial.

El vincle natural en el nostre ésser entre

- **la percepció-expressió i l'estructura-organització, i viceversa.**

Un gust simple nascut d'un rigor natural

Sense saber-ne res, en el katsugen undo i en el yuki ens guia un GUST en anar seguint de forma planera les coordinacions automàtiques entre C, V i P. En anar practicant, sentirem, cada cop més, que “aquest gust simple” té en el fons un RIGOR autènticament vital, natural i neutral (aliè als prejudicis de valor).

Noguchi, que va idear aquestes pràctiques després de dècades, amb la seva minuciosíssima observació, va desxifrar en què consistia aquest rigor de la vida, i va desvelar:

- els 5 moviments espontanis, que són les 5 oseis + i – ,
- l'esquema osei: la sèrie de 5 zones que forma tot el nostre ésser,
- el vincle natural en el nostre ésser entre la seva percepció-expressió (5 oseis + i -) i la seva estructura (esquema osei), que defineix el jo espontani (osei de taiheki).

D'aquesta manera va esclarir la **Naturalesa de l'ésser humà i de cada individu** i va fundar la cultura SEITAI, perquè qualsevol persona pugui prestar-hi atenció directament, cultivar-la i defensar-la al llarg de la vida, per exemple, en:

- cadascú de nosaltres (la vida, el desig natural, els conflictes personals), en la distinció entre el **jo vestit**-adquirit o condicionat per tota la nostra vida post-natal i el **jo espontani**-estrictament natural (obra de les cèl·lules personals),
- atracció i rebuig mutus en l'emparellament i la convivència general,
- custòdia del creixement dels nostres fills: embaràs, part, naixement, lactància, infància, pubertat, adolescència, joventut,
- anar caminant cada dia cap a la mort: edat adulta i vellesa,
- salut, les seves afeccions, restauració (salut enfortida) o no-restauració,
- sentir que vivim intensament o que només sobrevivim.

En el SEITAI, l'important són les pràctiques, sobretot, katsugen undo i yuki. Practicarem molt. Això és realment així.

D'aquesta manera, algunes persones expertes d'aquestes pràctiques innovadores solen afirmar davant de les principiants: “No s'ha de pensar, perquè obstrueix el sentir i l'intuir!

Doncs aquest no pensar, aquest sentir i aquest intuir, a la paperera!

Senzillament, que es coordinin pràctica, percepció, intuïció, sentiment, record, pensament, tant positiu (+), com negatiu (-), coneixement, imaginació i sensació! en el fet que la VIDA de cadascú de nosaltres s'expressi espontàniament, en tant que éssers humans. És a dir...

Sempre vivim amb el nostre valuosíssim **jo vestit** que ho controla quasi tot, dient-nos, a més, medita només coses positives! (malgrat que s'acabi imaginant el contrari) i volant sobre el tronc, sense sentir la pròpia CVP.

Doncs es viu un canvi: **La recuperació automàtica en el nostre cap** de

- la seva **condició purament natural** com a part de la nostra CVP humana que regeix la nostra vida personal,
- o el **jo espontani**, el **meu**, que sí que sent l'estat de la meua CVP, necessitat de resoldre la tensió parcial excessiva i que també pensa sempre, sentint, intuïnt i coordinant idees, que sovint són inesperadament genials, cosa que és francament **reconfortant** i que no es pot experimentar de cap altra manera.

D'aquesta experiència automàtica neix i es conrea un **respecte** pel rigor de la vida i pel jo espontani de qualsevol persona, juntament amb el **desig** de comprendre'ns, gràcies a les pràctiques i a les observacions del SEITAI.