

# SEITAI y yo

Sólo fue una forma, entre muchas, de aprender SEITAI.

## Con el katsugen undo

El katsugen undo sensibiliza la percepción de la respiración pectoventral así como la de una bola, nudo o presión que se instala en la boca del estómago, impidiendo la fluidez de esta coordinación respiratoria.

Al practicarlo, suele agudizarse esta molesta percepción; al practicar más, la bola sigue sin ceder, incluso parece aumentar todavía más su presencia; uno insiste más y más; finalmente, al no experimentar su disolución,

- puede acabar aborreciéndolo, en contraste con lo agradable que resulta cuando no se pone tal empeño.

Algunas veces surgió en mí el deseo de atravesar esa barrera. Practiqué aun más y en cierto momento, sentí que realmente disminuía ese atasco en la boca del estómago. Sin embargo, me fui dando cuenta de que su presencia reaparecía cada vez que comía.

A consecuencia de ello, fui reduciendo las comidas: una vez al día, cada dos días, cada tres días... sólo medio kilogramo de arroz, dos coles y trescientos gramos de carne al mes.

Esto es algo que no recomiendo a nadie como ayuno, únicamente tiene un valor para aquellas personas que tengan el **deseo** y la **curiosidad** de saber hasta dónde puede llevarles algo así.

Así, pasé dos meses siguiendo esta mínima alimentación y dos años con sólo algo más. Diariamente destinaba

- cuatro horas para dormir,
- dos horas para necesidades diversas,
- ocho horas a trabajar para la subsistencia (como vigilante del puerto o de un taller de maquinaria, por ejemplo) y que procuraba cumplir con plenitud para poder estar a la vez practicando katsugen undo con los ojos bien abiertos,
- diez horas a una intensa búsqueda personal y dieciocho los fines de semana: me decía a mí mismo que, si todo el mundo trabaja ocho horas, debo trabajar más si quiero lograr algo tan particular y pretencioso.

De esta manera podía combinar ambos trabajos y katsugen undo a todas horas. Pero iban pasando los años y sentía que

- no llegaba a ninguna parte en mi búsqueda personal
- y cada vez sufría más la constante angustia e inseguridad.

Para calmarme de ello, comía aún menos y sobre todo, sentía la necesidad de practicar más katsugen undo con toda la intensidad que me fuera posible. Fue cuando, en relación con dicha intensidad, experimenté algunos fenómenos especialmente relevantes:

- una excepcional velocidad del katsugen undo
- zonas precisas de la tensión A y de su TPE
- recuerdos desagradables de la infancia
- estar de pie sin cansarme nunca

Cuando la respiración surgía de forma profunda y prolongada, el nudo en que sentía en la boca del estómago bajaba por sí solo hasta más abajo del ombligo hasta desaparecer. Para aprender más acerca de mi respiración,

- en ocasiones metía la cabeza dentro de un cubo con agua durante un rato y cuando sentía la imperiosa necesidad de respirar, la sacaba para coger aire en una sola inspiración, sin jadeo alguno, y volvía a sumergirla. Podía aguantar tranquilamente durante cuatro minutos y medio para entonces repetir el proceso.

Desde que era pequeño había experimentado a veces el tener algunas muelas picadas, cuyo dolor era tan intenso en algunos momentos que únicamente se podía soportar sin decir nada,

- pero descubrí que cuando la velocidad del katsugen undo precisaba determinada zona, parecía como si alcanzase la intensidad del dolor, y éste cedía. Hasta que en una ocasión, estando con ello, alguna vértebra cervical hizo un *¡crac!* y el dolor desapareció por completo sin regresar nunca más. Cuarenta años después, acudí una vez al dentista a causa de una ruptura accidental de un diente y éste confirmó que no había ninguna muela infectada.

Cada vez era más consciente de

- determinadas zonas de mi CVP que se tensaban siempre, en relación con determinados *mogollones* internos indefinibles y angustiosos, que arrastraba desde que era un niño.

Un día, mientras seguía mi movimiento automático, que surgía desde toda mi columna vertebral, un continuo vaivén velocísimo atrapó estos mogollones en su ritmo y sentí diversos *cracs*, muy intensos y naturales, que soltaron de repente las vértebras correspondientes. Entonces experimenté un definitivo despeje interno y sentí que por fin había podido soltar

- mi TPE,

habiendo podido entrar en aquellas zonas de tensión A de donde manaba el manantial de mi propia vida.

Varios días antes de que esto ocurriera, habían ido apareciendo durante la práctica diversos recuerdos conocidos de mi pasado y otros que no reconocía (es decir, resurgidos directamente de mi no-consciente) que no resultaban muy agradables. Sin embargo, en ese instante, se transformaron repentinamente en una sensación grata o entrañable.

Aunque durante el transcurso de aquellos días no supe qué ocurría, más tarde comprendí la íntima relación de este proceso con la TPE de inhibición.

Me di cuenta de que podía estar de pie durante muchas horas cada día sin sentir ninguna necesidad de descansar, y que ello era posible fácilmente gracias a la intensidad del katsugen undo,

- **mi CVP iba combinando sus propios mecanismos para erguirse y mantenerse erguida**, alternando la tensión en unas zonas, relajando otras y continuamente renovándose, de tal modo que ni tan solo las piernas sufrían.

Desde aquella “toma de consciencia física y mental” puedo permitirme juzgar como **mentira** las afirmaciones que suelen hacerse acerca de que el hombre es el único animal que sufre problemas de columna como consecuencia de estar erguido, no habiendo evolucionado apropiadamente para ello. Añado que

- aquellas personas que viven sanas a los 90 años de edad, no suelen ser amantes de permanecer estirados o descansando, sino erguidos y activos.

Aquel *darme cuenta* tendría, tiempo después, un significado aún mayor.

### La mayor alegría y la mayor decepción

Un día sentí que por fin había hallado una respuesta a esa búsqueda de mi creatividad personal. Habían pasado más de cuatro años desde que todo aquello empezó. Fue el día en que sentí la mayor **alegría** en todo mi ser.

Sin embargo, tuvo que pasar menos de un día para que surgiera esta reflexión:

- “*Lo que he experimentado solamente se trata del resultado de un proceso que me ha llevado a determinado estado meramente físico;*
- *no tiene nada que ver con la creatividad personal.*”

Y así,

- la mayor alegría se convirtió en la mayor **decepción**.

Después de cuatro años de acción ininterrumpida, quedé completamente aplastado contra el suelo, tumbado, sin poder moverme y me sentía como si hubiese caído de una gran altura. Un estado que perduró una semana entera.

Lo curioso fue que, al mismo tiempo y dentro de esta desesperación, se iba forjando una defensa mental que me hizo pensar en los mismos hechos desde otra perspectiva:

- ¿No será que el **fondo del deseo de manifestar** cualquier expresión humana (artística, musical, poética, filosófica, metafísica, cómica, etcétera) **es el propio deseo** de vivir con un estado – no físico, tal como yo había juzgado – sino de todo el ser?

Una vez me desprendí de la obsesión de perseguir mi creatividad personal, pude apreciar llanamente

- ese estado de todo mi ser, que sentía francamente como algo extraordinario y que era fruto de aquel intenso trabajo, del *katsugen undo* y también del esfuerzo de mantener aquella mínima alimentación.

### Vivencias extras

El estado respiratorio era especial.

Como japonés tradicional, siempre había aprendido que lo recomendable era respirar desde el *tanden* o *hara*, sin embargo, aquello iba mucho más allá.

- Sentía salir la respiración desde el extremo caudal de mi CVP, tanto desde la parte ventral como la dorsal, atravesando los cuatro miembros y hasta las manos y pies y la punta de sus dedos.

A través de ella,

sentía que dialogaba con todas y cada una de mis células, hasta con las de la respiración cutánea y las del cerebro, sintiendo como si estuviese en comunicación con el Universo entero. Me sentía muy despierto ante lo que ocurría en cada segundo