

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

a mi entorno y a la vez,

- sentía cada segundo como si fuese eterno e infinito, lo cual sucedía en relación directa con lo que previamente he mencionado acerca de percibir cada intervalo entre expiración e inspiración, que dura un instante, como si se extendiera durante minutos u horas, pudiendo entrar y recrearse en él.

En cuanto a la visión, experimentaba algo parecido a cuando se ajustan ambas lentes de un prismático y sentía una especial nitidez en la proyección frontal, aunque el campo visual incorporaba también

- la parte de "detrás".

Expresándolo de otra forma, diría que al mirar hacia delante, podía ver a la vez, gran parte de lo que había detrás (casi trescientos cuarenta grados de mi entorno), lo que me parecía verdaderamente increíble.

Vivía una extraña coexistencia en mi interior,

- un **profundo sosiego**
- y a la vez un **vigor tremendamente intenso**.

Durante los años previos, sólo salía a la calle para ir a trabajar para subsistir y al estar de vuelta hacia mi piso, donde también trabajaba de forma muy solitaria. Pero entonces experimenté que, al pasear tranquilamente por las calles de Barcelona, podía ir observando, **en cada persona**,

- su particular movimiento espontáneo
- y determinadas zonas de TPE en el estado de su CVP, que captaba por haberlas trabajado conmigo mismo hasta el extremo.

(pensando a la vez que se sentirían mucho más cómodas si simplemente, tuvieran noción del katsugen undo).

Un día de tormenta, encontré una paloma blanca en el terrado de mi piso, abatida y con un ala rota y el cuello doblado. Con las manos, acogí su CVP y estuve bastante rato sintiendo su respiración hasta que se normalizó. De repente, estando todavía débil, la paloma se agitó recuperando el ánimo de levantarse y, aunque iba coja, empezó a caminar casi sin poder hacerlo. Unos días después, volaba dentro del piso y no quería irse aun con las ventanas abiertas; el suelo quedó hecho un asco con sus excrementos, pero no me preocupaba porque me llenaba más la satisfacción de estar mirándola, comunicándome con ella.

Si lo piensas, compruébalo

A medida que vivía experiencias como éstas, la cuestión que se me había presentado en esa ocasión mencionada regresaba a mi mente, ¿toda expresión humana proviene de un deseo de manifestarse conjuntamente con un estado del ser?

A la vez, me decía a mí mismo:

- **si eso es lo piensas, compruébalo, demuéstratelo.**

Pero, ¿cómo?

Uno de esos días, estaba en la cola de una pollería dispuesto a comprar huevos, junto a varias señoras que oí se quejaban de diversas molestias acerca de su salud. Sin haberlo premeditado, me surgió el decir: "*Quizás yo podría hacer algo*" (algo que jamás habría hecho antes en mi vida).

Inmediatamente, una de ellas respondió: "*Bien, ven a mi casa*".

Al visitarla, reproduje lo mismo que había hecho con mis manos a aquella paloma.

Haciendo caso omiso de las quejas concretas que nombraba la mujer, sencillamente acogí su CVP y las zonas de TPE, hasta que su bloqueo cedió y la respiración pectoroventral se normalizó.

Diez días después, había visitado cinco personas más, por mediación de ella. Un mes más tarde, otras diez personas a través de éstas cinco. Pronto ya eran cincuenta... Al cabo de un año, no me era posible desplazarme a casa de todas las personas y tuve que empezar a pedir a la gente que viniera a mi propio piso, el cual, a pesar de ser de aspecto tan pobre y desastroso, no ahuyentó a la mayoría de personas, que aceptaron el cambio.

Muy pronto atendía individualmente a cientos de personas y empecé a discernir una respuesta ante mi duda y a la vez conflicto personal:

- *Demuéstratelo, y que esta vez no sea otra excusa para huir de ello. ¿no será que toda expresión humana proviene de un deseo de manifestarse conjuntamente con un estado del ser?*

hasta que sentí que, en mi interior, se unió por completo

- **mi búsqueda personal**
- **y SEITAI.**

A aquellas personas que venían por mi atención individual, pude hablar de:

- SEITAI, katsugen undo, yuki, 5 movimientos espontáneos y Noguchi.

Entonces empezaron a acudir otros con un activo interés personal en conocer la proveniencia de esta actividad. (Cuarenta años después, la mitad de esas setenta u ochenta personas forman el actual núcleo del SEITAI de Barcelona.)

Muchos profesores de técnicas y disciplinas orientales me obsequiaban con libros relacionados con lo que conocían y hacían, a través de los cuales pude saber que muchas de las cosas que había experimentado en mi entrenamiento personal (pág. 122-123), recibían nombres orientales como

- *“Respiración por los chacras”, “El despertar de Kundalini”, “Abrir o Despertar el tercer ojo” o “Alcanzar un estado superior de conciencia”,*

y gracias a ello, me di cuenta de la diferencia entre éstas y mi vivencia:

todas ellas se describen como objetivos a conseguir, mientras que todo lo que yo había sentido era sencillamente una consecuencia que sucedía al seguir llanamente el automatismo de mi propia CVP en la práctica del katsugen undo.

Otros temas mencionados en esos libros hablaban de

- un gurú que poseía una mente trascendental, a pesar de encontrarse muy debilitado por el ayuno, con lo cual necesitaba el apoyo de sus discípulos para estar de pie
- un maestro que levitaba o flotaba en el aire en su meditación,
- y otros ejemplos

que me remitían a cuando trabajaba sin cesar, dieciocho horas al día, y nunca sentía cansancio gracias que mi CVP alternaba automáticamente sus propios mecanismos para conservar su condición erguida.

En relación con ello, me daba cuenta de que es precisamente gracias a esta CVP humana (y sus miembros) que, en aras de erguirse con firmeza sobre el suelo, contrarrestando a la perfección la fuerza gravitatoria, desarrolló y por tanto tenemos el extraordinario cerebro humano (pág. 37). Concluí entonces que aquel maestro levitante debía tener un cerebro similar al de un pájaro.

Me s
recup

- ¿C

Ante
clase
agrac

Pre

Estas
emba

Dojo

en las

humana

- ka

hu

Practi

sencil

algo d

En cu

destin

me res

práctic

diese

El Seii

pero a

Así es

apasio

activid

bloqueo

Sentía

básica

mis arr

- ¿iC

Más tar

invitó a

para in

No obs

giraba

formaci

para los

estudio

que res

cada ve

- ¿CÓ

Me sentía ajeno a aquellas maravillas; el asunto tan sólo consistía en estar despierto y recuperar un yo simple y puramente natural. Pensaba:

- ¡Qué bien que he conocido SEITAI!

Ante el crecimiento de la actividad, aquel pobre y diminuto piso fue llenándose de toda clase de personas hasta que, finalmente, tuvo que ser sustituido por otro más amplio y agraciado, que inauguré como dojo (*lugar de entrenamiento*): **dojo SEITAI**.

Previamente a todo aquello

Estas experiencias fueron algo que viví entre los 24 y 28 años, en Barcelona. Sin embargo, durante mi infancia-adolescencia-juventud en Japón, acudía a menudo al Dojo SEITAI del maestro Noguchi y me parecía sumamente interesante lo que él decía en las sesiones de prácticas y en sus cursos, acerca de la vida-salud-convivencia humana y de:

- **katsugen undo, yuki, los 5 movimientos + y -, su estructura en la naturaleza humana, y seitai soho.**

Practicaba **katsugen undo** sin darle más importancia que la que podía tener algo tan sencillo sencillo y natural y que además me permitía, a veces, sentir que recuperaba algo de mí mismo.

En cuanto al **yuki**, apenas lo practicaba fuera de aquel dojo, pensando que estaba destinado a personas que tuvieran un don natural con las manos. En cambio, sí que me resultaba muy curioso experimentar la condición de receptor en las sesiones de prácticas, porque las manos que la otra persona colocaba sobre mi eje hacían que me diese cuenta de ¡cuán tenso lo tenía!

El **Seitai soho** no lo entendía mucho, además de sentir que no aprendía casi nada, pero a pesar de ello, iba asistiendo a algunos cursos.

Así es como viví aquella etapa, pero lo más relevante es que ya a los 11 años, me apasionaba la idea de los **5 movimientos + y -** y su manifestación espontánea como actividades físicas, orgánicas y psíquicas, diferentes en cada individuo, y cómo se bloquean en forma de TPE.

Sentía que era un asunto que debería formar parte de cualquier enseñanza escolar básica de cualquier país, pero a la vez sufría la paradoja de que si lo comentaba con mis amigos de la escuela, no me hacían ningún caso.

- ¿¡Cómo podía ocurrir algo así!?

Más tarde, a la edad de estar cursando el bachiller y la universidad, el propio Noguchi me invitó a que impulsase, junto con su primer hijo, Hirochika, un equipo formado por jóvenes para investigar el tema de los 5 movimientos espontáneos y la naturaleza humana.

No obstante, todo ello representaba algo complementario, ya que mi asunto vital giraba en torno a la búsqueda de mi creatividad personal, relacionada con mi formación académica y el ingreso a la universidad. Durante el bachiller, me preparaba para los exámenes de acceso a alguna universidad de ciencias, focalizando mis estudios en las matemáticas, la química y la física, lo cual no me iba mal, pero a la vez que resolvía miles de problemas de cálculo diferencial e integral, me fue surgiendo cada vez más una pregunta:

- ¿Cómo se inventaron estos cálculos y cómo se crean estos problemas?

Ante ello, los profesores me sugerían “en vez de dedicar el tiempo a pensar en estas cosas, aprovéchalo estudiando para no fallar al resolverlos.”

Por mi parte, pensaba que aprobando los exámenes e ingresando en la universidad, conseguiría saber cómo resolver problemas más complejos, pero no como su inventor, sino como un mero usuario de la metodología: un esclavo de la gran CIENCIA.

Así, iba creciendo en mí el deseo de **huir** de ésta hasta tal punto que, tres meses antes del examen de acceso a la universidad, tomé la decisión de cambiar el rumbo, optando por examinarme para entrar a alguna universidad de arte, puesto que me gustaba pintar.

Desde que nací hasta los 5 años, gracias a mi madre, tuve la suerte de aprender con el **Dr. Shinichi Suzuki** (creador del famoso método musical Suzuki), que me enseñó música, dibujo, escritura, haiku, poesía, literatura, juegos diversos en su escuela y su casa... casi todos los días. A través de él, tuve otra gran suerte al poder asistir muchos sábados a casa del célebre pintor **Fujii Tokio**, amigo de Suzuki, que me acogió como su único alumno y me enseñó la pintura al óleo desde los 6 hasta los 12 años.

Los maestros del bachiller se enfadaron mucho por semejante abandono.

Por suerte o por desgracia, superé los exámenes de ingreso a la universidad estatal de arte de Tokio, facultad de pintura.

- Por **suerte** puesto que se trataba de la universidad de arte más prestigiosa de Japón y para la que sólo aprobaron 50 alumnos de 2.500 que se examinaron, muchos de los cuales se habían preparado durante años, algunos durante una década, repitiendo el examen año tras año.
- Por **desgracia** porque al día siguiente, en la enorme sala de la facultad, sentí que **había entrado donde no debía**, oyendo como cada uno de los otros 49 hablaba con entusiasmo de su propio arte y pensando que yo no tenía tal vocación.

A partir de ese día, los paisajes, los bodegones, las figuras humanas, todo ello tan bonito, me empezaron a parecer feos y aburridos al verme obligado a pintarlos de forma artística. Esta vez quería **escapar** de ellos, pero como no sabía cómo, solía huir, entre otros sitios, al Dojo Seitai de Noguchi.

Esos cuatro años en la universidad fueron un calvario. Hice lo que pude para al menos terminarlos. Entonces la gente de mi alrededor (familiares, amigos...) expresaban su orgullo por tener cerca a un “artista”, mientras que yo quería esconderme bajo tierra.

Con el objetivo de evadirme, decidí que iría a Barcelona. Sin embargo, lejos de ser una decisión arbitraria, escogí esta ciudad por diversos motivos, entre los cuales se encontraba la admiración que tenía por el violoncelo de Pau Casals.

Fui a **Casa de España**, un centro dirigido por **Keiko Ezaki**, para aprender castellano (y sin saber nada del asunto lingüístico que existía en relación al catalán). Todavía hoy, sigo aprendiendo el castellano y no he podido llegar a estudiar catalán.

Una vez hube llegado a Cataluña, **no podía seguir escapándome de nada**.

El único propósito consistía en hallar mi creatividad personal, a través de lo que había estudiado: la pintura (para mí significaba una cuestión de vida o muerte).

Me obligué a mí mismo a permanecer frente al lienzo blanco, preguntándome qué quería pintar sobre él, y seguir haciéndome esta pregunta segundo tras segundo, las horas que fuese necesario (a diferencia de todo lo demás, esto sí que lo cumplí a rajatabla).

- Éste fue el inicio de aquella locura que he explicado previamente; fue cuando dedicaba diez horas diarias a esta labor, ocho a trabajar para mi subsistencia y comiendo poco.

A veces, escribía una carta a Noguchi acerca de mis agonías.

Al cabo de dos años, empecé a distinguir algo en el lienzo,

- era una especie de círculo.

A partir de entonces, movía constantemente el pincel para que se identificase con lo que me parecía vislumbrar. Pasaron dos años más hasta que un día, sentí haber logrado una unificación de lo que me parecía ver, en forma de obra. Fue este el mismo día de mi mayor **alegría**.

Tomé una foto de mi obra y la envié a Noguchi diciéndole que, por fin, *el círculo se había hecho círculo*.

Sin embargo, al día siguiente, me vino la mayor **decepción**.

Durante la siguiente semana, experimenté la serie de cambios y altibajos descritos previamente (pág. 122), hasta que sentí que había finalizado la etapa de buscar, era momento de actuar.

Noguchi no sabía nada acerca de mi situación. Unos días después de aquello, recibí una carta suya en la que me decía: "*Veo que el círculo se ha hecho círculo. Si usted vende esta obra, yo se la compro.*", así que le envié la obra. Sin embargo, pronto me había olvidado de ella porque fue cuando empezaba a visitar a muchas personas, estando totalmente concentrado en ello.

Al mismo tiempo, Noguchi la recibió y colgó a la entrada de la escalera que subía a la sala principal de su Dojo, un gran honor que yo desconocía.

- Noguchi no estaba al corriente de que yo atendía ya a cientos de personas.

En la pequeña sala de mi pobre y precario piso, una de las primeras personas que conocí fue Cesc Gelabert, que empezaba su carrera como artista y se convertiría en un famoso y muy creativo bailarín; le encantó el katsugen undo. Él era el sobrino de aquella primera señora que había conocido en la pollería, a través de ella y su hermana, madre de Cesc, le conocí. Vinieron muchas otras personas, entre ellas, directivos de La Caixa y de FECSA que, al ver aquel local tan desastroso, no regresaban más (aunque algunos sí que volvieron). Fue entonces cuando conocí a personas como Francisca Garrido, Enrique Cortezón, Eliseo Masafrets, Francisco Naval, Ramon Comas, Lluís Bohigas, Angel Ruiz y Magda Barneda, a través de la cual más tarde conocí a su hermano José, profesor de Yoga; todas ellas, personas importantes para el SEITAI de Barcelona. También vinieron muchos otros profesores de Yoga como Jaume Chalamanch, Enric Boada, Uma Ysamat, Maria Rosa Plans, Tamari y otros a los que les gustó mucho las prácticas de Seitai.

Por mediación de algunos de ellos, tuve el honor de recibir un obsequio sorpresa de parte de Antoni Tàpies: seis litografías firmadas por él, con una dedicatoria personal que decía "*Gracias por la excelente tarea que está haciendo*".

Aquellos días, Moriji Funakawa, un japonés que vivía también en aquel piso, se ofreció para encargarse de arreglar un nuevo local, que sería el futuro Dojo.

Sentí entonces que tenía que ver a Noguchi,

- para comprobar si lo que estaba haciendo con tanta gente, iba en la dirección adecuada.

Destiné el dinero que había recibido de él por la compra de aquella obra (que fue la única que vendí, a pesar de no sentirme un artista en absoluto) para sufragar el viaje a Japón. Y pensaba que

- *“si viendo al maestro, siento que estoy en la línea apropiada, regresaré enseguida a España. De lo contrario, me quedaré en Japón aprendiendo, durante todo el tiempo que sea necesario”.*

Reencuentro con el maestro Noguchi

Al enterarse de mi viaje y los cambios en mi proceder, parece ser que Noguchi se enfadó y retiró aquella obra de la pared de su Dojo (lo que tampoco supe).

Una vez estuve allí con él,

- me di cuenta de que estaba totalmente en la línea apropiada, pero al mismo tiempo, me asombró ver la naturalidad con la que el maestro lo hacía todo. Entendí que tenía que aprender la clave de aquella naturalidad o facilidad.

Solicité al maestro la posibilidad de recibir, de alguna forma, un aprendizaje cercano. Noguchi me miró pensativo durante un buen rato y finalmente dijo algo completamente inesperado e inusual:

- “Colóquese en este lateral de la sala y observe lo que hago, a todas horas y todos los días. Asimismo, venga a mi casa todas las noches para entrenarse conmigo.”

Comencé al día siguiente.

Sentado a la japonesa cerca del maestro, en la sala donde él atendía con su **seitai soho** a más de doscientas personas cada día, una por una, y estando delante de aquellas que esperaban su turno mientras le miraban, permanecía estático, sin molestar a nadie, durante diez horas.

Esta postura, a la que no estaba muy acostumbrado, originaba al cabo de una hora, una gran molestia en las piernas, cosa que se transformaba en un dolor infernal al cabo de dos, ¡pero todavía quedaban ocho más! A pesar de ello, sentía que no debía mostrar sufrimiento alguno, sino un absoluto respeto ante aquella atmósfera.

Me acordé entonces de aquel “estar de pie” que había vivido:

- de cómo el **automatismo de mi CVP** iba alternando sus mecanismos para erigirse, evitando que las **piernas** se viesan castigadas.

Tuve que aplicarlo en posición sentada, y con toda facilidad, para no afectar al ambiente del **seitai soho**. Podía hacerlo

- si convertía en un hecho la idea de **vivir con facilidad lo que era realmente difícil**, y que el dolor no desviara, en ningún momento, la atención mental hacia la excepcional oportunidad que se me había dado de aprender.

Los discípulos de Noguchi que aprendían Seitai dentro del Dojo, sentían pánico al tener que hacer lo mismo. Me preguntaban cómo podía hacerse a cambio de prestarme toda su ayuda. Para mí, la cuestión era trasladar la magnitud del **dolor** hacia la intensidad del **deseo de aprender**, y de esta manera me era posible aplicar ese “automatismo de mi CVP” que ya había experimentado,

- haciéndolo coincidir con cada respiración y acto que realizaba el maestro.

Ciertamente, aunque el conocimiento era importante, lo esencial radicaba en aprender a integrar aquellas respiraciones y actos del maestro.