

## **BLOQUEO DE LA RESPIRACIÓN PECTO-VENTRAL: DE LA TENSIÓN PARCIAL EXCESIVA HASTA LA ENFERMEDAD.**

Selección de textos de los libros de Katsumi Mamine:

- El Movimiento vital. (1914). Icaria Editorial.
- Seitai, una nueva comprensión de la naturaleza humana (2007). Seitai Barcelona.
- La osei en la vida cotidiana. (2007). Seitai Barcelona.

\*\*\*

### **BLOQUEO DE LA RESPIRACIÓN PECTO-VENTRAL Y ENFERMEDAD**

El actual asma, como ahogo definitivo, solo es posible cuando la cavidad pectoral está excesivamente cerrada y contraída, o sea, es otra TPE; disminuirá en la sociedad que cultive la idea adecuada sobre la respiración pecto-ventral, exponga el problema de la TPE y fomente alguna actividad sólida para resolver este problema **y recuperar la amplitud del citado mecanismo respiratorio y la flexibilidad del muelle de la columna**. Sin esta idea, sin esta acción y sin la resolución de la TPE, esta enfermedad solo se incrementará cada vez más independientemente del desarrollo de la medicina, de la bioquímica y de la genética en sus investigaciones. (Pág. 185; Seitai, una nueva comprensión de la naturaleza humana).

En cuanto a las afecciones psíquicas, también hemos de considerar que, por ejemplo, aunque estar ansioso de que venga el novio, la novia o el día de la fiesta de Navidad es una de las cosas más bonitas de la vida de nuestra psique espontánea, cuando ésta queda sobreexcitada permanentemente por esta causa, se produce tal bloqueo de la respiración pecto-ventral que la persona sufre ansiedad sin motivo.

### **ASMA**

Desde la perspectiva de poder vivir de forma autónoma, sin necesidad de asistencias profesionales frente a una crisis de asma-tos-ahogo, lo recomendable es no intentar inhalar sino retener la respiración y solo procurar exhalar, durante todo el rato que haga falta.

Esta actitud puede parecer ilógica (no coger aire cuando se necesita más que nunca), pero responde a la lógica del proceso A de la TPE, pues:

-reactiva de forma emergente la acción de exhalación de diversos tejidos respiratorios, como la fascia del músculo serrato posterior y la capa interna de los músculos intercostales.... (Pág. 154; La osei en la vida cotidiana).

Vale la pena recordar una lógica natural de la manifestación espontánea: mostramos de modo automático una gran exhalación o suspiro después de descargar un bulto pesado o de devolver una deuda importante. Nos damos cuenta que hasta ese momento estábamos manteniendo un estado de predominio inhalatorio. El estado de

tensión de la CVP (tanto en su manifestación física como psíquica) va unido a la inhalación y su retención; el estado de relajación coincide con la exhalación. La ignorancia de esta lógica natural, el susto y el intento de coger aire tensan al sujeto más de lo que ya estaba y, lógicamente, le conducen en la dirección contraria a la deseada: una simple dificultad respiratoria se transforma en una imposibilidad.

### **CLAUSTROFOBIA**

Todos vivimos estímulos o situaciones susceptibles en si mismos de generar una pequeña claustrofobia: nos entra un ligero pánico al coger un avión, al ver que se cierra la puerta metálica del ascensor en el que estamos solos, etc. En estas situaciones necesitamos recuperar la amplitud natural de la respiración pecto-ventral.

¿De donde nace esta actividad psíquica natural vinculada con la percepción de la contracción del espacio hacia el individuo desde todas las direcciones o en sentido *multiradial*?. Es obra de la osei central, esencial en la formación de la cavidad pélvica, que alberga el aparato genital.

La claustrofobia nace de la condensación excesiva de la CVP junto con un acortamiento específico de la respiración pecto-ventral. Para resolverla no es suficiente con una relajación general porque la sobreexcitación interna es intensísima y necesita una importante descarga energética que ha de implicar la región circular medular del organismo.

Cuando este fenómeno es muy importante, su fondo se encuentra en el estancamiento de la tensión A originada en la osei central activa o introvertida (IX): una frustración o inhibición del deseo sexual, una carencia afectiva muy importante, así como un serio complejo.

### **ANSIEDAD**

Un asunto es mostrar ansiedad y otro bien distinto es padecerla. En todos los casos tenemos la capacidad de recuperarnos de este fenómeno y de fortalecer la capacidad de responder a este tipo de estímulos, relajando los tejidos formados en torno a los hombros y a las vértebras D3 y D4, recobrando así la amplitud de la respiración pecto-ventral.(Pág. 122; La osei en la vida cotidiana).

### **ANGUSTIA**

Su causa radica en la sobreexcitación interna y permanente de la región circular de la CVP, una TPE orgánica y psíquica con el correspondiente bloqueo de la respiración pecto-ventral. (Pág. 122-123; La osei en la vida cotidiana).

## RECURSOS PARA RECUPERAR LA AMPLITUD DE LA RESPIRACIÓN PECTO-VENTRAL

### **Katsugen undo**

Para recuperar la coordinación natural de la CVP en el **katsugen undo** los 5 movimientos se irán combinando en el automatismo de la propia CVP según su necesidad natural de aligerar un bloqueo interno. Entonces **la CVP irá componiendo su particular elección de movimientos espontáneos**, según el estado del individuo (único en cada individuo) y en cada momento de éste.

El katsugen undo consiste tan solo en seguir llanamente al automatismo de la propia CVP y a su natural necesidad de que coordine toda ella: vértebras, músculos, nervios, órganos, sistemas orgánicos, funciones fisiológicas, actividades celulares y actividades psíquicas-mentales. (Pág. 159; El Movimiento vital).

Cuando la cabeza **atteriza** ( y se integra en la CVP), la CVP misma se expresa a través de su movimiento espontáneo y nos va guiando cómo:

- (dejar) fluir la coordinación de los cinco movimientos y de sus cinco regiones ante el problema de la TPE que todos tenemos;
- localizar el problema y resolverlo;
- comprender mejor que los trastornos, molestias y dolencias tienen un gran significado para la salud porque los vamos experimentando a medida que la CVP va resolviendo su estancamiento interno;
- regenerar realmente la salud- recuperarnos a nosotros mismos los movimientos puramente naturales, físicos, orgánicos y psíquicos mentales, es decir, nuestro yo espontáneo. (Pág. 160; El Movimiento vital).

NOGUCHI definió al katsugen undo como: **diálogo interior**.

Independientemente de lo que hagamos en nuestra vida cotidiana, espontáneamente sentimos un desasosiego o intranquilidad, que frecuentemente nos acompaña y nos hace estar mal sin saber qué hacer. Con la practica del katsugen undo, se relaja alguna TPE (origen de la molestia) y experimentamos una recuperación de la amplitud natural de la respiración pecto-ventral y, simultáneamente, la disminución de ese desasosiego y la recuperación de esa paz interna. (Pág. 258; Seitai, una nueva comprensión de la naturaleza humana).

Katsumi decía: al practicar katsugen undo, **recuperamos algo de nosotros mismos**. Recuperamos ese dialogo interior, esa paz interna..., ese equilibrio o fluidez.

Con los años, el katsugen undo nos permite distinguir entre la TPE superflua (variable y fácil de resolver) y la TPE de fondo (no variable y difícil de solucionar), o entre:

Las oseis o las regiones y vértebras de la CVP inherentes a la TPE superflua y a las inherentes a la TPE de fondo.

Es muy difícil que se de la relajación de estas últimas regiones y vértebras de la CVP pues tendemos a tensarlas tanto en situaciones de esfuerzo físico, de acto reflejo, ante cualquier preocupación, como en ausencia de causas externas. Porque, a causa de la parcialización inherente al taiheki, la vitalidad o tensión A, y su estado psíquico, se canaliza preferentemente en ellas y, así mismo, el estancamiento de la tensión A o su somatización. Además, la TPE producida en ellas tiende a persistir incluso durante el estado onírico y, así va acumulándose; es decir, se mantiene siempre.

Su relajación puede darse alguna vez en la práctica del katsugen undo. Entonces experimentamos algo extraordinario: funciona un todo de nuestro ser o la asociación natural entre “psique celular y psique”, “organismo y psiquismo” y “no consciente y consciente”. **Se trata de un estado de nuestro ser que respira con inmenso vigor y profunda calma junto con el universo entero.**

En ese estado, la TPE de fondo se relaja y se da la compensación espontánea de una descompensación natural, con lo cual la naturaleza personal surge con nitidez y de forma flexible. Es el momento de descubrir realmente nuestro propio taiheki. (Pág. 259; Seitai, una nueva comprensión de la naturaleza humana).

## **Yuki**

El yuki usa las manos solo para prestar **atención a la respiración automática** que, siempre que pueda ante un acortamiento, **quiere recuperar su amplitud, la respiración pecto-ventral**. Este simple uso de la percepción manual es devolverle a nuestra cabeza su condición natural de que pertenece a la CVP, rectora de la vida.

Nota: La manifestación más clara de la recuperación de la coordinación de la CVP que percibimos al hacer yuki es la recuperación de la respiración pecto-ventral, surgiendo del bajo vientre y abriéndose hacia la zona pectoral (torácica). Recuperamos la consciencia del yo espontáneo.

Todo nació a partir de un sencillo darnos cuenta mediante una prácticas aparentemente insignificantes como el katsugen undo y el yuki.

Nos han enseñado qué es el movimiento y la respiración espontáneos; que, al recuperarlos, también recuperamos la psique espontánea; y que, el recuperar la flexibilidad del movimiento espontáneo, también recuperamos la flexibilidad de nuestra psique, una flexibilidad física y psíquica tan necesaria para vivir. (Pág. 132; La osei en la vida cotidiana).