

## EL MOVIMIENTO VITAL

### Seitai:

El movimiento que da la vida y la salud



**El movimiento vital** de **Katsumi Mamie** ofrece al lector un viaje apasionante hacia el interior de uno mismo, hacia el conocimiento de qué manera la compleja vida se estructura de una manera sencilla y reiterativa en cinco movimientos. Una manera de recuperar la respiración espontánea y natural.

## ¿De qué manera?

- No hay método
- No hay que dominar nada
- Cualquiera lo puede realizar
- Nos ayuda a vivir vigorosamente
- Nos hace sentir conformes con nosotros mismos
- Nos hace comprendernos y comprender a los demás
- ¡¡No cuesta dinero!!
- Cuanto más se comparte, más grande se hace

### Katsumi Mamine



**Katsumi Mamine Miwa** (Japón, 1944) descubrió el Seitai con 10 años y desde entonces, nunca ha dejado de profundizar en ese conocimiento. Tuvo el privilegio de aprender directamente del fundador, Haruchika Noguchi, con el que tuvo una relación especialmente estrecha.

De joven estudió Bellas Artes en la Universidad Estatal de Tokio y para él fue apasionante combinar el arte, con el Seitai. Terminada la carrera, viajó a Barcelona en 1968, interesado en la forma de interpretar de Pau Casals. Es en Barcelona donde decide vivir y dedicarse definitivamente al Seitai. Al darse cuenta de la dificultad que entrañaba comunicar el gran descubrimiento de Noguchi, empezó a estudiar diversas áreas de la ciencia, con el fin de ofrecer un planteamiento más empírico y no tan intuitivo como el que él mismo había recibido. Lo que pensó que le llevaría apenas 4 años, se han convertido en más de 40. Este libro es la síntesis de toda una nueva formulación. Una expresión totalmente fresca y novedosa de cómo transmitir el Seitai, aunque en su esencia siga conservando, inmutable, el origen.

## EL MOVIMIENTO VITAL

**La vida se manifiesta, se desarrolla, se crea y se coagula con la coordinación o la falta de coordinación de 5 movimientos.** Estos 5 movimientos están permanentemente actuando, tanto en nuestros actos conscientes, como en nuestros actos espontáneos. El movimiento vital se refiere a los movimientos de billones de células organizados como los 5 movimientos de la CVP.

Con el uso simbólico de las palabras Cráneo, Vértebras y Pelvis, creadas en la Grecia antigua, **Katsumi Mimane** ha creado un nuevo término-sigla **CVP** (cevepé) que es el lugar donde se aloja y se desarrolla la vida. Katsumi Mamine considera que las extremidades son instrumentos de la CVP y que la cabeza no rige el organismo por sí solo, sino que tiene que actuar coordinadamente con el resto de componentes vitales que están en la CVP, que engloba cráneo, vértebras y pelvis.

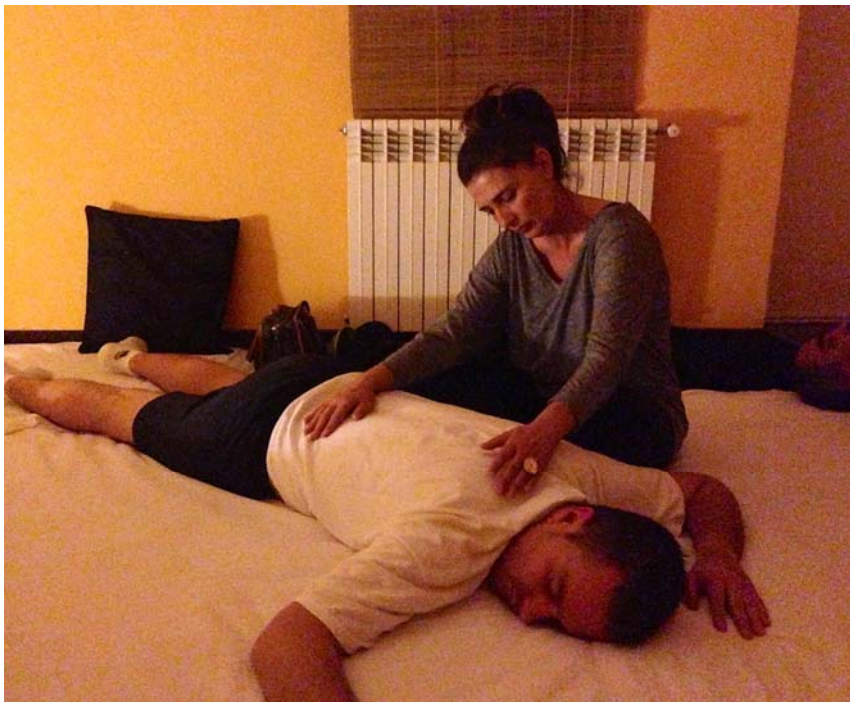
El Seitai es la CVP coordinada. **Haruchika Noguchi** fundó la cultura SEITAI, e ideó las prácticas de Katsugen undo y de Yuki para que la cabeza recuperase su condición natural de pertenencia a la CVP. Expuso el enorme significado de estas prácticas sencillas y la necesidad de cultivar y respetar el movimiento espontáneo y la mente espontánea de cada ser humano.

La mente espontánea es la mente natural, a la que se llega a través del movimiento espontáneo, no la mente culturalmente educada que cree estar gobernando el tronco, los miembros y el todo, con la que tendemos a identificarnos. El movimiento espontáneo y la mente espontánea se conocen practicando Katsugen undo y Yuki, simplemente prestando atención a nuestra CVP y siguiendo la natural necesidad de que se coordinen C, V y P.

El **Katsugen undo** es un diálogo interior con nuestra CVP y a través de ésta, con nuestras particulares células personales. Es el movimiento regenerador que está en el origen de la vida y que surge espontáneamente en el ser humano. Su práctica hace que se produzca una serie de movimientos que tensan y destensan los tejidos, proporcionando que todas las vértebras y todos los sistemas orgánicos funcionen coordinadamente. El resultado es que la persona disfruta de una respiración pectoventral que surge naturalmente, sin ninguna técnica. A través del Katsugen Undo y en general en todos los aspectos que abarca el Seitai, no aprendemos, sino que recuperamos lo que hemos perdido.



El **Yuki** es el ki grato. Sigue la lógica y sabiduría natural de colocar la mano donde es necesario. Cuando se realiza con otra persona es como poner un microscopio en la respiración y en la vida que surge espontáneamente. Se suele practicar colocando las manos en el eje del compañero y a partir de ahí, se deja que se desplacen y se coloquen intuitivamente. El yuki no busca sanar, sólo despertar la sensibilidad y percibir la vida en uno mismo y en los demás. Es una cualidad que todo el mundo tiene y que se puede desarrollar con su práctica. Con las manos recuperamos también la CVP.



La **salud** no existe fuera de la vida de cada uno. La vida es un conjunto de las actividades naturales personales, energéticas o físicas, orgánicas o biológicas, psíquicas o mentales, las no conscientes y las conscientes. **La salud** pasa a ser algo que **se da de forma natural**. Las infinitas causas de la pérdida de la salud las conoce la medicina, pero la causa más temible, apenas considerada por la medicina es la excesiva contención de la enorme fuerza de la propia vida, que produce sobreexcitación interna, endurecimiento físico, descompensación orgánica y obsesión mental: la Tensión Parcial Excesiva (TPE).

Vivir las enfermedades forma parte de la vida. La vida es construcción, destrucción y reconstrucción. Entre muchas causas de la destrucción están las enfermedades. El problema no está en la enfermedad o los trastornos, sino en la reconstrucción debilitada por la TPE. El desconocimiento sobre el movimiento espontáneo y, en definitiva, sobre nuestra propia mente espontánea estanca la enorme fuerza de la propia vida.

**La CVP nos enseña el funcionamiento del yo puramente natural o la mente espontánea a través del movimiento espontáneo.** Pero el movimiento no se limita a la salud, hace también que el ser humano se comprenda un poco mejor a través de los **cinco movimientos** de la CVP:

**Vertical:** movimiento estático que asciende hacia arriba y descansa abajo. Sentido: la vista, los ojos. Relacionado con toda la actividad intelectual y con la mente contemplativa y lógica. Sistema nervioso central.

**Frontal:** movimiento dinámico que nos impulsa desde los hombros hacia delante y relaja hacia atrás. Sentido: el olfato, la nariz. Relacionado con la actividad y la consecución de objetivos. Nos aporta una mente competitiva y pragmática. Sistema pulmonar y locomotor.

**Lateral:** movimiento dinámico de izquierda a derecha que surge desde el centro de la CVP. Sentido: el gusto, la boca. Relacionado con el intercambio y la comunicación en todo el organismo. Psique conciliadora y comunicativa. Sistema digestivo y asimilo-circulatorio.

**Rotación:** movimiento dinámico que gira desde la cintura de izquierda a derecha. Sentido: el auditivo, los oídos. Relacionado con la defensa de los 360° que nos circundan. Nos permite percibir el entorno más cercano y cualquier intrusión que se produzca en nuestro territorio o en el de los nuestros. Psique defensiva y luchadora. Sistema urinario y excretor.

**Central:** movimiento estático que encoge toda la CVP. Surge en la pelvis y arrastra a toda la CVP hacia abajo y hacia adentro. Relaja, expandiendo la CVP en un movimiento de apertura general. Sentido: el tacto, la piel. Nos permite conectar con todo lo que vibra en la vida, con los misterios de la existencia y de la muerte. Psique profunda. Sistema reproductor, sexual y conjuntivo regenerado celular.

**Katsumi Mamine** lo explica en su libro, ***El Movimiento Vital***. Este libro es el producto de 60 años de práctica, 40 de ellos de estudio de la ciencia, para poder demostrar que los **cinco movimientos** estructuran la vida. Lo demuestra con todo tipo de **datos científicos** para comunicar el gran descubrimiento de Haruchika Noguchi, y poder ofrecer un planteamiento más empírico y no tan intuitivo como el que él mismo había recibido.

Ofrece además unos **ejercicios sencillísimos** que constatan empíricamente ese descubrimiento. Cualquiera se puede iniciar, simplemente sabiendo que existen estas prácticas sencillas. Basta un curso de un fin de semana. Luego, para toda una vida, el profesor es y será la CVP de cada persona.

Su lectura os resultará apasionante porque está completado con un listado de trastornos cotidianos que todos vivimos en algún momento y que sorprendentemente, desde hace poco tiempo, se empiezan a considerar enfermedades. *El Movimiento Vital* ofrece un enfoque desde otro punto de vista, considerando estos **trastornos** como **aliados que limpian, equilibran y fortalecen la salud**.

Se trata de sentir que C, V y P se coordinan, que el movimiento espontáneo fluye y que la respiración surge desde el vientre inferior. En definitiva, el Seitai contribuye a que cada persona sienta que ha recuperado algo natural de sí mismo. **El Seitai no impone nada. Sólo propone e invita a la reflexión.**

Cada uno puede encontrar su propia naturalidad si confía en su intuición: es cuestión de sensibilidad innata más que de conocimientos intelectuales o recetas adquiridas. Pero la sensibilidad y la naturalidad se educan, se cultivan... ¡o se atrofian y se deforman!

**Una vez tomas conciencia ya es tuyo. Y tuya será la decisión de cultivarlo y profundizar.**

## **Más información:**

**Katsumi Mamine Miwa:**

<http://www.seitai-cvp.com/index.php/Seitai-Barcelona.html>

**Seitai:**

<http://www.seitai-cvp.com/>

**Haruchika Noguchi:**

<http://www.seitai-cvp.com/index.php/H.Noguchi.html>

**Katsugen Undo:**

<http://www.seitai-cvp.com/index.php/Katsugen-undo.html>

**Yuki:**

<http://www.seitai-cvp.com/index.php/Yuki.html>