Seitai: Gyoki

GYOKI,

gyó, ejercer o practicar

ki, energía vital

Por tanto, ejercer el ki juntando las palmas de las manos.

Gassó, juntar las manos.

Yuki, comunicación de energía.·

Gyoki por la columna vertebral.

Sentados sobre los talones, espiramos con fuerza por la boca para que la inspiración surja de manera natural.

A partir de aquí inspiramos desde la nuca hacia abajo por la columna vertebral. Continuamos respirando con el acento en la inspiración pues ésta lleva en sí las ganas de enderezar el cuerpo e incluso arqueandolo un poco hacia atrás. El pecho se abre y se desbloquea el cuerpo. El objetivo es el fluir del ki. El deseo es que la inspiración pueda bajar sin bloqueos hasta la base de la columna.

Gyoki por el vientre.

Sentados de la misma manera inspirar al máximo por la nariz y sacar un poco de aire (15%), entonces retener el aliento y empujarlo hacia el vientre hasta llegar a tope. Tragar saliva y quitar toda la fuerza del cuerpo y sacar el aire como si saliera por el tanden a tres centímetros del ombligo, siempre empujando el vientre hacia fuera y hacia abajo. Después soltarse y

dejar que la nueva inspiración entre por sí sola.

Es importante notar que este ejercicio va en contra de lo natural en el cuerpo que es espirar con distensión, sin esfuerzo. Al espirar tensando al mismo tiempo crea una mayor intensidad, mayor tensión, que provoca seguidamente una relajación profunda.

Gassho gyoki, juntar las manos en esta práctica del ki

Sentados sobre los talones, juntar las manos a la altura de los ojos a unos tres centímetros.Poco a poco ir acercando las manos como si sostuvieran un papel muy fino. Inspirar profundamente y seguir la respiración a través de las manos imaginando que el aire sale por los dedos. Esta práctica produce un calentamiento de las manos y una sensación de vigor y calma. Se finaliza nuevamente inspirando profundamente y aflojando todo el cuerpo.

Gyoki en cadena

Todo el grupo forma una cadena cogidos de las manos, de tal manera que las palmas miran hacia arriba y la mano derecha coge suavemente la muñeca izquierda del compañero. Es una forma de ponerse en sintonía y de crear entre todos un clima de sosiego y de receptividad. Es interesante imaginar que el aire entra por la mano izquierda hasta el corazón y desde éste a la mano derecha cuando espiramos, creando esta sensación de fluir de la energía.

Autoyuki

a) en la cabeza.

Nos estiramos boca arriba con las yemas de los dedos encima de la bóveda craneal a lado y lado de la linea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cebeza en la misma respiración.

b) en el vientre.

Lo mismo, boca arriba y con las manos en la boca del estómago, un par de centímetros por debajo del apéndice xifoideo.

c) sentado en los talones.

Las propias manos relajadas en el vientre. Dirigir la respiración a las manos

---

Seitai: Taiheki Vertical

MOVIMIENTO VERTICAL (Arriba-abajo) Grupo cerebral

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· El cuerpo produce una sensación de verticalidad.

· El cuello está bien desarrollado, grueso y largo.

· Cabeza desarrollada y rostro generalmente

triangular.

· Cuerpo rectilíneo y poco fuerza en los hombros. Musculatura muy poco desarrollada.

· Nalgas pequeñas sin prominencia acentuada.

· Manos y pies proporcionalmente grandes, aunque no fuertes. Dedos largos.

· Extremidades más bien cortas.RELACIÓN CORPORAL

· cuello

· franja estrecha a lo largo de la columna vertebral.

· tendón de Aquiles.

· Lumbar 1

· Hay determinadas situaciones en las que se activa excesivamente la energía mental. La imaginación nos lleva a «estar en las nubes», el miedo nos hace ponernos de puntillas con una sensación de vacío en el vientre. Notamos un movimiento ascendente del cuerpo, un no tocar de pies al suelo.

· La energía vital sube al cerebro. Hay una sublimación hacia lo racional.

· Domina el sistema nervioso central. El control intelectual.

· En el acto de pensar o de analizar una situación el tipo con reactividad vertical, la cabeza sube. Esta tensión cervical se acompaña de la contracción de los tendones de Aquiles como respuesta a mantener el

equilibrio.

· En cambio cuando necesitamos relajar esta tensión a veces nos sentamos en una silla con los pies en alto. Otras veces como cuando se reza o se medita la cabeza va hacia atrás encontrando más fácilmente el vacío mental y la sensibilidad profunda.

· A veces durmiendo para eliminar esta tensión excesiva los brazos van hacia atrás como los niños, o bien la cabeza empuja hacia arriba hasta encontrar la cabecera de la cama.

· Su experiencia se traduce en conceptos, signos y símbolos. Se razona etapa por etapa hasta llegar a una conclusión precisa.

· No puede vivir las contradicciones pues se vive desde unos principios coherentes con su modo de ver la vida.

· Por ejemplo come en base a unos principios dietéticos y no en cuanto a gustos o preferencias. Hasta tal punto que la comida le sienta bien si está dentro de su régimen.

· Es teórico y no emocional. Sigue la argumentación de un discurso pero no la tonalidad. Le atraen las líneas pero no los colores. Se acuerda de las ideas pero no de los detalles, del vestido que llevaba el otro, de la música que sonaba.

· Su atención es atraída por inventos, fórmulas, abstracciones y proyectos que difícilmente pone en práctica.

· Piensa antes de actuar. Pasa de una conclusión a otra pero termina por no

actuar.

· Tiene un reflejo corporal lento.

· Es un buen observador, un buen crítico. Se desliza en los juicios y en las valoraciones.

· Ante las verdaderas dificultades todas sus argumentaciones realmente no le sirven. Sus decisiones son pobres porque donde se encuentra agusto es en el mundo de las predicciones y de las hipótesis.

· Es como la imagen de una jirafa que domina el plano teórico pero no se da cuenta de lo que tiene debajo de sus narices.

· Su pensamiento es tan fuerte que se protege dentro de él hasta el punto de negar la realidad o las evidencias con muchas justificaciones.

· En la dirección ascendente tiene un buen reflejo pero los movimientos de agacharse o ir al suelo es bastante torpe. De tal manera que ordena bien los estantes superiores y descuiuda los inferiores.

· Sublima la energía sexual en actividad cerebral. Se estimula más con la imaginación erótica, con fantasías que con la realidad del contacto sexual.

· Es bastante ciego o insensible a la emoción. Por eso tiene bastante control, o es más bien frío. Su presencia en un grupo confiere cierta seriedad al ambiente.

· La imagen del faro que ilumina lejos pero deja sin luz la cercanía es cierta. No percibe lo inmediato, íntimo y cercano.

· Tiene mayor importancia la opinión general que su propia percepción de las cosas. Es decir, son importante las formalidades, los honores, las distinciones, etc.

· Actitud discreta le molesta el ruido y los ambientes bulliciosos.

· El color azul agrada a su sensibilidad.

· No tolera bien la falta de sueño.

· En música es sensible a la línea melódica.

Atracciones:

· vertical aprecia y siente consideración por otras personas del tipo vertical pero mantiene las distancias pues difícl relajarse. La convivencia es difícil.

· Choca con las personas de tipo frontal y rotatorio mucho más impulsivas que él.

· En cambio se siente atraído por personas de lateral y central que le relajan y tranquilizan.

Seitai: Taiheki Rotatorio

MOVIMIENTO DE TORSIÓN (rotación)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· Rostro restangular. Si la cara mira hacia un lado, el tronco mira hacia el otro.

· La cara está contraída diagonalmente.

· No hay cintura, es todo un bloque en la zona del vientre.

· Cuello generalmente muy corto y pegado al tronco. Rectangular.

· Movimiento más pronunciado en un hombro o en una cadera.

· Una nalga más fuerte que la otra.

· Articulaciones muy marcadas. Línea corporal tosca.

· Pies y manos gruesos. Dedos gordos y toscos.

RELACIÓN CORPORAL

· La cintura, Lumbar 3ª

· Dorsales 5ª y 10ª

· Cervicales 3ª y 5ª

· Aparato urinario.

· Una cadera predomina.

· Una fosa nasal tapada.

· Articulaciones, especialmente las rodillas.

· Garganta.

TIPO

· Cuando tenemos que hacer un sobreesfuerzo, vencer una gran fuerza el cuerpo se tuerce para hacerse más fuerte y resistente. En situaciones difíciles, de mucha tensión donde reina la competición el cuerpo reacciona inconscientemente torciendose.

· Las zonas puestas en juego son la tercera lumbar, allí donde recae la gravedad del cuerpo. La torsión implica además de la cadera los hombros y las rodillas que están fuertemente solicitadas. La torsión refuerza el vientre.

· La cara mira diagonalmente cuando el cuerpo está de frente. El movimiento de un hombro o de un lado de la cadera es más pronunciado. Los brazos en alto quedan uno más arriba que el otro.

· Para descargar la tensión durante el sueño uno gira a izquierda y derecha, arrojando con fuerza la manta de forma agitada e incluso saliendose de la cama. De la misma manera que cuando uno está tenso en esta reactividad se mueve sin cesar sin encontrar facilmente la posición de sentados.

· A veces hay dolores en las articulaciones, o se suda más en una mitad superior y en la contraria inferior.

· A otro nivel se utiliza un tono fuerte de

voz, se es ruidoso, con una conduzta brusca, impulsivo y a veces violento.

· Cuando camina lo hace desviándose de la línea recta en la dirección de la torsión de su parte inferior del cuerpo.

· La boca no cierra del todo.

· Boca abajo se tiende a babear por la cantidad de saliva.

· Suelen roncar.

· Hipersensibilidad al aparato urinario. De tal manera que orinan gran cantidad o poco. Suele acumular ácido úrico y tener reuma, artrosis, gota. Frecuentes ataques de piedra o arenilla renal.

· Puede existir alguna relación entre el torcimiento del cuerpo y los pies planos.

· En la mujer el aparato sexual es poco sensible y a una cierta edad se vuelve seco y tosco. Puede que la vagina no cierre bien debido al desajuste de caderas.

· Piensa después de haber actuado.

· Su movimiento parte de la cintura.

· Es luchador y competitivo. En situaciones difíciles es cuando saca su verdadera fuerza, Es fuerte en el ataque pero más en la defensa.

· Muy sensible tanto a la victoria como a la derrota. Un mero regateo es una competición. Conseguir la ventaja es vencer, no conseguirla es una derrota.

· Muy aficionado al poder. Sentirse jefe es importante. Divide entre débiles y fuertes.

Ante el bébil puede ser despótico y ante el más fuerte puede ser sumiso.

· Necesita antagonismo, al encontrar oposición o algún adversario es cuando empieza a vivir.

· Su actitud es directa, va sin contemplaciones al meollo del asunto pues no le gusta lo complicado.

· Tiene expresiones crudas y violentas.

· Es de expresiones cortas y directas.

· Actúa sin premeditación alguna lo que suele caer en las mismas complicaciones que quiere evitar.

· Grita con facilidad. Ruidoso al entrar, salir, cerrar una puerta, acomodarse, toser, sonarse.

· En cambio tiene una gran capacidad de aguante en situaciones difíciles.

· Es capaz de todo hasta conseguir su objetico. Perseverante, testarudo.

· Si le faltan los estímulos se vuelve holgazán, sin nada que hacer.

· Le gusta la música fuerte.

· Le gusta el color marrón o pardo.

Atracciones:

· No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero puede estar en compañía.

· Le repele tanto el vertical que considera demasiado sabiondo, como el frontal que se las da de listo.

· Le atrae las personas de tendencia lateral, en especial de hombre rotatorio a mujer lateral.

· Se vuelve sumiso ante el central.

Seitai: Taiheki Lateral

MOVIMIENTO LATERAL (izquierda-derecha) grupo emocional

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· La cabeza es más bien pequeña y el cuello fino.

· Los ojos y la boca están situados hacia el centro del rostro, lo cual proporciona una expresión suave y un tanto infantil.

· Poco desarrollo de la mandíbula.

· Muñecas y tobillos también muy finos.

· Sea delgado o corpulento posee muy poca fuerza física.

· Los hombros sin fuerza caen en una curva suave.

· El cuerpo en general describe curvas redondeadas y suaves.

· Hay una curvatura especial en la zona dorsal de 6ª a 9ª.

Curvatura que aparece cuando comemos demasiado cargando o tensando esa zona.

· Su piel es generalmente más blanca.

RELACIÓN CORPORAL

· Lumbares 2ª y 4ª

· Cervicales 4ª,6ª y 7ª

· Dorsales 6ª,7ª,8ª y 9ª

· Aparato digestivo, sist. neurovegetativo, corazón.

· zona anterior de los muslos.

TIPO

· Algunas personas descansan más de un lado que del otro, por ejmplo de pie en una pierna más que en la otra, como si un lado fuera su centro de gravedad o de atención. Hay una zona más fuerte que la otra, que tiene más equilibrio, o más destreza, o un

oído o un ojo que oyen o ven con más claridad. Es el lado de gravedad (G).

· En verdad es el lado que tiene más capacidad de contracción, de tensarse y de relajarse más profundamente. Cuando uno (de esta reactividad) se concentra intensamente en algo tensa su lado G y cuando se relaja, relaja este mismo lado. Y al contrario, cuando no se está en un momento de tensión o concentración uno se desplaza hacia el otro lado para reservar el lado G.

· Cuando hay tensión excesiva es el lado contrario al G que se tensa más porque tiene menor capacidad de recuperación y menor capacidad de contracción-distensión.

· El lado G reacciona ante la tensión con endurecimiento mientras el otro lado con flacidez.

· A veces observamos una pierna más larga que otra, un lado de la cara más contraído, un pecho más desarrollado que el otro, un hombro más bajo que el otro.

· También es frecuente a la hora de dormir dormirse sobre un lado, o en el cine y en la clase ponerse en el lado contrario al lado G.

· Cuando hay una actividad lateral inconsciente existe una disminución del control intelectual y un aumento de lo emocional.

· El movimiento lateral intensifica el sistema nervioso simpático. Tal vez por eso el movimiento lateral del perro, por ejemplo de su cola cuando está contento, tenga una estrecha relación con la

estimulación del simpático.

· Su marcha, al caminar, acusa un movimiento lateral.

· Esta estimulación del simpático hace que se tenga reacciones emocionales o sentimentales muy acentuados. Altibajos emocionales, está alegre y de repente sin causa aparente se vuelve triste.

· Es intuitivo y es capaz de actuar según le dicte su corazón haciendo caso omiso de su razón.

· Dificultad para pensar o entender las cosas mediante la lógica aunque le gusta fantasear.

· Quizás por eso le gusta los razonamientos sólidos y claros.

· Suele utilizar las ideas y expresiones de los demás.

· Se mueve entre el gusto y el disgusto, el agrado y desagrado de las cosas.

· En general es jovial y alegre pero también irritable.

· No ve las cosas con ecuanimidad pues lo tiñe todo de un velo sentimental.

· El acento en el sistema simpático y parasimpático le estimula la digestión y el corazón. Cualquier estímulo le hace aumentar el apetito o se lo hace perder. Le aumenta el ritmo cardiaco o se le inhibe.

· Le gustan los ambientes animados, y a su vez, anima el ambiente. Su presencia es decisiva para dar vida a un grupo.

· Su sensibilidad es atraída por los colores y sus matices. Le atrae el color rojo.

· Cuando algo le gusta es capaz de ir directamente hacia ello sin dejarse atar por la opinión de los demás como el vertical o por los intereses como el frontal.

· Sus movimientos son finos, suaves y elegantes.

· No poder comer le afecta.

Atracciones:

· Muestra un cierto desprecio hacia los individuos de su misma tendencia por considerarlos tontos.

· Le atraen los individuos de tendencia frontal por su dinamismo, su marcado ritmo y su impulso.

· Se siente perseguido por los de tendencia torcer o rotatorio pero no le molesta demasiado aunque no se siente atraído.

· En cambio siente atracción y respeto por los de tendencia vertical pues se siente en armonía con él.

· No le gusta la presencia cercana de las personas de tendencia central, puede sentir incluso odio o miedo.

Seitai: Taiheki Frontal

MOVIMIENTO FRONTAL (delante-atrás) grupo de acción

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· Rostro anguloso. Mandíbula fuerte. Cara de deportista.

· Cuello robusto y dirigido hacia delante a diferencia del tipo vertical que asciende hacia arriba.

· La cintura y la cadera son estrechas pero resistentes y fuertes. El tronco es triangular.

· Manos y pies proporcionados. Enorme resistencia y fuerza en los brazos y muñecas.

· Tronco corto y extremidades largos.

· Movimiento ágil y rítmico.

· Líneas del cuerpo angulosas. Musculatura bien desarrollada, aunque produce la sensación de ser todo huesos y nervios.

· Pecho amplio y fuerte, o flaco y débil. Todos tensan los hombros y encoger el

pecho.

RELACIÓN CORPORAL

· hombros.

· El pecho (aparat. respiratorio).

· Lumbares 5ª y 1ª.

· Dorsales 3ª y 4ª.

· La zona posterior de los muslos.

· Los antebrazos.

· La mandíbula y la nuca.

· El nervio neumogátrico, debido a la tensión de los hombros.

TIPO

· Cuando uno toma la decisión de hacer una cosa, el cuerpo inconscientemente toma una posición de partida en la que se desplaza hacia delante, se pone fuerza en los hombros y se suben prestos para la acción.

· Pero cuando esta acción es interrumpida hay una necesidad de descargar con lo cual a veces se va impaciente de un lado a otro, se cruzan los brazos o las manos en la espalda, etc. Y cuando se descansa uno se inclina hacia atrás o se relaja en el borde de la silla aflojando brazos y piernas y abriendo el pecho.

· Actúa y piensa a la vez, piensa mientras va actuando. Una vez entra en actividad, su cabeza comienza a actuar. Pero si debe

pensar con el cuerpo quieto se amodorra.

· Como hay un exceso de energía necesita para descansar o para ponerse a estudiar primero hacer deporte o gimnasia.

· Cuando estudia se pone la radio o la televisión.

· Su reflexión se aplica a los asuntos de tipo utilitario y práctico que facilitan su actividad. No le gustan las meditaciones metafísicas ni las abstracciones. Actúa sin estar demasiado pendiente de la ideología que hay detrás, si una proposición es útil no le importa la cuestión de principios.

· Si hay mucha tensión tienen dificultad de estarse quietos.

· En la percepción del tiempo, el vertical no lo tiene en cuenta perdido en sus elucubraciones. Lateral tiene facilidad de recordar el pasado. En cambio en frontal, no existe el pasado sólo la proyección hacia el futuro, hacia el porvenir inmediato.

· Se proyecta hacia el futuro con gran capacidad de prever y calcular las ventajas o los inconvenientes de sus acciones. Sólo ve lo que tiene delante de sus ojos.

· Gran capacidad para aportar soluciones inmediatas.

· Tiene conocimientos extensos pero de poco profundidad.

· Le atraen los conocimientos claros y concretos. Gráficas, esquemas y organizaciones.

· Tiene buen sentido de la orientación.

· Le molesta la pérdida de tiempo. Por eso hace muchas cosas a la vez.

· Domina tan completamente sus sentimientos que es capaz de relacionarse con cualquiera según sus conveniencias, normalmente en relaciones profesionales o superficiales.

· En las relaciones más estrechas no oculta sus preferencias.

· Tiene necesidad de mostrarse magnánimo para compensar su exceso de cálculo, así como a veces de hacer despilfarros.

· Cuando comen lo hacen tragando sin percibir el sabor sutil de los alimentos. Hay una necesidad de deglutir, de sensación de comer.

Atracciones:

· No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero mantiene relaciones cordiales. Un grupo frontal es dinámico y bullicioso.

· Aunque no puede intimar con la tendencia vertical siente respeto y hasta temor por su gran intelecto y lógica, aunque a menudo le molesta su gran lentitud.

· Choca de frente con la tendencia rotatoria pues los considera toscos y ante la provocación se engancha.

· Siente atracción tanto por lateral como por central aunque nunca deja el cálculo de ventajas y desventajas.

Seitai: Taiheki Cerrar

Movimiento central (cerrar) grupo intuitivo

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· Gran fortaleza en la pelvis.

· Cadera estrecha.

· Nalgas prominentes.

· Fémur relativamente largo.

· El rostro es pequeño.

· Cuerpo encogido, consistente y denso. Macizo.

· Manos y pies especialmente pequeños.

· Musculatura consistente. Delgado aunque desnudo se percibe la musculatura.

· Tobillos estrechos.

· La zona del vientre más abajo del ombligo se proyecta hacia delante.

RELACIÓN CORPORAL

· Aparato sexual.

· Pelvis.

· Lumbares 1ª y 4ª

· Cervical 6ª y dorsal 11ª

· Tobillo

· Esternocleidomastoideo por su introversión.

· El olfato por su sensibilidad aguda.

TIPO

· Hay veces que todo el cuerpo se encoge como un reflejo involuntario de contracción. Cuando hace frío, sentimos un fuerte dolor, una mala noticia, cuando estamos a punto de recibir un golpe, o cuando estamos en un ambiente desconocido.

· Esto va acompañado de un movimiento de interiorización.

· Cuando desaparecen estas tensiones hay una relajación globalizada, el cuerpo realiza un movimiento espontáneo hacia atrás y hacia el exterior.

· Sin embargo el deseo sexual es el que más tensa el cuerpo en su globalidad pero también el que una vez satisfecho lo relaja en profundidad.

· Lo característico de este movimiento es la apertura y cierre de la pelvis. Los glúteos sobresalen al cerrarse la pelvis y se achatan al abrirse.

· Dormir mucho es una defensa del cuerpo destinada a aflojar esa tendencia fisiológica que en los jóvenes de 18 años es muy fuerte.

· Hay una gran fuerza y sensibilidad en la sexualidad.

· También hay una gran fecundidad. La pelvis resiste numerosos partos.

· Tiene un cuerpo salvaje, resistente a la enfermedad.

· Es de reacciones rápidas.

· Gran capacidad de concentración energética: intensa, densa y rápida.

· Una vez empieza a realizar algo no se relaja en absoluto durante días.

· No abarca los temas de forma amplia pero se concentra en un punto, en un aspecto y es capaz de profundizar hasta agotarlo.

· Es muy intuitivo e instintivo.

· Sus emociones quedan encerradas en su interior y no acostumbra a exteriorizarlas.

· Por dentro lleva un deseo intensísimo de vivir que los demás no captan.

· Al no exteriorizar sus sentimientos se contrae y se coagula. Puede haber una relación entre la tendencia a cerrar y el cáncer.

· Vive tan a fondo que vive en lo eterno, en el instante. Recuerda un disgusto de hace tiempo como si hubiera pasado ayer.

· No se fija en las apariencias, en la

percepción de las cosas, sino en algo que hay detrás, en las intenciones, la esencia, el aroma, etc.

· Se siente en armonía con los tonos gris, blanco y negro.

· Hay también un gran egocentrismo, le falta perpectiva para ver con ecuanimidad.

· Movimiento silencioso y rápido.

· Le afecta la falta de relaciones sexuales.

Atracciones:

· Dos personas de cerrar crean un ambiente demasiado denso.

· Siente atracción y respeto por las personas con tendencia vertical.

· El lateral le parece superficial.

· No comprende al frontal aunque le atrae físicamente le molesta su cálculo frío.

· Comprende a las personas de tendencia rotatoria.

· La presencia en el ambiente de una persona cerrar confiere una tranquilidad y quietud cálida.

· A menudo su presencia pasa desapercibida.

Seitai: Taiheki Abrir

MOVIMIENTO CENTRAL (Abrir)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· El cuerpo ancho produce una sensación de expansión y tranquilidad.

· Sus movimientos parecen lentos debidos tal vez al tamaño del cuerpo.

· Nalgas anchas y planas.

· Hombros anchos o estrechos pero con poca fuerza, especialmente en los brazos y en las muñecas.

· Los tobillos suelen ser frágiles y torcerse fácilmente.

· El fémur es proporcionalmente largo.

· De pie, parece inclinado hacia atrás, con las piernas o los pies separados y abiertos.

· Gasta más las suelas de los zapatos en su borde exterior y los tacones.

RELACIÓN CORPORAL

· cadera

· lumbar 4ª

· dorsal 11ª

TIPO

· La tendencia de abrir se caracteriza por su incapacidad de contracción.

· Incapacidad debida al agotamiento, incapacidad de entrar en actividad.

· Su relación con la pelvis les lleva a una gran fecundidad pero de escasa sensibilidad sexual que es debida a la falta de contracción vaginal porque la pelvis está abierta.

· Sensibilidad maternal, capacidad de aceptarlo todo.

· No pone concentración o tensión en una dirección determinada.

· No se aferra a nada en especial.

· Cuando acoge a alguien bajo su protección lo cuida naturalmente con toda dedicación.

· Sus cuidados se dirigen tanto hacia sus semejantes como a animales o plantas.

· A pesar de su apariencia tranquila tiene una actividad psíquica intensa y minuciosa pues se puede preocupar por pequeños detalles .

· En momentos cruciales se calma.

· Le gusta el color blanco.

· Es bastante descuidado en la forma de vestirse u ordenar su propia casa.

· Le cuesta hacer algo para sí.

· Su tono muscular es blando.

· Va ensanchándose después de la pubertad, parto, menopausia.

· También tiene una fortaleza natural y resitencia ante la enfermedad.

Atracciones:

· No suele manifestar preferencias marcados, acoge a todos.

· Su presencia produce una sensación de paz.

Seitai: mareas energéticas

• Marea baja, cuando escasea la energía

Predominio de la espiración, tono corporal bajo, respiración larga y sin fuerza, predominio de la diástole, etc.

Hay cansancio en cuanto hacemos un poco más de esfuerzo de lo normal. Por eso se despierta cierta irritación ante los acontecimientos y vivencias que exigen una tensión marcada. No se experimenta bienestar en un ambiente de estímulos fuertes y uno se ve incapaz de empujar a los demás para que actúen. Uno intenta

ahorrar energía y no gastarla. Le afectan más los estímulos que le rodean.

Siente bienestar en el reposo o en una actividad tranquila que no tenga que gastar muchas energía. Se come apreciando los sabores, se tiende a escuchar a los demás, se recuerda más fácilmente el pasado, se desea un entorno sosegado y suave, estar en soledad o en compañía agradable e íntima.

Se actúa en dos sentidos, por un lado en no gastar energía y por otro de recargarse de ésta.

- **Marea alta, cuando sobra energía.**

Predominio de la inspiración, del tono alto corporal, de la sístole del corazón,

con una respiración fuerte y corta y con mayor tensión.

Aumenta la intensidad de la actividad. Entran ganas de actuar sobre el mundo que nos rodea. No agrada la conversación sino la renovación. Se sintoniza con los estímulos intensos y agudos. Disminuye la percepción del mundo y de los demás pues las reacciones discretas y suaves no se captan. Molestan una compañía demasiado íntima. A veces se quiere estar solo para actuar libremente., o bien se desea compañía animada y ruidosa. Se come poco y lo que sea, aunque a veces se come con exageración, no para saborear o alimentarse sino para relajarse.

Por un lado se busca la sintonía con su estado de exceso energético pero también se actúa para dispersar la energía sobrante.

Seitai: Yuki

El Yuki es una forma de comunicación primitiva e instintiva que se hace uno mismo o con los demás e implica intensidad de contacto a través de nuestras manos. Noguchi describió el yuki como una claridad suave, agradable y sin foco, parecida a la luz que atraviesa el shoji (ventana japonesa de papel claro). El yuki es una práctica que puede considerarse como si uno fuera una ventana que comunica con la energía universal. Se trata de reunir y concentrar la energía universal a través de tí, o sea, a través de la ventana, del mismo modo que los rayos solares concentrados a través de una lente encienden un papel.

Yuki se puede escribir con dos ideogramas; yu como transferir, y ki como la energía universal de difícil traducción a un lenguaje occidental. Podíamos hablar de comunicación del ki; pero también yu podíamos representarlo con un carácter que significa agradable y se acerca más a un concepto inmaterial de la energía que lo envuelve todo.

Noguchi llama al yuki, «el acto de inspirar profundamente, retener el aire en el vientre dirigiendo las manos hacia otra persona y luego exhalarlo como si saliera por la punta de los dedos. Una vez que se ha retenido el aire en la primera

respiración, nos seguimos entregando al yuki naturalmente».

Yuki se hace siempre con las dos manos puestas sobre el cuerpo de otra persona o uno mismo. Con una sola mano la corriente de ki no dispone de salida, con las dos la corriente no se estanca. Hay que hacerlo con la mente blanca o abandonada (tenshin, Mushin), y con el ki limpio y denso.

A través de yuki vamos hacia

• la completa relajación corporal,

• la serenidad de la psique,

• la respiración profunda

• y el surgimiento del vigor y de la energía desde lo más hondo del cuerpo.

Yuki mutuo en la espalda

Después de un saludo frente a frente, saludo a la vida y respeto al Ser, uno de los dos se coloca boca abajo y el otro sentado a su izquierda. Se colocan las manos intuitivamente encima acompañando la espiración de la persona tumbada. Las manos pueden conservar un espacio como de papel de fumar o bien, simplemente, relajadas suavemente sobre la espalda. Hay que prestar atención a lo que se percibe a travésde las manos y notar la amplitud de la respiración y los endurecimientos. Las manos en verdad guían su movimiento y se colocan en el lugar determinado dónde se necesitan. Cuando uno siente que se ha establecido una calma y que las zonas de enquistamiento han recuperado flexibilidad

entonces se ha terminado el yuki, las manos incluso se separan espontáneamente. Para finalizar hay que inspirar profundamente y retirar luego suavemente las manos.

Podemos decir que en la práctica de yuki si hay una clara intencionalidad de curar o de transmitir energía, etc, probablemente actúa como impedimento del mismo proceso, de aquella mente abandonada (tenshin) que se requiere en la práctica.

Yuki en otras partes

Podemos hacer yuki sobre el vientre con la mano derecha sobre aquél y la izquierda debajo del cuello. O bien, podemoshacer yuki en la cabeza abarcando la zona media. En los hombros, pies, o en cualquier zona que reclame atención. Podemos hacer yuki a otra persona en su movimiento de katsugen.

Autoyuki

a) en la cabeza.

Nos estiramos boca arriba con las yemas de los dedos encima de la bóveda craneal a lado y lado de la linea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cebeza en la misma respiración.

b) en el vientre.

Lo mismo, boca arriba y con las manos en la boca del estómago, un par de centímetros por debajo del apéndice xifoideo.

c) sentado en los talones.

Las propias manos relajadas en el vientre.
Dirigir la respiración a las manos.

Seitai: Katsugen Undo

Katsugen Undo. Movimiento regenerador

Es un movimiento espontáneo o regenerador que parte del sistema motor extrapiramidal que regula los movimientos involuntarios del cuerpo.

La retina se contrae o dilata respondiendo a la intensidad de luz, la piel se eriza con el frío, el latido del corazón se acelera con los requerimientos de un mayor esfuerzo, el bostezo aparece cuando la cabeza está cansada, etc, etc, los movimientos involuntarios interdependientes entre sí están permanentemente regulando el equilibrio del cuerpo. Sería, por tanto, absurdo intentar reprimir esos movimientos que son parte de la vida y que aseguran su adaptación al medio.

Diríamos que abandonando el cuerpo a su propio movimiento éste lo hace según sus necesidades de equilibrio. Es el propio impulso de la vida parecido a la homeostasis que todo cuerpo tiene para mantener su medio interno equilibrado.

El movimiento que hace el ser humano es, poniendo una imagen, como un iceberg que la parte consciente o voluntaria sería la parte emergente pero que la mayor parte, la sumergida, pertenece al movimiento involuntario. Detrás de un gesto voluntario se esconde un sinfín de pequeños movimientos involuntarios, de ajuste y compensación. Por ejemplo, ¿quién se mueve en la cama mientras estamos dormidos?, ¿qué

posturas adoptamos y para qué?. El cuerpo se mueve intentando descargar ciertas zonas que durante el día han estado sobrecargadas.

Pero si insistimos en ciertos trabajos que implican una tensión parcial del cuerpo y no vamos relajando o no se da el tiempo necesario que el cuerpo necesita para encontar de nuevo su autonomía, entonces el cuerpo se endurece y se insensibiliza. Pierde flexibilidad, amplitud de movimiento. La flexibilidad del cuerpo no es tener los músculos más o menos flexibles sino reside en una integración global y armónica de todo el conjunto del cuerpo y psique, no sólo la musculatura voluntaria del cuerpo cuenta sino también y sobre todo la involuntaria. El objetivo del katsugen es encontrar esta flexibilidad, no meramente muscular, y ampliar su capacidad de movimiento y respiratoria.

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Durante la práctica del katsugen y mientras el movimiento espontáneo no surge con fluidez se hacen unos ejercicios preparatorios que sirven para inducir el movimiento regenerador, son:

· Estirar el cuerpo. De pie, estirar columna con brazos arriba y de puntillas, hacer un estiramiento intenso. Después flexionar hacia delante dejando las rodillas un poco flexionadas y soltando la cabeza y hombros con cada espiración. Subir lentamente vértebra a vértebra. Hacerlo tres veces.

·Profundización de la respiración. Se apreta levemente la boca del estómago con

la yema de los dedos. Al espirar flexionamos el tronco hacia delante. Intentamos ablandar la boca del estómago y provocar el bostezo que empieza a ser un movimiento espontáneo de recuperación del equilibrio del cuerpo. Hacerlos unas tres o cuatro veces.

·Activación de la columna vertebral. Es necesario flexibilizar la columna vertebral, para ello giramos a izquierda y derecha al espirar intentando alcanzar la máxima torsión de golpe para volver al centro inspirando y relajados. Se puede hacer hasta diez veces alternativamente.

·Estimulación del bulbo raquídeo. Hay que cerrar sin fuerza las manos con el dedo pulgar dentro del puño, levantar la cabeza y los brazos inspirando y bajar los codos a la altura de los hombros espirando por la boca comprimiendo la nuca. Al final aflojar repentinamente soltando los brazos. Hacerlo otras tres veces.

Esta última estimulación hace tensar antinaturalmente al cuerpo para que éste mismo se vea impelido a moverse y buscar su equilibrio.

EL CUERPO SE MUEVE

Con los ojos cerrados quedarse tranquilo, cuando el cuerpo se mueva dejarse ir. A veces el movimiento involuntario no es tan visible, el peristaltismo, el bostezo, etc forman parte de un incipiente movimiento. En el katsugen undo es importante inspirar hacia la zona en movimiento sin modificar el ritmo de la respiración.

Es posible que vengan mareos o ganas de vomitar cuando el movimiento es muy fuerte, pero es mejor continuar que parar este movimiento.

Para parar voluntariamente el movimiewnto espontáneo es conveniente inspirar profundamente y llevar el aire (ki), al vientre reteniendo la respiración. Espirar por la boca y repetir varias veces. Después abrir los ojos.

Este movimiento que regenera hace entrar al cuerpo en distintas fases de regeneración y limpieza. Podemos sentir sueño pesado, ojos lagrimosos, languidez, etc. en una primera fase de distensión. Cuando el cuerpo se activa mediante katsugen, aquel se vuelve ágil, mirada clara y cerebro despejado. En otra fase de descarga pueden darse molestias, sudor fuerte, diarreas, granos, dolores, etc. No podemos dejar de sentir que algo importante está sucediendo en nuestro cuerpo. La psique también participa de estos movimientos de limpieza, se manifiesta a través de sueños, recuerdos del pasado, estados de ánimo.

El movimiento involuntario aparece en la práctica del katsugen encontrando su ritmo y su intensidad y cuando se establece una sensación de calma entonces el movimiento para. No obstante si esperamos con la sensibilidad propia de este trabajo, se inician otros movimientos, probablemente en otras zonas, que intentan abrirse camino en la falta de autonomía. Son como oleadas sucesivas de movimiento y calma que van desbloqueando diferentes niveles de tensión. La psique no está ajena a este proceso, se siente tristeza o alegría,se tienen viejos recuerdos, o surge

preocupación, etc.

RESPIRACIÓN

Es interesante comprobar a diferencia de ejercicios voluntarios que el movimiento regenerador conlleva una profundización y calma de la respiración. Es un síntoma claro de que nuestro movimiento es verdaderamente espontáneo.

Foto del maestro Noguchi, creador de la escuela Seitai (cuerpo regulado).