

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 través de 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, podemos hacer 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 línea central. Desde ahí vamos espirando a través de los dedos como queriendo incluir la cabeza 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.

