

La Paula fa els 5 moviments



Nota per a mares, pares, educadores i educadors

L'activitat Seitai va néixer al Japó de la mà de Haruchika Noguchi (1912-1976) qui va observar en profunditat la naturalesa humana. Noguchi va descobrir que el moviment que es manifesta en tot ésser viu, i de forma peculiar en l'ésser humà, no ho fa de qualsevol manera, és a dir, tenim una estructura que és alhora física o biològica i mental o psíquica que permet que el moviment s'expressi.

Katsumi Mamine, alumne de Haruchika Noguchi, ha aprofundit en l'estudi del Seitai:

«El nostre organisme», diu Mamine, «no és una barreja sense ordre de cèl·lules, teixits i òrgans. És un ésser viu format sota un ordre rigorós, fruit d'un procés evolutiu gegantí, que té la capacitat de reaccionar davant de situacions molt diverses per tal de mantenir el seu propi equilibri vital, adaptant-se a l'entorn i transformant-lo. El nostre organisme respon a aquestes necessitats, tant internes com externes, com una unitat, perquè les seves diverses activitats mantenen una total i absoluta interdependència»

Haruchika Noguchi va revelar que aquesta capacitat de resposta de l'organisme com una unitat és l'obra dels cinc moviments (tant en tensió com en distensió) que actuen en les diverses activitats energètiques de l'ésser viu (motrius, biològiques i psíquiques) i que conformen el moviment espontani. S'anomenen: **vertical**, **lateral**, **frontal**, **rotatori** i **central**, i es manifesten en tot ésser viu.

El Seitai ens ajuda a observar com, a través d'aquests moviments, la nostra vida s'expressa i a entendre què volen dir aquestes expressions en cadascuna de les seves manifestacions. És a dir, a mesura que ens endinsem en l'observació dels cinc moviments, anem entenent com s'estructura la vida.

La vida és moviment i així s'evidencia en cadascú de nosaltres.

Volem donar als nostres nens i nenes un espai senzill d'observació, aprenentatge i reflexió sobre com funciona la nostra pròpia naturalesa.

Epíleg

La Marta va començar a venir al meu *dojo* fa més de 30 anys alhora que treballava com a instructora Seitai. Tot i que és psicòloga, continua aprenent amb mi l'extraordinària cultura de la vida i de la salut (el **Seitai**), que es basa en:

- Les senzilles pràctiques de **katsugen undo** i de **yuki**, que no necessiten cap coneixement, però que són realment eficaces per a la salut i per a la pròpia vida.
- El senzill coneixement dels **5 moviments espontanis** o de les **5 oseis**, que constitueixen les vitals reactivitats orgàniques, físiques i psíquiques o mentals, inseparables (i no cadascuna investigada per diferents professionals) i que ens permeten observar com funciona aquesta globalitat natural de cadascú de nosaltres: de cada dona, de cada home, de cada nena, de cada nen...

En aquesta activitat cultural fundada durant la primera meitat del segle passat al Japó per **Haruchika Noguchi**, el més important és la **senzillesa**, tant de les pràctiques com del coneixement.

- I, el que és realment senzill, és allò essencial de tota la complexitat de la vida humana.

L'octubre passat la Marta va portar uns dibuixos seus encantadors d'una figura infantil sobre cadascun dels 5 moviments, acompanyant-los amb unes senzillíssimes paraules que resumien cadascuna de les 5 *oseis*.

Era un resum del que la Marta havia vingut observant en el seu centre sobre com els nens i les nenes gaudien quan hi jugaven.

L'editorial Icaria va decidir editar un llibret per a nens i nenes amb aquests dibuixos i textos. La Marta em va demanar que n'escrivís l'epíleg.

M'alegro que el coneixement Seitai s'hagi plasmat amb aquesta senzillesa dirigida als infants.

N'hi hauria prou si aquests **passessin una estona simplement jugant-hi, movent-se i cantant**. Almenys durant uns dies, ho repetiran en altres llocs: a casa, davant dels seus pares, els seus germans, els seus amics... Difícilment s'oblidaran del que han experimentat. No cal explicar-los que es tracta d'un veritable coneixement.

Els nens i les nenes ja tenen així un recurs per al seu gran futur en la vida davant tot allò difícil, complicat i complex a què hauran d'enfrontar-se.

Per què?

Perquè així em va succeir a mi des de la meva infantesa, ara fa ja 60 anys.

Perquè, allò que és realment senzill, és així.

KATSUMI MAMINE MIWA
(autor d'*El movimiento vital*)
Barcelona, 4 de gener de 2015