

## Sesión 9

### Energía corporal. Sentirla, moverla, seguirla

*El seitai<sup>1</sup> y la respiración de las manos*

*Hace unos años se inventaron unos instrumentos extraordinariamente sensibles para medir los campos magnéticos llamados superconductores de interferencia cuántica (SQUID). Por primera vez se pudieron medir los campos magnéticos que rodean el cuerpo humano y se descubrió que las manos tienen, con mucha diferencia, un campo más intenso que cualquier otra parte del cuerpo.*

Michael Kern<sup>2</sup>

El seitai es un método de educación corporal que centra su práctica en la observación de la manifestación del movimiento espontáneo y en la capacidad del cuerpo para autorregularse. Introducido en Europa por Itsu Tsuda (1968) y en España por Katsumi Mamine (1974), fue creado por Haruchika Noguchi (1911-1976), un terapeuta japonés que dedicó buena parte de su vida a estudiar el movimiento del ser humano y la correlación existente con las manifestaciones psíquicas y somáticas. Para Noguchi, el exceso de control y racionalidad en nuestras vidas es la causa de desequilibrios tensionales que se van acumulando en nuestro cuerpo y lo van volviendo cada vez más rígido e insensible. Este hecho provoca, con el tiempo, la aparición de zonas de cansancio corporal (tensiones parciales excesivas, según la terminología seitai), específicas de la actividad profesional que se realice y que dependen, así mismo, de la idiosincrasia de cada individuo. Reflejo de este proceso es la evolución que siguen los niños en su movimiento y expresión; en los primeros años de vida es libre, flexible y espontánea. Sin embargo, con el paso de niño a adulto les será exigida una expresión codificada, un movimiento racional, socialmente aceptado. El precio que pagamos por esta supresión de la espontaneidad en el movimiento es la reducción de la eficacia autorreguladora del cuerpo, sobre todo en lo que se refiere a un endurecimiento innecesario y crónico

---

<sup>1</sup> Seitai en japonés significa «cuerpo autorregulado». El método en conjunto también es conocido con el nombre de *Katsugen undo*, que viene a significar «movimiento que devuelve la vitalidad» o movimiento regenerador. Hay que aclarar que *Katsugen undo* es el nombre de una de las prácticas principales del Seitai. Se puede dar, por tanto, la confusión entre uno de los nombres del método y una de sus prácticas principales.

<sup>2</sup> *Libro completo de terapia craneosacral*, p. 142

de la musculatura, y a todas las consecuencias funcionales que aquí se derivan.

La práctica principal del seitai, el *katsugen undo*, favorece el desbloqueo, facilitando la emergencia del auténtico movimiento, y permite la armonización de las tensiones. A través de esta práctica se consigue equilibrar la energía excesiva, generadora de estrés y ansiedad, y recuperar la fluidez, la flexibilidad y la sensibilidad del individuo. La reaparición de estas cualidades repercute directamente en la actitud de la persona hacia sí misma, así como en sus relaciones, actividades y entorno (Altarriba y Cammany, 1989: 58).

Durante la práctica del *katsugen undo* nos confrontamos con nuestros prejuicios sociales, aquellos que nos impiden movernos como realmente necesitamos. Es decir, nos confrontamos con nuestra mirada externa, narcisista, con la especulación sobre cómo se nos ve y sobre la preocupación sobre si lo que hacemos es o no correcto. Evidentemente estos pensamientos, paralizantes en ellos mismos, deben ser superados. Esto se consigue gradualmente gracias a una actitud mental desprendida, una actitud de *tenshin* o «mente en el cielo». Debemos, por tanto, abstraernos completamente y atender únicamente a nuestras propias razones de movimiento y su retroalimentación; permitiéndonos la emergencia de un movimiento que visto desde fuera puede parecer antiestético, convulsivo, grosero, desconcertante, pero que en realidad no es otra cosa que el movimiento necesario para la liberación de nuestras tensiones acumuladas. Los movimientos que emergen espontáneamente nos resultarán perturbadores siempre que los observemos desde un determinado prisma moral. Atravesar esta barrera cultural es el primer y, desde mi punto de vista, más importante paso que hay que dar para poder entender y practicar el *katsugen undo*. Pero, por supuesto, esto es mucho más fácil de decir que de hacer. Como casi todo en el seitai no se trata de abordar procesos complejos, pero sí profundos. Los pasos a dar no forman parte de ninguna filosofía complicada, no son difíciles de entender, pero conllevan cambios importantes en las personas que lo practican. Para darlos hace falta simplemente voluntad, sinceridad y coraje.

El seitai proporciona una vivencia directa, clara y desmitificada de la sensación llamada energía corporal (*ki*). Es a partir de su percepción y reconocimiento como el movimiento del *katsugen undo* puede desencadenarse auténticamente, con organicidad, y pasar a ser plenamente regenerador. Aunque el concepto *ki* (equivalente al *qi* de la tradición china) tiene diversas acepciones y niveles de profundidad semántica, su experimentación dentro del seitai es tan simple, clara y diáfana como lo puede ser cualquier otra sensación física.

El concepto oriental del *ki* presenta algunas dificultad de comprensión para los ciudadanos occidentales por varias razones. En primer lugar, porque no hay ninguna palabra similar que forme parte de nuestro lenguaje habitual, y las que podrían corresponder (ánimo, alma, espíritu) están contaminadas por su uso en la religión cristiana. La palabra energía, por otra parte – quizás la más cercana al *ki* japonés–, está demasiado condicionada por su acepción científica. Hay que tener en cuenta, además, que el mismo concepto del *ki* es altamente polisémico, tanto en Japón como en China (*qi*), y abarca significados muy diferentes, que van de lo físico hasta lo metafísico o espiritual.

La palabra *ki* en japonés forma parte de muchas expresiones compuestas, la mayor parte de ellas relacionadas con el estado de ánimo, la fuerza y la vitalidad. A continuación, algunos ejemplos citados por su creador Haruchika Noguchi: *ene-ki*: me encuentro en plena forma; *byo-ki*: me encuentro mal; *ki-ene-ga yoi*: estar de buen humor; *ki-ni sinai*: no preocuparse demasiado; *sono-ki-ni nareba yareru*: podemos realizar lo que deseamos si tenemos verdaderas ganas; *ki-ga tsuku*: darse cuenta de algo o captar el deseo de alguien antes de que lo manifieste. Y aún más ejemplos, en este caso citados por el maestro de aikido y seitai Itsu Tsuda: *ki ga ôkii*: tener un gran *ki* o no preocuparse por minucias, *ki-mochi gay ii*: buen estado del *ki* o encontrarse bien, *ki ga ave*: coincidencia *de ki*, sintonizar con alguien, y *ki o komeru*: concentrar el *ki*, concentrarse (Tsuda 1973: 24). De entrada el *ki* parecería que tiene que ver, por tanto, con la vitalidad, la energía y el estado de ánimo. ¿Por qué cuesta, entonces, tanto de traducir este concepto a la terminología occidental? Según Tsuda, «el *ki* se resiste a cualquier definición, lo cual no quiere decir que se trate de una noción oculta o mística. Al contrario, podemos sentir y volver a sentir perfectamente lo que nos pasa, lo que se llama el estado de ánimo, sin necesidad de hacer intervenir ninguna noción misteriosa» (Tsuda 1975: 65). «El *ki* es del dominio del sentir y no del saber», nos dice en otra ocasión (Tsuda 1973: 25).

Quedémonos, de momento, por tanto, con la idea de que el *ki* es una sensación y que su comprensión no es, por tanto, intelectual, sino sensorial. Una aproximación occidental equivalente al concepto del *ki* la tenemos que ir a buscar, sin embargo, en Wilhelm Reich y la psicoterapia bioenergética, que desarrolla Alexander Lowen.

Para el psicoanalista Wilhelm Reich el *ki* es bioelectricidad, una especie de energía eléctrica que circula por el cuerpo, y se traslada constantemente entre sitios de potencial mayor y otros de potencial menor, siguiendo ciclos de tensión, carga, descarga y relajación. Alexander Lowen, uno de sus discípulos y seguidores, por su parte, hace notar, con acierto, que «en el pensamiento occidental la energía se concibe principalmente en términos

mensurables y mecanicistas. Como ningún instrumento ha podido medir las formas de energía que se reconocen a Oriente, la mente científica occidental rechaza su existencia. Sin embargo, los organismos vivientes responden a aspectos de la energía del cuerpo de una manera como no pueden hacer las máquinas. Por ejemplo, la excitación que siente un amante cuando se encuentra con su amada es un fenómeno energético al que ningún instrumento es sensible» (Lowen 1990: 32).

En los inicios del psicoanálisis, el concepto de la energía sexual o *libido* era entendido desde un punto de vista corporal, físico, y equivalía, de alguna forma al *ki* oriental. En esto coincidían Freud, Jung y Reich. Pronto Freud prefirió, sin embargo, redefinir la *libido* como una energía sexual. Reich y Jung mantuvieron, sin embargo, la idea inicial y siguieron entendiéndola como una energía vital, estrechamente ligada a los fenómenos psíquicos y emocionales. En sus escritos Jung, dice, por ejemplo, «(La) *libido* puede ser entendida como energía vital en general o como el *élan vital* de Bergson» (Jung 1998: 50-51).

(*Moure i commoure*: pp. 185-189)

Altarriba, Francesc i Cammany, Rosa (1989), *El estrés*, Guías La Vanguardia.

Jung, C. G. (1998), *The Essential Jung*, Fontana Press.

Kern, Michael (2003), *Libro completo de terapia craneosacral*, Gaia.

Lowen, Alexander (1990), *La espiritualidad del cuerpo*, Paidós.

Tsuda, Itsuo (1973), *Le non-faire. École de la respiration \**, Le courrier du Livre.