

Seitai: El Secreto de la Cultura Japonesa de la salud para regenerar el Vigor

¿Cómo renovar el deseo natural? 'Vivir sano es fácil... Si sabes cómo. Nacemos con una app instalada para cultivar la salud, pero no la configuramos, porque desconocemos su existencia.' La periodista, escritora y divulgadora de la cultura Seitai, Laura López Coto (Madrid 1965) expone este descubrimiento para afinar el organismo en su libro, Seitai Inteligencia Vital. Su próxima aparición pública será en San Jordi en el Club Foro de Opinión del Diario de Mallorca el próximo martes 19 de Abril a las 19:00h

Sensibilizar el organismo, afinar la vida espontánea que nos respira, nos late, nos digiere los alimentos, nos hace enamorarnos, reír, llorar, enfadar, actuar, amar... En definitiva, sensibilizar todos esos gestos que nos surgen espontáneamente del organismo, no sólo obedece a una inteligencia celular y orgánica, sino que tiene una repercusión directa en la psique.

Los bostezos, parpadeos y mil manifestaciones espontáneas que nos surgen, son totalmente tangibles y reconocibles. Pero también existe una actividad, una ingeniería vital celular que está actuando siempre, incluso cuando estamos durmiendo.

“El estreñimiento, un exceso de sudor, unas pérdidas de orina, un bruxismo, un salpullido, incluso esa sensación de moqueo y lagrimeo que muchas veces se identifica con una alergia aparecida de repente, son manifestaciones que nos están indicando dónde la vida se coagula, dónde deja de fluir ese vaivén de movimiento permanente entre tensión y relajación, que nos creó y que nos mantiene con vida.

Como no sabemos resolver esos avatares vitales, nos asustamos y en seguida nos sentimos enfermos. Recurrimos al médico para ver si nos ve y nos dice algo. Y las personas que se dedican a la noble labor de ayudarnos en nuestra salud, a veces se ven desbordadas por asuntos que se podrían resolver de una manera sencilla por uno mismo... Si se sabe cómo.”

Laura López Coto, profundiza en esa realidad que vivimos y que muchas veces no podemos manejar con nuestra voluntad. “Por muy inteligentes que seamos, por mucho autocontrol que trabajemos sobre nosotros mismos, la vida espontánea coagulada, nos alborota la existencia entera. ¿Cómo exigirnos un pensamiento positivo, si tenemos un pequeño nervio en un diente haciéndonos la vida imposible? Nuestro egocentrismo seguramente será incapaz de sentir nada por nadie ajeno a nuestro núcleo. Con toda seguridad, estaremos completamente volcados en ese lugar específico, ignorando todo el mundo que nos rodea, incluso esa ancianita que necesita que le ayudemos a cruzar la calle o ese niño que nos reclama una sonrisa. Pues bien, esa vida espontánea, también se puede educar y sensibilizar. Verás que no digo entrenar. Entrenar forma parte de la voluntad y la vida espontánea sabe mucho más que nuestra voluntad y nuestros conocimientos adquiridos en los libros o en la Universidad”

Estas observaciones sobre cómo se manifiesta la vida y cómo quiere que convivamos con ella, son

unos descubrimientos vitales y fundamentales que llevó a cabo el sabio Haruchika Noguchi, (Tokio 1911-1976), el fundador del Seitai, la Cultura Japonesa de la Salud y la Creatividad. Sus hallazgos alcanzan todas las áreas en las que está implicada la vida de cualquier Ser Humano.

“Su vida fue como una película, como una súper producción de Hollywood tipo Gandhi o el Último Emperador. Su manera de atender la salud se propagó rápidamente y con sólo 15 años se había convertido en el terapeuta de la propia Emperatriz de Japón. Esto en la actualidad sería algo sorprendente, pero en aquella época, antes de la II Guerra Mundial, en la que los miembros de la Familia Real Nipona tenían tratamiento de dioses, realmente resulta un hecho totalmente extraordinario”.

¿...Y por qué algo tan extraordinario y fundamental para la Vida y la Salud, no se conoce...?

“Sí se conoce. Lo que pasa es que aún no está divulgado masivamente. El Seitai es fácil de vivir, pero hasta ahora, resultaba muy difícil de transmitir.”

La autora ha dedicado 11 años de vivencia y de investigación, “para que todo esto tan fundamental, que se puede vivir instantáneamente, además se pueda exponer con palabras. Es la única manera de llegar al gran público. Por fin se pueden divulgar todos estos conocimientos trascendentales para la vida y la existencia, de una manera fresca y amena. La salud, la educación, la empresa, la crianza, las relaciones personales... Todo se ve incrementado desde esta perspectiva. El Seitai no viene a tumbar nada, Todo lo contrario. Viene a revitalizar nuestra vida. Si hacemos boxeo, el Seitai nos aportará algo muy importante. Si hacemos yoga, si somos médicos, docentes, si nos interesa nuestra salud, nuestras relaciones, si queremos que nuestra empresa funcione y fluya... Da igual; Hagas lo que hagas, integra los conocimientos del Seitai y sus prácticas, sencillas y asequibles para cualquiera”

Esas prácticas con el Katsugen Undo. “Katsugen Undo quiere decir el movimiento que está en el origen de la vida. Se trata de un movimiento espontáneo y regenerador que nos surge con facilidad, muy agradable, que nos reordena el organismo . La vida cotidiana, como cualquier cosa, se desordena por el uso y es necesario dedicar un rato a reordenar lo desordenado. Este movimiento estaba activo sin cortapisas, cuando éramos bebés y poco a poco lo hemos ido encogiendo. Podemos volver a ser bebés por un rato cada día... O al menos podemos aproximarnos a aquella sensación de libertad vital que sentíamos cuando éramos niños y que era más real que todo este encorsetamiento que nos exigimos a nosotros mismos. ¿Te imaginas?”

Laura López Coto se ha formado junto a Katsumi Mamine Miwa, (Tokio 1944), residente en Barcelona desde los años 70. Es un alumno directo de Noguchi, que después de medio siglo de estudio, ha logrado aunar holismo y ciencia. La autora de Seitai Inteligencia Vital, tuvo el privilegio de poder aprender de este maestro. También de colaborar en su libro El Movimiento Vital, (Editorial Icaria) y de escribir el prólogo.

Katsumi Mamine Miwa ha necesitado de muchas horas de estudio, de encierro y de silencio, para concluir algo totalmente impactante que dará un impulso al conocimiento humano. “Ese silencio

termina en este momento y empieza el periodo de divulgación.

"Haruchika Noguchi descubrió algo en el Siglo XX que por primera vez, entrado el Siglo XXI tiene su formulación totalmente demostrable de forma empírica, que dejará sorprendidos a todos. Esta es la novedad mundial. Y para comprenderlo, os voy a poner un ejemplo un tanto metafórico, fácil de visualizar. Imaginemos que nos estamos vistiendo con una camisa preciosa, (nuestra cultura). Es muy bonita, pero hay algo que sentimos tirante, algo que nos incomoda. Algo que no nos hace sentir del todo a gusto en esa estructura social. Nos miramos al espejo y de repente nos damos cuenta de algo, que es una tontería, pero que está desequilibrando el conjunto entero: observamos que lo que realmente está ocurriendo, es que nos hemos abrochado mal la camisa. Al darnos cuenta y al recolocar el botón, todo vuelve a encajar."

La observación de la estructura del movimiento vital inteligente como conocimiento y como cultura, es algo que nadie ha hecho, ni antes ni después de Haruchika Noguchi. "¿Cómo es posible que sólo un ser humano se haya dado cuenta de esta realidad tan visible? Ese es el botón mal abrochado en la Cultura Humana, tanto en occidente como en occidente. Y este movimiento engloba órganos, vértebras, nervios... Pero también es movimiento la actividad energética del organismo, las células, la psique...

Creemos que todo es la cabeza que manda sobre el resto del organismo, cuando en realidad, la cabeza y su todopoderoso Sistema Nervioso Central, es un elemento, muy importante, por supuesto, pero que está sobrevalorado si se tiene en cuenta como algo aislado. El Secreto de la Vida está en la coordinación, en la vivencia de que existe una igualdad entre el cerebro y el resto de ejecuciones vitales que deben funcionar coordinadamente para mantenernos con vida. Ahora están dándose cuenta de que el estómago y el Sistema Simpático del Sistema Neurovegetativo, tiene mucho que decir... Pero hay mucho más: Hay actividad hormonal y muchas cosas fundamentales, que son necesarias que marchen y convivan de manera global. Y que yo sepa, todo esa "orquesta" sólo se regula de una manera, desde fuera del propio organismo.

Sólo hay una forma de que podamos intervenir y es practicando el Katsugen Undo, el Movimiento Regenerador que afina el Movimiento Vital Inteligente que nos vive. Y para que todo eso fluya, es necesario algo fundamental: que la respiración sea la verdadera directora de la orquesta. Que ese oleaje vital, abarque la amplitud del pecho y el vientre, interviniendo un diafragma flexible, de tal manera que este acto vital, trascendental y fundamental para vivir una vida de calidad, surja espontáneamente en todo el organismo."

Durante 100 años, los practicantes de Seitai sólo podían profundizar en el conocimiento de manera vivencial. "Esto era algo que abocaba al Seitai a ser disfrutado por una minoría, en ambientes muy reducidos y exclusivos. Ahora es un momento totalmente diferente. Por fin y por primera vez, todo esto se puede transmitir de manera empírica al gran público."

Haruchika Noguchi descubrió. Katsumi Mamine formuló y Laura López Coto se ocupa de divulgar. "Estáis todos invitados a acompañarme en el Club Foro de Opinión del Diario de Mallorca el próximo martes 19 de Abril a las 19:00h. Pero si no estáis por esta isla maravillosa, podéis conectar a través de

Periscope buscando Seitai Vital. A la hora del evento aparecerá un enlace en mi cuenta de Twitter @SeitaiVital y podréis acompañarnos como si estuvierais en el mismo auditorio. También os podéis dar una vuelta por mi Facebook y mi Blog donde continuamente se amplía todo tipo de información sobre el Seitai.”

Esta presentación en Palma de Mallorca es la segunda que se lleva a cabo del libro Seitai Inteligencia Vital, celebrando la Semana del Libro y el popular San Jordi. La exposición está enmarcada en un circuito de acciones que Laura López Coto está llevando a cabo por toda España.

La primera, fue en Fuerteventura y acudieron 300 personas.

Sobre la autora

Laura López Coto, (Madrid 1965). Es periodista, escritora y empresaria audiovisual. Formó parte del primer equipo de periodistas que pusieron en marcha los Servicios Informativos de Antena 3 TV, (1990-2000).

Su inquietud por explorar nuevos territorios, le llevó a dejar la cadena y crear su propia productora de televisión, Canal Abierto Producciones, con la que elabora documentales, reportajes y contenido audiovisual para los principales grupos de comunicación, entre los que se encuentra Mediaset. .

En la actualidad se dedica a ofrecer conferencias y talleres vivenciales, divulgando los descubrimientos vitales que llevó a cabo Haruchika Noguchi, fundador del Seitai, la Cultura Japonesa de la Salud.

Para saber más, algunos enlaces a medios

Web Seitai: Seitai Inteligencia Vital

Entrevistas:

Entrevista en la Radio a Laura López Coto

Entrevista en TV a Laura López Coto

Entrevista a Katsumi Mamine en La Contra de La Vanguardia

Datos de contacto:

Canal Abierto Producciones TV. Personas de contacto. Director de contenidos de la productora,

Ricardo Sanz y Laura López Coto, a
34 620 103 974

Nota de prensa publicada en: [Palma de Mallorca](#)

Categorías: [Educación](#) [Literatura](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>