

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

‘Katsugen undo’

En moltes ocasions prenem consciència gràcies als actes més inconscients. El nostre cos ens parla contínuament i poques vegades hi parem atenció i ens l’escoltem com cal. No fa pas gaires setmanes que estava endreçant per casa, aixecant pesos als quals no estic acostumat i de sobte la meua esquena em va dir que havia d’afluixar. Ho va fer a través d’unes lleugeres fiblades a la zona lumbar, així que li vaig fer cas i ho vaig fer. La cosa no va anar a més, però passaven els dies i el dolor es mantenia en la mateixa zona de forma constant i impedia que doblegués la columna lliurement i provocava que tota la zona lumbar quedés cada cop més immòbil i rígida. Aquesta permanència en les molèsties em va empènyer a actuar i fer alguna cosa per desencallar una situació, que ja durava massa, i vaig recordar uns exercicis de *seitai* que precisament se centren a donar mobilitat a tot l’organisme a través d’aplicar un vaivé a la zona de la columna vertebral.

La gràcia i la potència d’aquesta pràctica creada al Japó a mitjan segle passat per un terapeuta anomenat Haruchika Noguchi es basa a aplicar un “moviment regenerador” (*katsugen undo*, en japonès) al nostre tronc.

Aparentment, els exercicis que proposa la pràctica del *katsugen undo* són molt senzills i es poden compartir de forma resumida. Ens posem drets amb les cames lleugerament flexionades i realitzem cinc moviments oscil·latoris on la nostra esquena és la protagonista. El primer és un moviment vertical posant la intenció que alguna cosa ens estira de forma ascendent a través del nostre crani i ens deixa anar. El segon es basa en un vaivé endavant i endarrere



de les nostres espatlles sense arribar al punt de perdre l’equilibri. El tercer és una inclinació alternada a dreta i esquerra obrint la zona de les costelles. El quart se centra en una torsió de cintura en amunt deixant que els braços es moguin lliurement. En últim lloc, el cinquè ens inclina el cap i les espatlles endavant i cap avall, amagant la panxa, obrint l’esquena i recuperant la verticalitat tot seguit. Tots els cinc moviments es poden repetir les vegades que es considerin necessàries i sempre compensant el moviment que es fa en una direcció amb un altre en la direcció oposada per tal de mantenir una situació de centre i equilibri en tot el cos.

Explicat d’aquesta manera semblen uns simples moviments semblants als de qualsevol exercici d’estiraments, però el que diferencia aquesta pràctica de qualsevol altra és que la forma d’executar-la és totalment lliure, ja que cal deixar que el nostre cos ens indiqui la durada i la velocitat de cada moviment. Jo particularment necessito tancar els ulls i posar l’atenció a tota la columna per tal de sentir-la com si fos una molla que es torça o una bandera que oneja. Quan sento que és suficient paro i quan un moviment no em transmet comoditat el corregeixo fins a trobar el punt adequat que la sensació sentida em doni com a vàlid.

Dedicar uns breus moments al diàleg amb el nostre cos pot ser molt més que una millora per la nostra salut, pot esdevenir una oportunitat per agafar consciència i descobrir-nos interiorment. La meua lumbàlgia ja és història i jo personalment estic agraït a aquest “moviment regenerador”.

HORÒSCOP

Roser Bona

Del 11-11-2022 al 17-11-2022

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d’abril)

En l’amor, no estàs per perdre més el temps. Si sents que algú t’està fent llum de gas, no hi posis més energia. Possible negoci o col·laboració professional amb un amic.

TAURE (Del 21 d’abril al 20 de maig)

Alguns problemes de l’àrea laboral poden perjudicar la relació de parella. Serà bo gestionar-ho al més aviat possible. T’anirà bé practicar activitats a l’aire lliure.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

Com que la retrogradació de Mart va per llarg, t’anirà bé aprofitar aquest període per repassar assumptes que tenies a mitges. Una bona etapa per canviar estratègies.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

Darrerament, has canviat algunes prioritats i tens més clar que la salut és primer de tot. Si acabes de començar una relació, pots sentir una profunda connexió emocional.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d’agost)

Si ets més a casa, et fixes en el que cal reparar o posar al dia. La parella pot estar més silenciosa o reservada que de costum. Actua amb prudència per saber què passa.

VERGE (Del 24 d’agost al 23 de setembre)

Podries tenir els nervis a flor de pell. No deixis que et facin perdre els papers. Troba més espais per la relaxació. Amb els fills vius bonics moments de complicitat.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d’octubre)

Possible desplaçament per motius familiars. En l’àmbit sentimental podries estar coneixent algú del teu interès, però de moment sembla que prefereixes que sigui una amistat.

ESCORPÍ (Del 24 d’octubre al 22 de novembre)

Si la família o parella no et dona suport en els teus objectius a escala professional o sentimental, no dubtaràs a fer la teva. Potser caldrà controlar les despeses en diversió.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

La conjunció Lluna/Mart a la Casa VII podria portar persones del passat, especialment exparelles. Organitzeu un raconet zen a casa on poder practicar la meditació.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

La dieta és un dels assumptes dels quals estàs pendent i el camí a una millor salut. Júpiter retrògrad per Casa III afavoreix la intuïció. Escriure pot ser una bona teràpia.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

Sents que vius un temps d’espera que s’allarga o que les coses no surten com havies previst. Aprofita-ho per baixar revolucions i posar atenció a les emocions. Amanyaga’t més.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Posar nom al qual sents i ordre al teu món interior t’ajudarà a relaxar-te. Potser hauràs de frenar una persona de la família política amb la qual tens algunes diferències.