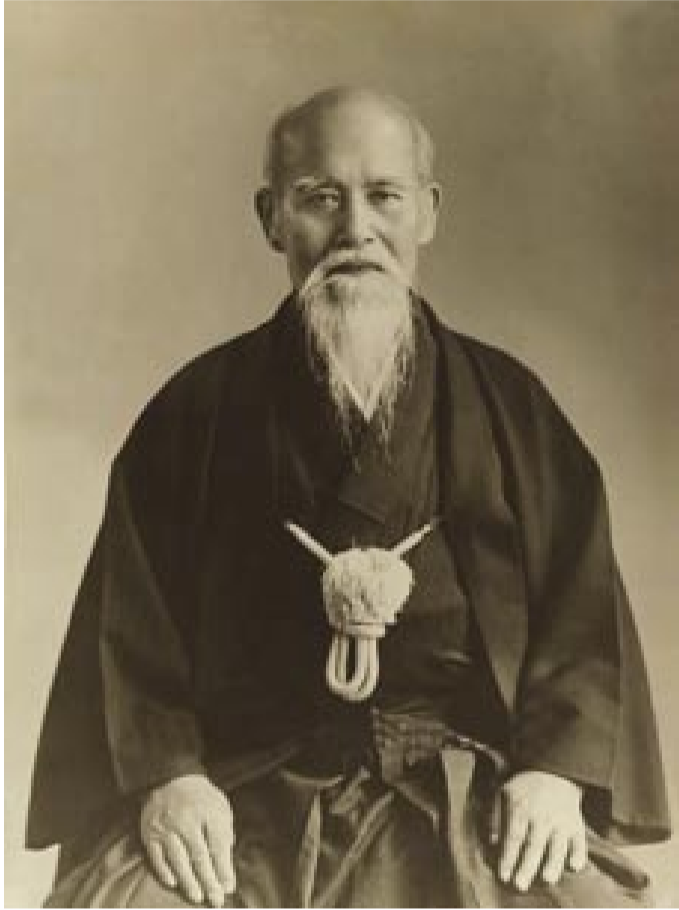


EL MOVIMIENTO DENTRO DE LA CALMA Zeisa



Algunos autores creen que la postura de Zeisa es inherente a la humanidad como conjunto y no solo a la tradición del Japón. Para dar forma a su tesis se apoyan en el hecho de que, por ejemplo, en la religión musulmana se adopta esta postura a la hora de rezar, es igualmente notorio como niños que provenientes de culturas y educaciones diferentes acogen sin instrucción previa esta posición, de manera natural, a la hora de realizar juegos infantiles...

Es posible que la pérdida de esta forma al sentarse en las sociedades occidentales obedezca más a razones de cambio fisiológicos dirigidos por nuestros hábitos de vida que por motivos culturales propiamente dichos. La ingesta de proteínas animales saturadas de sales minerales, la falta de ejercicio físico y el sedentarismo de los tiempos modernos contribuyen al endurecimiento de tendones, músculos y articulaciones que dificultan mantenerse en esta postura. Podemos decir que el progreso de la arquitectura y el desarrollo de los materiales de construcción han puesto su grano de arena, al desarrollar superficies más rígidas para utilizarlas como pisos. En todo caso sea cual fuera el motivo para occidente, Zeisa es un tesoro que no sabemos aprovechar y que con el reciente interés que sobre las Artes marciales y cultura oriental existe, podemos volver a descubrir

El Movimiento Dentro de la Calma

Seiza se escribe con dos ideogramas japoneses. El primero, se pronuncia **sei** - (apropiado, derecho, verdadero, el carácter), el segundo; **za** - significa "postura, sentado" y se escribe con un ideograma que

representa gente sentada en una plataforma levantada, debajo de un techo.

Seiza es una postura de alerta pasiva, ayuda a alinear naturalmente el cuerpo, en especial la columna vertebral.

Seiza fue utilizado, en actividades formales, y es descrito por Ogasawara Kiyonobu (fundador de la Ogasawara Ryu, escuela de etiqueta) como "movimiento potencial dentro de la calma" (sei chuu) en comparación con la postura budista de flor de loto o medio loto, que es descrita como "calma dentro de la calma", (sei chuu sei), que se utilizaba para la meditación.

Seiza, era una postura perfecta para la actitud activa de la clase samurai. Una forma dúctil, que calma, pero no inmoviliza, que mantiene al cuerpo y la mente en alerta. Físicamente, tenía el potencial de transformarse

rápidamente, permite responder a las necesidades sociales, puede servir para la ceremonia del té, o para levantarse rápidamente y desenvainar la espada.

Seiza no es para conquistar o derrotar otros, sino una técnica del limpieza espiritual, personal, endógena. Con este sentimiento, podemos utilizar esta postura como método de unificar mente y cuerpo. "Usted calmará su ego y descubrirá la manera del cielo y la forma de la humanidad" - Ogasawara Kiyonobu-

Sentado en Zeisa, los gluteos se apollan sobre los talones, manteniendo alineados la barbilla y el ombligo, los hombros se mantienen relajados y los codos naturalmente serrados. Las manos se apollan sobre los muslos de manera relajada. El dedo gordo del pie derecho se apolla sobre el dedo gordo del pie izquierdo



Un grupo de alumnos en el Segundo Encuentro de Aikido, Iaido y Jodo en Valencia, en agosto del 2005