

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Moviment natural

Quan era petit i sortia a passejar en companyia d'adults no sabia caminar, no podia, els veia a ells amb els seus passos compassats i serens i no ho entenia. Com s'ho fan? Com poden reprimir les ganes de córrer i saltar i limitar-se a caminar? Ara he canviat de bàndol i quan veig la canalla que surt de l'escola que tinc al costat de l'oficina em pregunto... Què els hi donen? D'on treuen tanta energia? Es pot veure clarament els pares que esperen davant la porta de l'escola estàtics, pacients i, de sobte, quan sona el timbre de sortida es genera l'estampida diària.

Quan observo les corredisses dels nens en contrast amb la quietud dels adults que els esperen m'adono que d'alguna manera això també simbolitza la rigidesa que va agafant el

nostre cos amb el pas dels anys. Ells, els nens, no esperen l'hora d'anar al gimnàs per bellugar-se o saltar, el seu organisme i la seva saviesa inconscient té molt present que el moviment és vital i el practiquen contínuament de forma natural i sense esforç.

A mitjan segle passat, Haruchika Noguchi (1911-1976), que era un reconegut terapeuta al Japó, va fundar i impulsar una activitat cultural anomenada Seitai. La seva inquietud per entendre com s'interrelacionen al nostre cos les activitats físiques, biològiques i mentals el va conduir a descobrir que totes tres provenen del moviment espontani vital i que és precisament en aquest punt on cal centrar la nostra atenció.

El moviment regenerador o *katsugen undo*, com s'anomena en japonès, s'enfoca principalment a la part del crani, vertebres i pelvis (CVP), i amb cinc moviments o vaivens és suficient per recuperar l'ordre i l'equilibri natural en tot el nostre cos. Cadascun d'aquests cinc moviments tensen i relaxen l'eix de la nostra CVP d'una forma molt particular per tal d'aconseguir activar una part física i mental del nostre organisme. No hi ha un ritme, una intensitat o una amplitud concretes, i això és el que permet que la saviesa natural del nostre cos es pugui expressar i ens adonem de quins aspectes hem de treballar. És possible que sorgeixin emocions estancades o incomoditats, algun badall o ganes de plorar, si és així és que anem pel bon camí i estem tocant les tecles adequades. La llibertat que ens proporciona la pràctica del *katsugen* ens permet realitzar aquests vaivens estant drets, asseguts o a terra, només cal posar l'atenció en la nostra CVP i alternar els moviments verticals, frontals, laterals, rotatoris i centrals per començar a despertar en nosaltres la vitalitat que teníem quan érem nens i sortíem a jugar al pati de l'escola.



L'HORÒSCOP

Dhanna Astròloga

Del 29/10 al 04/11

ÀRIES (Del 21/3 al 20/4)

Moment per a la contenció, pel silenci. Pots mostrar interès en activitats tranquil·les o que et proporcionin una mica de relaxació. Sents que has de baixar les revolucions.

CRANC (Del 22/6 al 21/7)

Voldries que les coses fossin més fàcils però sembla que per seguir amb els teus plans hauràs d'adoptar una actitud més resistent i combativa. Aprèn dels teus referents.

BALANÇA (Del 24/9 al 23/10)

Et pots fer enrere amb una decisió ja presa en un assumpte material. No ho veus clar i prefereixes considerar altres opcions. Poses energia extra en un tema familiar.

CAPRICORN (Del 22/12 al 20/1)

Prova d'enfocar-te en el teu futur amb la pretensió que les coses seran diferents, que ara sí, que finalment has donat les passes correctes i t'espera el millor per a tu.

TAURE (Del 21/4 al 20/5)

Trobes persones amb les quals notes clares diferències d'enfocament de l'existència però amb les quals tens molts punts en comú. Pots fer amistats als llocs més inversemblants.

LLEÓ (Del 22/7 al 23/8)

Les tensions amb persones de l'àmbit familiar o que pertanyen al teu passat t'impulsen cap a altres direccions. En qüestions laborals es potencia el treball a casa.

ESCORPÍ (Del 24/10 al 22/11)

Un assumpte pendent amb germans o veïns, entra en una etapa adient per a resoldre's. S'estructuren les bases per un millor enteniment o bé per finalitzar un conflicte.

AQUARI (Del 21/1 al 19/2)

Et serà bo parar i detenir el ritme frenètic per fer un exercici de comprensió del que viuen els qui t'envolten. No necessiten el mateix que tu perquè no veuen el mateix.

BESSONS (Del 21/5 al 21/6)

Període en què pots viure canvis al sector laboral. Sigui de funcions, departament o lloc de treball. L'adaptabilitat habitual et serà de gran ajuda per poder avançar.

VERGE (Del 24/8 al 23/9)

Mostres generositat cap als qui aprecies, necessites expressar afecte. Revisa bé la correspondència, tant en paper com virtual per no perdre un document de força interès.

SAGITARI (Del 23/11 al 21/12)

Mart tensant al sector laboral i al sector intern, indica que necessites un plus de desconexió en la teva vida diària. Pren-t'ho com una necessitat vital per a la teva salut.

PEIXOS (Del 20/2 al 20/3)

Finalitza una etapa que has posat més energia en el sector salut i això et deixa alguns aprenentatges importants. Aviat la voluntat es pot derivar al sector de l'amor.