

LA REVOLUCIÓN DEL

S TAI

操体



La revolución del Sotai.

Nuestro cuerpo tiene “un modo de empleo” pero no nos han enseñado a usarlo.

1

El Sotai-ho es un método curativo japonés que pretende alcanzar un estado óptimo de salud física y mental, haciendo recuperar la fluidez del movimiento corporal y el correcto alineamiento del cuerpo.

La peculiaridad de esta terapia es que no trabaja a nivel local sobre la parte del cuerpo que padece la molestia. Sotai-ho se basa en el movimiento lento sincronizado de la totalidad del cuerpo, ya que entiende el cuerpo como una unidad funcional y no como un conjunto de órganos independientes.

Con Sotai-ho se busca la postura más cómoda y agradable para la paciente combinada con la relajación total de la mente y del cuerpo.

La historia japonesa tiene una peculiaridad marcada llamada Sakoku (política de cierre, aislamiento diplomático, comercial y cultural del país) entre los siglos XVII y XIX. La apertura forzada del país en 1868 introdujo una avalancha de elementos culturales y científicos occidentales totalmente desconocidos.

Aquel choque cultural volcó el concepto de valores de los japoneses. En poco tiempo la gente empezó a sobrevalorar automáticamente lo occidental y a menospreciar lo tradicional japonés en todos los campos. La medicina no fue una excepción en esta ola de innovación general.



El aspecto empírico y poco analítico de la medicina tradicional aceleró la caída de su valoración y durante un largo tiempo la mayoría de los médicos de formación occidental rechazó las terapias tradicionales, creando una fuerte oposición.

A pesar de aquel boom occidental o americano, los enfermos siguieron acudiendo a la consulta de terapeutas tradicionales ya que ellos les proporcionaban el alivio, sobre todo para dolores crónicos, que no les aportaban los médicos modernos.

Desde hace unas décadas, existe un reconocimiento de la medicina oriental y se realizan trabajos de investigación científica sobre sus bases. Este fenómeno ha permitido crear una cierta cohabitación entre ambas medicinas.

Como ocurre en muchos jóvenes, la adolescencia del Dr. Hashimoto estuvo marcada por varias inquietudes psicológicas, remordimientos de conciencia y un fuerte complejo de inferioridad. Fue un sacerdote protestante que le ofreció ayuda con las palabras de la Biblia. El concepto de salvación y de recompensa liberó la mente desesperadamente cerrada del joven. Más tarde se interesó también por la filosofía oriental. Se supone que aquellos conflictos emocionales han tenido una influencia en su reflexión sobre la salud y sobre el valor de la vida.



El nacimiento de una nueva terapia.

El Dr. Keizo Hashimoto (médico, acupuntor, 1897-1993) estudió la fisiología neuronal en una facultad de medicina y por motivos económicos, tuvo que pasar directamente a ejercer la profesión de médico de cabecera sin cursar las prácticas clínicas académicas. Esta carencia de experiencia clínica inicial, sobre todo en traumatología, hizo que Hashimoto se sintiera muchas veces impotente y sin recursos a la hora de tratar a pacientes reales y ofrecerles una solución a sus dolencias crónicas e inespecíficas.

Animado por el deseo de aliviar a sus pacientes, el Dr. Hashimoto buscó respuestas en las numerosas terapias tradicionales japonesas, entre las cuales acordó una atención privilegiada al Seitai-Jutsu (método de arreglo del cuerpo) del Sr. Takahashi. El Seitai-Jutsu era una terapia que consistía en mover el cuerpo del paciente en un sentido antálgico (sin dolor).

Los seres humanos que se han separado del ámbito natural, han perdido la capacidad intuitiva de volver al orden de la naturaleza y seguir unas pautas que reestablezcan el equilibrio perdido.

Por ello, el Dr. Hashimoto abogó en primer lugar por la recuperación de una capacidad primitiva: incrementar la sensibilidad

Primer análisis

La clave de la práctica del Sotai consiste a la hora de realizar un movimiento en escoger la dirección "curativa", que será opuesta a la dirección inductora del dolor.

La homeostasis hace que el cuerpo tienda a tomar inconscientemente posturas más adecuadas en cada situación.

Nuestros hábitos siguen creando una cierta sobrecarga articular o muscular y es por eso que cambiamos de postura constantemente sin darnos cuenta.

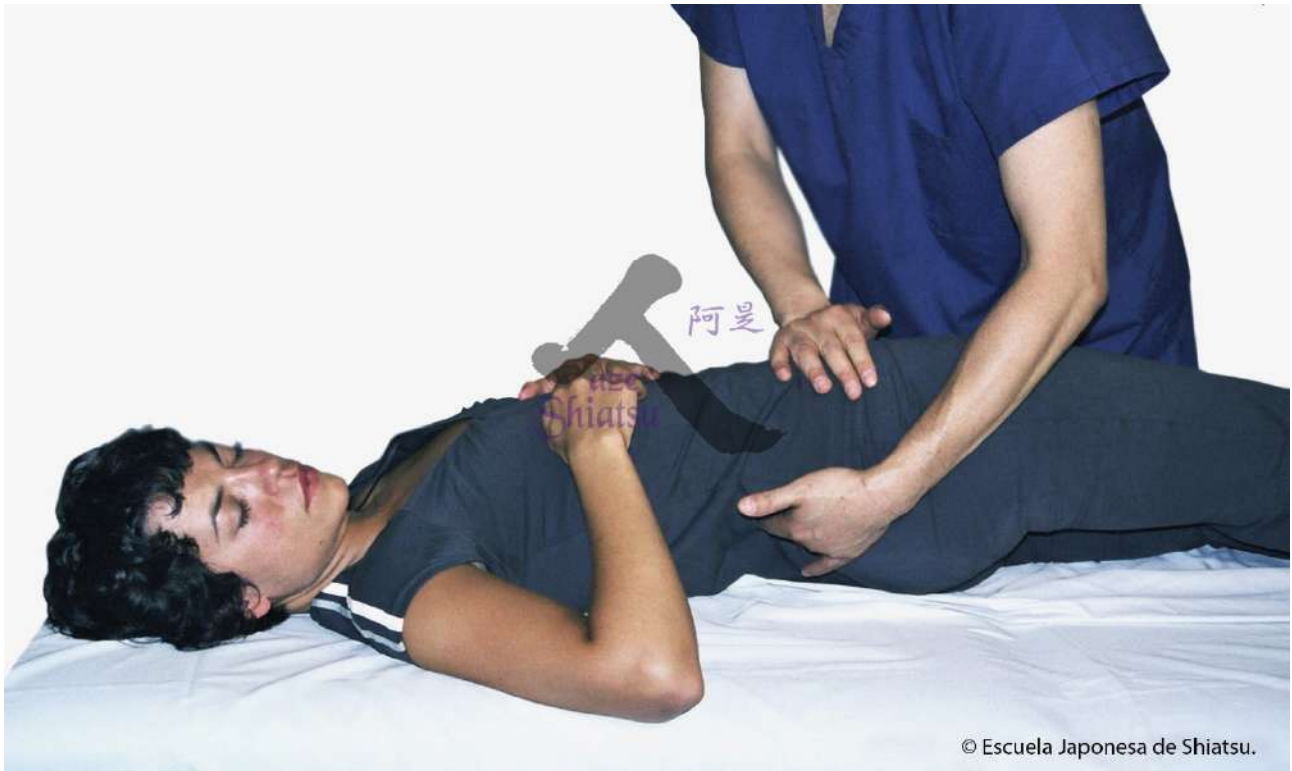
Nos estiramos inconscientemente cuando hemos mantenido una postura durante un determinado tiempo. Incluso durante el sueño, no paramos de movernos corrigiendo nuestra postura de forma inconsciente.

Cuando se produce una herida, los músculos se contraen produciendo una protección o una sujeción postural. En la postura antálgica, el dolor aumenta al estirar la zona afectada pero una vez superado un periodo agudo, el estiramiento de la zona produce alivio.

En caso de cronificación, la zona de apoyo queda desplazada, creando su propio equilibrio. La corrección forzada ocasiona dolor y es contraproducente.

Se denominó este acto intuitivo "evadirse del dolor para reparar el equilibrio".

3



Nota de imagen. El Maestro Onoda enseña Sotai en Madrid desde hace 24 años que tuvo la oportunidad de aprender el Sotai con el Maestro Miura, formándose en el verdadero estilo del Maestro Hashimoto.

Mediante la inducción de un movimiento contra el cual el terapeuta ofrece una ligera resistencia en la etapa final, el cuerpo del paciente empieza a movilizar otros músculos colindantes para compartir o recompensar el movimiento inicial.

Esta reacción ocurre sucesivamente en otras zonas, y al final, todo el cuerpo queda movilizado con grado menor o mayor de coordinación articular. En el Sotai, este proceso de movimiento en unísono se denomina "movimiento encadenado" o "cinésis encadenada".

La presencia de un bloqueo en una determinada zona impide el desarrollo del proceso encadenado.

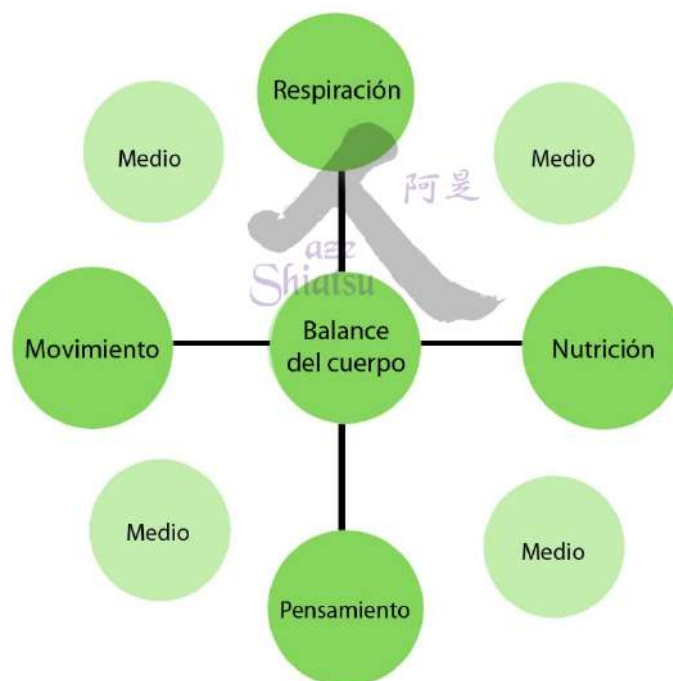
El Sotai conecta directamente con lo profundo del ser, y desde ahí, el cuerpo encuentra su propio equilibrio.

Construye tu cuerpo

Dr. Hashimoto afirmó que el organismo siempre se mueve como una unidad y derivado de ella creó "la ley del efecto recíproco" ("Doji-Sakan-sohosei").

Hay un símil entre la construcción del cuerpo humano y los cimientos de una casa. Cuatro pilares de apoyo corresponden a nuestros brazos y las piernas, los cimientos corresponden a la columna vertebral. Si el balance de uno de estos pilares es perturbado sensiblemente, esto se pondrá de manifiesto como una disfunción en todo nuestro cuerpo.

La ley del efecto recíproco (Doji-Sakan-sohosei)



Los cuatro factores que mueven nuestra salud

Hay cuatro factores que contribuyen a nuestro equilibrio interior. El siguiente paso es una serie de pautas que nos dan que pensar:

Respiración: una respiración lenta, profunda y tranquila es importante para los procesos de optimización del cuerpo.

Nutrición: equilibrar la nutrición es importante para el desarrollo de órganos sanos.

Movimiento: uno siempre debe hacer esos movimientos que sean buenos para el cuerpo, que se ajusten a los recursos biomecánicos.

Pensar positivo: la gratitud es la clave para una actitud positiva en la vida.

En las reglas de equilibrio lo ideal es la proporción adecuada entre estos cuatro factores, pero rara vez se da el caso; debido a las jornadas de trabajo y el estrés en el que vivimos actualmente. Por lo que una persona que se mueva normalmente puede verse afectada por una mala regulación en el plano alimenticio.

Por otro lado, se equilibraría, si por ejemplo controlamos la respiración para igualar un área descuidada, por ejemplo la nutrición.

Dentro de las reglas del equilibrio mediante este sistema, se dice, siempre que la persona es saludable. Sólo si al menos uno de estos pilares se contrae, la enfermedad aparece.

También el medio ambiente afecta el equilibrio de cuerpo, por ejemplo, por factores de estrés como ruido o el ritmo de vida frenético.



Auto detección

Sotai ho no es ningún tratamiento de conservación en el sentido habitual. Sotai ho requiere la cooperación de la persona afectada. Esto se entiende como una especie de "me escucho a mí mismo" durante el tratamiento.

Hashimoto afirma que no se pueden curar todas las dolencias con medicamentos, en especial las más básicas. Afirma que - iesto sólo puede hacerse por naturaleza! Por eso, una parte esencial de la terapia de Sotai que busca las posiciones erróneas del cuerpo, las malas posturas articulares y las entiende como la causa del problema.

Mientras que el Dr. Hashimoto trabajo se ha concentrado en esencia a los trabajos del paciente, fue el **Dr. Sato**, quien ha desarrollado fuertemente el Auto-Sotai. Desde su punto de vista pertenece a una extensa terapia para formar a una persona afectada en a **auto-ejercicios**.

Los practicantes de esta terapia afirman que, si la persona afectada ha entendido la idea de Sotai una vez, la puede extender a todos los ámbitos. Dicen que esta comprensión también incluye la idea de que hay un grado óptimo en la que el cuerpo mismo encuentra su lado agradable.

Nos quedamos con el pensamiento de que una pieza de pastel puede ser probablemente sabrosa, sin embargo; un pastel entero, provoca dolor de estómago.