berria

2026ko urriaren 16a, ostirala
www.berria.eus

61016
1 696510 830658

Egoitza nagusia: Martin Ugalde kultur parkea. Gudarien etorbidea, z/g 20140 Andoain
Telefonoa: (0034) 943 30 40 30
Posta elektronikoa: berria@berria.eus
Publizitatea: publi@bidera.eus

ATZEKOZ AURRERA

«Bost urterekin, amonaren etxean, jakin gabe, seitai egiten nuen»

JOSEBA SIERRA *Seitai irakaslea*

Peru Amorrortu Barrenetxea

Seitai kulturan aditua da Sierra, eta 'katsugen undo' ikastaroak ematen ditu Bilbon eta Gasteizen. Ez da terapia bat, baizik mugimenduaren praktika bat, jendeak egunerokoan integra dezakeena.



JAIZKI FONTANEDA / FOKU

Bartzelonan aurkitu zuen seitai kultura delakoa Joseba Sierrak (Bilbo, 1973). Japonian du jatorria filosofia horrek, eta erabiltzaileei norbere gorputzarekin eta gogoarekin birkonektatzen laguntzea du helburu. Gaur egun, Gasteiz eta Bilbon ikastaroak ematen dabil, kultura horren nondik norakoak Euskal Herrian zabaldu nahian. Hurrengo ikastaroa urriaren 24an emango du, Gasteizen, Salburuko Kurma aretoan.

Lehenik eta behin, zer demontre da seitai kultura?

Japonian duela mende bat jaio zen kultura bat da. Haruchika Noguchi izeneko gizon batek sortu zuen. 1923an, Noguchik Kantoko lurrikara handia bizi izan zuen, artean 12 urte baino ez zituela. Orduan, bulkada hutsez, kalean jendeari laguntzen hasi zen, eta, horretarako, gainean eskuak jartzen zizkien, eta gorputza libreki mugitzeko eskatu. Noguchik ikusi zuen horrela askori, ez sendatuagatik, aldartea eta umorea hobetzen zitzaiela.

Hasieran, Noguchik pentsatu zuen jendea sendatzeko teknikaren bat topatu zuela, baina gerora konturatu zen ezetz, mundu guztiak zuela barnean erantzuteko gaitasun hori. Berak *katsugen undo* deitu zion, *bat-bateko mugimendua*, alegia, eta hortik abiatuta filosofia oso bat sortu zuen, jendeari autonomoki mugitzen eta gorputzarekin konektatzen irakastea helburu zuena.

Nola iritsi zen kultura hori Japoniatik zuregana?

Noguchik Seitai Elkartea sortu zuen, 1947an, eta haren ikasleetako bat izan zen Katsumi Mamine. Mamine 20 urterekin Bartzelonara joan zen, ez seitaia irakastera, artea ikustera baizik, Gaudiren maitale sutsua baitzen. Baina, behin Herrialde Katalanetako hiriburuan, seitaia irakasteari ekin zion, eta horretan aritu zen 50 urtez. Ni haren ikaslea izan nintzen haren bizitzako azken urteetan, eta niretzako pribilegioa izan zen haren ondoan egotea.

Nola aldatu zizun bizitza seitai kulturak?

Neure burua ikusteko eta sentitzeko beste modu bat aurkitu nuen, eta jendeari lagun egiten irakatsi zidan. Izan ere, kultura bezala, seitaia ez dago menderatzeko sortua, jendeari lagun egiteko eta laguntzeko baizik.

«Seitai ez da terapia, ezta erlijio bat ere. Bizimodu bat da, bakoitzari bere mugimendu autonomoa aurkitzen laguntzen dio»

Nik garai hartan erantzukizun handiko lanpostu bat nuen: lurraldeko zuzendaria nintzen enpresa handi batean, ehun pertsona nituen nire ardurapean, eta hamabi orduko lanegunak nituen. Emaztea eta semea ere banituen. Estres hari aurre egiteko, yoga egiten nuen. Arrels fundazioaren bitartez, Mamineren *dojo*-aren berri izan nuen, eta hara joan nintzen, klaseetara.

Dojo-an sartu eta berehala, nire amonaren etxera itzultzea bezala izan zen: sabai altuak, moketa berdeak... Nire amona nire bizitzako argia izan da beti; hark hazi ninduen bizitzako lehen bost urteetan, nire gurasoak banandu zirenean, eta, Mamineri horri buruz hitz egin nionean, berehala ulertu ninduen. Hor jakin nuen leku egokira iritsi nintzela.

Seitaiak zure sustraiekin konektatzen lagundu zizun?

Hala da. Bada Maminek erabiltzen zuen japonierazko berba bat: *tenshin*. Gutxi gorabehera, *zeruaren gogoa* esan nahi du, baina japoniarrek haurren gogoari eta izateko moduari buruz berba egiteko darabilte. Maminek zioen ez genuela soilik haurren *tenshin* hori errespetatu behar: helduok ere gure espiritu horrekin konektatu behar genuen, gure izaera errespetatuz.

Eta egia da seitai kulturaren bidez *katsugen undo* praktikatzean ni berriro haur sentitzen nintzela, umeak bezala libre mugitzen. Eta Mamineri esaten nion: «Katsumi, nik seitaia jada ezagutzen nuen: gure etxean, txikitan, amonarekin eta osaba-izebekin, seitaiaren arabera bizi nintzen». Hark, irribarre egin, eta esaten zidan: «Noski, horixe da seitaia».

Zer aurkituko du zure ikastaroetara doanak?

Berriro azpimarratu nahi dut seitaia ez dela terapia edo teknika bat, ez datza argitzapen erlijiosoa aurkitzean. Kultura bat da, bizimodu bat. Beraz, ikastaroetara datorrenak bere naturarekin bat autonomoki mugitzeko modua aurkituko du, bat-bateko mugimendu hori berriro askatzeko modua. Ez dago ariketa finkorik edo lortu beharreko helbururik; adin eta gaitasun guztietarako praktika bat da, bakoitzak bere ahalen arabera gorputza libreki mugitzean datzana.

Mugimendu horien oinarria GOP ardatza deritzoguna da. GOP, alegia, garezurra, ornoak eta pelbisa. Normalean, gure burua ardatz natural horretatik kanpo dago, biharamunean edo iraganean pentsatzen. Helburua garezurra berriro ardatz horretara ekartzea da, horrela gure burua adierazteko mugimendu naturala aurkitzeko. Horretarako, ariketa indibidualak egiten ditugu, baina baita binaka ere.

Zergatik erabaki zenuen ikastaro hauek Euskal Herrian ematea?

Saharan nengoela izan zen, Tindufen, GKE bateko logistika arduradun. Han Nafarroako lankide bat ezagutu nuen, eta hark eskatu zidan seitai saioak emateko gainerako boluntarioei. Hor ikusi nuen lehenengo aldiz neure burua seitaia jendearekin partekatzen, eta Bartzelonan nuen bizimodua utzi eta Bermeon ikastaroak ematera etorri nintzen. Euskara ikasi nuen, eta orain nire lanbide berri honi bideragarritasuna eman nahian nabil, ahalik eta jende gehienarengana iristeko. ●

LOTSABAKO

Bartzelona edo Bermeo? Bizitzeko? Bermeo.
Zure amona edo Katsumi Mamine? Amona nire bizitzako argia izan dut, baina Katsumik aske bizitzen irakatsi zidan. Ezin aukeratu.