

# Prólogo

FRANCISCA GARRIDO

*Fisioterapeuta. Instructora Seitai. Dra. del Centro Seitai Barcelona  
Barcelona, 1 Octubre 2018*

*Corrían los años 60. Yo por entonces era una niña y tenía la costumbre de capturar renacuajos en el río que pasaba por mi pueblo. Una vez en casa, los instalaba en un recipiente con agua. El más grande que encontraba, porque ya que los hacía prisioneros temporalmente, deseaba que estuvieran lo más cómodos posible. En clase no dejaba de pensar en ellos. Esperaba con gran emoción la salida del cole para llegar a casa corriendo y observar las transformaciones que se iban produciendo en los enigmáticos animales.*

*De repente un día la cabeza era más pequeña. Otro día les salían unos apéndices laterales y así paulatinamente, hasta que el renacuajo se transformaba en rana. ¡Qué misterio! ¿Qué o quiénes guiaban o hacían posible todos esos procesos...?*

*Tiempo después, alrededor de los 11 o 12 años, ese misterio pasó a invadirme. Mi curiosidad la trasladé al embarazo. Observaba cómo el organismo de una mujer era capaz de albergar un embrión que posteriormente se convertía en feto. Luego nacía un bebé y todo ello con gran precisión, en un orden realmente complejo.*

**LA VIDA ES MOVIMIENTO. ¡Es tan claro!**

*El ojo percibe el movimiento antes que el color o la forma. Yo quiero observar con ojos limpios y serenos... En silencio... Y sobre todo con mucho respeto, a la **sabiduría de la naturaleza**.*

*A los 13-14 años empecé a preguntarme cómo plantear mi vida. A qué dedicarme. Qué era lo que me gustaba o para qué tenía mejores aptitudes. Lo que me llevó a iniciar una frenética búsqueda de algo que no sabía*

*concretar, pero que sentía profundamente. Percibía una gran atracción, curiosidad que iba "in crescendo", por saber y para llegar a comprender cómo funciona el Ser Humano y su interrelación con el mundo, desde el núcleo. Desde el principio hasta el final. ¡Casi nada! Yo intuía que eso era algo difícilísimo. Así es como empecé a estudiar fisioterapia, sofrología, movilizaciones suecas, artes marciales, antropología y yoga, algo incipiente que empezaba a surgir por aquellos años. Me apuntaba a todo lo que sonaba a innovador y a movimiento.*

*Un día conocí el **Seitai** a través de **Katsumi Mamine** y me pasó lo que cuenta **Laura López Coto** en este libro. Me quedé fascinada y felizmente atrapada por esa nueva **cultura sobre la vida y la salud**. Realmente, se trataba de algo muy innovador.*

*Total que en esto me planté y eché raíces, hasta el día de hoy.*

*Presentí nítidamente que en el **Seitai** había material de estudio suficiente como para aglutinar varias vidas. Y no me equivoqué. Desde entonces, han transcurrido 45 años. Por fin encontré lo que tanto había buscado: observar, aprender cada día de mi misma y de los demás. Aún hoy sigo sorprendida por las enseñanzas de **Haruchika Noguchi**, **Fundador de la Cultura Seitai** y descubridor de tantas y tantas cosas relacionadas con el brillante hacer de la Vida. Asuntos trascendentales que jamás antes los había explorado ningún otro ser humano, ni en Oriente ni en Occidente, con sencillez extrema y al mismo tiempo, revestido de una profundidad científica inconmensurable.*

*Desde siempre he reflexionado que no sé muy bien si yo encontré el **Seitai** o el **Seitai** me encontró a mi. Sea como sea, estoy muy agradecida a mis maestros **Haruchika Noguchi** y **Katsumi Mamine**. A ellos por abrirme este mundo y a tantas y tantas personas que me han ayudado y me siguen ayudando a evolucionar y crecer. Es obvio que entiendo y comparto esa clarividencia que expresa **Laura López Coto** en sus libros.*

*La conocí hace 8 años. Ella y su marido, el también periodista **Ricardo Sanz**, empezaron a venir al **Dojo de Barcelona** desde Madrid. Habían oído hablar de **Katsumi Mamine** y estaban al tanto de la gran labor que estaba realizando en la formulación del legado de **Noguchi**. Ellos ya conocían el **Seitai** de antes, pero querían profundizar y compartir sus prácticas con nosotros. Cada 15 días se desplazaban para asistir a las reuniones. Y así hicieron durante 5 años.*

*Todo lo que voy a expresar, son palabras para los dos, aunque a partir de ahora me refiera a Laura, por ser la autora de este libro. Ese dicho tan popular de que detrás de un gran hombre hay una gran mujer, en este caso funciona de maravilla a la inversa.*

*Me asombró la rapidez con que Laura captaba la esencia de las sesiones. Con qué facilidad encontraba y descubría, las palabras justas y adecuadas para transmitir el **Seitai** de manera fluida y amena. He de confesar, que para mi es muy difícil. Me cuesta sintetizar y me enrolló. Por eso cuando **Laura** me pidió que le escribiera el prólogo, no lo entendí.*

*Le dije: “Pero si yo no sé escribir. No soy académica. Lo mío es el directo y mejor sin palabras, a través del Yuki.” Se dio unas cuantas carcajadas a mi costa y me contestó: “Por eso no te preocupes. Eres la persona más adecuada para hacer esto.” Entendí algo así como que el tiempo, lo controlaba ella.*

*A medida que he ido conociendo a la autora de este libro que tienes entre manos, he descubierto su gran capacidad de trabajo, su empuje, su fuerza para actuar y difundir el **Seitai**. Su testarudez, (en el sentido práctico y positivo, ¡claro!). Una todoterreno de vitalidad y en especial esa contagiosa alegría, esa simpatía, ese aire desenvuelto y fresco que hace que las cosas sean más fáciles.*

*Laura tiene el don de conectar y empatizar con el lector. Creo que vamos a disfrutar mucho de su libro, tanto seas, como ella dice, hombre o mujer.*

*Seitai Mujer Vital*, nos desvela con sutileza, cómo podemos empezar a darnos cuenta de las cosas que pasan, como una brisa o un terremoto. Reparar en lo que nos guía y nos conduce a una mayor comprensión de nuestra propia naturaleza. Rescatar lo que nos enseña y nos lleva a acercarnos a los demás sin prejuizar.

Saboreemos su lectura. Felicidades Laura y muchas gracias por tu gran contribución a la difusión del Seitai.

