



A Prática de SEIZA

Extraído de "The IAIDO Newsletter" #12 Maio 1991

SEIZA é um método de sentar, o qual, em alguns lugares, é usado como psicoterapia. SEIZA é um modo de sentar sobre os joelhos que é usado extensivamente na arte marcial do IAIDO, bem como no AIKIDO. A prática de SEIZA pode envolver estas artes, ou pode ser feita simplesmente como um "exercício sentado".

"Sentar calmamente" usando a postura de SEIZA é uma maneira de superar os temores generalizados da vida e o medo subjacente da morte. É um excelente meio de regular as funções do corpo. Pode trazer a mente mais perto do mundo "como ele é", numa atitude mais apropriada que seu foco habitual em "como ele deveria ser". Em outras palavras, SEIZA é um método de passar através das ilusões da vida diária. Quando sentado, os círculos sem fim de pensamento, tão danosos à saúde mental, são rompidos e o claro frescor do simples viver no mundo é por fim liberado para aflorar.

Sente-se em SEIZA dobrando suas pernas e apoiando seu joelho esquerdo no chão. Coloque o joelho direito a uma distância de cerca de dois punhos do esquerdo. Em seguida estique os dedos do pé e posicione-os sobre o chão de modo que os dedões apenas toquem um no outro. Abaixar as nádegas de modo que elas repousem sobre ou entre os calcanhares.

Deixe a coluna ereta e a parte inferior das costas para frente de modo que se forme uma curva em S na espinha dorsal. Arredondar a parte inferior das costas ou tentar inclinar-se causará fadiga muscular. O peso do corpo deve ser centrado num ponto entre o topo dos pés e os joelhos, mais na direção dos pés.

A cabeça deve repousar solta no topo da espinha. As orelhas devem estar em linha com os ombros e o nariz em linha com o umbigo. Note que quando o nariz nessa posição você move suas costas levemente para fora da posição vertical. No IAIDO isto é importante porque encoraja a pressão para a frente. Empurre o queixo levemente e estique a base do pescoço. Isto resulta como se alguém o puxasse pelo cabelo para alongar sua espinha. Para encontrar essa linha central você pode balançar em círculos sobre as costas, parando suavemente até atingir uma posição de equilíbrio. Este centro é importante para prevenir câibras ou fadiga enquanto está sentado.

Outra maneira de checar sua postura é imaginar uma corda atada ao topo de sua cabeça pelo lado de dentro. A corda desce por dentro do seu pescoço e tronco e é amarrada a um peso na altura do seu TANDEN (cerca de 4 ou 5 cm abaixo do umbigo). Se você inclinar sua cabeça para frente ou curvar demais seu tronco a corda tocará a parte externa de seu corpo. Se você inclinar-se demais para frente ou para trás o peso baterá na linha do quadril. Ponha o peso diante do HARA.

Relaxe os ombros e deixe seus braços caírem para baixo naturalmente. A mão direita é posta com a palma para cima sobre o colo, com o dedo mínimo levemente tocando a parte inferior do abdome. A mão esquerda é colocada sobre a direita, também com a mão espalmada para cima. Os dedos devem estar juntos, sem tensão alguma. Coloque as pontas dos polegares juntas de modo que elas se toquem sem pressão. Os polegares e demais dedos devem assumir uma forma ovalada em volta de um ponto cerca de 4 a 5 centímetros abaixo do umbigo. Este ponto é chamado de TANDEN ou SAIKA TANDEN e corresponde rigorosamente ao centro de gravidade. A mão esquerda sobre a direita representa o aspecto da quietude ("Sei" ou "In" em japonês) cobrindo o aspecto ativo ("Do" ou "Yo"). Os polegares unificam os dois princípios. O TANDEN é visto como o centro do ser, em torno do qual o HARA ou cordão da cintura é organizado. Este centro é o ponto a partir do qual sua vida é gerada.

Variações desta forma são algumas vezes usadas, mas este é o método mais equilibrado e relaxado.

Sem inclinar a cabeça para frente, baixe os olhos e mire um ponto centrado cerca de um metro à frente dos seus joelhos. O nariz deve estar no campo de visão ou a cabeça está caída para frente. Isto serve para entrecerrar os olhos, excluindo a maior parte do campo visual sem permitir que a pessoa adormeça.

Ponha a língua no céu da boca, mantendo os dentes levemente juntos. Deixe sem ar o espaço entre a língua e o palato. Isto inibe a produção de saliva e a necessidade de engolir.

A respiração é feita de modo bastante específico, e é o aspecto mais importante da prática. Os antigos taoístas acreditavam que respiração era vida e que cada pessoa foi unicamente aquinhoada com esse dom. A respiração lenta e profunda era vista como prolongadora da vida.

Inale fácil e profundamente através do nariz usando o diafragma. O abdome deve expandir-se para frente enquanto o peito expande-se sem nenhuma assistência muscular. Mantenha toda a

tensão e esforço muscular fora da parte superior do corpo. Os ombros não devem mover-se para cima de modo algum, mas também não os pressione para baixo, apenas deixe a gravidade agir.

Inspire até os pulmões ficarem cheios e nada, além disso, deixe o fôlego ditar a mudança para a expiração. Não retenha o ar ou faça nada de especial, simplesmente comece a exalar. A expiração é sempre mais suave que a inalação. Não deve haver nenhum ruído ou agitação, simplesmente sopre suavemente, deixando a barriga murchar. Expire até precisar inspirar novamente, e então reinicie o ciclo. Quando exalando não deixe a barriga flácida, mas mantenha-a viva e com uma certa tensão ou tônus, sem realmente enrijecer os músculos.

Nunca force a respiração em nenhuma etapa. Com a prática continuada o ritmo diminuirá até talvez dois ciclos por minuto, mas não tente atingir nenhum objetivo, apenas respire calmamente.

Seguindo seu fôlego, conte ambas a inalação e a exalação ou, mais adiante, apenas as expirações. Conte de 1 até 10 e então reinicie. Se perder a contagem, recomece de 1, não tente lembrar o último número, isso não é importante, Chegar a 10 não deve ser uma disputa ou desafio, apenas conte.

Quaisquer pensamentos que surjam devem ser notados, mas ignorados. Apenas olhe para eles e deixe-os ir, não os persiga ou siga qualquer linha de raciocínio. Volte para a contagem. Todos os pensamentos devem ter o mesmo valor, nada, quando sentado. Quando sentado... Sente. Volte à contagem. O mesmo vale para qualquer luz brilhante, alucinações, pânico, medo ou outras ilusões. Simplesmente, sentando...Sente.

Quando os pensamentos não afloram tão rápidos e furiosos, você pode abandonar a contagem e simplesmente sentar. Se os pensamentos tornam a dispersa-lo conte novamente. Preferencialmente, tente sentar em SEIZA por cerca de 30 minutos pela manhã cedo e outra vez à noite. Quando iniciando a prática são sugeridos períodos curtos até que as pernas estejam flexíveis e a circulação ajustada. Se as pernas começam a adormecer, levante-se sobre os joelhos para reativar a circulação. Outra opção é por uma almofada entre a parte inferior das pernas para erguer o quadril acima dos calcanhares. Um pouco de dor é inevitável mas não faça disso um teste de força de vontade para sentar pelo maior tempo possível.

Idealmente a prática deve ser feita em um local sossegado com iluminação suave e poucos elementos que possam causar distração, visual ou de qualquer natureza. Música é

inadequada, já que a idéia é não ser distraído, o que pode acontecer. Eventualmente, a prática poderá ser feita em qualquer lugar onde haja um pouco de atividade em volta.

Quando a prática terminar ou as pernas precisarem ser esticadas, curve-se para frente a partir da cintura e ponha a testa no chão mantendo o quadril sobre os calcanhares. Ponha as mãos espalmadas sobre o chão ao lado da cabeça, deslocando-as para diante alguns centímetros. Isto simboliza sua abertura (e aceitação) a tudo que o mundo tenha a lhe oferecer. Respirar nesta posição por um curto tempo antes de sentar novamente permitirá longos períodos de prática.

Existe uma vasta literatura de auto-ajuda e meditação e há muitos que desejam ensinar métodos secretos de cura da alma cobrando algum preço. Tudo que é realmente necessário é um local para estar só e umas poucas respirações. Se algum suporte é considerado de valia então o SEIZA pode ser praticado em grupo, mas isso não é necessário.