

SEITAI

The background of the cover is a photograph of a woman standing in the ocean at sunset. She is in a meditative pose with her hands pressed together in a prayer position above her head. The sun is a large, bright yellow and orange circle in the sky. Overlaid on the image is a black line drawing of a woman's face with her eyes closed, positioned in the upper center. The title text is written in white serif font across the middle of the image.

Die Weisheit des  
weiblichen Körpers

Nao Mutsuko Nomura

\* **Nao Mutsuko Nomura** Japan - original author

\* Nancy Kiyoko Go - translation japan-english

\* Erika Sotoyama Japan - inside designs



\* Anton Jankovoy Cover Sun-Ocean - Dive into Self.

\* Susan Bindia Joseph - Amsterdam - cover & designs

\* Yashodhara van Vilsteren - support

“Awakening Women Teacher”

\* Nikola Dellavia “Grafik Cover” & support

\* Maria Zimmermann (Artabana) “korrekturlesen”



\* Shimananda - translation - arrangement - publisher

\* book-design Canva \* print-[booksfactory.de](http://booksfactory.de)



copyright \* Nomura-Seitai \* Shimananda Verlag \*

2.Auflage 3.3.2025 Print & eBook

Direkt Bestellung: [weisheit@seitai.de](mailto:weisheit@seitai.de)

english pdf 2025: [wisdom@seitai.de](mailto:wisdom@seitai.de)



**eBuch/pdf € 12,50 Print-Buch € 18 + Porto**

**(Vor-)Bestellung unter: [weisheit@seitai.de](mailto:weisheit@seitai.de)**

**Spenden unter Postbank: Michael Rotter**

**DE37 7207 0324 0810 5439 60**



Obwohl dieses einzigartige Buch “Seitai - Weisheit ...” speziell für Frauen geschrieben ist, kann es jedermann für sich nutzen. Also auch für Männer, Jugendliche und zur Anleitung für Kinder sehr gut geeignet, um Körper, Verstand & Atmung in Einklang zu bringen.

Inhaltsverzeichnis

# Die Weisheit des weiblichen Körpers

"Seitai - methode for the womens body"

von Seitai-Meisterin Nao Mutsuko Nomura - JAPAN

Haruchika Noguchi "Zensei"

Interview Mutsuko & Kunio Nomura

Vorwort Nao Nomura & Yashodhara

- 1: Die Menstruation
  - 2: Natürlich-gesunde Geburt
  - 3: Wechseljahre - ein freudvoller Übergang
  - 4: Körper-Resilienz durch Erkältung erlangen
  - 5: Achtsam vor chronischer Augen-Müdigkeit
  - 6: Weiblichkeit & mütterliche Qualitäten nähren
- \* Haruchika Noguchi "katsugen-undo"

Dankesworte Shimananda

[www.Seitai.de](http://www.Seitai.de)

## Dieses Buch ist für alle Frauen, die ihre Gesundheit fördern wollen und auf ihren Körper hören möchten

„Seitai“ ist eine erzieherische und kulturelle Aktivität zur persönlichen Entwicklung, damit jedes Individuum seine eigenen natürlichen Ressourcen besser kultivieren und entwickeln kann.

**Haruchika Noguchi, Seitai-Gründer**

„Seitai“ wirft Licht auf alle Aspekte des menschlichen Seins und schenkt jedem von uns einfache und tiefgreifende Praktiken um in Harmonie mit dem Leben und der Natur in uns zu leben. Dieses Buches ehrt das weibliche und schenkt der Frau tiefe Bestätigung ihrer intuitiven „göttlichen“ Weisheit.

**Shimananda, Int. Peace education Programm „iPeP“**

Es gibt nichts, was mich glücklicher machen würde, als wenn die Leserinnen durch die Anwendung der Methoden in diesem Buch gesund werden und allmählich die Harmonie zwischen dem Wirken der Natur und der Natur in der Frau erlangen.

**Nao Mutsuko Nomura, Autorin**

Dieses Buch ist für alle Frauen, die ihre Gesundheit fördern wollen und auf ihren Körper hören möchten. Es gibt viele Tipps und Übungen für uns Frauen, in allen Lebensphasen – in Harmonie mit unserer Natur zu leben.

**Yashodhara „Awakening Women Lehrerin“**

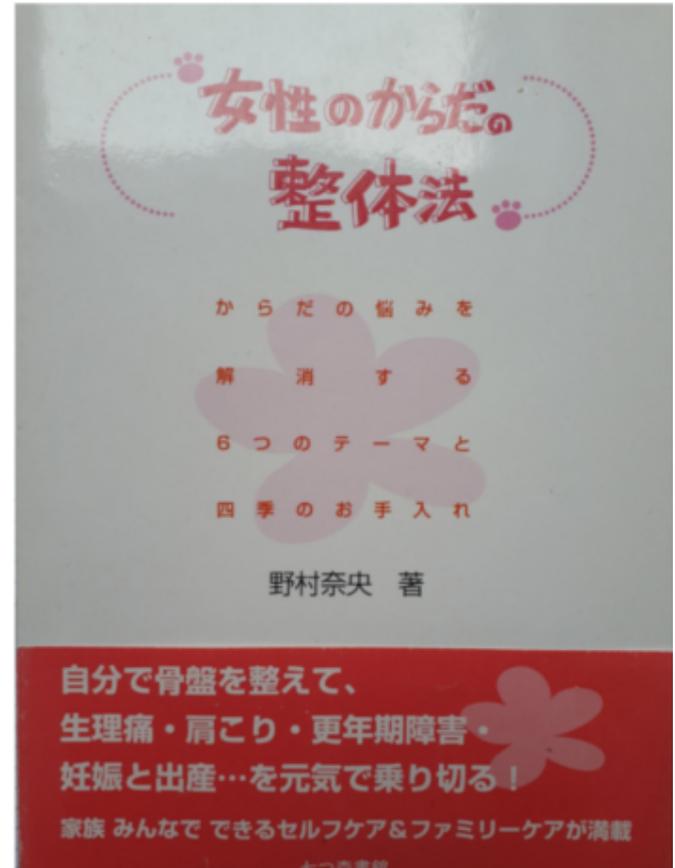
„Seitai“ ist vom japanischen Ministerium für  
„Erziehung & Wissenschaft“ anerkannt



**Nao M. Nomura**, die Autorin hat über 50 Jahre Erfahrung im Seitai-Unterricht. Sie war intime Schülerin des Seitai-Gründers Haruchika Noguchi. In ihren zahlreichen Veröffentlichungen und Seitai-Seminaren gibt sie spezielle Empfehlungen für Frauen.

### **I - Der Körper der Frau - 6 wichtige Themen:**

- Thema 1 Die Menstruation ist die perfekte Gelegenheit, den Körper in Ordnung zu bringen
- Thema 2 Überlegungen zu einer gesunden Geburt
- Thema 3 Gesund durch die Menopause gehen
- Thema 4 Körper-Resilienz durch eine Erkältung
- Thema 5 Achtsam vor chronischer Ermüdung der Augen
- Thema 6 Weiblichkeit & mütterliche Qualitäten nähren



### **II - Pflege des Körpers in den vier Jahreszeiten:**

- Frühling - Frühjahrsreinigung & Entgiftung des Körpers
- Regenzeit - körperliche Trägheit verhindern
- Sommer - gut zu schwitzen ist wichtig
- Herbst - körperliche Konstitution & Ki verbessern
- Winter - frösteln & Trockenheit vermeiden & gesund bleiben

# Zensei

(Haruchika Noguchi 1930)

Ich bin.

Ich bin das Zentrum des Universums.

In mir wohnt das Leben.

Das Leben hat weder Anfang noch Ende.

Durch mich dehnt sich das Leben

bis zur Unendlichkeit aus.

Durch mich berührt es die Ewigkeit.

Da das Leben absolut und unendlich ist,

bin auch ich absolut und unendlich.

Wenn ich mich bewege, bewegt sich das Universum.

Wenn sich das Universum bewegt, bewege ich mich.

„Ich“ und das Universum sind „Ein“ untrennbar,  
ein Körper und ein Denken.

Ich bin frei und ohne Schranken.

Ich bin losgelöst vom Leben und vom Tod.

Genauso ist es, selbstverständlich

mit dem Alter und der Krankheit.

Jetzt lebe ich das Leben und wohne

im unendlichen und ewigen Frieden.

Mein Verhalten im täglichen Leben

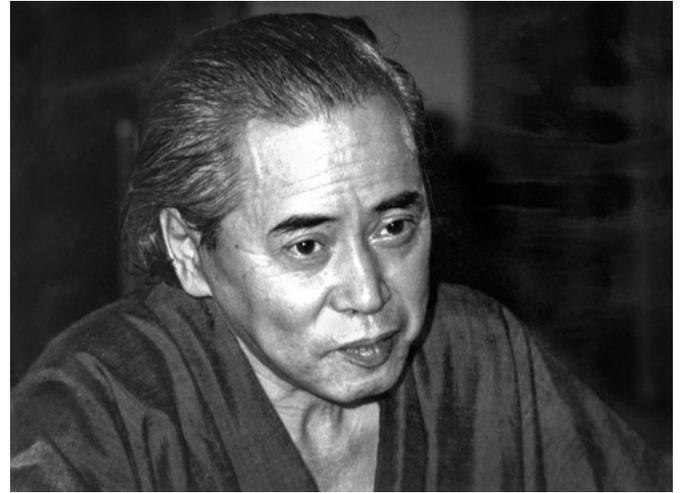
bleibt unerschütterlich und unwandelbar.

Diese Überzeugung ist unvergänglich und

bis in die Ewigkeit unangreifbar.

Oum! Alles ist gut.

(Daijobu! Vibration of hara & koshi)



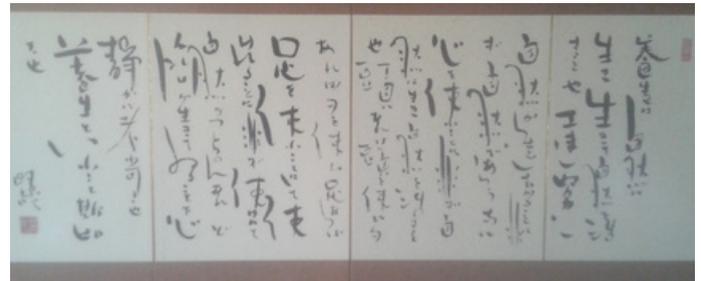
**Haruchika Noguchi**

Begründer des „Seitai“

**Das Vermächtnis von Noguchi Seitai ist eine kulturelle Aktivität zur Erhaltung und Pflege der Gesundheit – welches 1957 vom japanischen Ministerium für Erziehung Anerkennung erhielt.**

(japanese Ministry of „Education & Science“)

[www.seitai.de/noguchi](http://www.seitai.de/noguchi)



## Wertschätzung

Yashodhara "Awakening Women Teacher"

Als ich das Buch „**Seitai – methode for the womens body**“ zum ersten Mal in englischer Sprache las, hat es mich tief berührt. Die einfachen Übungen, die dem weiblichen Körper guttun – uns helfen, mit dem Körper in Kontakt zu kommen und unserem Empfinden bewusst zu werden.

Im Seitai wird von „schmerzfreier Geburt“ gesprochen, wovon ich bis dahin noch nie gehört hatte, obwohl ich holistische Krankenschwester, Geburtshelferin und Awakening Women Lehrerin bin. Die Vorstellung, dass eine Frau eine orgastische Geburt erleben kann – wie wundervoll – und anders als das, was uns bisher erzählt wurde. Durch meine Beziehung mit Shimananda lernte ich so viel über die natürliche Weise von Geburt und Erziehung.

Nachdem ich Teile dieses Buches gelesen hatte, sagte ich zu ihm, es würde großartig sein, es zu übersetzen und somit Frauen im deutschsprachigen Raum zugänglich zu machen. Es ist so wichtig, dass wir Frauen immer mehr Mittel und Wege an die Hand bekommen, um uns selbst und einander zu unterstützen und die natürliche Geburt und Lebensweise zu fördern.

Ein beeindruckendes Beispiel las ich in einem der Bücher von Tsültrim Allione. Darin erzählt sie, das ihr am Ende ihrer Schwangerschaft gesagt wurde, dass ihr Baby nicht gut in der Gebärmutter liegt und eingegriffen werden müsse. Sie folgte zuerst ihrem natürlichen Instinkt und begab sich auf allen Vieren auf den Boden, wo sie sich rollte und schüttelte. Durch diese regenerierenden Bewegungen drehte sich das Kind und konnte auf natürliche Weise geboren werden.

Eine weitere faszinierende Geschichte erzählt eine Baronin am Starnberger See. Nach der Fruchtwasser-Punktion verlor sie Fruchtwasser und sie setzte alles dran, durch Liegen, den Fötus zu retten. Während dieser langen Liegezeit begann sie mit ihrem ungeborenen Baby im Bauch zu sprechen und ihre Gebärmutter zu heilen. Obwohl die meisten Ärzte skeptisch waren und sie nicht unterstützten, setzte sie sich entschlossen durch. Sie schaffte es, mit Unterstützung einer naturheilkundigen Medizinerin, ihr Kind gesund und auf natürliche Weise auf die Welt zu bringen.

Wir wissen alle, wie häufig heutzutage Kaiserschnitt und medizinische Eingriffe bei schwangeren Frauen vorgenommen werden - wie selten natürlich geboren wird. Ich möchte alle Frauen ermutigen, auf ihre Intuition zu hören, ihrem Instinkt zu vertrauen. Sowie das alte Wissen der Frauen zu beleben und einander darin zu unterstützen und zu bestärken.

Ich erinnere mich, wie ich meiner Freundin versprochen hatte, sie bei der Geburt und danach zu helfen und musste drei Wochen über den Termin hinaus warten, bis ihr Baby natürlich geboren wurde.

Heute ist das kaum noch möglich, weil gesagt wird, das Baby müsste geholt werden. Was früher als natürlicher Prozess möglich war und vertrauensvoll von Ärzten und Hebammen unterstützt wurde, ist heute kaum mehr möglich.

Im „Awakening Women Institute“ (AWI) praktizieren wir verkörperte weibliche Spiritualität. Seit langem wissen wir, dass nicht nur die patriarchale Männerwelt - sondern auch alle Religionen von Männern gegründet und beherrscht wurden. Dabei wird der Körper und auch Mutter Erde als Objekt behandelt, die Wissenschaft hervorgehoben und Naturheilweisen und Frauenwissen abgewertet.

Bei AWI praktizieren wir, mit allen Gefühlen und Befindlichkeiten im Körper präsent zu sein. Wir lernen, die innere Weisheit anzuerkennen und auf freie und liebevolle Weise mit uns selbst und der Welt zu leben.

Dieses Buch ist nicht nur für schwangere Frauen, es ist für alle Frauen, die ihre Gesundheit fördern wollen und auf ihren Körper hören möchten. Es hat viele Tipps und Übungen für uns Frauen, in allen Lebensphasen. Die einfachen Wege im Seitai und die Anleitungen von Nao Mutsuko Nomura haben mich begeistert, Shimananda zu unterstützen, dieses Buch ins Deutsche zu übersetzen und zu veröffentlichen.

Yashodhara van Vilsteren  
[www.komm-dir-naeher.de](http://www.komm-dir-naeher.de)



## Nao Mutsuko Nomura & Shohei Kunio Nomura

Interview: Takashi Tsumura - From "Ki de naoru hon"

Mutsuko und Kunio Nomura bewirtschaften die "Mt. Akagi Natural Farm" - im Herzen des Berges Akagi - mit natürlichen Anbaumethoden. Sie haben eine private Zusatzschule in der Stadt Maebashi, die sich mit dem Thema der Bewusstheit von Geist und Herz beschäftigt. Als Kunio erfuhr, dass er sein Augenlicht verlieren würde und Mutsuko's Gesundheitszustand am schlechtesten war, begegneten sie Noguchi Seitai und erlangten bald wieder Gesundheit von Geist und Körper. Sie fühlten sich zu den Seitai-Praktiken des Gründers und zu Haruchika Noguchi, hingezogen. Von da an, bis kurz vor Noguchi's Tod, hielten sie engen Kontakt mit ihm und lernten viel. Ein Vierteljahrhundert haben sie die Praxis und das Studium des Seitai fortgesetzt, wobei sich Mutsuko überwiegend mit dem Körper und Kunio mit dem Geist und Herzen beschäftigt hat. (INOCHI-no "selfrealisation" + KU "Stille-Meditation + PEACE-Seminar)

Dieses Interview vermittelt ein Bild von Haruchika Noguchi und den Früchten der Seitai-Praktik; bereichert durch ihre Erfahrungen und Anekdoten. Beiden begegnete Noguchi Seitai in ihrer schlimmsten körperlichen Verfassung, beide erholten sich völlig.

*Tsumura: Wie haben Sie zunächst von Noguchi seitai erfahren?*

Kunio: Nachdem ich verschiedene Behandlungen wie Akupunktur und Fasten ausprobiert hatte, ohne ein Zeichen der Hoffnung, war ich kurz davor, aufzugeben. Zu dieser Zeit fand ich zufällig das Buch "Einführung in Seitai" von Haruchika Noguchi in einer Buchhandlung. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, wurde mir klar, dass mein Körper die Fähigkeit besitzt, alles zu heilen. Plötzlich änderte sich meine Auffassung von Gesundheit um 180 Grad. Ich war damals 25 Jahre alt.

*Tsumura: Du hast "katsugen - undo" geübt, richtig?*

Kunio: Ja. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, dachte ich, "katsugen-undo" ist erstaunlich. Ich habe die Vorbereitungsübungen gemäß dem Buch ausprobiert und gewartet und gedacht: Werden die Bewegungen jetzt beginnen? Werden sie jetzt beginnen? Nach etwa 40 Minuten, gerade als ich aufgeben und aufhören wollte, setzten die Bewegungen plötzlich ein und hörten nicht mehr auf. Die Spannung der Erwartung löste sich in dem Moment, als ich ans Aufgeben und Aufhören dachte, und mein Körper begann sich zu bewegen. Seitdem mache ich mir keine Sorgen mehr und vertraue darauf, dass mein Körper in Richtung Heilung gehen wird....

So habe ich Seitai kennengelernt; in Hajime-juku, wurde Noguchi Seitai praktiziert. Seitdem sind 25 Jahre vergangen, seit ich mit Noguchi Seitai begonnen habe, und zum Glück habe ich mein Augenlicht behalten. Ehrlich gesagt, finde ich Noguchi Seitai großartig.

Mutsuko Nomura: Ich bin Noguchi Seitai begegnet, als ich geheiratet habe. Wada-sensei erzählte mir von einem der zehn besten Schüler von Noguchi-sensei, der in Odawara war. Zu dieser Zeit war mein Körper in einem sehr schlechten Zustand. Ich hatte eine starke Steifheit in den Schultern, Gastropiose, keinen Appetit, fühlte mich benommen, etwas stimmte nicht mit meiner Leber, meine Augen waren tief eingesunken, und ich dachte, wie erleichtert ich wäre, wenn ich meine Augen waschen könnte... mein Körper war wirklich in einem schlechten Zustand. Als ich das erste Mal nach Odawara ins Seitai Dojo ging, praktizierten wir „Katsugen-undo zu zweit“. Dann drehten sich meine Hände wie ein Mixer und mein Hals drehte sich so stark, dass ich dachte, mein Kopf würde wegfliegen. Neben dem Gefühl der Überraschung war ich in der Tiefe meines Herzens bewegt. Ich fühlte mich bis in die hintersten Winkel meines Körpers erfrischt. Als ich mit Katsugen-undo weitermachte, verbesserte sich der Zustand meines Körpers mehr und mehr. Ich erfuhr, dass der menschliche Körper sich wirklich selbst heilen kann.

Kunio: So begannen wir unser Studium des Seitai. Jeder nach seinen Interessen: Ich erforschte den Bereich des Geistes und des Herzens und meine Frau arbeitete an praktischen Seitai-Techniken.

### **Überrascht von Haruchika Noguchis Liebe und präziser Behandlung**

*Tsumura: Die Begegnung mit einem exzellenten Meister ist das Beste zum Lernen, nicht wahr?*

Kunio: Unsere erste Lehrerin hatte extrem sensible Hände und konnte kranke Stellen sofort finden. Zuerst schien es, als hätte sie übernatürliche Kräfte und könnte unglaubliche Dinge tun. Schließlich lernte Mutsuko im Haupt-Dojo in Tokio, wie man Verhärtungen findet, sie ordnet und entfernt. Jede Nacht testete sie meine Füße und konnte die schmerzhaften Stellen genau finden. Sie hat dieses Talent.

Mutsuko: Ich glaube nicht, dass es ein Talent ist, sondern eher ein Potenzial, das jedem Menschen inne ist.

Kunio: Wenn man mit dem Auffinden von Verhärtungen beginnt, schärft das wahrscheinlich die Sensibilität der Hände. Das war ihr Ausgangspunkt für die eigentliche Praxis des Seitai.

Mutsuko: Das war das Jahr, in dem ich im Alter von 24 Jahren heiratete. Alles in allem hatten wir Glück, dass man ihm sagte, er würde sein Augenlicht verlieren und dass mein Körper in einem schlechten Zustand war. Ohne diese Umstände hätten wir wahrscheinlich kein Seitai gemacht.

*T: Was ist passiert, nachdem Sie Noguchi-sensei begegnet sind?*

Mutsuko: Ich hatte einen Verkehrsunfall und hatte mir den Kopf angeschlagen. Noguchi-sensei untersuchte mich. Mir wurde gesagt, dass ich einen Schlag auf einen wichtigen Teil meines Kopfes erlitten hatte und dass "die erste Woche kritisch war". Dann ließ Noguchi-sensei einen Ausbilder aus Odawara jeden Tag eine sorgfältige Behandlung durchführen.

Kunio: Wenn es "vier Pulse in einem Atemzug" gibt, dann ist es egal, wie der Zustand ist, es wird alles gut werden. Aber ihr Zustand war so schlecht, dass sie nur zwei Pulsschläge je Atemzug hatte, eine Pulsfrequenz, die an Leben und Tod grenzt.

Mutsuko: Als meine Achillessehne verkrampft war und schmerzte, ließ Noguchi-sensei einen Ausbilder aus Odawara kommen und Yuki (Handauflegen) auf meine Achillessehne machen. Seine Behandlung war immer präzise. Sogar beim Händeauflegen auf meinen Bauch, wenn ich mir den Kopf gestoßen hatte...

Der Kopf und der Magen sind durch den Körper miteinander verbunden.

Ich erlebte, dass der Schlag auf meinen Kopf meine inneren Organe beeinträchtigte. Als die kritische Zeit vorbei war, machte Noguchi eine Ausnahme und diagnostizierte mich im Haupt-Dojo in Tokio.

Kunio: Die Bewegungen von Noguchi waren extrem ausgefeilt – als würde man einem Tanz zusehen. Ich war gerührt von der Schönheit seiner Fertigkeit, die ein so hohes Niveau erreicht hat. Ich hatte das Gefühl, etwas Außergewöhnliches gesehen zu haben.

Mutsuko: Bevor er Soho gab, schaute mir Sensei plötzlich direkt in die Augen. Sein Blick war voller Liebe, und ich fühlte mich richtig geliebt und von Liebe umhüllt. Ich hatte das Gefühl, dass ich noch nie zuvor so angeschaut worden war, als würde ich von seinem Blick verschluckt werden.

Kunio: Jeder, der Noguchi in die Augen gesehen hat, fühlt dasselbe.

Mutsuko: Zehntausende von Menschen hatten das Gefühl, noch nie auf diese Weise geliebt worden zu sein – sein Charakter war unvergleichlich. Ich erinnere mich noch immer an den Rhythmus seines Soho.

*T: Die Art und Weise, 1-soku, 2-soku, 3-soku zu nennen, wurde schon vor langer Zeit in der Welt des Ryo-jutsu, der Volksmedizin, verwendet, die von der Taisho-Ära bis zum Beginn der Showa-Ära beliebt war.*

Mutsuko: Ja, Noguchi konnte jeden der mehr als 20 seidenartigen Fäden des 1-soku mit seiner Hand fühlen. Er schnippte und löste alle harten Stellen auf. Normalerweise kann man, egal wie sehr man sucht, nur 7–8 Stränge fühlen. Noguchi beobachtete sehr genau; indem er sich das Rückgrat ansah, wusste er, welcher Teil des Geistes und des Körpers auf welche Weise blockiert war und wie die Person lebte. Er wußte mehr, wenn er den Körper des Menschen von hinten betrachtete, als wenn er das Gesicht sah. Wahrscheinlich konnte Sensei die Wirbelsäule wie einen Röntgenstrahl sehen.

### **Menschen, bei denen die Ärzte aufgeben haben, werden durch Yuki wieder gesund...**

*T: Bitte erzählen Sie mir von "Yuki" (Handauflegen), einer Methode des Soho.*

Mutsuko: Es geht um eine Freundin, die schwanger wurde; ihr Körper war so schwach, dass sie nicht wusste, ob sie überleben könnte. Sie erhielt Soho von Noguchi und brachte in den folgenden Jahren gesunde und starke Mädchen zur Welt. Sie erhielten sanftes Yuki von der Zeit an, als sie noch im Mutterleib waren, und sie wuchsen zu sehr guten Kindern heran. Seitdem denke ich, dass Kinder, die schon im Mutterleib von Noguchi mit Soho und Yuki versorgt werden und eine so feine, zarte Liebe erhalten, anders sind.

*T: In Noguchi's "Ikuji no hon" (La Crianza; "1+1 Erziehungskunst & Seitai") steht geschrieben, dass ein Baby, das bei der Geburt gesegnet und zum ersten Mal gebadet wird, diese Erinnerung ein Leben lang behält.*

Mutsuko: Ich glaube, so ist es - noch mehr, wenn man Yuki als Fötus bekommt. Yuki ist wunderbar. Man kann Yuki für sich selbst machen, Yuki anderen Menschen schenken....

Es gab ein 4-jähriges Kind, das bei einem Verkehrsunfall einen Schädelbruch erlitten hatte.

Wir hatten erst vor kurzem Seitai gelernt, aber wir gaben vor, Verwandte zu sein, gingen ins Krankenhaus und gaben schichtweise Yuki. Eine Woche später hatten sich die inneren Blutungen im Kopf des Kindes zu einem gewaltigen Nasenbluten entwickelt und traten aus. Die Fraktur schloss sich vollständig. Es gab keine Nachwirkungen und das Kind wuchs zu einem gesunden Erwachsenen heran.

Kunio: Als ich Lehrer an der Junior High School war, hatte ein Kind beim Spielen mit Kindern Sand in die Augen bekommen. Der blutunterlaufene Zustand war so schlimm, dass wir ihn von einem Arzt diagnostizieren ließen, der zu den drei besten in Japan gehörte. Die Muskeln, die die Pupille stützten, waren durchtrennt worden, und der Arzt sagte: "Wenn diese Muskeln durchtrennt sind, gibt es keine Möglichkeit, sie zu heilen."

Er ging zu anderen Ärzten, aber die Diagnose war dieselbe. Ich wagte die Möglichkeit und bat die Mutter, dem Kind Yuki zu machen. Die Mutter, die nichts davon wusste, legte dem Kind jeden Tag die Hände auf. Auch Mutsuko und ich gingen jeden Tag zu dem Kind und machten Yuki.

Mutsuko: Da ich erlebt hatte, dass mein Bruder in der Grundschule ein Auge verloren hatte, arbeitete ich verzweifelt daran, dieses Kind vor dem Verlust seines Augenlichts zu bewahren. Damals war es erst ein Jahr her, dass wir Seitai studiert hatten, aber mein Mann und ich machten Yuki, indem wir all unsere Liebe in unsere Hände legten. Die Mutter machte ernsthaft Yuki, ohne zu schlafen. Sie sagten, dass nach einer Woche verdickte Tränen, vermischt mit Sand, herauskamen.

Kunio: Später, als das Kind zur Augenuntersuchung ging, wurde ihm gesagt: "Die Muskeln sind geheilt." Es war das Auge, das in einem so schlechten Zustand war, dass die Ärzte gesagt hatten: "Bitte gib die Hoffnung auf."

Mutsuko: Es gab auch folgenden Fall. Das Kind einer Bekannten im Kindergartenalter war in einem schlechten Zustand. Der Oberschenkelkopf des Beckens war nekrotisiert, sie musste ein Korsett tragen. Ich gab Yuki und sagte der Mutter: "Lasse 'Ki' von der Basis deines Hinterkopfes durch die Wirbelsäule fließen und mache Yuki, indem du deine Gefühle durch deine Hand leitest." Die Mutter vertiefte sich in die Yuki-Praxis, und nach einem halben Jahr war der Teil, der die Nekrose verursacht hatte, wieder erwacht.

Kunio: Als wir jung waren, haben wir uns keine Gedanken über die Technik oder Theorien gemacht und waren einfach und ernsthaft. Die Genesungen haben uns tief bewegt.

Mutsuko: Ein sehr aktuelles Beispiel ist der Fall eines Bauern in einem Nachbardorf. Die Tochter fiel in einen Betongraben und erlitt eine Schädelfraktur. Der Vater machte Yuki und die Fraktur schloss sich innerhalb von drei Wochen vollständig.

*T: Wie hat sich Noguchi-sensei auf die erstaunliche Kraft von Yuki bezogen? Hielt er an dem Gedanken fest, dass sie nicht auf Gott zurückzuführen ist, sondern auf die dem Körper innewohnende Kraft?*

Kunio: Dieser Punkt war klar. Zum Beispiel darf die Kraft des Yuki nicht als exklusiv für Christus, einen Heiligen oder eine heilige Person betrachtet werden. Sie ist nicht das Monopol eines besonderen Menschen. Die Macht ist in jedem. In diesem Sinne hat er dies gesagt.

Mutsuko: Wir leben in einer Zeit, in der so viele Menschen krank sind, deshalb möchte ich wirklich, dass jeder Yuki macht. Wenn ihr euch gesundheitlich schlecht fühlt, möchte ich, dass ihr euch ernsthaft die Hände auflegt. Es kostet kein Geld.

Ist es nicht eine wichtige Zeit, um zu einer einfachen Welt zurückzukehren?

### **Den Rhythmus des eigenen Körpers zu kennen ist von grundlegender Bedeutung.**

*T: Wenn man sich durch Yuki und Soho erholt, gibt es wahrscheinlich einige Aspekte, die man nicht nur an den Ergebnissen messen kann.*

Kunio: Ja. Ich habe vor einer Weile mit Mutsuko darüber gesprochen. In der Tat ist eine Krankheit das Ergebnis der Lebenseinstellung und der Geisteshaltung einer Person. Wenn mich jemand bittet, etwas zu heilen, kann ich helfen, die Symptome zu lindern. Das ist nur dann sinnvoll, wenn dieser Mensch in eine Welt jenseits des Selbst vordringen kann, das die Krankheit hervorgebracht hat. Wenn dies nicht der Fall ist, habe ich in letzter Zeit begonnen, mich ernsthaft zu fragen, ob es gut ist, zu helfen oder nicht. Ich denke, es gibt Zeiten, in denen man keine Hilfe leisten sollte.

Mutsuko: Wenn man „yuki“ und „katsugen undo“ macht, müssen die Menschen von heute bis zu dem Punkt vordringen, an dem sich das Bewusstsein ändert.

Mutsuko: Manche Menschen beharren darauf, Soho zu empfangen. Aber in Wirklichkeit müssen sie den Rhythmus ihres Körpers erfassen, der aus dem Soho entsteht; das heißt, sie müssen im Körper die Kraft zum Leben und die Kraft zur Rückkehr zur angeborenen Gesundheit spüren.

Durch das Lösen von Spannungen an einer Stelle entsteht der dem Körper innewohnende Rhythmus. Deshalb kann man danach auch ohne Soho auskommen; wenn man seinen eigenen Körper kennt, muss man nur selbst den körpereigenen Rhythmus aufrechterhalten. Aber viele Menschen bringen ihren Körper aus dem Gleichgewicht, gehen zum Soho und wiederholen dieses Muster.

### **Der Geist und der Körper sind eins / Soho ist ein Aufruf an das Unterbewusstsein**

*T: Während der Planung der Organisation dieses Projekts wurde mir klar, daß Noguchi Seitai ein "Ozean des Ki" ist. In diesen Ozean fließen verschiedene Dinge hinein und auch wieder hinaus.*

Kunio: Ich habe gehört, dass er eine Zeit lang viel trainiert hat.

Mutsuko: Er hat in Mt. Mitake sehr viel trainiert. Ich denke, die Größe von Noguchi liegt in der Tatsache, dass er durch den Körper die Richtung des Herzens und des Geistes änderte; das heißt, er rief das Unbewusste auf, wobei das Unterbewusstsein das ist, was Körper und Geist zu einer Einheit verbindet. Eine Veränderung in der Tiefe des Herzens und des Verstandes eines Menschen herbeizuführen, ist wirklich schwierig, sogar für den Menschen selbst.

Kunio: Ein Mensch wie Noguchi, der ein Techniksystem entwickelt hat, um einen Zustand zu erreichen, in dem Körper und Geist als eine Einheit betrachtet werden können, ist selten auf der Welt.

Mutsuko: Gegenwärtig gibt es in Japan und Amerika, aber auch in anderen Ländern der Welt, Probleme mit dem Herzen und dem Geist. Es scheint, dass die Welt zu begreifen beginnt, wovon Noguchi zu seiner Zeit – vor über 50 Jahren – gesprochen hat. Noguchi hatte die wahre Quelle, die einen Menschen motiviert, erkannt. Die Tiefe seiner Einsicht war unermesslich und außergewöhnlich.

*T: Wie war die westliche Ausbildung von Noguchi-sensei? Was zum Beispiel die Psychologie betrifft, so gibt es verschiedene Schriften, die den Eindruck erwecken, dass er Jung kannte.*

Kunio: Natürlich, wahrscheinlich kannte er ihn.

*T: Es ist beeindruckend, dass er nicht in irgendeiner Weise gezeigt hat, dass er ihn kannte.*

Kunio: Er hat auch über Christus und Descartes gesprochen. Es scheint, dass er nicht nur von der östlichen, sondern auch von der westlichen Kultur stark beeinflusst wurde. Die Musik betreffend, heißt es, dass er, als er jung war und das Cello von Pablo Casals hörte, erregt war und sagte: "Ein Rivale ist erschienen."

*T: Als er (H.Noguchi) die „katsugen undo“ Gruppe leitete, benutzte er klassische Musik, richtig ?*

Mutsuko: Ja. Noguchi benutzte „Mahlers Nr. 4“. Wenn ich so darüber nachdenke, hat Noguchi schon vor langer Zeit Musiktherapie eingesetzt. Wenn er in Soho war, gab es immer Musik, und er wählte 3 oder 4 Platten aus, je nach Tagesklima und seinem eigenen Rhythmus. Der Tagesablauf wurde so gestaltet, dass er die „so-und-so“ dirigierte Musik und Reihenfolge, in der sie gespielt werden sollte, vorgab. Es schien, dass die Auszubildenden, die sich daran gewöhnt hatten, die Reihenfolge und das Timing spüren konnten. Es hieß, jemand der dies erkennen konnte, konnte Seitai-Ausbilder werden.

Mutsuko: Es scheint, dass die Auszubildenden von damals eine schwierige Zeit hatten. Sie wurden plötzlich um zwei Uhr morgens geweckt und mussten Soho lernen. Deine Sinne mussten so scharf sein wie die eines Hundes oder einer Katze.

*T: Hatte Noguchi-sensei kurze Schlafzeiten?*

Mutsuko: Ich habe gehört, er schlief 2 bis 3 Stunden.

Kunio: Es scheint, dass das Training seiner inneren Schüler in der Vergangenheit strenger war. Am Anfang legte er eine Tatami- oder Nähnadel unter ein dünnes Laken. Die Schüler mussten spüren, in welche Richtung die Nadel zeigte. Nach und nach wurde das Laken dicker, etwa 10 Lagen dick, und die Schüler wurden gründlich darin geschult, die Richtung der Nadel zu erfühlen. Es gab eine Zeit, in der sie ihre Wahrnehmungsfähigkeiten extrem verfeinerten.

Mutsuko: Wenn man auf einen bestimmten Punkt des Körpers drückt, breitet es sich im ganzen Körper aus und ordnet ihn. Der Punkt wird nicht mit Kraft gedrückt, sondern mit "Ki". Wenn dein Atemrhythmus und der deines Partners übereinstimmen, wirkt es sofort und durchdringend.

Aber es braucht Zeit, um diesen Punkt zu finden.

Kunio: Unter den Schülern von Noguchi-sensei, die seit vielen Jahren Seitai praktizieren, gibt es meiner Meinung nach viele, die ausgezeichnete Fähigkeiten haben, den Körper zu ordnen. Aber so wie es jetzt aussieht, haben sie wahrscheinlich dem Geist, dessen Form man nicht sehen kann, eine geringere Priorität eingeräumt. Ich habe das Gefühl, dass es nur wenige Menschen gibt, die dem Geist und den unbewussten Aspekten Bedeutung beigemessen haben.

### **Noguchi-sensei hat die Aspekte des Geistes und des Körpers gleichermaßen behandelt**

*T: Wurden beide Aspekte bei allen Themen behandelt?*

Mutsuko: Ja. Einmal sagte ein außergewöhnlicher Schüler von Noguchi, der seit vielen Jahren Seitai unterrichtet hatte: "Endlich habe ich wirklich verstanden, was mit der Aussage gemeint ist, dass Soho ein Ruf an das Unterbewusstsein ist." Auch ich verstand es überhaupt nicht, als ich Noguchi zum ersten Mal über das Unterbewusstsein sprechen hörte, und es war schwer zu begreifen. Ich glaube, das Unterbewusstsein war das schwierigste Thema für Noguchi's Schüler.

Kunio: Wir dachten beide, wir hätten verstanden, was Noguchi mit "Geist und Körper sind eins" meinte. Ich neige immer dazu zu denken, dass der Geist zuerst kommt. Nach 25 Jahren sind sie, "Geist & Körper" zusammengekommen.

Mutsuko: Es hat lange gedauert, aber auch für mich ist nach 25 Jahren das Unbewusste, wie es von Noguchi beschrieben wurde, das wichtigste Thema geworden.

### **Was hat Noguchi mit seinem tiefen, von Liebe erfüllten Blick gesagt?**

Ich denke, es war ein Aufruf an die Seele, die tief jenseits des Körpers und des Bewusstseins liegt. Deshalb bleibt er auch in mir. Das Wort "unterbewusst" hat mich lange Zeit beschäftigt. Nun habe ich das Gefühl, dass sich mein Verständnis im Laufe der Jahre allmählich vertieft hat. Ich möchte von nun an mein Leben mit diesem Thema leben.

*T: Geist und Körper - kann man wirklich nicht getrennt voneinander betrachten. Nachdem ich verschiedene Fragen gestellt habe, fühle ich die Bedeutung von Noguchi Seitai's "Ozean des Ki" noch stärker, auch wenn es nicht leicht zu verstehen ist. Ich danke Ihnen für heute.*



## **Vorwort Nao Mutsuko Nomura „Seitai“**

Seit der Buch-Veröffentlichung „Seitai - methode for the women's body“ in Japan sind fast 20 Jahre vergangen. In dieser Zeit habe ich viele Briefe, Faxe und E-Mails von Menschen aus dem ganzen Land erhalten - mehr als ich mir je vorgestellt hatte.

Viele Frauen leiden unter schweren körperlichen Problemen. Es gibt diejenigen, die an Gebärmutterendometriose leiden und ihre Menstruation durch Hormonspritzen gestoppt haben; diejenigen, deren Körper und Geist aus dem Gleichgewicht geraten sind, die ständige Menseschmerzen haben, die Magen- und Kopfschmerzen verursachen, so dass die Frau bei jeder Menstruation bettlägerig ist; diejenigen, die nach einer unnatürlichen Geburt mehr körperliche und psychische Schäden zurückbehalten haben, als sie sich vorstellen konnten und ihre Kinder nicht angemessen begleiten können.

Die Stimmen dieser Frauen bringen die Unnatürlichkeit von Geburt, Arbeit und Lebensstil in der modernen Gesellschaft zum Ausdruck. So wie die monatliche Regelblutung im chin. Schriftzeichen als "der Weg des Mondes" bezeichnet wird, so ist es die wichtige Reinigung der Gebärmutter, die mit der ersten Regelblutung beginnt.

Dies ist eine Zeit, die man in Ruhe verbringen sollte, ohne zu geschäftig zu sein. Es ist wichtig, diese Zeit angenehm zu verbringen. Ich wünsche mir sehnlichst die Verbreitung einer neu überdachten Geburt, die dem Wirken der Natur folgt, und eine Art und Weise, die Menstruation als Geschenk zu erleben, ohne den Körper zu schädigen.

Das Buch stellt Methoden vor, die jede/r praktizieren kann, um den Rhythmus und die Elastizität von Kopf bis Fuß wieder zu erlangen, sowie praktische Wege im 2. Buch, um den Körper in Einklang mit allen Jahreszeiten zu bringen. Ich habe viele Berichte von Menschen erhalten, die die Methoden in diesem Buch in die Praxis umgesetzt haben, und von SeminarteilnehmerInnen, die ihre Freude darüber zum Ausdruck gebracht haben.

Folgende Situationen wurden geschildert:

Starke Menstruationsschmerzen, die eine Frau ans Bett fesselten, verschwanden. Die Symptome der Menopause ließen nach und der Körper fühlte sich wieder wohl an. Obwohl eine Operation zur Entfernung der Eierstöcke geplant war, wurden die Schwellungen gemindert, die Operation vermieden, und der Zustand des Frierens gelindert.

Ich wünsche mir, dass die vielen leidenden Frauen erkennen, wie wichtig es ist, in voller Vitalität zu leben, die Kindererziehung mit einer großzügigen mütterlichen Natur zu genießen und den weiblichen Körperrhythmus wiederzufinden, der der Natur folgt.

Und ich wünsche mir von Herzen, dass die Frauen sich dem Fluss der Natur anvertrauen;  
der sich im ganzen Land und in der Welt ausbreiten möge.

Nao Mutsuko Nomura  
Seitai Life-School-Japan

## 1. Die Menstruation

### **Die Menstruation ist die perfekte Gelegenheit, Deinen Körper in Ordnung zu bringen**

Die Menstruation (Periode), Kennzeichen der Frau, ist eine monatliche Gelegenheit, um die Elastizität (Spannkraft) des Beckens wiederzugewinnen. Wenn das Becken sich sanft öffnet und schließt wird die Periode regelmäßig, Du wirst gesund und kräftig und Deine Emotionen werden stabil.

### **Die Verbindung zwischen der Periode und der Öffnung und Schließung des Beckens**

Die Periode erscheint bei Frauen ungefähr einmal im Monat. Heutzutage sagen (sehr) viele Frauen *“Oh, es ist wieder meine Periode, was für eine Last”*. Aber vom Gesichtspunkt des “Seitai” aus, ist die Periode eine Reinigung der Gebärmutter und eine Chance, einmal im Monat den Körper zu ordnen.

Während der Periode öffnet sich das Becken und sackt ab und das Menstruallblut fließt aus. Wenn Du vorsichtig beobachtest, wird die “Sanduhr-Figur” taillelos und Du kannst fühlen, daß Deine Beine ein wenig kürzer werden. Von hinten betrachtet, scheint sich der Hintern zu senken. Um den zweiten Tag der Periode ist die Entleerung stark und ich denke, die meisten Frauen fühlen *“ich möchte mich entspannen und brauche Ruhe.”* Jedoch ignorieren berufstätige Frauen in den meisten Fällen die Stimme ihres Körpers, passen sich an ihre Arbeitsplanung an und können sich nicht ausruhen.

Viele Frauen leiden unter Menstruationsschmerzen, migräneartigen Kopfschmerzen, Anspannungen in den Schultern und fühlen eine Schwere in den Hüften und im Lendenwirbelbereich, weil sie den Rhythmus des weiblichen Körpers ignorieren und im Besonderen den Menstrualzyklus. Darüber hinaus bleiben die Probleme nicht rein körperlich. Die Zahl der Frauen, die unter verschiedenen Arten von emotionaler Instabilität leiden, hat zugenommen.

Vor über 50 Jahren zog ich nach Mt. Akagi, wo ich einen ländlichen Lebensstil führe und “Seitai”-Anleitung gebe. Vor 35 Jahren habe ich mit jährlichen Seitai-Kursen für Frauen begonnen. Durch diese Erfahrungen habe ich gesehen, daß viele Frauen Menstruations-Unregelmäßigkeiten haben. Zudem hat die Anzahl der Frauen, die darunter leiden, jedes Jahr zugenommen. Einige Frauen haben keine Periode oder hatten sie während 3 oder 6 Monaten oder einige Jahre nicht gehabt.

Wenn ich mir die Körper dieser Frauen ansehe, so haben sie extreme Anspannungen im Kopf und ihr Kopf hat chronische Müdigkeit. Zudem sind sie sich ihres Zustandes nicht bewußt, also sind die Wurzeln der Probleme sehr tief. In diesem Zustand hat das Becken Schwierigkeiten sich zu öffnen. Die Entleerung ist unterbrochen und der Uterus kann nicht gereinigt und erfrischt werden.

Am Ende der Periode schließt und hebt sich das Becken, welches sich zuvor geöffnet hatte. Dann wird sich die post-menstruale Leichtigkeit und Schönheit in der körperlichen Figur wieder zeigen. Aber, wenn sich das Becken nicht ausreichend schließt, ist das Ende der Periode verschwommen und die Entleerung wird weiterhin andauern "little by little".

Diese Frauen sind in einer schwachen körperlichen Verfassung und emotional unbeständig. Frauen mit einer regelmäßigen Periode sind in einer guten körperlichen Verfassung, fühlen sich gesund und haben eine erfrischende Persönlichkeit.

### **Durch die Wiederherstellung der Ordnung im Körper - vor und nach der Periode - belebt werden**

Bei den Frauenseminaren sage ich häufig, "Frauen haben jeden Monat die Chance, ihren Körper durch die Entleerung während der Menstruation wahrhaft in Ordnung zu bringen." Die Periode sanft verlaufen zu lassen bedeutet, Deine Geschlechtsorgane in Ordnung zu bringen und Deinen gesamten Körper zu ordnen. Der allerwichtigste Punkt ist die "Elastizität in der Bewegung des Beckens" oder die "Mobilität des Beckens."

Frauen mit Unregelmäßigkeiten während der Periode haben sehr steife Fußgelenke. Der Zustand der Geschlechtsorgane spiegelt sich in den Fußgelenken wieder. Und die Steifheit der Fußgelenke zeigt, das das Becken keine Elastizität hat. Im allgemeinen, wenn Frauen älter werden, verliert das Becken nach und nach seine Elastizität, und nach den Wechseljahren, wenn sie älter werden, wird das Becken steif und die Bewegungen werden träge.

Jedoch, wenn Du "Seitai" Techniken erlernst, um die Elastizität im Becken vor und nach der Periode zu erhalten, wirst Du fähig sein, Deine Geschlechts-Organen in Ordnung zu bringen und täglich ein gesundes Leben zu führen. Zusätzlich wirst Du eine monatlich sanfte Periode erfahren.

Ich empfehle Fußgelenksdrehungen als eine Methode, um den Körper vor und nach der Periode zu ordnen (sowie die regelmäßige Praktik von „Katsugen-Undo“). Die Drehbewegung der Fußgelenke ist ein Weg, um das Öffnen und Schließen des Beckens einzuleiten.

Vor der Periode wird sich das Becken öffnen und “Drehbewegungen des Fußgelenks nach außen” wird den Körper so ordnen, daß sich das Becken öffnet und eine Entleerung stattfindet. Nachdem sich das Becken nach der Periode wieder schließt, wird durch “Innendrehungen” des Fußgelenks die Periode beendet. Der Körper wird straff und geordnet. Es hat eine verschönernde Wirkung.

Von den in diesem Buch beschriebenen Techniken ist die Drehung der Fußgelenke die wichtigste und grundlegendste Technik. Genauere Einzelheiten dazu werden später gegeben. Zusätzlich, die Hände auf den Bauch zu legen “Yuki”; ihn leicht zu massieren ist ebenso nützlich.

Um zu wiederholen, die Reinigung des Uterus durch die Periode arbeitet in Richtung Verschönerung, und Du wirst kräftiger und vitaler. Ich hoffe, daß Frauen ihre Periode als Chance erkennen, ihren gesamten Körper zu ordnen und ihre Periode mit Freude zu erwarten.

Durch diese einfache ordnende Methode wird sich das Körperbewußtsein verändern und das Becken wird seine Elastizität wiedergewinnen. Zudem, wenn Du nach der Periode Deine Hände fleißig auf die Eierstöcke legst, “Yuki”, wird es eine zusätzliche Anregung sein, um das Menstrualblut völlig auszuschleiden, ohne dass Blut zurückbleibt. Für Frauen heutzutage, nachdem sich ihr Kopf nicht mehr entspannt, wird das Becken steif und führt zu schwacher Entleerung und ist eine Ursache für Eierstockzysten und Gebärmuttergeschwüre.

Frauen, die Eierstockzysten und Gebärmuttergeschwüre entdecken, sind der Typ Frauen, die ungenügende Entleerung haben und vollgestopft sind; sie sind ebenso vollgestopft von ihren Emotionen. Mit der menstrualen Entleerung wird emotionaler Abfall wie z.B. die Ablehnung einer Person, ebenfalls durch die Entleerung der Periode gereinigt. Dieses erleichternde Gefühl zu haben ist auch sehr wichtig.

Eine Charakteristik von Frauen ist, im Vergleich zu Männern, daß sie mehr emotionale Höhen und Tiefen haben. Diese Gefühle und die Geschlechtsorgane sind sehr nahe miteinander verbunden und werden vor und während der Periode sogar noch intensiver.



# Seitai-taisho-Übungen

## “Menstruation”

www.seitai.de

### **1. Erhöhen Sie die Beweglichkeit des Beckens durch Drehung der Knöchel vor und nach der Menstruation.**

(Während der Menstruation & Schwangerschaft sollten Sie auf Fußgelenkdrehungen verzichten)

Bei der Streckung der Fersen (gleichzeitige Streckung hinter den Knien) ist es wichtig, dass die Bewegungen auf die Lendengegend (Taille, Hüfte & unterer Rücken) und das Hüftgelenk wirken. Anfangs lassen sich die Fußknöchel vielleicht nicht reibungslos drehen, aber wenn Du die Drehbewegungen vor und nach der Menstruation sorgfältig ausführst, wird sich die Beweglichkeit der Fußgelenke definitiv verbessern und die Elastizität des Beckens wird zurückkehren.

Menstruationsunregelmäßigkeiten werden behoben und die Fortpflanzungsorgane erhalten ihre Jugendlichkeit zurück. Es ist auch eine wirksame Maßnahme während der Menopause. Darüber hinaus kann es zu verschiedenen Veränderungen kommen, wie z. B. zur Linderung von Schulterverspannungen und Verstopfung, auch emotional werden Sie positiver eingestellt sein.

Diese Technik ist das Kernstück der Seitai-Methode (Ordnung des Körpers) für Frauen. Die Technik der Fußgelenk-Knöcheldrehung besteht aus drei Teilen und sollte in der folgenden Reihenfolge ausgeübt werden:

- 1) Bestätigungsbewegung,
- 2) Streckung der Fersen (Streckung hinter den Knien)
- 3) Drehung der Fußgelenke.

Wenden Sie bei der Streckung der Beine & Drehung der Füße keine Kraft in den Bewegungen an. Legen Sie Wert auf das Gefühl, dass sich Ihr Körper bewegt, weil er sich auf natürliche Weise so bewegen will, wie es sich gut anfühlt – so wie eine Katze ihren Körper streckt oder ein Baby sich unschuldig bewegt.

Wenn Sie diese Prozedur fortsetzen und wiederholen, werden die Abläufe/Funktionen des Körpers neu belebt; nicht nur die Füße, sondern auch die Finger werden sich strecken wollen, und die Wirbelsäule, die Lendengegend, der Bauch und Ihr ganzer Körper werden sich bewegen wollen.

Dies sind Bewegungen aus der Quelle der Vitalität, die auf Ordnung und Heilung hinwirken. Diese Quelle der Vitalität ist in jedem Menschen vorhanden. Der menschliche Körper ist so beschaffen, dass er sich selbst ordnet.

## Drehung der Fußgelenk-Knöchel

Wie man Fußgelenkdrehung (selbständig) durchführt

### 1. Bestätigungsbewegung

Legen Sie sich auf den Rücken und spreizen Sie Ihre Füße hüftbreit. Kippen Sie bei jedem Fuß den oberen Teil des Fußes nach innen und dann nach außen. Bestätigen Sie, welcher Fuß leichter zu kippen ist (schwieriger zu neigen). Sie können auch versuchen zu spüren, ob der Fuß in einer bestimmten Position schlecht beweglich oder steif ist.



### 2. Streckung der Fersen

1) Bei dem Fuß, der leichter kippt, strecken Sie langsam die Ferse (gleichzeitig hinter dem Knie strecken) und spreizen Sie die fünf Zehen so weit wie möglich auseinander. Strecken Sie sich vollständig und gründlich. Stützen Sie sich mit den Händen und Ellbogen auf dem Boden ab und dehnen Sie sich so, dass die Bewegung auf die Hüfte und den unteren Rücken zurückwirkt und Sie das Gefühl haben, die Hüfte und den unteren Rücken zu dehnen. Dehnen Sie sich fest, bis sich die Hüfte leicht vom Boden abhebt und der untere Rücken und das Gesäß eine gleichmäßige Kurve bilden.

2) Strecken Sie die Ferse und halten Sie diese Position 2-3 Atemzüge lang, dann lassen Sie los und entspannen sich auf einmal. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

3) Zum Abschluss strecken Sie beide Fersen gleichzeitig. Die Vorgehensweise ist wie oben beschrieben. Strecken Sie die Fersen und halten Sie diese Position 2-3 Atemzüge lang, dann lassen Sie los und entspannen Sie auf einmal. Wiederholen Sie dies mehrmals.

### Hinweis:

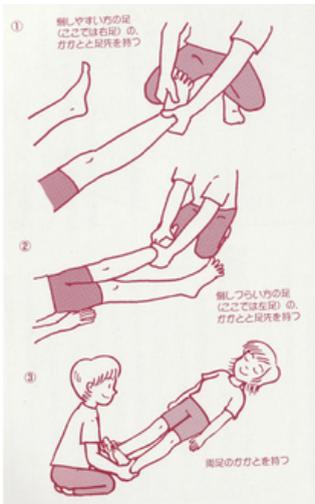
- \* Indem Sie zuerst an dem Fuß mit besserer Beweglichkeit arbeiten, wird sich auch der Fuß mit schlechterer Beweglichkeit verbessern, und die linke und rechte Seite werden ins Gleichgewicht gebracht.
- \* Es ist wichtig, dass die Bewegung beim Strecken der Fersen und der Streckung hinter den Knien auf das Hüftgelenk und die Lendengegend zurückwirken. Die Bewegungen der Knöchel und die Bewegungen der Fußgelenke und der Nachhall in der Lendengegend sollten als eine Bewegung betrachtet werden: Ohne diesen Zusatz wird die Übung nicht viel bewirken, also muss man vorsichtig sein. Achten Sie aber auch darauf, dass Sie nicht zu viel Kraft aufwenden oder sich verkrampfen.

### Fußknöcheldrehungen (mit einem Partner\*)

#### 1. Bestätigungsbewegung

Partner A legt sich auf den Rücken, spreizt die Füße hüftbreit ab. Partner B hält den oberen Teil des Fußes und kippt jeden Fuß nach innen und außen, um festzustellen, welcher Fuß leichter (schwieriger) zu kippen ist. Sie können versuchen zu spüren, welcher Fuß schlecht beweglich ist oder ob es an einer bestimmten Stelle eine Steifheit gibt. Achten Sie auf die Empfindungen des liegenden Partners, Partner A.

\* unverändert für alle Geschlechter verwenden wir „Partner“ für Partnerin, ebenso für Kinder



## 2. Streckung der Fersen

1, Beginnen Sie mit dem Fuß, der leichter zu kippen ist. Partner B hält mit beiden Händen die Ferse und den oberen Teil des Fußes von Partner A. Partner A streckt langsam die Ferse (und dehnt gleichzeitig hinter dem Knie) und spreizt die Zehen so weit wie möglich.

Partner B unterstützt die Dehnung gründlich und vollständig. Partner A stützt sich mit Händen und Ellbogen auf dem Boden ab und streckt sich so, dass sich die Hüfte leicht hebt und das Gesäß und der untere Rücken eine gleichmäßige Kurve bilden. Strecken Sie die Ferse aus und halten Sie diese Position 2 bis 3 Atemzüge lang, dann lassen Sie los und entspannen sich auf einmal.

Wiederholen Sie dies mehrmals.



2, Als Nächstes arbeiten Sie mit dem Fuß, der schwieriger zu kippen ist. Partner B hält mit beiden Händen die Ferse und den oberen Teil des Fußes von Partner A. Partner A streckt langsam die Ferse (und gleichzeitig das Knie) und spreizt die Zehen so weit wie möglich auseinander. Partner B hilft Partner A, sich gründlich und vollständig zu strecken.

Partner A stützt sich mit den Händen und Ellbogen auf dem Boden ab und streckt sich, so dass sich die Hüfte leicht hebt und das Gesäß und der untere Rücken eine sanfte Kurve bilden. Die Ferse strecken und diese Position 2 bis 3 Atemzüge lang halten, dann loslassen und auf einmal entspannen.

Wiederholen Sie die Übung mehrere Male.

3, Zum Abschluss strecken Sie beide Fersen gleichzeitig.

Partner B hält die Fersen von Partner A mit beiden Händen fest. Der Ablauf ist derselbe wie zuvor. Strecken Sie die Fersen aus und halten Sie sie 2 bis 3 Atemzüge lang, dann lassen Sie sie los und entspannen sie auf einmal.

Wiederholen Sie die Übung mehrere Male.

# Drehung der Fußgelenk-Knöchel

## 1) Vor der Menstruation - Auswärtsdrehung

Legen Sie sich auf den Rücken und spreizen Sie die Beine/Füße hüftbreit. Befolgen Sie die in Abb. 2 "Fersen strecken" beschriebenen Verfahren, indem Sie beide Beine gestreckt halten und die Knöchel langsam nach außen drehen. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Boden ab, um die Bewegung der Beine zu unterstützen.

Diese Bewegung öffnet das Becken. Drehen Sie beide Füße gleichzeitig.

Fällt es Ihnen schwer, eine Seite zu drehen, dann drehen Sie 2 bis 3 Minuten lang nur diesen Fuß. Versuchen Sie danach erneut, beide Füße zu drehen, und spüren Sie, ob die Beweglichkeit beider Füße im Gleichgewicht ist. Führen Sie diesen Vorgang insgesamt 5 Minuten lang durch. Beginnen Sie mit dieser Prozedur etwa **3 Tage vor der Menstruation**.



## 2) Nach der Menstruation - Einwärtsdrehung

Legen Sie sich auf den Rücken und spreizen Sie Ihre Füße hüftbreit. Wie bei der Auswärtsdrehung beschrieben, halten Sie beide Beine gestreckt und drehen Sie die Knöchel langsam nach innen. Bei dieser Bewegung schließt sich das Becken. Befolgen Sie die in Teil 1 beschriebenen Verfahren für die Außenrotation und führen Sie diese Übung insgesamt 5 Minuten lang durch. Führen Sie diese Prozedur erst durch, wenn das Menstruationsblut vollständig abgeflissen ist.

### Hinweis:

- Der Fokus liegt nicht nur auf den Knöcheln. Die Fußgelenke sind mit den Knien und dem Hüftgelenk verbunden, daher ist es wichtig, dass die Bewegungen auf das Becken zurückwirken.
- Achten Sie darauf, Nacken, Kinn und Schultern gut zu entspannen.
- Wenn Sie nach den Fußgelenkdrehungen Schmerzen oder Unwohlsein in den Hüften und im unteren Rücken verspüren, nehmen Sie ein Hüftbad. Diese Schmerzen oder Beschwerden können durch den Erholungsprozess entstehen.

## **2. Auflegen der Hände auf die Eierstöcke**

Nach dem Ende der Menstruation wird das restliche Menstruationsblut durch Auflegen der Hände auf die Eierstöcke vollständig ausgeschieden. Dies hilft, Eierstockzysten und Gebärmuttermyomen vorzubeugen und bringt die Funktionen der Fortpflanzungsorgane wieder in Ordnung. Außerdem ist es wirksam gegen "hie-sho" (leichtes Frieren), von dem viele Frauen betroffen sind. Was die Eierstöcke betrifft, so möchte ich eine Sache über den Eisprung mitteilen. Während des Eisprungs ist der Lendenbereich zur Mitte hin ausgerichtet und spannt sich an. Zu dieser Zeit entstehen Gefühle der Abhängigkeit vom Mann/Partnerin.

Wenn der Mann in dieser Zeit nicht auf die Gefühle der Frau eingeht, sie ignoriert oder desinteressiert ist, werden die Gefühle der Frau leicht explosiv und der Mangel an Liebe wird zu einer Quelle der Disharmonie. Ich hoffe, dass die Männer dies gut verstehen und harmonische Haushalte aufbauen werden.

### **Wie man das Handauflegen auf die Eierstöcke (selbst) durchführt**

Legen Sie nach dem Ende der Menstruation die Hände auf die Eierstöcke (auf dem Unterbauch, an der Innenseite des Hüftknochens) und atmen Sie langsam, so dass der Atem vom Bauch zum unteren Rücken und zu den Hüften fließt. Der Bauch wird warm, und falls sich noch Blut in der Gebärmutter befindet, kann dieses austreten. Machen Sie dies etwa 15 Minuten lang. Es kann nicht schaden, es länger zu machen, wenn es sich gut anfühlt.

### **Handauflegen auf die Eierstöcke (mit einem Partner)**

Partner A legt sich auf den Rücken, Partner B setzt sich auf die rechte Seite von Partner A.

Partner B legt ihre rechte Hand auf den Eierstock von Partner A.

(lege zuerst die Hand auf den linken Eierstock - danach auf den rechten)

Die linke Hand wird auf die Schulter oder irgendwo auf den Körper von Partner A gelegt. Partner A ist sich der Eierstöcke bewusst und atmet langsam, so dass der Atem aus dem Bauch fließt und den unteren Rücken und die Hüften erreicht.

Partner B konzentriert sich auf das Auflegen der Hände und atmet leise durch die rechte Hand aus, die auf dem Eierstock liegt. Wenn der Eierstock kalt ist, fahren Sie fort, bis er warm wird, oder wenn der Eierstock ein Kribbeln verspürt, fahre fort, bis das Gefühl verschwindet.



“Yuki” auf die Eierstöcke

### Hinweis:

- \* Atmen Sie langsam an der Stelle, an der die Hand liegt. Atmen Sie zunächst behutsam aus bis Sie über eine längere Zeit ausatmen können. Dann atmen Sie ruhig, langsam und lange ein.
- \* Wenn Sie zu zweit arbeiten, vereinigen beide Partner leise ihre Herzen und synchronisieren ihre Atmung. Sie werden überrascht sein, wie hochwirksam ein so kleiner Vorgang ist.



“Yuki” selbst auf die Eierstöcke



## 2. Gesunde Geburt

Die Freude, die Geburt von neuem Leben willkommen zu heißen. Tatsache ist jedoch, daß viele Frauen ihrem Körper durch die Geburt Schaden zufügen.

Was ist für eine gesunde Geburt für die Mutter und das Kind nötig?

### **Anspannungen im Kopf und Mangel an Betätigung sind zu vermeiden**

Heutzutage geschehen die meisten Geburten in Krankenhäusern (Uni- & Privat-Klinik). Kürzlich haben Geburten in Geburtshäusern leicht zugenommen. Jedoch findet die Hausgeburt, die in der Vergangenheit normal war (D=90% -1960) heute fast niemals statt. (2015 D=2-3%) Die aktuelle Situation bei Krankenhausgeburten ist so, das 90% aller erstgebärenden Frauen einen Kaiserschnitt (sectio) erhalten, (unter dem Vorwand) die Geburt sanft zu machen.

Für das weibliche Becken ist es schwieriger geworden, sich zu öffnen, aber ich habe das Gefühl, daß die Arbeit der Natur ignoriert wurde. So möchte ich gerne Informationen, was den Körper der Frauen betrifft, die Mütter werden, mitteilen.

Von meiner langen Erfahrung, die Körper von Frauen durch Seitai-Begleitung zu beobachten, habe ich Frauen gesehen, die ihren Körper während der Geburt schädigen, weil ihr Becken und der Geburtskanal nicht richtig geordnet waren, als sie schwanger wurden. Die Schwangerschaft einer gesunden Frau beinhaltet keine Morgenübelkeit, das Embryo entwickelt sich gesund im Uterus und eine sanfte, angenehme Geburt ist zu erwarten.

Natürlicherweise ist es am wichtigsten, den Körper in gute Verfassung zu bringen und ihn vor der Schwangerschaft gesunden zu lassen. Was die Schwangerschaft und Geburt betrifft, müssen Frauen vor allem sehr vorsichtig sein, ihren Kopf nicht übermäßig anzustrengen und einen Mangel an Bewegung vorzubeugen.

Die Anspannungen sind durch die Überanstrengung der Nerven, Augen und Kopf durch elektronische Geräte, Handy, email, Computer, Fernsehen und häufig sitzende Tätigkeiten größer geworden.

Sport zu treiben oder gelegentliche Übungen zu machen ist nicht genug. Es ist sehr wichtig, die Elastizität und Flexibilität des Beckens durch Benutzung der Beine, Hüften und Lendenwirbelsäule zu kultivieren und soviel wie möglich Bewegung im alltäglichen Leben zu machen. Während der Schwangerschaft den Gebrauch von Fernsehen und Computer zu reduzieren und Wege finden, Dich auszuruhen, wenn Du Anspannungen im Kopf hast.

**Es ist sogar wichtig zu gehen, wenn Dein Bauch groß geworden ist. Jedoch so wie Leute früher sagten: vermeide Treppen soviel wie möglich und sei sehr achtsam, wenn Du Stiegen hinauf oder hinunter kletterst.**

### **Was passiert mit der Mutter während der Geburt**

In der "Seitai-Lebens-Schule", die ich leite, haben wir die gegenwärtige Situation von Geburten untersucht, um neue Wege der Geburt zu empfehlen. Eine Untersuchung von mehr als 400 Frauen wurde von einer Hebamme, die Seitai-Seminar-Teilnehmerin ist, durchgeführt. Die Resultate dieser Untersuchung zeigten, daß viele Frauen körperliche und emotionale Leiden während der Schwangerschaft und Geburt erleben. Die Probleme der Geburt in der modernen Gesellschaft wurden klar. Aus den Ergebnissen berichtend, werde ich eine kurze Einführung, was während der Schwangerschaft und Geburt passiert, geben.

Als sie über ihre Verfassung während der Schwangerschaft und vor der Geburt befragt wurden, hatten über die Hälfte der Frauen über Morgenübelkeit berichtet. Mehr als nur einige sagten, sie hätten Blutungen, Menstruationsprobleme, Blutarmut, leideten unter Kälteübersensibilität oder fühlten sich emotional unsicher.

Was die Bedingungen bei der Geburt angeht, hatte die Hälfte Section-Bauchschnitt und bei über 25% wurde geburtseinleitende Medizin eingesetzt. Während der Geburt hatten mehr als einige ihren "Magen verschoben", Saugglocke oder "Kaiserschnitt" (Sectio). 35% hatten emotionale oder körperliche Schmerzen. Einige sagten: es war so eine traumatische Erfahrung, daß sie sich nicht daran erinnern wollen.

### **Die Veränderung in Geist und Körper nach der Geburt betrachtet**

Viele waren gefühlsmäßig depressiv oder litten an Rückenschmerzen im unteren Bereich, hatten Kopfschmerzen oder Hämorrhoiden. Neben den Untersuchungen habe ich oft gesehen, wie Menschen gefühlsmäßig instabil waren, den Willen Dinge zu tun verloren haben, ihre Verdauungsorgane schädigten, immer Magenunverträglichkeit, Blutungen oder Herzflimmern haben.

Die Geburt sollte Glückseligkeit sein. Wann immer ich gesehen oder gehört habe, daß das Leben nach der Geburt schlechter geworden ist, fühle ich stark die Wichtigkeit, den Körper vor und nach der Geburt zu ordnen.

Ich wünsche von Herzen, daß die Menschen wirklich diese einfachen und leichten (Seitai-) Techniken ausüben, die in diesem Buch "*Seitai - Die Weisheit des weiblichen Körpers*" vorgestellt werden.

So wirst Du fähig sein ein gesundes Leben zu führen; Schwangerschaft und Geburt wird eine Freude für Geist und Körper.

## **Der Zeitpunkt, wann Du das erste Mal nach der Geburt aufstehst ist wichtig**

Aus dem Wunsch heraus, daß Frauen lernen, ihren Körper zu ordnen und Glücklichkeit zu finden, begann ich Frauenseminare abzuhalten – dies ist das 35. Jahr. Laß uns der Geburtserfahrung einer Teilnehmerin folgen, um die im Seitai empfohlene Geburt mitzuteilen.

Dies ist das Beispiel einer Frau Mitte 30, die im 4. Jahr an den Seitai-Seminaren teilgenommen hat. Sie hatte eine Überempfindlichkeit für Kälte, steife Schultern, Magenverstimmung, Menseschmerzen, Gebärmuttergeschwüre und Endometriose\*. Mit Hilfe einer Hebamme, meiner Empfehlung und Begleitung von meinem Haus in Mt. Akagi aus und dem Beistand ihres Mannes hat sie im letzten Dezember ein gesundes Kind zur Welt gebracht.

Indem sie Seitai erlernte und sich selbst, nach 2-3 Jahren, direkt den Herausforderungen von Geist und Körper stellte, lernte sie das wahre, angenehme Gefühl eines wohlgeordneten Körpers kennen. Unordnungen wie Menstruationsschmerzen und Gebärmuttergeschwüre verschwanden, sie wurde emotional stabil und sie brachte ihren Geist in Ordnung, was die Ansichten über Schwangerschaft und Geburt betrafen. Sie hatte eine natürliche Geburt mit einer Hebamme, die an den Seitai-Seminaren teilnahm und einer anderen Hebammenbekanntschaft. Nach der Geburt blieb sie liegen und ist nicht aufgestanden, bis sich ihr Becken, das sich während der Geburt öffnete, geschlossen hatte und die linke und rechte Seite beide geordnet waren.

Im Seitai ist es von Wichtigkeit, zu welcher Zeit die Frau nach der Geburt aufsteht.

Für die Mutter, die geboren hat, schließt sich abwechselnd auf jeder Seite, die linke und die rechte Seite des Beckens, welches ganz geöffnet war. Die Mutter sollte erst aufstehen, wenn das Becken sich richtig geschlossen hat, ob es 2 oder 3 Tage dauert. Sie sollte vor dieser Zeit nicht aufstehen. Die Mutter sollte liegen bleiben und warten, bis sich das Becken geschlossen hat und geordnet ist.

Was die Technik angeht, um festzustellen, wann die angemessene Zeit ist aufzustehen, bereiten zwei Thermometer vor und messe die Temperatur unter dem rechten und linken Unterarm im 8-Stunden-Intervall nach der Geburt. z.B. wenn das Baby um 1 Uhr früh geboren wurde, dann messe die Achseltemperatur um 9 Uhr morgens und das nächste Mal um 5 Uhr nachmittags (17h).

Zu Beginn wird ein Temperaturunterschied sein (in manchen Fällen 2-3 Grad Unterschied) aber wenn Du die Temperatur mißt, wird die Temperatur auf beiden Seiten gleich werden. Du kannst das erste Mal aufstehen, erst wenn beide Seiten das dritte Mal die gleiche Temperatur hat. Am kürzesten ist 1 Tag erforderlich, bevor die Mutter aufstehen kann, und es kann 2, 3 oder in einigen Fällen sogar 4 Tage dauern.

Wenn Du aufstehst, strecke und dehne den Lendenwirbelbereich, Hüfte und Wirbelsäule und dann setze Dich in "Seiza-Position" – japanische Sitzhaltung, auf den Fersen sitzend – für 30 Minuten. Danach ist es in Ordnung aufzustehen, auf die Toilette zu gehen oder andere Dinge zu tun.

## **Sei achtsam, die Augen für eine Weile nicht anzustrengen**

In der Vergangenheit haben Mutter & Kind einige Zeit gemeinsam in einem abgedunkelten Geburtsraum nach der Geburt verbracht. (Berichte der „Kogi-Ureinwohner“ aus Peru zufolge 45 Tage)

Wenn die Geburt auf diese Weise erfolgt, anstatt den Körper nach der Geburt zu schwächen, beginnt er dem Rhythmus der Natur zu folgen, die Hüfte und der LWS-Bereich werden schön, eine sanfte Kurve formend mit Fülle an Lebensenergie „Ki“, und die Brustmilch ist überfließend.

Es ist wichtig, Fernsehen und Computerbildschirme sowie Handys zu vermeiden, helles Licht zu meiden und die Augen auszuruhen. Außerdem sollte die Mutter genügend oft gemeinsam mit dem Baby, Seite an Seite, schlafen. Die Mutter gibt einen Teil ihres Lebens auf und trägt das Baby in ihrem Bauch und des weiteren stillt sie mit ihrer Brustmilch nach der Geburt, so sollte sich die Mutter für 6 Wochen ausruhen, weil dies im Einklang mit den Naturgesetzen steht.

## **Sofort nach der Geburt zu gehen schädigt den Körper**

Haruchika Noguchi, der Gründer des Seitai, entdeckte die Zeitperiode in welcher die Frau nach der Geburt aufsteht. Wenn Du aufstehst, bevor die Körpertemperaturen auf beiden Seiten 3x gleich sind, ist die Schließung der Beckenknochen rechts und links im Ungleichgewicht und der Beckenknochen wird in dieser Position steif und unbeweglich.

Dies ist der Grund dafür, daß viele Frauen an Gewicht zunehmen, ungenügend nahrhafte Brustmilch haben, emotional im Ungleichgewicht sind, oder LWS-Rückenschmerzen haben, Kopfschmerzen oder Hämorrhoiden.

Nachdem die Geburt keine Krankheit ist, wird die Mutter nach der Geburt dazu aufgefordert, sich nach der Geburt zu bewegen und es ist der allgemeine Gedankenzustand, daß Frauen nach der Geburt aufstehen, um auf die Toilette zu gehen.

Es gibt noch sehr wenige Menschen, die die Geburt so wie sie im Seitai empfohlen wird, umsetzen; vielleicht weil geburtsintensive Hilfe, die die Mutter und das Kind in den wenigen Tagen, bevor die Mutter aufstehen kann, nötig sind. Jedoch ist die Geburt ein Ereignis, welches die gesamte Lebensspanne von Mutter und Kind betrifft.

Ich hoffe und wünsche mir die Verbreitung von wundervollen Geburten, die die Naturgesetze befolgen, sodaß die Anzahl von gesunden Babys und glücklichen Frauen ansteigt.

Um den Körper vor der Geburt vorzubereiten, um die Elastizität des Beckens wieder zu gewinnen, ist es fundamental, die Praktik der „Fußgelenkdrehungen“  
- wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben - auszuführen.

Ebenso ist es wichtig, den Körper täglich zu ordnen durch die Praktik der Ordnungsmethoden die der Natur in den „4 Jahreszeiten“ folgen so wie sie im 2. Buch beschrieben werden.

***“Katsugen undo” bringt durch unbewußte Bewegungen den Körper in Ordnung, auch solche Teile des Körpers, die man nicht bewußt bewegen kann. Es ist nicht speziell eine Methode um Gebären weniger schmerzhaft zu machen. Es ist ganz einfach so, daß wenn der Körper in guter Ordnung ist, das Gebären natürlich und einfach wird.”***

*Haruchika Noguchi – Seitai-Gründer*

[raum&zeit “Seitai - sich vom Leben ordnen lassen”](https://lovebirth.de/data/medias/downloads/r-z.seitai-sich-vom-leben-ordnen-lassen.pdf)

<https://lovebirth.de/data/medias/downloads/r-z.seitai-sich-vom-leben-ordnen-lassen.pdf>



(\*Endometriose\* - gutartige, meist schmerzhaft wuchernde Gewebe der Gebärmutter-schleimhaut, das sich außerhalb der Gebärmutter in benachbarten Organen ansiedelt)



### 3. Gesund durch die Wechseljahre

Die herkömmliche Denkweise besagt, dass in den Wechseljahren verschiedene körperliche und seelische Krankheiten auftreten. Wenn jedoch das Becken, die Quelle der Kraft im Körper der Frau, in Ordnung ist, kommt es nicht zu seelischem und körperlichen Ungleichgewicht, und Sie können die Wechseljahre gesund durchleben.

#### **Was ist die Ursache für Störungen in den Wechseljahren?**

Die Wechseljahre gelten als der Zeitraum, in dem eine erwachsene Frau von mittlerem Alter ins hohe Alter übergeht. Im Allgemeinen wird der Zeitraum von 3 bis 10 Jahren um die Menopause herum als Klimakterium bezeichnet. Das Durchschnittsalter für die Menopause liegt heute bei 51 Jahren.

In der Vergangenheit wurde das Klimakterium gemeinhin als ein Zeitraum von etwa fünf Jahren vor oder nach der Menopause betrachtet, doch in letzter Zeit hat sich das Klimakterium ausgeweitet, und es wird gesagt, dass der Trend zu einem früheren Beginn besteht.

Viele Frauen mittleren Alters, die an den Seitai-Seminaren teilnehmen, sind wegen Wechseljahresbeschwerden gekommen. Ich bin jetzt 57 Jahre alt; da mein Körper in Ordnung ist, habe ich keine Wechseljahresbeschwerden. Die Teilnehmerinnen klagen jedoch über verschiedene Symptome wie Hitzewallungen, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Schultersteifheit, Kopfschmerzen, Schweregefühl im Kopf, Schwindel, emotionale Instabilität und Depression.

Im Vergleich zu früher ist unser Lebensstil zu reichhaltig, bequem und einfach geworden.

Was die Ernährung betrifft, so ist es leicht, zu viel zu essen und zu viel Nahrung zu sich zu nehmen. Die Wechseljahresbeschwerden sollten eigentlich weniger stark ausgeprägt sein, aber das Alter, in dem die Wechseljahre einsetzen, hat sich verfrüht und verlängert.

Die Menopause tritt ein, wenn die Funktion der Eierstöcke nachlässt, und ist ein Naturgesetz des Körpers. Das Hormonmilieu verändert sich stark, und es kommt zu Veränderungen im Zentrum der Automatiknerven. Daraus folgt natürlich, dass sich auch der Körper und der Geist verändern. Ich denke, es ist die Zeit, in der die "Frau zur Person wird". Es ist eine Zeit, in der sich die Lebensweise und der Lebensstil ändern.

Diese Zeit fällt mit gesellschaftlichem Stress zusammen, und es können verschiedene lästige Krankheitssymptome auftreten. Es ist sicherlich eine große Umstellung für Frauen, aber wenn Sie denken: "Da kann man nichts machen, denn das sind Wechseljahresbeschwerden", werden Sie wahrscheinlich in die Falle dieser Denkweise tappen.

Es gibt eine Fülle von verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten für die Symptome, aber wenn Sie sich zu sehr darauf verlassen, werden Sie nicht in der Lage sein, die Ursache der Beschwerden zu erkennen.

Da ich keine Wechseljahresbeschwerden habe und im Laufe der Jahre den Körper vieler Frauen beobachtet habe, habe ich festgestellt, dass die Hauptursache in der nachlassenden Elastizität und Flexibilität des Beckens liegt. Das kommt immer wieder vor, aber eine gute Beweglichkeit des Beckens unterstützt die Gesundheit und die Lebenskraft der Frau.

Unabhängig davon, ob Sie entbunden haben oder nicht, können Sie die Wechseljahresbeschwerden beseitigen oder lindern, wenn Sie die Beweglichkeit des Beckens wiederherstellen, die der Frau eigen ist. Es ist möglich, gesund durch die Wechseljahre zu kommen und nicht ein Leben voller Leiden zu führen.

### **Richtig mit dem eigenen Körper kommunizieren**

Niemand kann sich dem allmählichen Rückgang der Beweglichkeit des Beckens entziehen, der mit dem Alter werden einhergeht. Das Problem besteht darin, ob der Rückgang früh einsetzt oder schnell voranschreitet. Natürlich ist der Zustand jedes Menschen unterschiedlich, so dass es nicht möglich ist, einen Maßstab für die Bestimmung der natürlichen Schwächung des Beckens zu finden. Sie lässt sich nicht quantifizieren.

Bei den Frauen, die gelernt haben, ihren Körper zu ordnen und fleißig geübt haben, mag es zwar Unterschiede in der Wirksamkeit der Ordnung ihres Körpers geben, aber ihr Geist und ihr Körper haben sich auf jeden Fall verändert. Der Ausgangspunkt ist, über sich selbst und seine übermäßige Abhängigkeit von Krankenhäusern und Spezialisten wie Ärzten nachzudenken und sich ernsthaft mit seinem Körper auseinanderzusetzen.

Wenn sich die Menschen von verschiedenen Störungen, Symptomen und Krankheiten erholen, wird ihnen ausnahmslos bewusst, dass ihre Lebensgewohnheiten nicht im Einklang mit, sondern gegen den "natürlichen Fluss des Körpers" waren. Obwohl der Rückgang der Beckenfunktion nicht aufgehalten werden kann, stellen die Menschen fest, dass sich ihr Körper viel gesünder anfühlt als zuvor, wenn sie das Becken in Ordnung bringen.

Es ist überflüssig zu erwähnen, dass es derzeit ein Problem mit großem Stress im gesellschaftlichen Leben und Umweltproblemen gibt, wie z. B. in der Atmosphäre, im Ozean und zunehmend Chemikalien in der Nahrung.

Darüber hinaus haben der Überfluss und die Verwestlichung bzw. Industrialisierung unserer Ernährungsgewohnheiten dazu geführt, dass eine übermäßige Aufnahme von Nährstoffen und übermäßiges Essen zur Routine im täglichen Leben geworden sind.

Da wir uns außerdem aufgrund der Suche nach zu viel Bequemlichkeit zu wenig bewegen, haben unsere Gesundheit und Lebenskraft abgenommen. Bei Menschen, die sich auf Medikamente verlassen haben oder selbst über einen kurzen Zeitraum starke Medikamente eingenommen haben, verbleibt der Einfluss der Medikamente im Körper.

Wäre es im heutigen Zeitalter nicht besser, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen und der Heilkraft des Körpers zu begegnen, anstatt die Dinge anderen Menschen zu überlassen?

Der Körper wird mit Gewissheit reagieren.

Auf diese Weise erholt sich die emotionale Seite, und das Herz und der Geist werden reich.

Bei Frauen, die entbunden haben, wirken sich, wie in **Thema 2, "Schwangerschaft und Geburt"**, erwähnt, die Auswirkungen einer von der natürlichen Art der Geburt weit abweichenden Art der Entbindung stark auf die Störungen der Wechseljahre aus.

Diesen Punkt möchte ich besonders hervorheben.

### **Wiederherstellung der Elastizität des Beckens durch die Beine**

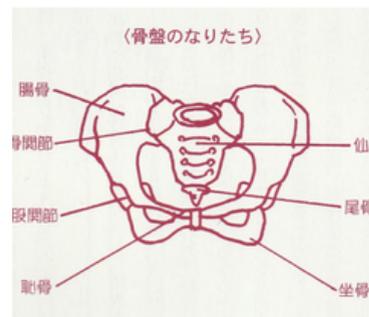
Ich habe eine Anleitung zur Körperordnung gegeben, indem ich mit den Teilnehmerinnen zusammengearbeitet und ihnen genau zugehört habe. Ob eine Frau an Wechseljahresbeschwerden leidet und wie stark diese sind, hängt eng mit der Geburtsmethode zusammen und damit, ob der Körper nach der Geburt geordnet war oder nicht. Bei der Betrachtung der Wirbelsäule lässt sich der Zusammenhang deutlich erkennen, aber das ist zu speziell für den Rahmen dieses Buches.

Wie bereits erwähnt, versteifen sich die linke und die rechte Seite des Beckens, es entsteht ein unausgewogener Zustand, wenn der Körper nach der Geburt nicht geordnet ist. Außerdem ist die Menses, wie in **Thema 1 "Menstruation"** erwähnt, eine Chance, die Elastizität des Beckens wiederherzustellen.

In den Wechseljahren hört die Menstruation langsam auf, sodass das Becken immer unbeweglicher wird.

#### **Abbildung, Aufbau des Beckens**

*Kreuzbein (Sacrum), Steißbein (Coccyx),  
Sitzbein (Ischias) {rechte Seite, von oben nach unten}  
Darmbein (Ilium), Kreuzbein, Hüftgelenk (Coax),  
Schambein {linke Seite, von oben nach unten}*



Dann treten die Auswirkungen in den Beinen auf. Die Knöchel werden steif, die Knie schwächer, das Gehen wird erschwert, und insbesondere das Treppensteigen wird mühsam. Gleichzeitig werden die Hüften und der untere Rücken lethargisch, und die Handlungsfähigkeit wird beeinträchtigt. Hinzu kommen Niedergeschlagenheit und schließlich Depressionen.

Die emotionale Folge dieses Teufelskreises ist oft ein übermäßiges Essverhalten. Anstelle der natürlichen Bedürfnisse des Körpers bläht sich das Verlangen nach Nahrung zu einem krankhaften Hunger auf. Da dann die Öffnungs- und Schließbewegungen des Beckens schlecht sind, kommt es zu einer Gewichtszunahme. Dies erhöht die Belastung der Beine, Hüften und des unteren Rückens und hat schädliche Auswirkungen auf die inneren Organe.

Hitzewallungen und Schüttelfrost, die klassischen Symptome von Wechseljahresbeschwerden, entstehen durch den Verlust der Elastizität des Beckens bis hin zu den Nackenknochen. Der Platz reicht nicht aus, um die Ursachen der einzelnen Symptome zu erläutern, deshalb höre ich an dieser Stelle auf. Ich habe bereits gesagt, dass die Hauptursache der Wechseljahrsbeschwerden in einer verminderten Flexibilität und Elastizität des Beckens liegt.

### **Welche Maßnahmen können wir also ergreifen?**

Strecken Sie die Fersen, strecken Sie die Knie und drehen Sie die Knöchel - üben Sie einfach die Ordnungsmethode von den Beinen aus, das wirkt auf das Becken und erhöht dadurch die Beweglichkeit. Je beweglicher das Becken wird, desto mehr Kraft gewinnt man.

Wenn Körper und Geist, die stark verhärtet waren, die Beweglichkeit wiedererlangen, ist das der Zeitpunkt, an dem das "zweite Leben der Frau" beginnt. Da ihre Kinder wahrscheinlich nicht ihre Hilfe benötigen, können sie eine Tätigkeit aufnehmen, um einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

Sie werden in der Lage sein, ein angenehmes, fröhliches und freudiges Leben zu führen. Fördern wir den Geist und den Körper, die dazu in der Lage sind.

# Seitai-taisho-Übungen

## “Wechseljahre”

www.seitai.de

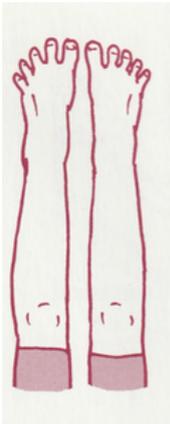
### 3. Die Widerstandsfähigkeit des Beckens ist der entscheidende Faktor

#### 1. Spannung in den Beinen lösen

Auch wenn ich es Lockerung der Beine nenne, ist der Zweck dieser Bewegung die Ordnung des Beckens. Dadurch wird die Elastizität des Beckens wiederhergestellt, das träge und unempfindlich geworden ist. Ziehen Sie die Fersen ganz durch, strecken Sie die Knie gut und dehnen Sie sich bis zu den Hüften und dem unteren Rücken (Hüftgelenk und Becken) . Nähern wir uns dem Becken durch die Bewegung des Vorfußes (Zehenbereich des Fußes) .

Anstatt "zu viel zu versuchen" (was eine Eigenschaft der Japaner ist) , dehnen Sie sich, indem Sie dem tierischen Instinkt folgen, der im Körper entsteht, sich so zu bewegen und zu dehnen, dass es sich gut anfühlt - stellen Sie sich vor, wie eine Katze aussieht, die sich so gut fühlt, wenn sie sich dehnt.

#### So lösen Sie die Spannung in den Beinen



##### 1) Spreizen Sie die Zehen vollständig

Legen Sie sich auf den Rücken und spreizen Sie die Füße hüftbreit. Während Sie die Vorderfüße zu sich heranziehen, strecken Sie die Fersen und dehnen Sie die Kniekehlen. Dehnen Sie so, dass die Bewegung in den Hüften und im unteren Rücken spürbar ist. Spreizen Sie in dieser Position alle Zehen so weit wie möglich auseinander. Nachdem Sie die Zehen vollständig gespreizt haben, entspannen Sie sich und lassen Sie alle Spannungen los. Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal.

##### 2) Fußgelenkdrehungen

Führen Sie Fußgelenkdrehungen wie bei *“1. Menstruation”* gezeigt, selbst durch.

## So lösen Sie die Spannung in den Beinen

### 3) Gehen im Liegen

Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Ziehen Sie die Vorderfüße zu sich heran, strecken Sie die Fersen und dehnen Sie die Knie nach hinten, sodass die Bewegung in den Hüften und im unteren Rücken spürbar wird. Aus dieser Position heraus strecken Sie abwechselnd die Ferse des rechten und des linken Fußes, als ob Sie gehen würden. Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Minuten lang. Schließen Sie zum Schluss die Augen, atmen Sie ruhig und ruhen Sie sich aus.

*Abbildung unten: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie abwechselnd die linke und die rechte Ferse. Heben Sie die Fersen nicht vom Boden ab.*



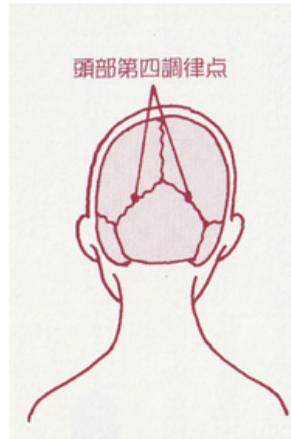
### Hinweis:

1) und 2) sind nicht effektiv, wenn Sie den Nacken und die Schultern verspannen. Um Verspannungen zu vermeiden, heben Sie das Kinn leicht an. Am Anfang neigt man dazu, Nacken und Schultern anzuspannen, während man sich auf die Bewegung der Füße konzentriert. Wenn Sie sich an die Bewegungen der Füße gewöhnt haben, versuchen Sie, die Anspannung im Nacken, in den Schultern und im Oberkörper so weit wie möglich zu lösen.

## Auflegen der Hände auf den Kopf

Zum Abschluss legen Sie die Hände auf den Kopf. Es gibt mehrere “Einstellpunkte” auf dem Kopf, aber der „**vierte Punkt des Kopfes**“ ist eine besondere Quelle der Vitalität. Die Punkte befinden sich diagonal über dem Ohr. Wenn Sie Ihre Hände hier auflegen, können Sie spüren, dass diese Punkte direkt mit der Wirbelsäule, den Hüften und dem unteren Rücken verbunden sind. Normalerweise ist es unvorstellbar, dass Kopf, Hüfte und unterer Rücken miteinander verbunden sind, aber jeder kann diese körperliche Empfindung erfahren. Dieses Handauflegen Yuki ist für alle Altersgruppen, vom Kind bis zum Senior, sehr wirksam. Für Frauen ist diese Ordnungsmethode in den Wechseljahren unverzichtbar, und sie kann während der Menstruation oder des Eisprungs angewendet werden.

*Abbildung, “Yuki” Vierter Punkt des Kopfes*



### Wie man das Auflegen der Hände auf den Kopf durchführt

Legen Sie Ihre Daumen am Hinterkopf auf den vierten Punkt des Kopfes schräg über den Ohren, wo sich eine leichte, etwa daumengroße Vertiefung befindet. Legen Sie die Daumen in die Vertiefungen und schieben Sie dann die Daumen ganz leicht nach oben (entlang der Naht der Schädelwände, wie in der Abbildung gezeigt), und legen Sie dann die Hände auf.

Es ist bequemer, den Kopf leicht nach hinten zu neigen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Daumen und atmen Sie langsam an die Stellen, an denen die Daumen platziert sind. Fahren Sie fort, bis die Wirbelsäule warm wird und sich die Wärme bis auf die Hüften und den unteren Rücken überträgt. Nutzen Sie das Gefühl der Hüften und des unteren Rückens.



## 4. Wiederherstellung der Körper-Resilienz durch eine Erkältung

Die Einzigartigkeit von Seitai zeigt sich in der Betrachtung einer Erkältung. Eine Erkältung wird oft als "Quelle aller Arten von Krankheiten" bezeichnet, aber im Seitai gibt die Erkältung dem Körper "seine Elastizität zurück" und bewirkt, dass der Körper wieder erneuert und geordnet wird.

### Die gängige Vorstellung über Krankheiten hinterfragen

Haruchika Noguchi, der das Körpertypen-System "taiheki" im Rahmen von Seitai entwickelt hat, schrieb das Buch *"Erkältungen und ihr Nutzen"* („colds & their benefit“, Zensei Publishing). Dieses Buch hebt die Einzigartigkeit von Seitai hervor und bietet eine Denkweise, die die gängige Vorstellung über Krankheiten grundlegend in Frage stellt und erneuert.

Die Lektüre klärt den Blick auf den Körper und offenbart eine neue Perspektive.

Obwohl das Buch bereits 60 Jahre alt ist, bleibt sein Inhalt in der heutigen Zeit der zahlreichen unnatürlichen Krankheiten relevant und informiert darüber, was wahre Gesundheit bedeutet. Erkältungen entstehen durch verschiedene Bedingungen wie Überbeanspruchung des Kopfes, Überanstrengung der Augen, übermäßige Belastung der Verdauungsorgane, in den Nieren angesammelte Müdigkeit oder übermäßiges Frieren.

Sie treten auf, wenn ein Teil des Körpers überstrapaziert wird und der Körper einseitig belastet wird.

Einseitige Anspannung führt dazu, dass der Körper seine Elastizität verliert und sich verhärtet.

Wenn das passiert, erkältet man sich und die Widerstandsfähigkeit ist wiederhergestellt.

Mit anderen Worten, eine Erkältung zu durchleben, ist ein Prozess, bei dem „Verhärtungen“ im Körper abgebaut und die Vitalität wieder hergestellt wird. Im Körper arbeitet eine Kraft, sich selbst zu heilen.

Es fällt auf, dass Menschen, die an schweren Krankheiten wie Krebs oder Schlaganfall leiden, oft keine Erkältungen bekommen. Menschen, die sich erkälten, leiden in der Regel nicht an schweren Krankheiten und leben lange. Erkältungen dienen der Prävention schwerwiegender Krankheiten.

Heutzutage greift man bei einer Erkältung oft zu Medikamenten oder sucht einen Arzt auf, um eine Spritze zu bekommen. Dabei sollte man bedenken, dass eine Erkältung einen Grund hat. Statt reflexartig auf Medikamente zurückzugreifen, ist es wichtig, den Körper, der sich erkältet hat, genauer zu betrachten.

An meinem persönlichen Beispiel, zeigt sich eine Art von emotionaler Erkältung. Nach meiner Rückkehr vom jährlichen Seitai-Seminar in Europa bekomme ich regelmäßig eine Erkältung. In dieser Zeit entspannen sich mein Kopf und mein Geist vollständig und die Anspannung löst sich auf. Da ich Europa nicht gewohnt bin, merke ich, dass sich die Anspannung während meines Aufenthalts in einem fremden Land aufgestaut hatte.

Ein ähnliches Beispiel ist mein Mann, der sich nach einer Reise nach Okinawa erkältete, um seinen Körper zu regenerieren. Auch er hatte viel Schleim und Husten. Dies war möglicherweise eine Form der Erleichterung, da sich seine Nerven nach dem Anblick des blauen Ozeans von Okinawa schnell und vollständig entspannen konnten. Wenn der Kopf überstrapaziert wurde und die Anspannung schwer abzubauen ist, dauert die Erkältung oft länger an.

### **Ein Körper, der sich nicht erkältet, ist in Gefahr**

Es gibt zahlreiche Menschen, deren Körper keine Erkältung bekommt. Insbesondere unter den neuen Teilnehmern der *"Seitai Life School"* findet man oft Menschen dieser Art. Was den Zustand ihres Körpers betrifft, fehlt es an Resilienz. Die Wirbelsäule und das Becken zeigen keine Elastizität; die Steifheit ist geradezu erschreckend. In diesem Zustand ist es nicht übertrieben zu sagen, dass die Fähigkeit zur Regeneration geschwächt ist.

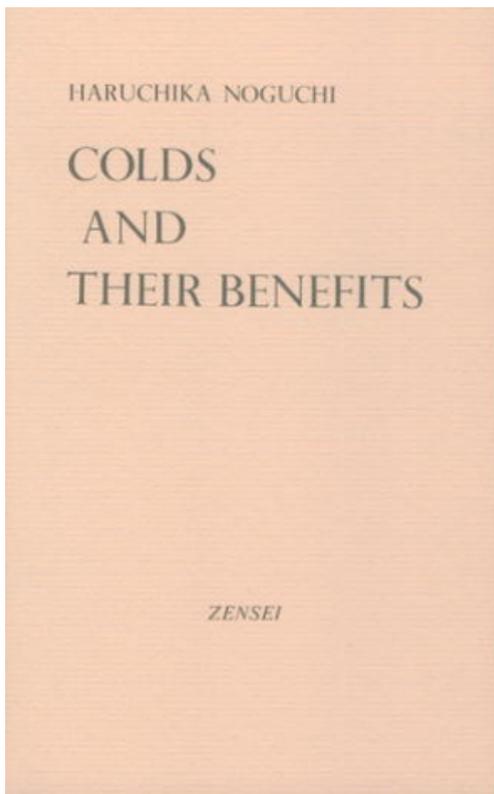
Diese Menschen neigen dazu, sich nicht zu erkälten und demzufolge sind sie sich oft nicht bewusst, dass ihr Körper in einem problematischen Zustand ist. Ihr Empfinden für den eigenen Zustand ist abgestumpft. Ich habe diesen Menschen Anleitungen gegeben, wie sie ihr Becken wieder in einen geordneten Zustand bringen können. Ich betone dabei:

**"Eine Erkältung ist keine Krankheit, sondern ein körpereigener Prozess, sich selbst zu ordnen.  
Wenn man eine Erkältung gut durchlebt, erfährt der Körper eine Erneuerung."**

Menschen, die ihre Widerstandskraft eingebüßt haben, können durch wiederholtes Ordnen des Körpers (z.B. *katsugen & yuki*) allmählich ihre Empfindungen wiederbeleben. Die in den Körper einprogrammierte Fähigkeit, dies zu spüren, geht nicht verloren. Sobald die Elastizität des Körpers zurückkehrt und die Sinne scharf werden, ist die Veränderung wirklich erstaunlich. Personen, die vorher nach vorne geneigt waren, werden lebhaft und ausdrucksstark, und die Gesichtsfarbe sowie der Gesichtsausdruck verbessern sich.

In letzter Zeit sind giftige Spinnen und Malaria übertragende Moskitos nach Japan gelangt. Dies könnte auf die Veränderung des Klimas zurückzuführen sein, die das Klima in Japan allmählich subtropisch werden lässt, so dass diese Insekten den Winter überstehen und sich hier ansiedeln können. Angesichts des Auftretens unbekannter Krankheiten in dieser Ära ist es vielleicht an der Zeit, einseitige Ermüdung zu überwinden, die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheiten zu stärken und die Selbstheilungskräfte des Körpers ernsthaft zu fördern.

Statt Erkältungen abzulehnen oder zu fürchten, sollten wir uns über eine Erkältung freuen und sie gut überstehen, um die Widerstandskraft des Körpers effektiv zu stärken. Eine Veränderung der Denkweise bezüglich Erkältungen kann tatsächlich einen Wendepunkt im Leben darstellen und ermöglicht es, ein Leben mit innerem Frieden zu führen.



**"Der NUTZEN DER ERKÄLTUNG"** - Viren und Lebenskraft  
aus der Sicht des Seitai \* Wissenschafts-Zeitschrift "Raum & Zeit"  
<https://lovebirth.de/data/medias/downloads/r-z-erkaeltung-seitai-500kb.pdf>  
Weihnachtsausgabe "Atemwege" 2023/24



# Seitai-taisho-Übungen

## “Erkältungen”

www.seitai.de

### 4. Um gut durch eine Erkältung hindurchzugehen, ist es nützlich, den Hinterkopf und die Wirbelsäule in Ordnung zu bringen

#### 1. Heiße Kompresse auf den Hinterkopf

Im Anfangsstadium einer Erkältung (der Kopf fühlt sich schwer an, ohne Fieber), legen Sie eine heiße Kompresse auf den Hinterkopf auf. Dies ist eine einfache, leichte und sehr wirksame Methode, um den Körper zu beruhigen. Sie lindert auch die Müdigkeit von Kopf und Augen.

Anwendung einer heißen Kompresse auf dem Hinterkopf

- 1) Erhitzen Sie ein Handtuch mit einem Dampfgerät oder heißem Wasser, falten Sie es zu einem Quadrat von etwa 15 cm und legen Sie das Handtuch auf den Hinterkopf. Bevor das Handtuch abgekühlt ist, erwärmen Sie das Handtuch erneut (oder nutzen ein anderes Handtuch) und wiederholen Sie den Vorgang.
- 2) Entspannen Sie sich und konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Hinterkopf, auf den das Handtuch gelegt wurde.

Fahren Sie fort, bis Sie im Nacken und am Rücken zu schwitzen beginnen. Mit einem trockenen Handtuch wischen Sie den Schweiß gut ab, damit Ihnen nicht kalt wird.

\* Sie können auch ein Kissen mit einer Plastikfolie bedecken, ein gedämpftes Handtuch auf das Kissen legen, und den Hinterkopf auf das Handtuch legen.

*Abb. Legen Sie ein gedämpftes Handtuch auf den Hinterkopf und wärmen Sie ihn für etwa 20 Minuten.*

#### Hinweis:

- Füllen Sie nach der Anwendung den Flüssigkeitshaushalt Ihres Körpers mit gutem Wasser auf (mit Holzkohle oder Bambus entchlortes Wasser) . Oder natürliches Quellwasser, das Ihnen bekannt ist, wie aus einer Tiefenquelle/Schlucht. Nehmen Sie dies auch zum Anlass, Ihr tägliches Trinkwasser zu überprüfen. Da der menschliche Körper zu 70 % aus Wasser besteht, ist es nur natürlich, dass Wasser von guter Qualität am wichtigsten ist. (Emoto-Kristallfotographie)



## 2. Massage der Wirbelsäule

Wenn Sie ein Frösteln im Körper verspüren, wärmt sie die Massage der Wirbelsäule (8. BW). Diese Massage eignet sich am besten bei kaltem Wetter oder wenn Sie durch den Aufenthalt im Freien frieren. Probieren Sie diese Massage zu zweit aneinander aus. Neben dem Becken ist auch die Elastizität der Wirbelsäule sehr wichtig.



Wie man die Wirbelsäule massiert

- 1) Legen Sie den Handballen auf den achten Brustwirbel und bewegen Sie die Hand schnell von einer Seite zur anderen.
- 2) Fahren Sie fort, bis der Rücken warm wird. Wenn Ihre Hand müde wird, ruhen Sie sich aus oder benutzen Sie die andere Hand.

### Hinweis:

Dies ist eine Methode zur Beseitigung von Schüttelfrost, daher ist es praktisch, wenn Familienmitglieder lernen können, wie man diese Technik gegenseitig anwendet. Bei einer Erkältung ist es wichtig, gut zu schwitzen, und diese Technik hilft Ihnen beim Schwitzen.

Abbildung



### Wie man den achten Brustwirbel lokalisiert

Legen Sie Ihre Hand auf den Rücken zwischen dem linken und rechten Schulterblatt (auf Höhe der unteren Spitze der Schulterblätter ist der 8. Brustwirbel)



### 3. [Aufwärbewegung] **Anheben der Ellbogen** (selbständig)

- 1) Ballen Sie beide Hände zu Fäusten und heben Sie Gesicht und Ellenbogen an. Langsam ausatmend (die Rippen heben und bewegen sich, der Brustkorb öffnet sich), ziehen Sie die Ellbogen und die Schulterblätter so weit wie möglich nach hinten und zusammen.
- 2) Wenn Sie vollständig ausgeatmet haben, entspannen Sie sich und lassen die Spannung plötzlich los. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit bis sich Ihre Atmung wieder normalisiert.



Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal. Wenn Sie nach dieser Bewegung das Gefühl haben, dass sich Rücken, Schultern, Wirbelsäule und Muskeln bewegen, lassen Sie Ihren Körper sich bewegen. Es ist gut, die Bewegungen so lange geschehen zu lassen, bis sie auf natürliche Weise aufhören. („katsugen-undo“)

### 4. **Auflegen der Hände auf die Wirbelsäule**

Bei einem erkälteten Körper ragt in vielen Fällen an der Wirbelsäule der 5. Brustwirbel hervor, ist steif und wenig beweglich. Wenn Sie die Hand auf diesen Bereich legen, können Sie die Ursache der Kälte beseitigen.

#### **Wie man die Hand auf die Wirbelsäule legt**

II. [Hauptbewegung] Auflegen der Hand auf die Wirbelsäule (für zwei Personen)  
 Partner A legt sich auf den Bauch (drehen Sie das Gesicht auf die Seite, die bequem ist).  
 Partner B setzt sich auf die linke Seite von Partner A und legt die linke Hand auf den 5. Brustwirbel. Legen Sie die rechte Hand auf den unteren Rücken.  
 Partner A konzentriert seine Aufmerksamkeit auf den 5. Brustwirbel und atmet langsam zu diesem Punkt weiter ein- und aus. Partner B legt die Hand auf den 5. Brustwirbel und konzentriert sich auf ihre/seine Handflächen (im „tenshin“- Nichtdenken).  
 Führen Sie diese Übung 10 - 15 Minuten lang durch; die Erwärmung des Rückens ist ein Indikator für die Wirksamkeit.

## Hinweis:

- Wenn sich der fünfte Brustwirbel zu entspannen beginnt, hat Partner A in manchen Fällen den Wunsch, den Körper sich bewegen zu lassen. In diesem Fall legt Partner B weiterhin die Hand auf den Wirbel und lässt ihren Partner sich bewegen. („katsugen-soho“)  
Die autonom entstehenden Bewegungen von Partner A sind das, was der Körper braucht; dies beschleunigt die Genesung. Fahren Sie fort, bis sich die Bewegungen beruhigt haben.



Abbildung

### <Wie man den fünften Brustwirbel lokalisiert>

Wenn Sie den Kopf nach vorne-unten neigen, ist der Wirbel, der am weitesten herausragt, der 7. Halswirbel. Vom 7. Halswirbel abwärts gezählt ist der 5. Wirbel, der herausragt, der fünfte Brustwirbel.

## **Sinkende Körpertemperatur ist bedeutend bei der Regeneration**

Wenn die Körpertemperatur sinkt, webt unser Verhalten einen zarten Tanz der Regeneration. Es ist ein verbreiteter Glaube, dass das Nachlassen des Fiebers - im Bett liegend - ein Zeichen der Genesung ist, ein Signal, dass man wieder aufstehen und sich bewegen kann. Doch in diesem Moment ist es von Bedeutung, die Körpertemperatur zu ergründen - ein stummer Ratgeber, der uns leitet, ob es an der Zeit ist, aufzustehen oder weiterhin Ruhe zu bewahren.

Ein geschmeidiger Körper findet seine Balance und reguliert die Temperatur und der Wunsch nach Bewegung erwacht. Doch bei jenen, deren Körper nicht widerstandsfähig sind, sinkt die Temperatur oft unter den Normalwert. Der Unterleib verliert an Kraft und der Drang zur Bewegung verblasst.

Für solche Menschen ist es ratsam, behutsam zu sein, sich zu erheben und zu bewegen, geschweige denn zu arbeiten, bis die Temperatur wieder ihren normalen Wert erreicht. Denn sich zu bewegen, wenn die Temperatur unter dem Normalwert liegt, bedeutet den Verlust zurückkehrender Stärke im Körper. Es würde viel Zeit und Mühe erfordern, den Körper wieder in seinen natürlichen Rhythmus zu bringen.

Die Entscheidung, die Segnungen einer Erkältung willkommen zu heißen, hängt davon ab, wie wir durch das letzte Stadium der Krankheit gehen, insbesondere davon, ob der Unterleib, unser "hara", nach dem Abklingen des Fiebers noch mit Stärke pulsieren kann.





## 5. Sei achtsam vor chronischer Müdigkeit der Augen

### Sei wachsam gegenüber der chronischen Ermüdung der Augen

Die chronische Ermüdung der Augen ist wie ein stummer Ruf, der sich mit dem zunehmenden Einsatz von Computern, Handys und Smartphones, E-Mails und TV-Spielen verbreitet. Eine direkte Verbindung entfaltet sich:

von den müden Augen zum ermüdeten Kopf und letztendlich zum ermüdeten Körper.

### Lasst uns also täglich unsere Augen entspannen

Denn die Ermüdung durch elektronische Geräte ist von ernsthafter Natur. Der schnelle Aufstieg der Computer, beispiellos bis dahin, hat eine Epidemie der chronischen Augenmüdigkeit durch übermäßige Nutzung ausgelöst. Die Art und Weise der Ermüdung hat sich grundlegend gewandelt.

Elektronische Geräte wie Computer, TV-Spiele, Handys und E-Mails haben sich zu unverzichtbaren Werkzeugen entwickelt, doch in unserer zunehmenden Bequemlichkeit haben wir ihre Auswirkungen auf den Körper oft vernachlässigt.

Die Konsequenzen für die Augenmüdigkeit werden bis heute oft ignoriert.

Als Computer verbreiteter wurden, trat der Begriff "Technostress" in den Vordergrund. Er wurde verwendet, um die geistige und körperliche Unordnung zu beschreiben, die sich bei vielen Menschen manifestierte. Interessanterweise ist dieser Begriff versiegt, da sich Computer unaufhaltsam – an Arbeitsplätzen, zu Hause, in Schulen – in einem atemberaubenden Tempo verbreiteten.

Von anfänglicher Trockenheit der Augen bis hin zu verschiedenen Störungen haben diejenigen, die über die Auswirkungen von Computern, TV-Spielen, Handys & E-Mails klagen, rasch zugenommen. Schließlich erschienen Warnungen von Spezialisten sogar in den Massenmedien.

Ich mache mir Sorgen um die Augen unserer Kinder, da neben den Auswirkungen von TV-Spielen auch Computer im Klassenzimmer Einzug halten. Ich hoffe, dass diejenigen, die Computerfähigkeiten erlernen, auch lernen, wie sie sich um ihre Augen kümmern können.

### Die Auswirkungen der Augenmüdigkeit auf den weiblichen Körper

Die Ermüdung der Augen steht in direkter Verbindung zur Ermüdung des Kopfes und ist stark mit der Elastizität des Beckens verbunden. Wenn wir den aktuellen Zustand weiblicher Körper betrachten, sehen wir zunächst, dass viele Frauen steife Schultern haben und sie nicht bewegen können.



Wenn diese Körperregion keine ausreichende Beweglichkeit aufweist, ist der Kopf gespannt und kann die Anspannung nicht lösen. So haben diese Menschen wenig Möglichkeiten, sich vollständig zu entspannen und die Anspannungen zu lösen.

In diesem Zustand kann die emotionale Gesundheit nicht aufrechterhalten werden. Darüber hinaus haben wir eine Vielzahl von Problemen beobachtet, wie die schlechte Beweglichkeit des Beckens, Anomalien in der Lage der Gebärmutter oder der Geschlechtsorgane, das Auftreten von Gebärmuttergeschwüren und Eierstockzysten. Ich glaube, dass die chronische Augenmüdigkeit mehr als nur einen kleinen Teil dieser Gründe ausmacht.

### **Fortlaufende Augenmüdigkeit » Schultern » Hüften und unterer Rücken**

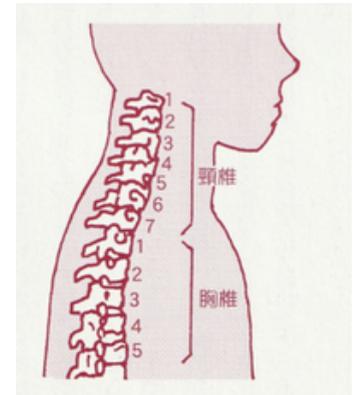
Ich glaube, dass die Augenmüdigkeit heute ein wirklich ernsthaftes Problem darstellt.

Wenn du nichts gegen die chronische Augenmüdigkeit unternimmst, wird sie sich auf den gesamten Körper ausbreiten. Ich hoffe, dass dies verstanden wird. Ohne in technische Details einzutauchen, werde ich die Verbindung von Augen und Körper aufzeigen.

Wenn die Augen müde werden, verhärten sich die Seiten der Halswirbelsäule (HWS 1,2,3). Wenn Sie aufhören zu arbeiten und sich ausruhen, wenn Sie spüren, dass ihre Augen müde sind, können sich diese Verhärtungen lösen.

Jedoch, wenn Sie die Müdigkeit in diesem frühen Stadium nicht lösen und die Müdigkeit weiter fortschreitet, verhärten sich nicht nur die Halswirbel sondern auch die Seiten der Brustwirbelsäule (1,2,3). Diese Körperregionen steuern die Blutzirkulation zu den Augen, und wenn sie sich verhärten, wird der Blutfluss schwach. Natürlich hat dies einen negativen Einfluss auf die Funktionsweise der Augen.

Die Brustwirbel (BWS 1,2,3) sind sehr nahe an den Schulterblättern gelegen, und wie bereits erwähnt, wenn die Schulterblätter steif werden, fühlt sich der Kopf schwer an und funktioniert nicht mehr klar. Zu diesem Zeitpunkt verspüren viele Menschen diese Symptome viel stärker als die Müdigkeit der Augen. Wenn Sie sich zu diesem Zeitpunkt nicht um ihre Augen kümmern und die Müdigkeit zunimmt, verhärten sich nicht nur die Halswirbel, sondern auch die Brustwirbelsäule und die Seiten des unteren Lendenwirbelbereichs (LWS 1,2,3).



Wenn dies geschieht, werden die Augenlider schwer und es wird schwierig, sie zu öffnen. Wenn die Beweglichkeit der Lendenwirbel beeinträchtigt ist, werden sich die Hüften und der untere Lendenwirbelbereich steif anfühlen. Und Sie werden das Gefühl haben, dass Sie sich ungern bewegen oder dass die Bewegungen mühsam sind und die Beweglichkeit des gesamten Körpers matt erscheint.

In diesem Stadium wird eine allgemeine Minderdurchblutung des Körpers verursacht, was wiederum zu einer Abnahme der Funktionsweise der inneren Organe und der Beweglichkeit des Beckens führt. Wenn sich die Müdigkeit ansammelt, zum Beispiel die Augenmüdigkeit, kann es zu diesen Arten von Zuständen kommen.

### **Das Becken elastisch machen mit der Methode die Augen zu ordnen**

Auch wenn der Körper nach Ruhe strebt, überfordern sich viele Menschen oft, indem sie sich von E-Mails, dem Internet und übermäßiger Kopf- und Augennutzung gefangen nehmen lassen, ohne den Körper zu beachten. Man erkennt, dass der geschäftige Lebensstil und die Überarbeitung in unserer Gesellschaft ständig den Stress erhöhen. Augenmüdigkeit spannt den Körper an und wirkt sich besonders negativ auf den weiblichen Körper aus.

Wenn ich an die wachsende Zahl von Frauen denke, die Computer verwenden, wünsche ich mir, dass sie sofort danach ganz einfache Techniken zur Entspannung ihrer Augen anwenden. Während eines Seitai-Seminars, indem ich Übungen zur Lösung von Kopfspannungen – tief und ohne Eile – wie "Fußgelenkdrehungen" und Entspannung des Nackens" gemacht habe, entspannte sich jeder Körper.

Teilnehmerinnen gähnten oft und ausgiebig, manche sogar 20 oder 30 Mal, und ihre Gemüter wurden ruhig und sanft. Eine Teilnehmerin war überrascht, da sie in den letzten Jahren nie gegähnt hatte.



Die Tränen, die mit dem Gähnen einhergehen, sind eine natürliche Medizin für die Augen und lindern die Müdigkeit. Tränen helfen auch dabei, Absonderungen und Abfallprodukte aus den Augen zu entfernen.

Diese Methoden zur Körperordnung sind wirklich einfach, aber wenn Sie sie erlernen und anwenden, bewirken sie große Veränderungen. Versuchen Sie, diese Methoden zu praktizieren und tragen Sie die Augenmüdigkeit nicht in den nächsten Tag hinüber.



# Seitai-taisho-Übungen

## “Augenmüdigkeit”

www.seitai.de

### 5. Chronische Augenmüdigkeit lösen – nicht in den nächsten Tag mitnehmen

Wenn neben der Augenmüdigkeit ihre Hüften und ihr unterer Rücken sich schwer und unsensibel anfühlen, ihre Schultern steif sind oder ihr Kopf sich schwer anfühlt, beginnen Sie mit "Fußgelenkdrehungen". Durch das Lösen von Spannungen in den Füßen, Knien, Becken und der unteren Körperhälfte werden Tränen fließen, nachdem Sie die Übung zur Entspannung der Augen richtig durchgeführt haben.

#### 2. Heiße Kompressen auf die Augen

Löse Spannungen & Müdigkeit indem Sie direkt die Augen erwärmen.

Fernseh- & Computerbildschirme sind (ziemlich starke Blau-\*) Lichtausstrahler. Hinzu kommt noch, daß die Augenbewegungen bei elektronischen Bildschirmen oder kleingedruckten Schriften, die erste Erfahrung in der Geschichte der Menschen ist; also sollten wir nicht vergessen, daß die Augen wesentlich überbenutzt werden.

Eine heiße Komresse auf den Augen löst die Augen- und Kopfmüdigkeit sowie die Müdigkeit der Nieren. Es ist eine einfache Technik und Sie werden überrascht sein, wie großartig und wirkungsvoll so eine einfache Sache ist. Weiterhin ist es empfehlenswert, auf der Rückseite des Kopfes eine heiße Komresse aufzulegen – gleichzeitig anzuwenden, wie auf den Augen.



Abb. Auflegen eines heißen Tuches auf die Augen

#### Wie man heiße Kompressen auf den Augen anwendet

- 1, Bereiten Sie ein bedampftes Baumwolltuch vor, in dem Sie es in heißes Wasser tauchen und auswringen. Wählen Sie eine angenehme Temperatur und falten es so, daß es beide Augen bedeckt.
- 2, Legen Sie das Tuch auf die Augen. Wenn das Tuch leicht kühler wird, falten Sie es nochmals neu sodaß die heiße Seite des Tuches außen ist und legen Sie es wieder über die Augen. Wenn das Tuch weiter herunterkühlt, ersetzen Sie es mit einem (anderen) heißen Tuch und fahren so fort.  
Erwärmen Sie die Augen für etwa 20 Minuten.

#### Hinweis:

- \* Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Augen und fühlen, wie die Wärme bis tief hinter die Augen vordringt & \* Benutzen Sie kein kaltes Tuch, um die ermüdeten Augen zu kühlen



### 3, Hände auf die Rückseite des Nackens auflegen (oberer HWS-Bereich)

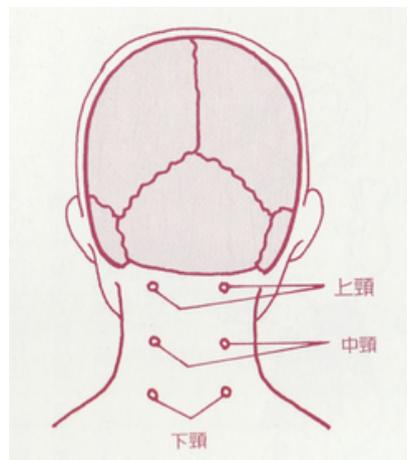
Diese Methode, in welcher die Daumen auf der Rückseite des Nackens aufgelegt werden (unterhalb der Rückseite des Kopfes), löst Spannungen von den Augen sowie Anspannung im Kopf, die direkt mit der Spannung der Augen in Verbindung stehen. Wenn die Spannungen im Nacken gelöst sind, kann sich ebenfalls die Spannung im Kopf und den Augen lösen.

#### Wie Sie die Hände auf der Rückseite des Nackens auflegen

Sitzen Sie in der "Seiza"-position (oder auf einem Stuhl) , plazieren Sie die Daumen auf die Stellen im oberen Nackenbereich. Ziehen Sie langsam das Kinn nach oben und halten es so. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Punkte wo die Daumen sind und atmen langsam durch die Daumen ein und aus. Nachdem sich der Kopf immer mehr entspannt, atmen Sie so, daß die Verbindung von den Nackenwirbeln die Wirbelsäule hinunter zur Brust- und Lendenwirbelsäule spürbar ist. Machen Sie diese Übung für etwa 10 Minuten. Benutzen Sie keine Kraft.

Abb. (oben) HWS, BWS, LWS  
Abb. (unten) Daumen auf die HWS auflegen

\* *Blaulicht-Schutzbrillen: [www.innovative-eyewear.de](http://www.innovative-eyewear.de)*



## 6. Weiblichkeit und mütterliche Qualitäten behutsam nähren

Wenn die Elastizität verloren geht, werden Körper und Geist trocken und verlieren Feuchtigkeit. Es ist notwendig, ernsthaft Maßnahmen zu ergreifen, um die Weiblichkeit, die Fülle hat, und die mütterliche Natur, die Mitgefühl hat, wiederzubeleben.

### **Den Geist der Wertschätzung wiederbeleben** [*okagesama*-*"Danke dir"*]

Eine Lebensweise, bei der die Menschen regional oder in einer lokalen Genossenschaft kooperativ leben, ist zusammengebrochen. Infolgedessen ist der Handlungsspielraum in der Gesellschaft verschwunden und die menschlichen Beziehungen sind starr und kalt geworden.

Inmitten dieser Gesellschaft ist die Bedeutung des Ausdrucks *okagesama* ("Danke Dir") und der Ausdruck selbst verloren gegangen. Ich glaube, dass "Danke Dir" ein wichtiger Ausdruck des japanischen Herzens ist. Heute ist es so, dass nicht nur junge Menschen, sondern auch Menschen über vierzig diesen Sinn verloren haben.

In der fernen Vergangenheit, als Frauen Mütter wurden, Kinder aufzogen und ihnen alles über das Leben beibrachten, vermittelten sie den Kindern auch den Weg des Herzens und des Geistes. Das gilt natürlich auch für Männer, aber für Frauen im Besonderen geschah dies in den langen Stunden, die sie mit den Kindern verbrachten.

Ein Vertreter dieses Herzens und des Verstandes ist die Formulierung "Danke Dir". Die Formulierung "Dank an \_\_\_" ist nicht ganz ungebräuchlich, aber wie viel Wärme kann man in den Menschen spüren, die diese Formulierung verwenden? "Danke Dir" ist die Quelle des Herzens und des Geistes, die hinter dem Gefühl der Dankbarkeit steht.



Frauen haben von Natur aus die Kraft, Leben zu gebären, und ich denke, dass die Quelle des Herzens und des Geistes die "mütterliche Natur" ist. Aus dieser Quelle entspringt bei Müttern das Herz und der Verstand mit dem natürlichen Instinkt, dem Kind die Hände aufzulegen. Wenn man ein Kind süß findet, tätschelt man ihm den Kopf oder umarmt es. Was den Schmerz eines Kindes betrifft, so weiß die Hand der Mutter auch - ohne Nachdenken, was zu tun ist.

Der Ausgangspunkt für die Gesundung von Körper und Geist ist das "Herz und der Geist des Handauflegens". Die Vermittlung und Pflege von wichtigen Dingen beginnt hier. Für eine Frau oder Mutter, die Mahlzeiten zubereitet, putzt, sich um Blumen kümmert, freundlich zu einem Patienten ist, ...

### **Bei all diesen Dingen ist das Herz und der Geist des Handauflegens "Yuki" die Grundlage.**

Die Quelle der mütterlichen Natur versiegt nicht, solange die Frau lebt, so ist es gut, sie mehr und mehr zu nutzen. Man kann den Kreis des Friedens und des Glücks erweitern, indem man sie für Kinder, ältere Menschen, Nachbarn, sich selbst und die Gesellschaft einsetzt.

## Die Opferhaltung schwächt die Heilungskraft

Die mütterliche Energie hat an sich eine wunderbare Kraft; Frauen und Mütter sind sogar bereit, ihr eigenes Leben für Kinder und Dinge, die sie lieben, zu geben. Wenn sie diese Energie jedoch auf die falsche Weise nutzen, schaffen Sie Bedingungen, die sie selbst vergiften. Man kann eifersüchtig und hasserfüllt werden, nur an das Wohlergehen des eigenen Kindes denken (während man andere Kinder vernachlässigt) oder davon besessen sein, nur die eigenen Wünsche zu erfüllen.

Um so etwas zu vermeiden, müssen sie ihren Körper und Ihr Herz vom "Rost" befreien. Es ist wichtig, mehr Möglichkeiten zu schaffen, mit der Natur in Kontakt zu kommen und mit offenem Herzen von ihr zu lernen.

Ich bin in der Stadt Maebashi aufgewachsen und habe in Tokio und Kanagawa gelebt. Seit 20 Jahren lebe ich auf dem Land am Akagi Berg. Während ich mich um die Reisfelder und den Garten kümmere und leckeren Reis und frisch geerntetes Gemüse genieße, denke ich in letzter Zeit oft über folgendes nach: "Es ist wichtig, die Dinge, die wir für selbstverständlich halten, zu überdenken".

Wir trinken Wasser und atmen Luft, als ob sie selbstverständlich wären, aber beides sind Dinge, ohne die wir nicht leben könnten. Außerdem kann ich köstliches Wasser aus dem Berg Akagi trinken und eine Brust voll klarer, sauberer Luft einatmen. Ich kann in einem Haus mit einem Dach leben, das keinen Regen durchlässt. Was die Autos betrifft, so sind sie im Vergleich zu den Zeiten, in denen es keine Autos gab, ein Wunder.

Ich denke wieder: "Wie dankbar".

Außerdem sind das Wasser und die Luft, die unsere Lebensbedürfnisse erfüllen, wie selbstverständlich vor unserer Nase. Ich bin der Meinung, dass wir dieses Gefühl der Dankbarkeit nicht vergessen sollten. Wenn man es vergisst, Dinge als selbstverständlich ansieht und vernachlässigt, wird man als Nächstes anfangen, seinen Wünschen hinterherzujagen.

Sie werden auf die Schiene "Begehren" aufspringen.

Was den Körper betrifft, so wird zum Beispiel durch die Menstruation die Gebärmutter gereinigt. Außerdem wird durch die Menstruation die Elastizität des Beckens wiederhergestellt, und die Hüften und der untere Rücken werden gut geordnet. Bei jeder Erkältung wird die Flexibilität des Körpers wiederhergestellt und die Müdigkeit des Kopfes beseitigt.



Wenn man sich dieses Gefühl der Dankbarkeit nicht bewusst macht oder es nicht erkennt und es nicht an Kinder oder Menschen in seiner Umgebung weitergibt, wird man sich selbst und andere nur immer ungesünder machen.

Sich zu sehr auf Krankenhäuser, Ärzte, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zu verlassen, ist letztlich dasselbe wie zu sagen: "Ich bezahle dich, also bitte heile mich", und wird zur Abhängigkeit von anderen oder zur Abhängigkeit von Geld.

Wenn jemand krank wird, beginnt sie andere zu beschuldigen oder zu hassen. Die Person schiebt die Schuld an der Krankheit auf andere und denkt nicht über ihren eigenen Lebensstil nach. Daraus entsteht die Denkweise: "Warum ich (warum passiert das nicht einem anderen?)".

Mit anderen Worten, es ist die Opfermentalität.

Nach 30 Jahren Erfahrung habe ich festgestellt, dass eine Opfermentalität dazu führt, dass Dinge, die geheilt werden können, nicht geheilt werden. Es geht nicht darum, dass jemand die Person heilen wird oder dass jemand anderes die Macht hat zu heilen. Jeder hat die Macht, sich selbst zu heilen.

### **Der Natur nahe sein - von der Natur lernen**

Da die Menschen die ihnen innewohnende Art des Seins vergessen haben, entsteht nach und nach Unglück für die Person und die Menschen in ihrer Umgebung. Ich habe so viele Beispiele für diese Tendenz gesehen, dass ich schon seit langem etwas tun wollte, um zu helfen und versucht habe, einen Weg zu finden, um zu helfen. Ich werde versuchen, einen Vorschlag zu unterbreiten.

Ich möchte einen Hauch von Wärme geben, um die mütterliche Natur, die einer Frau innewohnt, wieder zu beleben, unabhängig davon, ob sie verheiratet ist oder nicht. Gleichzeitig geht es um den Zustand der häuslichen Erziehung der Kinder. Der Körper der Kinder und der Körper der Frauen sind für mich eine Quelle der Sorge. Kinder spielen eine wichtige Rolle, weil sie die nächste Ära unterstützen werden.

Die Körperbewegungen dieser Kinder wirken uneinheitlich und wenig harmonisch. Viele Kinder können nicht in der Seiza-Position sitzen, weil ihr Lendenbereich steif ist. Das Zentrum aller Bewegungen ist die Lendengegend. Außerdem ist die Lendengegend mit einem sanften Herzen verbunden und hat eine hohe Elastizität.

In der Vergangenheit hieß es, man solle sich aus den Hüften heraus bewegen oder die Hüften beruhigen. Das chinesische Schriftzeichen für *"lumbal"* ist aus dem Schriftzeichen für *"wesentlich"* gebildet, es bedeutet also wesentlich für den Körper.

Wenn man sich von der Lendengegend aus bewegt, verringert sich die Müdigkeit und man erholt sich schnell. Wenn Sie sich aus dem "Herzen mit Mitgefühl für andere" heraus bewegen, das in jedem Menschen steckt, werden die Lendenregion und die Wirbelsäule elastisch, und der Kern Ihres Wesens wird genährt und entwickelt sich. In dem Maße, in dem Eltern und Kinder miteinander interagieren und sich die Sanftheit des Herzens gegenüber der Familie auf andere ausweitet, werden ein Geist und ein Körper, die von Glück erfüllt sind, genährt.

### **Gemeinsam kochen**

Feinfühliges Handarbeiten verbessert die Verbindung von Fingern, Handgelenken, Ellbogen, Schultern und Wirbelsäule. Sie fördert die Verbundenheit in den Bewegungen der Körperteile. Das Erlernen des Umgangs mit Besteck ist eine gute Erfahrung, um ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.

Außerdem wird der Geschmackssinn gefördert, indem bei der Zubereitung der Speisen Wert auf die Aromen der Zutaten gelegt wird. Wenn man das Essen mit der Familie und anderen genießt, fördert dies die Rücksichtnahme auf andere.



### **Das Herz für die Reinigung schärfen**

Sie lernen die Grundlagen der Bewegung von der Lendenregion aus und wie Sie die Beine bewegen können. Ein wichtiges Element, das es zu verstehen gilt, ist der Unterschied zwischen dem Gefühl vor dem Putzen und dem erfrischenden Gefühl nach dem Putzen.

### **Landwirtschaftliche Arbeit**

im Hausgarten, Gemeinschaftsgarten oder landwirtschaftliche Lernerfahrung. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper einsetzen und wie Sie mit Werkzeugen umgehen. Sie werden erleben, wie Unterschiede im Einsatz von Körper und Werkzeug zu Unterschieden im Grad der Müdigkeit führen. Darüber hinaus werden Sie das angenehme Gefühl der Müdigkeit durch den Einsatz aller Körperteile erleben können.



Indem Sie sich mit dem Boden vertraut machen, haben Sie die Möglichkeit, den Kreislauf der Natur direkt zu spüren. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, die Natur zu erleben, z. B. Lerntouren von umweltbezogenen gemeinnützigen Organisationen. ([www.kreiskultur.de](http://www.kreiskultur.de) + [www.lovebirth.de/ipep](http://www.lovebirth.de/ipep))

In jedem Fall fordere ich Sie auf, nach draußen zu gehen, wo die Natur reichlich vorhanden ist.

Lassen Sie uns ein Herz entwickeln, das die Bedeutung von Nahrung, Dankbarkeit und *itadakimasu* zu schätzen weiß. [In Japan ist es Brauch, vor den Mahlzeiten "itadakimasu" (demütig den Segen empfangen) zu sagen]

## **Das Becken in Ordnung bringen und positiv leben**

Durch die Übernahme von Aufgaben im Haushalt oder in der Landwirtschaft lernen Kinder die Freude an der gemeinsamen Arbeit und Umgangsformen kennen. Außerdem fühlen sie sich durch die Arbeit mit anderen, daß sie sich auf sie verlassen können und von ihnen geschätzt werden, und das Gefühl der Wertschätzung keimt ganz natürlich auf.

Achten Sie jedoch darauf, dass die Arbeit den Kindern nicht von Eltern oder Erwachsenen aufgezwungen wird. Denn es sind die Kinder selbst, die die Freude und den Spaß an den verschiedenen Arbeiten entdecken und umsetzen.

Auch für Frauen, die noch keinen Haushalt haben, ist es gut, sich selbstbewusst auf diese Art von Erfahrungen und Tätigkeiten einzulassen. Es ist eine Gelegenheit, den natürlichen Rhythmus des Körpers und die Zusammensetzung des Körpers zu erfahren.



Ich habe beschrieben, dass das Becken bei Frauen eine viel wichtigere Rolle spielt als bei Männern. Man kann sagen, dass das Wesen der Frau von der Beweglichkeit des Beckens bestimmt wird.

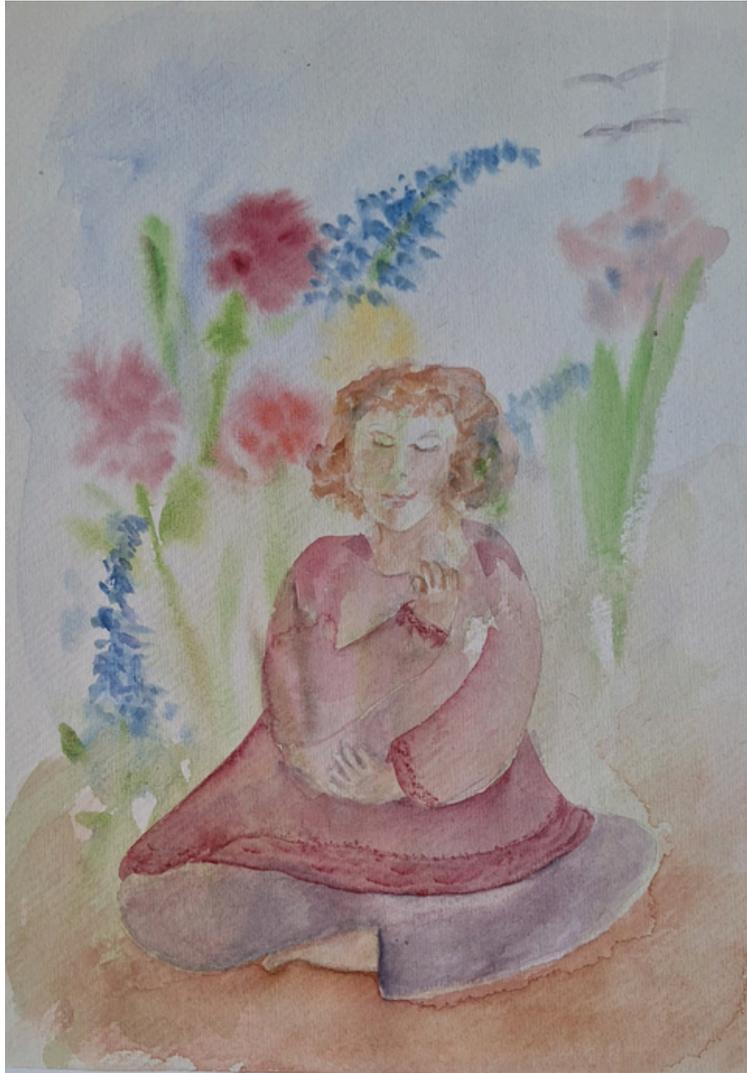
Ich habe viele Frauen erlebt, bei denen sich durch die Ordnung des Beckens die schlechten Gefühle gegenüber anderen, der Schmerz und das Leid, die sie in sich trugen, auflösten und sich ihr Lebensstil drastisch veränderte. Sie haben sich von der Opfermentalität befreit, und ihr Gesicht und ihre Körperform wurden heller.

Frauen, die die Elastizität des Beckens wiedererlangt haben, verstehen aus den Körperempfindungen:

**"So ist der Körper der Frau von Natur aus beschaffen",  
"Die mütterliche Natur ist für eine Frau instinktiv."**

Frauen, die dies gut verstehen, bringen dies mit Lebendigkeit in ihrem Handeln zum Ausdruck, von ihrem nahen Umfeld über den Haushalt bis hin zur Gesellschaft.

Ich würde mich freuen, wenn diese Art von Menschen zunehmen würde.



# Seitai-taisho-Übungen

## “Weiblichkeit nähren”

www.seitai.de

### 6. Die mütterliche Natur spüren, sich selbst und den Kindern die Hände auflegen

#### 1. Auflegen der Hände auf den Bauch

Es gibt viele Frauen, die durch Emotionen blockiert sind, so dass der Solarplexus hart ist, die Bewegungen des Beckens dumpf sind und die Gebärmutter und die Eierstöcke ange-spannt (die Spannung wird durch leichtes Anheben des Kinns gelöst). Atmen Sie so, dass Sie langsam durch die Hand ausatmen. Wenn Sie eine harte Blockade in Ihrem Magen spüren, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, dass Sie die Blockade sanft auflösen, tief und langsam atmen.

Fahren Sie fort, bis der Magen angenehm warm wird – etwa 10 Minuten.

#### So wird das Handauflegen auf den Bauch durchgeführt (für zwei Menschen)

Partner A legt sich auf den Rücken. Partner B sitzt auf der rechten Seite von Partner A. Partner A hebt das Kinn und entspannt den Nacken. Partner B legt die rechte Hand auf den Bauch von Partner A unterhalb der linken Rippen und legt die linke Hand auf die Schulter. Partner B drückt nach dem Ausatmen von Partner A langsam und sanft die Hand tiefer.

Wenn eine Verhärtung vorhanden ist, konzentrieren Sie sich darauf, die Hand auf diesen Bereich zu legen. Legen Sie die Hand jedoch nur leicht auf, damit PartnerIn A tief durch-atmen kann. Fahren Sie fort, bis der Bauch angenehm warm wird – etwa 10 Minuten.

#### HINWEIS:

- \* Der Punkt des Magens unterhalb der linken Rippen hat mit Gefühlen zu tun. Es ist ein Punkt für den Umgang mit Depressionen und Blockaden in den Emotionen. Noch effektiver ist es, wenn Sie während des Handauflegens die Augen schließen und Ihre bevorzugte Entspannungsmusik hören (etwas Ruhiges wie Pachabels "Canon").
- \* Partner A legt sich auf den Rücken. Partner B sitzt auf der rechten Seite von Partner A. Partner A hebt das Kinn und entspannt den Nacken. Durch das direkte Auflegen der Hände auf den Bauch werden die durch Unruhe und Angst gestörten Emotionen geordnet, die Fortpflanzungsorgane entspannt und der Hormonhaushalt geordnet.



Abb. Legen Sie die rechte Hand auf den Bauch und die linke auf die Schulter

## Wie man das Handauflegen auf den Bauch (alleine) durchführt

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Hand ruhig auf den Bauch unterhalb der linken Rippen. Entspannen Sie den Körper, ohne den Nacken und das Kinn anzuspannen (die Spannung wird durch leichtes Anheben des Kinns gelöst).

Atmen Sie so, dass Sie langsam durch die Hand ausatmen. Wenn Sie eine harte Blockade in Ihrem Magen spüren, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, dass Sie die Blockade sanft auflösen und tief und langsam atmen.

Fahren Sie fort, bis der Magen angenehm warm wird – etwa 10 Minuten.

## 2. Auflegen der Hände auf die Brust

Der Brustkorb ist ein wichtiger Punkt bei der Interaktion mit anderen Menschen von Angesicht zu Angesicht. Besonders bei Menschen, die im Umgang mit Anderen Unbehagen oder Angst empfinden, ist der Brustkorb steif geworden. Dieses Phänomen ist bei vielen unverheirateten Frauen zu beobachten. Das Auflegen der Hände auf die Brust lockert die Tendenz, menschliche Beziehungen zu verschließen oder sich vor Anderen zu schützen und spendet einem ausgetrockneten Herzen Feuchtigkeit.

## Wie man das Handauflegen auf die Brust (alleine) durchführt

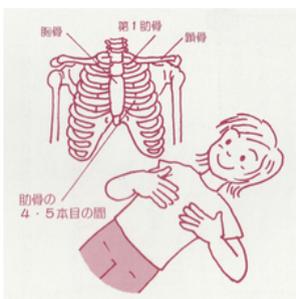
Legen Sie sich auf den Rücken und suchen Sie den Raum zwischen der 4.+5. Rippe von oben. Legen Sie den Mittelfinger zwischen die 4.+5. Rippe, sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite. Heben Sie die 4. Rippe nach oben und legen Sie dabei die Hände auf.

Entspannen Sie sich so, dass das Kinn nicht angespannt wird (Heben Sie das Kinn leicht an, um die Spannung zu lösen). Atmen Sie so, dass Sie langsam aus den Fingerspitzen ausatmen. Atmen Sie tief und lang ein, so dass sich der Brustkorb immer mehr öffnet.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mittelfinger.

Fahren Sie fort, bis sich die 4. Rippen nach oben heben – etwa 10 Minuten.

*Abbildung, Zwischen der 4. + 5. Brustbein (sternum) erste Rippe – Schlüsselbein (Clavical)*



### **Auflegen der Hand auf die Brust** (für zwei Personen)

Partner B sitzt rechts neben Partner A. Partner A hebt ihr Kinn, löst die Spannung im Nacken und entspannt sich. PartnerIn B legt den Mittelfinger der rechten Hand zwischen die 4. und 5. Rippe auf der linken Seite von Partnerin A (linke Hand liegt auf der Schulter). Partner B zieht die 4. Rippe leicht nach oben, konzentriert die Aufmerksamkeit auf den Mittelfinger und atmet so ein, dass der Atem langsam durch die Fingerspitzen ausgeatmet wird. Fahren Sie fort, bis sich die 4. Rippe nach oben bewegt – etwa 10 Minuten.

Als nächstes legt Partner B den Mittelfinger der rechten Hand zwischen die rechte 4. und 5. Rippe. Die Vorgehensweise ist die gleiche wie auf der linken Seite.

### **Hinweis:**

- \* Der Brustkorb wird sich öffnen und die Atmung wird tief, entspannt und leicht. Auch der Schlaf wird tiefer. Dies ist der Punkt für die Ordnung der Atmungsorgane sowie ein Punkt, der die Sehkraft verbessert.
- \* Wie beim Auflegen der Hände auf den Bauch beschrieben, wird die Wirksamkeit weiter verbessert, wenn Sie die Augen schließen und die Hände auflegen, während Sie Ihre Lieblingsmusik in langsamem Tempo hören.

Um seine Hände für “Yuki-Auflegen der Hände” zu sensibilisieren, den Körper zu entspannen, den Verstand zu beruhigen und die Atmung zu vertiefen, ist die Praktik des “Gyoki & Katsugen-undo” unter Anleitung eines erfahrenen Seitai-Praktiker empfohlen.  
Information: [www.seitai.de](http://www.seitai.de) + [www.lovebirth.de](http://www.lovebirth.de) & e-mail: [shima@seitai.de](mailto:shima@seitai.de)



### 3. Handauflegen beim Kind - von Mutter oder Vater

Kinder haben einen liebenswürdigeren Körper und Geist als Erwachsene.

Vom Säuglings- bis zum Jugendalter ist das Handauflegen bei Störungen des Geistes und des Körpers am wirksamsten. Machen Sie das Handauflegen fleißig beim Wechsel der Jahreszeiten und an jedem Punkt des Wachstums eines Menschen.

In jeder Wachstumsphase gibt es Erkrankungen wie Masern, die sich auf die Atmungsorgane beziehen, Mumps (Parotitis), der sich auf die Fortpflanzungsorgane bezieht, und Windpocken, die sich auf die Nieren beziehen. Wenn Sie beim Durchlaufen dieser Symptome die Hände auf drei Punkte legen (Hinterkopf, Bauch und unterer Rücken), wird jedes der entsprechenden Organe gesund wachsen.

*Abbildung (oben), Legen Sie so die Hände auf, als würden Sie den Kopf mit beiden Händen wiegen.*

両手で後頭部を  
つつむように  
手当てする



### So führen Sie das Handauflegen auf den Hinterkopf durch

Lassen Sie das Kind sich hinsetzen (wenn möglich ist die Seiza-Position gut) und legen Sie die Handflächen beider Hände leicht auf den Hinterkopf. Atmen Sie so, dass Sie langsam durch die Handflächen ausatmen.

Bei einem Säugling legen Sie das Kind auf Ihren Schoß und legen die Handfläche einer Hand auf den Hinterkopf, die andere Hand auf den Bauch, und legen Sie die Hände gleichzeitig auf zwei Punkte. Atmen Sie dabei langsam durch die Hände am Hinterkopf und am Bauch.

*Abbildung, (unten) Legen Sie eine Hand auf den Hinterkopf und die andere Hand auf den Bauch.*

片手を後頭部に当て、  
もう一方をお腹に当てる



## Auflegen der Hand auf den unteren Rücken

Lassen Sie das Kind mit dem Gesicht nach unten liegen. Legen Sie eine Hand auf den unteren Rücken und eine Hand auf den Rücken. Atmen Sie so, dass Sie langsam durch die Handfläche ausatmen.



*Abbildung, Legen Sie eine Hand auf den unteren Rücken und die andere Hand auf den Rücken.*

## So wird die Hand auf den Bauch gelegt

Legen Sie das Kind mit dem Gesicht nach oben hin. Legen Sie die Handfläche der einen Hand auf den Bauch und die Handfläche der anderen Hand auf die Brust (blockierte Bereiche der Brust werden ebenfalls entlastet), und legen Sie die Hände auf. Atmen Sie so, dass Sie langsam durch die Handfläche ausatmen. Ein Kind, dessen Bauch, Hinterkopf, Lendenbereich und Wirbelsäule mit “ki” gefüllt sind, wird gesund wachsen.



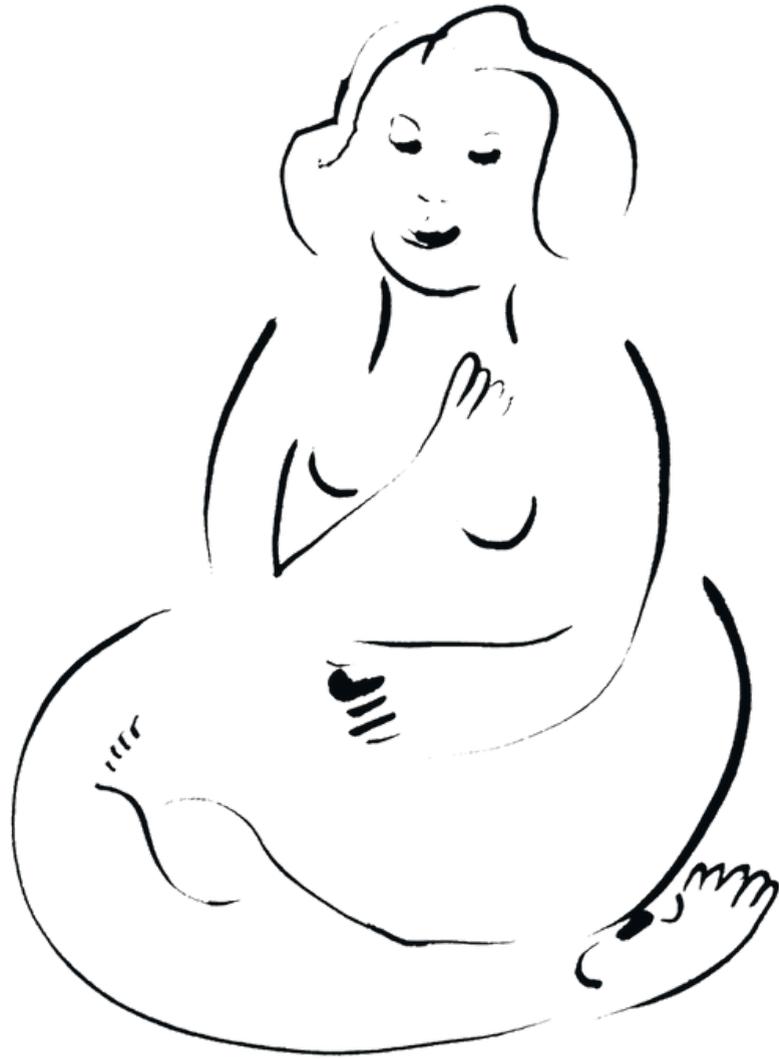
## Hinweis:

\* Beim Auflegen der Hand durch die Handfläche sollte die Berührung leicht sein, so dass Sie die Haut des Kindes kaum berühren. Es gibt keine festgelegte Zeitspanne. Machen Sie so lange weiter, bis der Körper des Kindes warm wird oder die verhärteten Stellen von der Spannung befreit sind.

*Abbildung, Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf die Brust/Schulter*



The **Seitai Association** was founded in 1956 by **Haruchika Noguchi** and was approved by the Ministry of Education, Culture, Sports, Science & Technology (formerly the Ministry of Education) It was certified as a public interest incorporated association by the Cabinet Office in April 2013  
*Erika Sotoyama, Japan Nov.2023*



## Den Körper ordnen

Haruchika Noguchi

Der Sinn von **Katsugen undo** ist, den Körper in Ordnung zu bringen, ihn in den Zustand von Seitai zu versetzen. Den Körper zu ordnen ist nicht nur für die Gesundheit sehr wichtig, es ist auch die Voraussetzung für eine Vielzahl von Aktivitäten. Alles beginnt mit einem geordneten Körper.

Vor einiger Zeit entschloß sich die Opernsängerin Yoshiko Sato zur Bühne zurückzukehren, nachdem sie sich für eine Zeitlang zur Ruhe gesetzt hatte. Nachdem sie ihren Körper in Ordnung gebracht hatte, gelangte ihre Stimme wieder zur vollen Kraft. Ihr Vorbild ermutigte viele Sänger Katsugen undo zu praktizieren. Wenn der Körper im Sinne von Katsugen undo geordnet ist, kannst du Dinge tun, die auf Grund deines ungeordneten Körpers unmöglich geworden waren.

Einen geordneten Körper zu haben ist die Grundvoraussetzung jeglicher Aktivität. Wenn du einen Körper hast, der dazu tendiert, sich auf eine Seite zu lehnen, kannst du nicht gut rennen. Wenn dein unterer Rückenbereich steif ist, kannst du einen Golfschläger nicht gut schwingen. So ist also ein geordneter Körper nicht nur nützlich für deine Gesundheit.

Eine stetig wachsende Zahl von schwangeren Frauen praktiziert Katsugen um die Geburt zu vereinfachen. Wenn der Körper geordnet ist, ist die Geburt einfach, so wie sie sein sollte. Einige Frauen verspüren morgens keine Übelkeit, wenn ihr Körper im Zustand des Seitai ist, noch empfinden sie Schmerzen während der Geburt.

Die Menschen verhalten sich so, als wenn es mysteriös sei, aber es ist eine einfache und natürliche Weise, Leben zu geben. Wie man sehen kann, werfen Hunde und Katzen ziemlich problemlos. Es gibt keinen Grund warum nur Menschen leiden sollten wenn sie gebären. Aber auf Grund ihrer vorgefaßten Meinung erwarten sie Schmerzen und schaffen sie dadurch.

Verlegenheit läßt uns erröten oder Angst läßt uns blaß werden. Was immer durch unseren Kopf geht, wird in unserem Körper zur Realität. Aus diesem Glauben heraus bereiten sich Frauen selbst Schmerzen; ohne diese vorgefaßte Ansicht wäre gebären ziemlich leicht. Der Grund warum gebären schmerzhaft wird, ist die vorgefaßte Meinung der Mutter, sie vergißt, daß sie es ist, die Leben schenkt.

Sie tritt an diese Erfahrung mehr in einer Art und Weise heran wie jemand, der morgens in die Wäscherei geht und dort den ganzen Tag schuftet muß. Aus diesem Grund wird eine Mutter mit vorgefaßter Meinung leicht müde und hat eine schwierige Geburt.

Gebären ist normalerweise nicht schwer, aber man kam zu der Ansicht, daß es schwer sein müsse. **“Katsugen-undo”** macht gebären einfach und manche Menschen glauben, daß dies der Grund ist, warum es praktiziert wird.

Aber die Charakteristik von Katsugen undo ist, daß es durch unbewußte Bewegungen den Körper in Ordnung bringt - auch solche Teile des Körpers, die man nicht bewußt bewegen kann. Es ist nicht speziell eine Methode, um gebären weniger schmerzhaft zu machen. Es ist ganz einfach so, daß, wenn der Körper geordnet ist, das Gebären natürlich und einfach wird.

In gleicher Weise befähigt es Sie, ein guter Kaligraph zu werden oder aufrecht zu stehen oder zu sitzen. Der Wert von Katsugen undo ist nicht beschränkt auf Gebären.

Seit kurzem wird selbst im Bezug auf das Heilen von Krankheiten die Idee, zunächst den Körper in Ordnung zu bringen, mehr akzeptiert. Seit Jahrzehnten wurden verschiedene Medikamente benutzt, um Krankheiten zu heilen, aber wahre Gesundheit wird uns durch "Medikamente" unseres eigenen Körpers gebracht. Jeder von uns produziert diese hausgemachten Medikamente.

Aber dies wurde ignoriert und wir haben viel Ersatz gefunden. Zum Beispiel versuchen einige Leute ihren Diabetes durch die Verwendung von Insulininjektionen, daß entweder aus Schweinen gewonnen oder künstlich hergestellt wird, zu heilen. Auf diese Weise werden sie erfolgreich ihren eigenen Stoffwechsel stören und ihr Körper wird weniger in der Lage sein, hausgemachte Medikamente zu produzieren. Seit Urzeiten haben die Menschen versucht sich zu heilen, indem sie Zuflucht zu den verschiedensten Medikamenten gesucht haben, aber das einzige Ergebnis war die Schaffung von schwachen Menschen. Benötigen Menschen Hilfsmittel von außen um ihre Krankheiten zu kurieren?

Müssen sie Medikamente nehmen um gesund zu werden?

Wenn wir etwas genauer nachdenken, werden wir feststellen, daß die Menschen durch ihre eigenen physischen Kräfte gesund werden. Eine Wunde schließt sich von selbst ohne daß sie genäht oder verbunden werden muß. Bevor sie sich nicht geschlossen hat, ist sie nicht geheilt.

So heilt der Körper sich selbst. Wenn Menschen diese Selbstheilaktivitäten fördern würden, wären die Dinge einfacher aber sie tendieren dazu, sich auf Andere zu verlassen. Das Ergebnis ist, daß der Heilungsprozeß einer Krankheit, das Erhalten der Gesundheit, das Gebären, uva. als so schwierig betrachtet wird, daß Spezialisten benötigt werden.

*Aber wenn es dich juckt weißt nur du, wie sehr und wann du aufhören mußt zu kratzen.*

*Wenn du den Rücken eines Anderen kratzt, kannst du nicht wissen, wie lange du kratzen sollst, oder wie stark: du weißt noch nicht einmal genau wo es den Anderen juckt.*

Es ist klar, wir müssen unseren Körper, für uns selbst und ohne Hilfe anderer, in harmonische Ordnung bringen. Das gleiche gilt für **Seitai**.

**Wenn du einen geordneten Körper haben willst mußt du es selbst tun.**

Es ist falsch von anderen Leuten zu erwarten, daß sie deinen Körper ordnen. Seitai heißt, daß du es bist, der seinen Körper selbst ordnet. Aber Menschen machen den Fehler, von anderen zu erwarten, daß sie es für sie tun.

[weiterlesen: https://lovebirth.de/noguchi-d](https://lovebirth.de/noguchi-d)

## Dankesworte von Shimananda

Übersetzung - Koordination - Herausgeber

Im Jahre 1995, als ich mit Jean, meinem Karate- & Seitai-Lehrer in Frankreich war, begegnete ich zum ersten Mal Mutsuko und Kunio Nomura. Sie erreichten unsere einsam gelegene Steinblockhütte in den wilden Bergen Ardeches am Tag meines Geburtstages, dem 21. Juni abends.

Ich saß draußen im Garten an einem Tisch, trank meinen Wein und war schon leicht beschwipst, als Mutsuko auf mich zukam, mir gratulierte und ein wertvolles Geschenk überreichte – sie sprach japanisch, aber ihre Präsenz war so voller Liebe und Wertschätzung, daß ich sofort nüchtern und präsent, im Bewußtsein hier war.

Als sie bei mir stand, mit mir sprach – von Herz zu Herz – wurde ich Liebe... Sie hatte kein Urteil, keine Bewertung – obwohl ich trank und rauchte. Sie hat wohl in mir etwas gesehen, was ich damals noch nicht wahrnehmen, geschweige denn ahnen konnte. Vielleicht eine Verwandlung von der fressenden Raupe zum Schmetterling?

Als ich das Geschenk auspackte, durchflutete mich eine weitere Freudewelle. Es war eine Serie von vier Jahreszeiten-Bilder, goldumrahmte Drucke eines bekannten japanischen Künstlers, das wertvollste, was ich je zum Geburtstag erhielt. Und das mir – zum 35. Geburtstag von einem Menschen, den ich nicht einmal kannte – warum gerade ich?

Diese Bilder standen in den vier Himmelsrichtungen bei all meinen Seitai-Seminaren oder als gesammeltes Werk eingerahmt an der Wand zuhause. Nach 30 Jahren Seitai-Begleitung von Mutsuko, Erika & Kunio fühle ich soviel Dankbarkeit für all die Geschenke, die ich durch Seitai (katsugen-undo, yuki, soho, taisho, inochi-no) in mir entdecken konnte – **“nicht zu wollen und alles zu Sein.”**

# Seitai-Friedenserziehung „Natural-Holistic-Guide“

<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung>

Die Ausbildung „**Natural-Holistic-Guide**“ ist für Menschen entwickelt, die ein ganzheitliches Verständnis der Lebens- und Entwicklungsprozesse des Menschen - im Einklang mit der Natur – gewinnen wollen.

Es ist ein individueller Selbsterfahrungsprozess und dient der Rückverbindung in die eigentliche Natürlichkeit des Seins. (Seitai von Haruchika Noguchi)

## 1, „**Wie wir unseren Körper selbst ordnen können**“ PRAKTIK „katsugen-undo“

Körper & Geist sind eine untrennbare Einheit. Ihr Körper kann sich – sowohl in der "Gesundheit" wie in der "Krankheit" - selbst ins Gleichgewicht bringen. Dabei unterstützt uns die Regenerierende Bewegung „Katsugen-Undo“, unsere angeborenen Selbstregulierungs-Prozesse zu aktivieren.

Das vegetative Nervensystem (medulla oblongata) wird durch unwillkürliche, spontane, innere Bewegungsimpulse angeregt. Es ist für alle lebenswichtigen Prozesse unseres Organismus verantwortlich: Atmung, Herz-Kreislauf, Blutdruck, An-& Entspannung, regenerierender Schlaf, Gleichgewicht, Drüsen & Hormone, Wohlfühl und Zufriedenheit; uva.

## 2, **Architektur des Körpers** - Körperhaltung „taiheki“

Die Wirbelsäule (LWS) ist die Verbindung von Körper-Organen-Psyche. Die Körperhaltung "taiheki" (somato-psychisch) zeigt den Einfluß unseres Denkens, Fühlens & Handelns auf. Dabei wird es zunehmend leichter, sich selbst und andere Menschen zu erkennen und wertzuschätzen. Das „taiheki“ ist der Schlüssel zum individuellen Verständnis von Gesundheit und Krankheit, die Haruchika Noguchi in über 40 Jahren Erfahrung als Heiler, Therapeut und Pädagoge sammelte.

## 3, „**Lebenskraft und Sexualität**“

Durch Regenerierende Bewegung kann unterdrückte Lebensenergie ausgeglichen werden. Diese Bewegungen dienen zur Lösung von feststehenden Anspannungen & führen zu meditativer Stille. Daraus folgt eine natürlich tiefe Atmung im „Hara“ (Unterbauch). Unter dieser Voraussetzung ist natürliche Sexualität und Orgasmusfähigkeit erlebbar. Die Menses ist ein wichtiger Barometer für die Gesundheit der Frau, die Reinigung „emotional release“ und Harmonie zwischen Hingabe und Aktion. Sie bereitet Körper und Psyche auf eine natürliche Empfängnis und freudvolle Geburt vor.

## 4, „**Schwangerschaft und Geburt**“

Ein geordnetes Becken (LWS) schenkt der Frau eine glückliche & erfüllte Schwangerschaft und bereitet auf eine sanfte, schmerzfreie Geburt - ohne Komplikationen - vor. Wie die Frau den Impuls der Geburt nutzen kann, um ihre Gesundheit, Schönheit und lebendige Ausstrahlungskraft zu erhalten. Der Mann hat eine wichtige Aufgabe: indem er die schwangere „Schöpferin“ vertrauensvoll begleitet, das Urvertrauen (Bonding) schützt und eine intuitive Eltern/Kind Beziehung fördert.

## 5, **Urvertrauen, Intuition, Orientierung des Unbewussten**

Wie Eltern das Urvertrauen „Bonding“ nähren können. Die ersten Jahre in Mutter-Kind Symbiose sind entscheidend für die vitale Entwicklung und Erziehung des Unbewussten sowie die Intuitionsfähigkeit der Eltern, auf die wahren Bedürfnisse des Kindes einzugehen. Dem natürlichen Lebensprozessen folgend, wird die Mutter mit jeder Geburt schöner und gesünder, das Kind vital und kraftvoll. Die Begleitung des Kindes ist leicht und einfach. Die Beziehung im sozialen Umfeld, Aufmerksamkeit, Grenzen & Freiheit, Lob & Tadel ergeben sich intuitiv. Pränatale Begleitung und die ersten drei Lebensjahre sind das Fundament für die Erziehung des Unbewußten.

*english: [www.seitai.de/natural-holistic-guidance](http://www.seitai.de/natural-holistic-guidance) + [www.lovebirth.de/ipep](http://www.lovebirth.de/ipep)*

*Friedenserziehung „1+1 Erziehungskunst & Seitai“ <https://lovebirth.de/buch>*

## Vorschau 2025 - Buch II

### **Buch II - Pflege des Körpers in den 5 Jahreszeiten:**

- Frühling - Frühjahrsreinigung und Entgiftung des Körpers
  - Regenzeit - Verhinderung der körperlichen Trägheit
  - Sommer - gut zu schwitzen ist wichtig
  - Herbst - körperliche Konstitution & Ki - Lebenskraft stärken
  - Winter - frösteln/Trockenheit vermeiden & gesund bleiben
- \* "yuki - händeauflegen & Geburt" von Hiroyuki Noguchi**

Vor-Bestellung Buch II: [weisheit2@seitai.de](mailto:weisheit2@seitai.de)

## Preview 2025 - english edition

### **Chapter I - The Female Body: 6 Essential Topics**

- 1. Menstruation
  - 2. Consideration of a Healthy Birth
  - 3. Healthy through Menopause
  - 4. Restoring Body Resilience through a Cold
  - 5. Be Mindful of Chronic Eye Fatigue
  - 6. Nurturing Femininity & Maternal Qualities Gently
- \* "katsugen-undo" by Haruchika Noguchi**

### **Chapter II - Body Care in the Five Seasons**

- Spring: Spring Cleaning of Accumulated Body Waste
  - Rainy Season: Preventing the Body from Rusting
  - Summer: Sweating Well is the Theme
  - Autumn: Improving Physical Constitution
  - Winter: Eliminating Chills and Dryness for Health
- \* "yuki - birth" & by Hiroyuki Noguchi**  
english-pre-order pdf 2025: [wisdom@seitai.de](mailto:wisdom@seitai.de)

### Seitai documentary video:

Katsumi Mamine – Barcelona – 35 min engl/span

SEITAI: Observe life, understand it & recovering vitality.

<https://youtu.be/bJwl8qCE3fw>

Untertitel: [www.lovebirth.de/seitai-munchen](http://www.lovebirth.de/seitai-munchen)



Mutsuko Nomura \* Yashodhara \* Erika \* Shimananda  
Seitai-Kurs Barcelona 2023 \* [www.Seitai.de](http://www.Seitai.de)

„**Seitai**“ umfasst das, was den Menschen und sein Leben ausmacht.

Es ist eine pädagogische und kulturelle Aktivität zur persönlichen Entwicklung,  
die die vitale Energie (Ki), die Atmung und das Kultivieren eines ruhigen Geistes nutzt.

H. Noguchi, der Begründer des Seitai, erkannte, dass es wichtig ist, eine Lücke in der Gesundheitsbildung zu schließen, damit jeder Mensch seine eigenen natürlichen Ressourcen besser nutzen und entfalten kann, sowohl in seiner Zeit als auch in der Zukunft.

#### **Haftungsausschluß/Verantwortung:**

Alle in diesem Buch empfohlenen Übungen können eigenverantwortlich durchgeführt werden. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Ausübung der beschriebenen Übungen resultieren, wird ausdrücklich ausgeschlossen, insbesondere bei Missverständnissen oder fehlerhaften Anleitungen und Ausführungen.

Eine individuelle Begleitung durch einen Seitai-Experten wird dringend empfohlen.  
Seitai ist keine Therapie und gibt keine Heilversprechen. Es dient als Hilfe zur Selbsthilfe, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Fragen/Kontakt: [shima@seitai.de](mailto:shima@seitai.de)

Seitai



Die Weisheit des weiblichen Körpers



*Nao Mutsuko Nomura Seitai*

© Sumitshindia Japan