



Was ist Katsugen-Undo?

(Seitai nach 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.

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.

Was immer durch unseren Kopf geht wird in unserem Körper zur Realität.

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 in guter Ordnung ist, das Gebären natürlich und einfach wird. In gleicher Weise befähigt es dich, 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 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, usw. als so schwierig betrachtet wird, daß Spezialisten benötigt werden.

Du solltest dich daran erinnern; wenn deine Eingeweide sich melden, mußt du auf die Toilette gehen. Du kannst jemanden bitten: "Würdest du bitte die Hälfte meiner Mahlzeit essen", und er kann es tun, aber wenn du auf die Toilette mußt, kannst du niemand bitten es für dich zu tun, du mußt es selbst tun. Wenn dir jemand sagt: "Ich weine mit dir über die Dinge, die dich verletzt haben", und dann vorgibt zu weinen werden weder deine Sorgen noch deine Schmerzen gewaschen. Es ist klar, wir müssen unsere Körper, für uns selbst und ohne Hilfe anderer, in 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.

Solange wir leben ordnen wir unseren Körper auf natürliche Art und Weise. Wenn dir das klar ist und du deinen Körper "sich selbst ordnen" läßt, brauchst du keine Hilfe von außen.

Menschen die gelernt haben ihren Körper zu ordnen, können ihren Körper an alle äußeren Veränderungen anpassen, egal wohin sie gehen. Es gibt nichts, worüber sie sich Sorgen machen müßten. Jeder besitzt auf natürliche Art und Weise diese Fähigkeit. Für einen Körper, der in natürlichem Zustand ist, ist Krankheit eine Aktivität, die den Körper natürlich ordnet.

Beweis: Durch einen Stabilograph (Waage), durch das die unbewußte Bewegung und das Gewicht des Körpers gemessen werden kann. Zum Beispiel kann man dadurch messen wie stark unser körperliches Gewicht nach links oder nach rechts neigt. Wenn diese Neigung extrem ist, könntest du Durchfall entwickeln und wenn der Durchfall beendet ist, wirst du feststellen, daß das Gleichgewicht deines Körpers wiederhergestellt ist.

...daß verschiedene Störungen den Sinn haben, nicht im Gleichgewicht befindliche Körper zu korrigieren.

Aber einige Menschen haben mißverstanden was „Seitai“ tut und sie glauben, daß sie Hilfe von einem anderen benötigen, um ihren Körper zu ordnen oder, noch schlimmer, sie bestehen darauf, daß ihr Körper von jemand anderen behandelt wird. "Dafür gibt es Profis", sagen sie.

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 besteht immer noch häufig das Konzept, lebende Dinge Stück für Stück zu studieren. Hinter dieser Annahme steht die Haltung, daß Lebewesen Objekte sind. Die Befürworter dieser Sichtweise erkennen nicht **das Leben, daß in einem Körper wohnt** und sie erfassen nicht, daß **die Kraft das Leben selbst ist.**

...Je mehr Du, über das was du benötigst, hinaus ißt, um so mehr wird die Fähigkeit deines Körpers Nahrungsmittel zu verarbeiten nachlassen. Um so mehr du über das notwendige Maß hinaus schläfst, desto weniger erfrischend wird der Schlaf für dich sein. Es ist falsch zu glauben, daß eine Menge Nahrung oder Schlaf dich gesund erhalten. Im Gegenteil, **esse weniger, arbeite mehr, schlafe weniger, und du wirst wirklich gesünder.**

Der Mensch wurde mit der Fähigkeit, seine körperliche Gesundheit selbst zu erhalten geboren. Dies ist der Grund, weshalb **sich Unordnungen auf natürliche Weise, ohne Behandlung, regeln.** Wenn du etwas schlechtes ißt, wird der Körper es wieder erbrechen. Übergeben ist die Selbstverteidigung des Magens um Dinge los zu werden, die für den Körper ungenießbar sind. So sollten wir uns **bei unserem Magen bedanken, wenn er sich übergibt.**

Wenn wir ein scharfes Auge darauf werfen, welche Dinge die Gesundheit erhalten, werden wir feststellen, daß jede Aktivität unseres Körpers in Richtung Gesunderhaltung zielt. Wenn etwas in dein Auge gerät, wird dein Auge tränen und es herauswaschen. Wenn Staub in deine Nase gerät nießt du, um sie zu reinigen. Dies sind alles Prozesse von Seitai, und wir sollten dankbar für sie sein.

Katsugen undo, ist eine Bewegung, die aus dem extrapyramidalen System herrührt. Es ist eine Bewegung, die das vegetative System trainiert und sensitiver macht. Wenn also die Fähigkeiten deines Körpers, sich selbst zu ordnen, sensitiver wird, wird dein Körper sich selbst in eine normale Verfassung bringen.

Weitere Informationen und Veranstaltungshinweise:

Seitai - „Katsugen-Undo“ + „Yuki“
Ausbildung „LoveBirth“ (Natural-Holistic-Guide)

kontakt e-mail: love@lovebirth.de

Haruchika Noguchi has written 3 books
that have been translated into English: (Zensei Publishing)

1, “Order, Spontaneity and the Body”
(dt.Übersetzung erhältlich unter: love@lovebirth.de)

2, “Colds and Their Benefits”*

3, “Scolding and Praising”*

*(teilweise ins dt.Übersetzt)

