

# Nies Dich gesund!

DER IN JAPAN ENTWICKELTE WEG DES SEITAI WILL KEINE SPEZIELLE METHODE SEIN, SONDERN EINE ORDNENDE KRAFT DES KÖRPERS NUTZEN, DIE JEDER BESITZT. DIE ERKÄLTUNG, IN DER REGEL ALS NUTZLOSE STÖRUNG ERLEBT, WIRD HIER ALS SCHLÜSSEL FÜR ALLE GESUNDHEITSPROBLEME GESEHEN, DIE MAN FREUNDLICH ANNEHMEN SOLLTE. MIT DIESEM TEXT SETZEN WIR UNSERE IN DER LETZTEN AUSGABE MIT EINEM TEXT ÜBER QUANTENHEILUNG BEGONNENE REIHE FORT, MIT DER WIR ALTERNATIVE FORMEN DER HEILKUNST PORTRÄTIEREN UND ZUR DISKUSSION STELLEN.

Text: **Michael Rotter**

**D**ie meisten Menschen definieren Gesundheit über die Abwesenheit von Krankheit. »Man wird gesund, indem die Krankheit beseitigt wird«, heißt es oft. Der fernöstliche Weg des Seitai, übersetzt die »Lehre des geordneten Körpers«, eröffnet einen anderen Blick auf Gesundheit und Krankheit. Jemand, der gesund zu sein scheint, dessen Körper aber eine vorhandene Störung nicht bemerkt, ist nach dieser Sichtweise in keinem guten Zustand. Jemand, der sich übergibt oder Fieber hat, kann dagegen durchaus gesund sein. Ein sensibler Körper entwickelt zum Beispiel sanft Fieber, wenn er mit Erregern in Kontakt kommt, die dem Organismus nicht förderlich sind. Er reagiert leicht mit Durchfall, wenn sich im Magen etwas Schlechtes angesammelt hat, dessen sich die Verdauungsorgane nun entledigen. Diese Regulierungsbewegungen des Körpers waren es, die den Japaner Haruchika Noguchi (1911 – 1976), den Begründer des Seitai, faszinierten. Noguchi war lange Zeit ein berühmter Heiler in Japan, erkannte aber im Laufe seiner Tätigkeit, dass äußere Heilanwendungen nicht zur

wahren Gesundheit führen. Anfang des letzten Jahrhunderts entdeckte er dann die natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers, von innen das gesundheitliche Gleichgewicht herzustellen und nannte sie Katsugen-Undo, was so viel bedeutet wie Bewegungen, die dem Leben entspringen oder regenerierende Bewegung. Heute praktizieren über 200.000 Menschen in Japan Katsugen-Undo. Sinn dieser Bewegung ist es, den Körper in Ordnung zu bringen. Katsugen-Undo ist keine Methode, sondern eine Kraft, die jeder Mensch besitzt. Wenn irgendetwas die Balance stört, tritt diese natürliche Bewegung spontan auf, ohne dass wir sie bewusst steuern. Wenn wir zum Beispiel stolpern und nicht hinfallen, haben wir das ihr zu verdanken.

**Unser extrapyramidales System** Katsugen-Undo ist eine autonome, angeborene Funktion des extrapyramidalen Systems, die in jedem natürlichen Körper vorhanden ist. Die Medizin unterscheidet beim Menschen das pyramidale vom extrapyramidalen Nervensystem. Beide bestehen aus Nervenzellen, die sich im Gehirn befinden und über das Rückenmark zu den Muskeln verlaufen. Während das pyramidale System für bewusste Bewe-



**Michael Rotter** – geboren in München; Vater von 2 Kindern, Erzieher, Hotelkaufmann, Wildkräuterpädagoge, Seitai-Lehrer, Gründer der Natur- & ElternSchule Seitai  
[www.seitai.de](http://www.seitai.de)

## Haruchika Noguchi //////////////

Haruchika Noguchi, Gründer des »Seitai«, war medizinischer Autodidakt. Seine Laufbahn begann als Zwölfjähriger mit der Heilung von Nachbarn, die 1923 während eines Erdbebens bei Tokio erkrankten. So fand er seine Berufung und wurde ein berühmter Heiler in Japan. Nachdem er alle Arten von Heilung studiert hatte, kam er zu dem Schluss, dass der Mensch nicht durch Heilmethoden gesund wird. Dies führte ihn zum Seitai. 1957 ließ er beim japanischen Ministerium für Erziehung und Wissenschaft »Die Gesellschaft des Seitai« registrieren.



gungen zuständig ist, werden dem extrapyramidalen Nervensystem vor allem die unwillkürlichen Bewegungen zugeordnet. Man geht davon aus, dass bewusste Bewegungen lediglich beim Menschen und bei Primaten von Bedeutung sind. Alle anderen Säuge- und Wirbeltiere sind weitgehend extrapyramidal gesteuert.

Beim Menschen ist die »Medulla oblongata«, das anatomische Kerngebiet des extrapyramidalen Systems, verantwortlich für alle lebenswichtigen Prozesse des Organismus, wie Herz und Kreislauf, Atmung, Ausscheidung, Blutdruck, Brechreiz, Nies-, Husten-, Saug- und Schluckreflex sowie die Harmonie der Bewegungen und der Körperhaltung. Wir denken zum Beispiel gewöhnlich nicht mehr nach, während wir gehen. Obwohl wir immer wieder einen Fuß heben und uns destabilisieren, fallen wir nicht um und können uns sogar noch nebenbei unterhalten.

Bewegungen, die vom pyramidalen System herrühren, können absichtlich, also bewusst und rational gesteuert herbeigeführt werden. Diese rationalen, auf Wissen gegründeten Bewegungsimpulse können dem Körper gut tun oder ihn aus dem Gleichgewicht bringen. Die unbewussten Aktivitäten jedoch, die aus dem extrapyramidalen System kommen, ar-

beiten immer für das Gleichgewicht des Körpers.

**Unwillkürlicher Schutz** Wenn Sie eine heiße Herdplatte berühren und erst sagen würden: »Oh, ist die heiß, die Temperatur ist hoch genug, um mich zu verbrennen, deshalb ziehe ich besser meine Hand zurück«, hätten Sie sich längst verbrannt. Zum Glück würde aber Ihr extrapyramidales System in einem solchen Fall sofort anspringen und dafür sorgen, dass Sie unmittelbar nach dem Kontakt mit der Herdplatte instinktiv Ihre Hand zurückziehen. Obwohl derartige Reaktionen jenseits unseres Bewusstseins ablaufen, können wir dazu beitragen, sie zu unterstützen oder auch, sie zu schwächen.

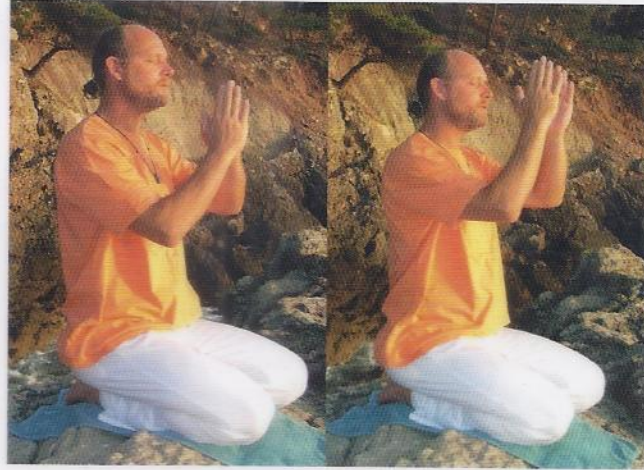
Stehen wir zum Beispiel so sehr unter Stress, dass wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, sind wir deutlich gefährdeter, einen Unfall zu erleiden, und unser Körper reagiert langsamer auf Erreger. Andererseits ist es aber auch möglich, unser unwillkürliches System so zu sensibilisieren, dass wir Gefahren und Störungen schnell entgegensteuern können.

**Ordnungsbewegungen des Organismus** Leider wissen die meisten von uns nicht,

dass wir diese Kraft in uns haben. Wenn wir krank werden, verlassen wir uns auf Ärzte und die Medizin und konzentrieren uns nur darauf, die Symptome einer Krankheit zu beseitigen, ohne die Unordnung zu korrigieren. Der einzige Weg, sich aus dieser Abhängigkeit zu befreien, liegt darin, die eigene Kraft zu erwecken. Die Lehre des Seitai bietet Praktiken an, mit deren Hilfe wir unseren Körper in den Zustand des Seitai führen können. Der Körper ist dann in der Lage, Störungen sehr schnell wahrzunehmen und über regenerierende Bewegungen sofort wirkungsvoll darauf zu reagieren.

Wenn das Gehirn müde ist, gähnen wir. Wenn Schleim die Atemwege reizt, niesen oder husten wir. Ebenso kann eine Erkältung eine Ausgleichsbewegung des Organismus sein, die Anspannungen im Körper lösen und eine neue Ordnung herstellen kann. Besonders Grippe (fiebrhafte Erkältung) trainiert unser Immunsystem und kann chronische Krankheiten auflösen. In der Fiebertherapie werden fiebrhafte Erkrankungen sogar zur Heilung von Krebs eingesetzt.

1963 schrieb Haruchika Noguchi sein Buch »Der Nutzen der Erkältung«. Wohlverstanden: Es handelt sich um den Nutzen, nicht um die Heilung davon. Das ist keine



Hier einige praktische Übungen, um den Körper & Geist auf die natürliche »Regenerierende Bewegung« vorzubereiten:

**Oben links:** Die Ausatmung zum »Solar Plexus« dient der Entspannung des seitlichen Halsmuskels/Denkens und der Bauchstrecker/Emotionen und vertieft die Atmung.

**Oben rechts:** Die Konzentration der Atmung durch die Hände (Yuki) bringt uns in einen Zustand des »Nicht-Denkens«.

Nuance, und dazwischen liegen Welten. Für unseren gewöhnlichen Verstand ist eine Erkältung nur eine kleine Störung der Gesundheit, nicht so ernst zu nehmen wie eine Krankheit. Man wird seine Vorstellung darüber ändern, sobald man weiß, dass Kinderlähmung und Pocken nichts anderes als Abarten der Erkältung sind. Die allgemein bekannte Methode zum Schutz vor den verheerenden Schäden, die daraus resultieren können, ist die Impfung, das heißt der Kampf gegen das Virus. Die Idee von Noguchi ist ganz anders. Das Virus ist ihm egal. Bei lebendigen Menschen produziert dieselbe Ursache nicht dasselbe Ergebnis. Alles hängt vom Zustand des Körpers und Geistes ab. Wenn der Mensch sich im Gleich-

gewicht befindet, kann es das Unglück in Glück verändern. Das Kolibakterium hilft uns beim Verdauen der Nahrung, aber bei einem geschwächten Körper kann es Arthritis oder andere Unannehmlichkeiten verursachen.

**Ein gesunder Körper ist elastisch** Wie konnte Noguchi den Zustand des Menschen prüfen? Das Prinzip ist sehr einfach: Ein gesunder Körper ist elastisch. Das heißt: Im Moment der Anspannung oder der Entspannung gibt es einen großen Unterschied in den Muskeln. Ein gesunder Körper ist mit einem neuen Gummizug vergleichbar, der sich leicht ausdehnen und verkürzen lässt. Der Tod erfolgt dieser Sicht entsprechend nicht plötzlich.

Man nähert sich dem Tod durch einen graduellen Verlust an Elastizität. Sagt man jemandem, der sehr angespannt ist, er solle sich entspannen, dann verhärten sich seine Muskeln, wenn er es willentlich versucht. Je mehr Sie versuchen sich zu lockern, desto mehr spannen Sie sich an. In Ihrem Empfinden sind An- und Entspannung komplett vermischt. Indem Sie unfähig sind, die kleinen Störungen zu spüren, denen der Organismus ständig unterliegt, fühlen Sie sich gesund. Man kann sich aber entspannen, wie man will, die lokalisierte Ermüdung bleibt. Sie befindet sich nur außerhalb des willentlichen Umkreises von Entspannung und Anspannung. Wenn dieser ermüdete Punkt bis zu einem gewissen Grad seine



**„Katsugen-Undo“** (Haruchika Noguchi Seitai) guiding people to health by means of **„katsugen“**: Relying on other people for a cure or to become strong, or believing that health depends on taking certain actions or on doing things that are **„good“** and avoiding the **„bad“** reduce the strength of live.

Blessed by **Paramahansa Vishwananda (Bhakti Marga)** to support the sadhana Atma Kriya Yoga in **„calm mind“**.



**Michael Rotter**  
Seitai since 1987  
love@lovebirth.de

<https://lovebirth.de/europa-seitai-tour> +49 157 870 66 882

Sei Tai.de  
JA@Seitai.de



**"Katsugen-Undo"** (Haruchika Noguchi Seitai)  
guiding people to health by means of **"katsugen"**:  
Relying on other people for a cure or to become  
strong, or believing that health depends on taking  
certain actions or on doing things that are "good"  
and avoiding the "bad" reduce the strength of life.



Blessed by **Paramahansa Vishwananda (Bhakti Marga)**  
to support the *sadhana Atma Kriya Yoga* in **"calm mind"**.

**Michael Rotter**  
Seitai since 1987  
love@lovebirth.de

<https://lovebirth.de/europa-seitai-tour> +49 157 870 66 882

## Raum für nicht-bewusste Bewegungen

Der therapeutische Ansatz des Seitai konzentriert sich vor allem auf die sogenannte »regenerierende Bewegung«. Dafür muss man nichts einstudieren wie bei der gewöhnlichen Gymnastik. Unser Körper bewegt sich von selbst – ähnlich wie im Schlaf –, ohne dass wir ihm auszuführende Befehle geben müssten. Dazu genügt es, den Kopf frei zu machen, damit die Bewegungen aus dem Inneren gleichsam hervorsprudeln. So werden bei der Übung »Yuki« einfach nur die Hände vor dem Gesicht aneinandergelagt. Dadurch wird eine Konzentration auf die Atmung erreicht und der Zustand des »Nicht-Denkens« gefördert. Bei der Solarplexus-Übung atmet der Übende normal ein und zum »Solarplexus« hin aus. Die Übung dient dazu, das Denken loszulassen, den Körper zu entspannen und die Atmung zu vertiefen. Die Menschen reagieren individuell auf die Seitai-Übungen. Da jeder einen anderen Körper mit unterschiedlichen Bedürfnissen hat, stellen sich bei ihnen unterschiedliche Bewegungen ein. Die Stellen im Körper, an denen es eine Unordnung gibt oder wo sich Anspannungen angesammelt haben, bewegen sich unbewusst, so dass jeder Körper individuell ins Gleichgewicht gebracht wird.

Ziel des Seitai ist immer die Aktivierung der angeborenen Lebenskraft, also immer ein »Zurück zum Natürlichen«. Im Allgemeinen durchläuft diese Normalisierung drei Phasen: Entspannung, Überempfindlichkeit, Reinigung.

Durch die Regenerierende Bewegung gelangen wir nach und nach immer mehr in den Zustand des Seitai. Die Reflexe werden gestärkt; die Atmung wird gleichmäßiger und tiefer, der Schlaf kürzer und erholsamer. So entwickeln wir unsere Sensitivität für intuitive, natürliche Lebensabläufe. Unbewusste Ängste lösen sich ebenso auf wie Anspannungen und Gifte, die im Körper vorher toleriert wurden.

»Wer denkt, dass man nur gesund und aktiv leben kann, wenn man sich um diverse Methoden sorgt, hat die natürliche Funktion des Körpers abgestumpft, da diese ja auf natürliche Weise aus dem Inneren des Organismus hervorsprudeln muss. Deshalb empfehle ich, die »Regenerierende Bewegung« zu erfahren, anstatt über Kenntnisse in Sachen Gesundheit nachzudenken.« (Haruchika Noguchi)

Elastizität verliert, erkältet sich das Subjekt. Die Elastizität stellt sich nach dem Durchlaufen eines Katarrhs wieder her, jedoch nur unter der Bedingung, dass keine zu künstlichen Eingriffe angewendet werden und der normale Entwicklungsablauf respektiert wird. So kam Noguchi auf die Idee, dass die Erkältung keine zu heilende Krankheit ist, sondern eine natürliche Funktion des Organismus, sich wieder instanzzusetzen. Die Nase, die läuft, ist eine gute Reaktion des Organismus. Er reagiert damit auf hohe Temperaturschwankungen oder versucht einfach, schlechte Elemente, die in der Luft enthalten sind, zu eliminieren. Das zeigt, dass der Organismus genügend sensibel ist, um zu reagieren.

**Der Rhythmus der Natur** Genauso wie die Natur einem gewissen Rhythmus folgt, unterliegt auch der Mensch – der ja auch Natur ist – bestimmten Veränderungen: Im Herbst schließt sich der Körper (Kopf, Brust, Becken), um sich vor Kälte zu schützen und öffnet sich im Frühjahr als Vorbereitung auf den Sommer (Hitze, Schwitzen) wieder. Ist dieser Prozess der Anpassung durch übermäßige Anspannung behindert, so hilft die Natur, indem sie uns eine Erkältung und Fieber schenkt,

um den Körper in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

Man erkältet sich, wenn das Gehirn nach einer zerebralen Überanstrengung ermüdet ist. Man erkältet sich, wenn man zu viel gegessen hat, wodurch man dem Verdauungssystem eine Überlastung aufgebürdet hat. So oder so, wenn ein Organsystem in Bezug auf den gesamten Organismus zu viel arbeitet und wenn es eine lokalisierte Ermüdung gibt, dann erkältet man sich. Die Erkältung ist also das Ergebnis einer bestimmten, übermäßigen Aktivität des Menschen, die den Verlust muskulärer Elastizität in der betroffenen Körperpartie hervorruft und infolgedessen das Ungleichgewicht in der Haltung, das durch diesen Verlust charakterisiert ist.

Und das Virus? Wir haben keinen Grund, es als Feind zu behandeln, wenn es uns dazu dient, den Prozess auszulösen. Noguchi empörte sich über die Tatsache, dass wir leichtfertig eine Erkältung behandeln und ihren Nutzen völlig ignorieren. Wenn man den natürlichen Prozess der Wiederherstellung unterbricht, behält man die Steifheit des Körpers bei, die mit der Steifheit des Geistes einhergeht. Ein sensibler Körper erkältet sich schnell und häufig, mit einem Katarrh, der nicht

lange dauert. Bei Noguchi dauerte die Erkältung zwischen 40 Minuten und zwei Stunden. Zwei Dutzend Mal niesen, und sie ging vorbei. Bei jedem Niesen fühlte er die Entspannung des Körpers, und je nach Körperstelle, wo das Geräusch eine Vibration erzeugte, diagnostizierte er: Hatschi! Ah, ich habe zu viel getrunken oder zu viel gegessen oder zu viel Kopfarbeit gemacht. Das brachte ihn dazu, über den Gebrauch seines Körpers nachzudenken.

Die Erkältung ist für ihn daher der wichtigste Schlüssel für Gesundheitsprobleme beim Menschen. Apathische Leute erkälten sich nicht! Wenn sie sich erkälten, sind sie schon auf dem Weg der Genesung, denn das ist der Beweis, dass der Organismus beginnt, zu erwachen und das Bedürfnis zu spüren, sich zu normalisieren. Es gibt Mediziner, die behaupten, dass das Virus der Erkältung Krebs zu heilen vermag. Tatsächlich verbessern sich die Heilungschancen von Krebskranken, wenn sie sich erkälten. Die Erkältung ist ein spezielles Heilmittel für jeden apathischen Organismus, sei er von Krebs oder Arteriosklerose befallen. Alle Arten von chronischen Krankheiten können aufgrund einer gut durchgemachten Erkältung verschwinden. //