

Herbst ist die beste Jahreszeit, um die körperliche Konstitution zu verbessern



Der Herbst ist die Jahreszeit, in der sich der Körper, der sich im Sommer gelockert hat, wieder straft. Es ist die Zeit des Jahres, in der sowohl Kopf als auch Körper erfüllt sind.

Es ist eine Gelegenheit, das Becken zu ordnen und die Konstitution des Körpers zu verändern. Außerdem ist es die Jahreszeit, in der man seine Sensibilität schärfen und die Atemtechnik erlernen kann, die Körper und Geist vereint. Sie werden das Jahr mit Gesundheit und Vitalität überstehen können.

Es ist eine wichtige Jahreszeit für Männer, aber besonders für Frauen, ist es eine sehr wichtige Zeit. Wenn Sie das Becken ordnen, lindert dies Symptome, die typisch für Frauen sind, wie Menstruationsbeschwerden, Schwindel und eine verminderte Funktion der Eierstöcke aufgrund von Unterkühlung.

Wenn der Herbst beginnt, spüren wir die Kälte, wenn die Temperatur in der Morgendämmerung sinkt, und die Lippen und die Haut können trocken werden. In Akagi tritt dies Anfang Oktober auf. Ich habe Lust auf Gemüsesuppe oder Reisbrei (Zosui). Der Körper, der leicht austrocknet, wird durch heiße Speisen mit viel Flüssigkeit mit Feuchtigkeit versorgt. Dies gilt nicht nur für den Herbst, sondern auch für den Winter.

Wenn man in dieser Zeit nicht genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, trocknet die Wirbelsäule aus, der Körper wird anfällig für Erkältungen und die Körperkonstitution reagiert empfindlich auf Kälte. Vom Spätherbst bis zum Winter sind die Verdauungsorgane gestört und es kommt zu Erkältungen und Lungenentzündungen, weil der Körper nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird. Viele Menschen haben körperliche Störungen, weil sie etwas so Einfaches nicht mehr wissen.

Auszug aus: „Seitai – die Weisheit des Körpers“ – 4 Jahreszeiten,, von Noa Mutsuko Nomura



Bestellung: weisheit@seitai.de * www.lovebirth.de/weisheit * eBuch 12,50 / Print € 18 +Porto*

Seitai-Seminar „Herbst“ 27.- 28.9.2025

Seminarort „Finning“ Ammersee/München

Anmeldung: shima@seitai.de - € 225

Seitai-Friedenserziehung vom 11.10. - 12.10.2025

Int. Peace education Project * 0157 870 66 882

<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide>

"Seitai" ist vom japanischen Ministerium für "Bildung & Wissenschaft" anerkannt