



Interview mit Mutsuko Nomura

„Seitai – die Weisheit des weiblichen Körpers“

Meisterin **Mutsuko Nomura** wurde aufgrund ihrer schwierigen körperlichen Verfassung in Seitai eingeweiht. Schon bei der ersten Katsugen undo-Sitzung erlebte sie eine tiefgreifende Veränderung. Dank ihres Interesses und ihrer Hingabe entdeckte sie bald ihre großen Fähigkeiten, und in nur fünf Jahren qualifizierte sie sich als Ausbilderin, eine Rekordzeit, da die übliche Ausbildung normalerweise mindestens zehn bis fünfzehn Jahre dauert. Sie sagt, Meister Noguchi habe gespürt, dass er sich am Ende seines Lebens befand, und wollte ihr den Titel im Voraus verleihen. Tatsächlich, trainierte sie sehr intensiv und erreichte vor seinem Tod den „dritten Dan.“ Seitdem hat sie nie aufgehört, ihre Praxis zu vertiefen und ihr Wissen weiterzugeben.

Was wollte Meister Noguchi den Menschen mit auf den Weg geben?

Ein Leben in Fülle und Freiheit, mit einem friedlichen und glücklichen Geist. Seitai ist nicht nur eine körperliche Heiltechnik. Durch die Praktiken von **Yuki** und **Katsugen undo**, unter anderem, spüren wir, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass wir schon immer das gleiche Ki des Universums geteilt haben. Geist, Körper und Seele bilden ein untrennbares Ganzes. Seitai basiert auf Wettbewerbsverzicht und der Abwesenheit des Egos.

In einer idyllischen Hochgebirgslandschaft führen wir das folgende Interview:

Was sind Ihre schönsten Erinnerungen an Meister Noguchi?

Ich bin immer noch mit ihm verbunden. Ich erinnere mich vor allem an seine Augen. Sein Blick war sehr liebevoll. Ich spüre ständig seine Liebe um mich herum und in mir. Diese Liebe gilt allen Menschen... Meister Noguchi zeigte den Weg des Seitai mit seiner Haltung, nicht mit Worten.

Meister Noguchi starb in einem relativ jungen Alter...

Sein ganzes Leben lang arbeitete er hart und unermüdlich. Er dachte, er hätte seine Aufgabe erfüllt und seine Mission vollendet. Die Wahrheit ist, dass zu dieser Zeit nur wenige seine Botschaft verstanden und weitergeben konnten.

In Itsuo Tsuda's erstem Buch "le non-faire - das Nichtstun" sind Sie auf vier Fotos mit dem Rücken zugewandt zu sehen, wie Sie Katsugen Undo üben. Was wissen Sie noch über Herrn Tsuda?

Ich hatte keine Gelegenheit, mit ihm zu sprechen, ich erinnere mich nur an seine Anwesenheit, als die Fotos gemacht wurden. Er hat geholfen, **Aikido** und **Seitai** in Europa zu verbreiten. Meister Noguchi war glücklich, dass seine Tätigkeit im Westen bekannt wurde.

Sie haben auch bei Frau Kayoko Matsuura Sensei gelernt, der durch das "The Book of Ki" von Mr.Dr. Mallory Fromm bekannt wurde. Was können Sie uns über sie erzählen?

Ich habe meine Ausbildung bei ihr in Odawara mit den Praktiken von Meister Noguchi kombiniert. Später intensivierte ich mein Training im zentralen Dojo in Tokio bei Haruchika Noguchi. Matsuura Sensei war Seitai Ausbilderin, nachdem sie sich als Oberschwester in einem Krankenhaus zur Ruhe gesetzt hatte. Sie beherrschte die Anatomie, war sehr freundlich, lehrte mich die Therapie nach der Seitai-Methode und legte großen Wert darauf, sich um die Familie zu kümmern. Später, bei Meister Noguchi, lernte ich, dass **es besser ist, die Menschen zu lehren, sich selbst zu regulieren.**

*Woran liegt es, dass **Seitai außerhalb Japans so wenig bekannt** ist, im Gegensatz zur gigantischen Verbreitung von Reiki oder anderen japanischen Künsten und Techniken wie Ikebana, Judo, Aikido oder sogar Kendo?*

Meister Noguchi entwickelte eine einfache Methode, um die Induktion von **Katsugen undo** zu erleichtern. Zum Beispiel reduzierte er die zahlreichen Energiepunkte des Kopfes auf fünf. Wenn man jedoch versucht, mit der westlichen Denkweise nur vom bewussten Verstand aus zu verstehen, wird das Thema kompliziert und es wird nur nachgemacht. In der traditionellen japanischen Kultur geht man **von innen heraus** vor und ahmt niemals nach, was man von außen sieht. Bei diesen Techniken wird ebenfalls der Fehler gemacht, zu imitieren, und das ist nicht korrekt. Aus diesem Grund haben einige Techniken, wie z. B. Judo, ihre ursprüngliche Kultur verloren. Die Traditionen Japans sind völlig anders als die des Sports.

Welche Unterschiede sehen Sie in der Praktik und Sensibilität der Europäer und der Japaner?

Im Grunde sind sie gleich. Aber den Europäern fällt es schwer, still zu sitzen, und sie sind viel mehr im Kopf als die Japaner. Sie bestehen darauf, zuerst mit dem Kopf zu verstehen. Das und der Individualismus der westlichen Kultur führen zur Trennung. **Seitai ist das Gegenteil von Trennung**, und um es zu verstehen, bedarf es eifriger Praxis und Erfahrung, nicht Theorie. Nur durch Erfahrung können wir uns davon überzeugen, was wir tun, und Vertrauen in die Funktionsweise der Natur gewinnen...

Gibt es in westlichen Sprachen irgendwelche Informationen über Seitai?

Sehr wenig. Aufgrund der Schwierigkeit für Westler, die Methode wirklich zu verstehen, gibt es nur wenige Übersetzungen. Die Seitai-Gesellschaft (*Seitai Kyokai*), die vom **japanischen Ministerium für Bildung und Wissenschaft anerkannt** ist, gibt eine Zeitschrift auf Japanisch heraus, mit einer Seite auf Englisch. (AdÜ: vielfältige Übersetzungen & Veröffentlichungen von Shimananda: shima@seitai.de)

Wir leben in Zeiten des globalen Wandels. Wie kann Seitai den Menschen helfen, die von Krisen oder Naturkatastrophen betroffen sind?

Es ist eine komplizierte Zeit. Aufgrund unserer Erziehung fällt es den Japanern schwer, sich zu einer bestimmten Situation oder einem Problem zu äußern. Der Planet existiert schon seit Millionen von Jahren, und wir Menschen schaden ihm. Wir müssen lernen, in Harmonie mit der Umwelt zu leben und unseren Geist mit dem Universum zu verbinden.

Seitai lehrt Teilen, Solidarität, Kooperation und Zusammenarbeit durch Ki. Das ist die Grundlage. Wer das nicht versteht, wird nicht in der Lage sein, im Seitai voranzukommen. Wenn wir vereint sind, können wir die Umwelt retten, Frieden erreichen und glücklich sein. Es ist ein Widerspruch, zu versuchen, sich mit Seitai um den Körper zu kümmern und dann Umweltverschmutzung zu verursachen, die der Umwelt schadet. Mit Seitai wird Sensibilität entwickelt und der Wunsch, anderen zu helfen, entsteht.

Dem Weg des Ki zu folgen ist nicht kompliziert und hilft, in geordneten Bahnen zu denken. Indem man seine Denkweise ändert, werden Probleme weniger wichtig. Wir besuchen Europa, um die ursprünglichen Lehren von Meister Noguchi zu verbreiten, seine Lebensphilosophie weiterzugeben - sowohl das Seitai als auch die natürliche Meditationsmethode zu vertiefen, die **Kunio Nomura Sensei** mit seinem **"Inochi no"** oder Lebensseminar entwickelt hat.

Wir versuchen zu vermitteln, wie wichtig es ist, jeden Augenblick mit einem zentrierten Körper und in Harmonie zu leben. Wenn sich ein Mensch verändert, beginnt sich sein gesamtes Familien-, Arbeits- und Sozialleben zu verändern. Die Seitai-Philosophie ist maßgeblich (vital).

Was ist der Grund für Ihr Interesse an Europa?

Für Japaner ist es schwierig, Seitai zu schätzen, bis sie entdecken, dass es im Ausland praktiziert wird. Meister Noguchi war sich der Notwendigkeit bewusst, Seitai außerhalb unserer Grenzen zu lehren, um es in unserem Land zu stärken, so wie es mit Reiki oder makrobiotischer Ernährung geschehen ist... Wir möchten, dass sich die Menschen im Westen der inneren Veränderungen ihres Wesens bewusster werden, um ihren Körper und ihren Geist zu harmonisieren. Wir möchten, dass sie sich selbst täglich aus der Stabilität der inneren Stille, des **Tenshin**, beobachten. Die Idee ist, eine freiere, stärkere Welt zu schaffen, in der alle Menschen zusammenarbeiten und in Frieden leben. Wir versuchen zu vermitteln, dass es möglich ist, mit dem Frieden und der Freude zu leben, die aus dem **Bewusstsein** und der regelmäßigen Praxis von **Seitai** und **Meditation** kommen.

Wie lange wollen Sie noch Kurse in Europa geben?

So lange wie möglich. Aber wir wissen nicht, was passieren wird, denn die Situation in Japan ist sehr kompliziert und wir sind mit Friedens- und Umweltprojekten beschäftigt, zusätzlich zu den vielen Menschen, denen wir mit Seitai dienen.

Wie machen diejenigen, die bei Ihnen und bei Kunio Nomura Sensei lernen, Fortschritte?

Sie machen schneller Fortschritte, auf eine ernsthafte und stabile Art und Weise, und erreichen höhere Ebenen des Lernens und des Bewusstseins. Sie erfahren mehr Freiheit und inneren Frieden.

Wie sieht die Zukunft von Seitai in Europa aus?

Sie wird von gut ausgebildeten Lehrern abhängen, die in Europa mit der authentischen Seitai-Philosophie arbeiten, die auch von Kunio Sensei angewendet wird. Indem man die Art zu denken und zu leben ändert, verbindet man sich wirklich mit der Essenz von Seitai.

Glauben Sie, dass die deutsche Kultur + die japanische Kultur sich gegenseitig helfen können?

Es sind zwei sehr unterschiedliche Kulturen, aber mit unseren Praktiken entwickeln wir Verständnis zwischen Individuen und menschlichen Gruppen und erleichtern den Kontakt und den Austausch. **Seitai** hilft, den individuellen **Verstand und das Ego zu transzendieren**, unsere spirituelle Essenz zu erkennen, mit dem unbewussten Geist und dem Herzen zu kommunizieren und die Harmonie mit dem Ganzen und dem universellen Ki zu spüren. Es ist ein sehr praktischer und schöner Weg, um **tiefen inneren Frieden** zu erfahren und **Dankbarkeit für die Gesetze der Natur** zu empfinden. Auf diese Weise kann Seitai Frieden bringen, wo immer es Konflikte gibt.

Más información: Shimananda „int. peace education project „iPeP“ Ammersee/b.München
*www.seitai.de *www.lovebirth.de/ipep *www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide *

