

Was bedeuten die Begriffe „Bewußtsein, Unterbewußtsein und Unbewußtes?“

1. Bewusstsein

Der Teil deines Geistes, den du **jetzt** wahrnimmst.
Gedanken, Entscheidungen, Fokus.
„Der Spotlight-Scheinwerfer.“

2. Unterbewusstsein

Die Ebene direkt unterhalb der Wahrnehmung.
Gewohnheiten, automatische Fähigkeiten,
Emotionen, abrufbare Erinnerungen.
„Die stille Backstage-Crew.“

3. Unbewusstes

Die tiefste Schicht, die du **nicht direkt** erreichen kannst. Instinkte, verdrängte Erinnerungen, grundlegende Programme.
„Der unsichtbare Maschinenraum.“

3. Unbewusstes (Wurzeln)

Hier sind **Körper und Geist am stärksten miteinander verschmolzen**. Du kannst diese Ebene nicht direkt erreichen – aber sie beeinflusst alles.

Die **Seitai-Praktik „katsugen-undo“ & „Yuki“** harmonisiert, löst Körper-Spannungs-Trauma's im Körper auf und verbindet mit der kosmischen Atmung im Nichtdenken.

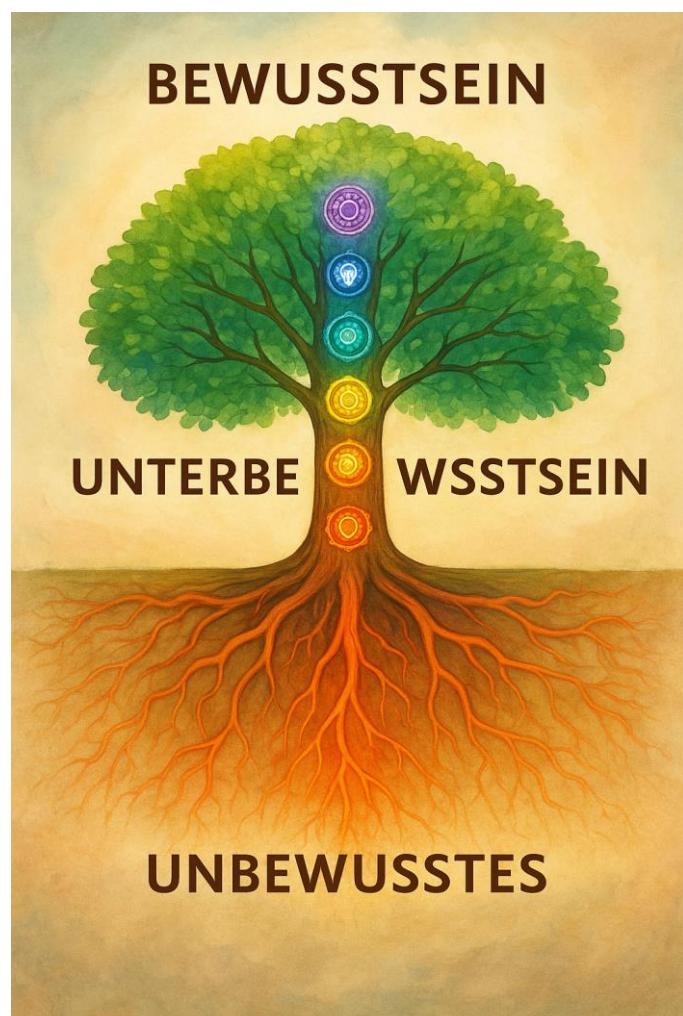
a) Körperlische Verbindung

Das Unbewusste steuert automatisch:

- ⑩ Herzschlag
- ⑩ Atemrhythmus
- ⑩ Verdauung
- ⑩ Hormonhaushalt
- ⑩ Heilungsprozesse
- ⑩ Schlafzyklen
- ⑩ Schmerzregulation

Diese Abläufe sind **körperliche Programme**, die seit Millionen Jahren laufen.
Der Körper arbeitet hier völlig ohne dein bewusstes Zutun. (**extrapyramidales NS**)

Es ist der Autopilot des Körpers.



b) Geistige Verbindung

Im Unbewussten liegen:

- ⑩ früheste Kindheitseindrücke
- ⑩ verdrängte Erinnerungen
- ⑩ unverdauten Emotionen
- ⑩ Überlebensinstinkte
- ⑩ unerklärliche Ängste
- ⑩ automatische Reaktionen (Kampf/Flucht/Starre)



Diese Inhalte formen:

- ⑩ deine Persönlichkeit
- ⑩ deine Muster
- ⑩ deine Beziehungen
- ⑩ deine Trigger
- ⑩ deine Entscheidungsneigungen

Oft entscheidet **das Unbewusste zuerst**, und dein Bewusstsein *erklärt es später*.

Es ist das unsichtbare Betriebssystem des Geistes. (Matrixx)

c) Körper–Geist–Verschmelzung im Unbewussten „**tenshin**“

Hier wird es am tiefsten: Was im Geist passiert, spiegelt sich im Körper
– und umgekehrt – **ohne Bewusstsein**.

Beispiele:

- ⑩ Unbewusste Angst spannt Muskeln an.
- ⑩ Ungelöste Traurigkeit schwächt das Immunsystem.
- ⑩ Verdrängte Wut erhöht den Blutdruck.
- ⑩ Frühe Bindungsverletzungen prägen erwachsene Beziehungen.
- ⑩ Trauma speichert sich als **Körperspannung**, nicht als Gedanke.

Das Unbewusste ist der Ort, an dem
Emotionen körperlich werden und körperliche Zustände emotional.

Zusammenfassung: Das **Unbewusste** ist die tiefste Schicht, in der **körperliche Intelligenz** und **verborgene mentale Programme eins werden** und dein Leben von unten her lenken.

Kurz erklärt:

1. Bewusstsein (oben)

Das ist der Bereich, den du **willentlich steuern** kannst. Wie die Spitze des Eisbergs.

BEWUSSTSEIN = - aktueller Fokus - Denken, Entscheiden - Wille

2. Unterbewusstsein (Mitte)

Eine Art **Zwischenschicht**, die dein Alltagsleben prägt: Gewohnheiten, Gefühle, Automatismen.

UNTERBEWUSSTSEIN = - Gewohnheiten - Emotionen - automatische Abläufe
- abrufbare Erinnerungen

3. Unbewusstes (unten=Wurzeln)

Die **tiefste Schicht**, die du nicht direkt erreichst.

Hier sitzen körperliche Programme, Instinkte, verdrängte Erfahrungen und tiefen Prägungen.

UNBEWUSSTES = - Instinkte - verdrängte Inhalte - Körperprogramme - Tiefemotionen
- früheste Prägungen



Bildhafte Erklärung des „Seitai-Baums“

Krone = Bewusstsein (Saftstrom, Übergang)

Du siehst sie. Hier passieren deine **bewussten Gedanken und Entscheidungen**.
Licht, Bewegung, Aktivität.

Stamm = Unterbewusstsein (tiefes Versorgung, verborgen)

Verbindet oben und unten. Hier laufen **emotionale Reaktionen, Gewohnheiten, innere Muster**.
Es hält dich im Alltag stabil.

Wurzeln = Unbewusstes

Der verborgenste, größte Teil. Der unsichtbare Teil des Eisbergs – unter Wasser.

Hier liegen **Instinkte, tiefe Prägungen, Körperintelligenz, verdrängtes Material**.

Er nährt und beeinflusst den gesamten Baum – auch wenn du ihn nicht siehst.

Seitai harmonisiert mit der Spontanbewegung „katsugen-undo“ die Wurzeln des Lebens
(es trainiert und aktiviert einzigartig das extrapyramidal-motorische Nervensystem)

**Seitai supports the transcendence of the individual mind and ego,
helping us to recognize our spiritual essence, connect with the
unconscious mind and heart, and experience harmony with
the whole and the universal Ki.**

**It offers a deeply practical and beautiful way to cultivate
inner peace and feel gratitude for the laws of nature.**

Mutsuko Nomura, Seitai-Master, Japan

www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide



Seitai

Seitai ist eine kulturell-
pädagogische Praktik, die
die persönliche Entfaltung fördert,
damit jedes Individuum seine natürlichen
Potenziale entwickeln und bewusster leben kann.



Seitai is approved by the Japanese Ministry of Education & Science



Shimananda Michael Rotter
Natural-Holistic-Guidance.com
www.ammerseewildkräuter.de
shima@seitai.de +49 157 870 66 882
www.lovebirth.de/seitai-ausbildung

