



[www.lovebirth.de/weisheit](http://www.lovebirth.de/weisheit)

### **Wertschätzung von Yashodhara „Awakening Women Teacher“**

Als ich dieses Buch zum ersten Mal in englischer Sprache las, hat es mich tief berührt. Die einfachen Übungen, die dem weiblichen Körper guttun – uns helfen, mit dem Körper in Kontakt zu kommen und unserem Empfinden bewusst zu werden.

Im Seitai wird von „schmerzfreier Geburt“ gesprochen, wovon ich bis dahin noch nie gehört hatte, obwohl ich holistische Krankenschwester, Geburtshelferin und Awakening Women Lehrerin bin.

Die Vorstellung, dass eine Frau eine orgastische Geburt erleben kann – wie wundervoll – und anders als das, was uns bisher erzählt wurde. Durch meine Beziehung mit Shimananda lernte ich so viel über die natürliche Weise von Geburt und Erziehung.

Nachdem ich Teile dieses Buches gelesen hatte, sagte ich zu ihm, es würde großartig sein, es zu übersetzen und somit Frauen im deutschsprachigen Raum zugänglich zu machen. Es ist so wichtig, dass wir Frauen immer mehr Mittel und Wege an die Hand bekommen, um uns selbst und einander zu unterstützen und die natürliche Geburt und Lebensweise zu fördern.

Ein beeindruckendes Beispiel las ich in einem der Bücher von Tsültrim Allione. Darin erzählt sie, dass ihr am Ende ihrer Schwangerschaft gesagt wurde, dass ihr Baby nicht gut in der Gebärmutter liegt und eingegriffen werden müsse. Sie folgte zuerst ihrem natürlichen Instinkt - begab sich auf allen Vieren auf den Boden, wo sie sich rollte und schüttelte. Durch diese regenerierenden Bewegungen drehte sich das Kind und konnte auf natürliche Weise geboren werden.

Eine weitere faszinierende Geschichte erzählt eine Baronin am Starnberger See. Nach der Fruchtwasser-Punktion verlor sie Fruchtwasser und sie setzte alles dran, durch liegen, den Fötus zu retten. Während dieser langen Liegezeit begann sie mit ihrem ungeborenen Baby im Bauch zu sprechen und ihre Gebärmutter zu heilen. Obwohl die meisten Ärzte skeptisch waren und sie nicht unterstützten, setzte sie sich entschlossen durch. Sie schaffte es, mit Unterstützung einer naturheilkundigen Medizinerin, ihr Kind gesund und auf natürliche Weise auf die Welt zu bringen.

Wir wissen alle, wie häufig heutzutage Kaiserschnitt und medizinische Eingriffe bei schwangeren Frauen vorgenommen werden - wie selten natürlich geboren wird. Ich möchte alle Frauen ermutigen, auf ihre Intuition zu hören, ihrem Instinkt zu vertrauen. Sowie das alte Wissen der Frauen zu beleben und einander darin zu unterstützen und zu bestärken.

Ich erinnere mich, wie ich meiner Freundin versprochen hatte, sie bei der Geburt und danach zu helfen und musste drei Wochen über den Termin hinaus warten, bis ihr Baby natürlich geboren wurde.

Heute ist das kaum noch möglich, weil gesagt wird, das Baby müsste geholt werden. Was früher als natürlicher Prozess möglich war und vertrauensvoll von Ärzten und Hebammen unterstützt wurde, ist heute kaum mehr möglich.

Im „Awakening Women Institute“ (AWI) praktizieren wir verkörperte weibliche Spiritualität.

Seit langem wissen wir, dass nicht nur die patriarchale Männerwelt - sondern auch alle Religionen von Männern gegründet und beherrscht wurden. Dabei wird der Körper und auch Mutter Erde als Objekt behandelt, die Wissenschaft hervorgehoben und Naturheilweisen und Frauenwissen abgewertet.

Bei AWI praktizieren wir, mit allen Gefühlen und Befindlichkeiten im Körper präsent zu sein. Wir lernen, die innere Weisheit anzuerkennen und auf freie und liebevolle Weise mit uns selbst und der Welt zu leben.

Dieses Buch ist nicht nur für schwangere Frauen, es ist für alle Frauen, die ihre Gesundheit fördern wollen und auf ihren Körper hören möchten. Es hat viele Tipps und Übungen für uns Frauen, in allen Lebensphasen. Die einfachen Wege im „Seitai“ und die Anleitungen von Mutsuko Nomura haben mich begeistert, Shimananda zu unterstützen, dieses Buch ins Deutsche zu übersetzen und zu veröffentlichen.

**Yashodhara van Vilsteren**

[www.komm-dir-naeher.de](http://www.komm-dir-naeher.de) \* [awakeningwomen.de](http://awakeningwomen.de)



eBuch € 12,50 / Druck € 18 + porto

**„Seitai – die Weisheit des weiblichen Körpers“**

2. Auflage „hardcover“ ab März 2025 - **Bestellung:** [weisheit@seitai.de](mailto:weisheit@seitai.de)

\*\*\*

SEITAI-Documentary: english/spanish

Observe life, understand it and recovering vitality <https://youtu.be/bJwl8qCE3fw>

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

## Appreciation of Yashodhara "Awakening Women Teacher"

When I read this book in English for the first time, it touched me deeply. The simple exercises that are good for the female body - help us to get in touch with the body and become aware of our feelings.

Seitai talks about 'pain-free birth', which I had never heard of before, even though I am a holistic nurse, midwife and Awakening Women Teacher.

The idea that a woman can experience an orgasmic birth - how wonderful - and different to what we had been told before. Through my relationship with Shimananda, I learnt so much about the natural way of birth and parenting.

After reading parts of this book, I said to him that it would be great to translate it and make it available to women in German-speaking countries. It is so important that we women are given more and more tools and ways to support ourselves and each other and promote natural birth and living.

I read an impressive example in one of Tsültrim Allione's books. In it, she recounts that at the end of her pregnancy she was told that her baby was not lying well in the womb and needed intervention. She first followed her natural instinct - she got down on all fours on the floor, where she rolled and shook herself. Thanks to these regenerative movements, the child turned round and could be born naturally.

Another fascinating story is told by a baroness on Lake Starnberg. After the amniocentesis, she lost amniotic fluid and did everything she could to save the foetus by lying down. During this long period of lying down, she began to talk to her unborn baby in her womb and her uterus began to heal. Although most doctors were sceptical and did not support her, she persevered with determination. With the support of a naturopathic doctor, she managed to bring her child into the world in a healthy and natural way.

We all know how often caesarean sections and medical interventions are performed on pregnant women these days - how rare natural births are. I would like to encourage all women to listen to their intuition, to trust their instinct. As well as to revitalise women's ancient knowledge and to support and encourage each other in this. I remember promising my friend that I would help her with the birth and afterwards and having to wait three weeks past the due date for her baby to be born naturally.

Today, this is hardly possible because people say the baby has to be delivered. What used to be possible as a natural process and was confidently supported by doctors and midwives, is hardly possible today.

At the **Awakening Women Institute** (AWI), we practise embodied female spirituality.

We have known for a long time that not only the patriarchal male world - but also all religions were founded and dominated by men. The body and Mother Earth are treated as objects, science is emphasised and natural healing methods and women's knowledge are devalued.

At AWI, we practise being present in the body with all our feelings and sensitivities. We learn to recognise our inner wisdom and to live with ourselves and the world in a free and loving way.

This book is not just for pregnant women, it is for all women who want to promote their health and listen to their bodies. It has many tips and exercises for us women, in all phases of life. The simple ways in "Seitai" and Mutsuko Nomura's instructions inspired me to support Shimananda in translating this book into German and publishing it.

Yashodhara van Vilsteren \* [www.komm-dir-naeher.de](http://www.komm-dir-naeher.de)

„Seitai – the wisdom of the womens body“ eBook € 12,50 / Print € 18 + shipping

2. edition hardcover - March 2025: to order -> [wisdom@seitai.de](mailto:wisdom@seitai.de)

SEITAI-Doc: Observe life, understand it and recovering vitality <https://youtu.be/bJwl8qCE3fw>