



3-Stufen-Modell: „movements“ – Bewegungen“ die als „frei“ bezeichnet werden

Stufe 1 — Authentische, natürliche Bewegung

Bewusst gestaltete, aber unverstellte Ausdrucksbewegung — der Körper folgt einem inneren Impuls von Ausdruck oder Form, ohne technisches Korsett.

- Tanz (frei/improvisiert)
- Continuum Movement
- **Trance-/Possession-Tanztraditionen** — hier ist die Grenze fließend zu Stufe 3: Die Bewegung wird kulturell als „durch den Menschen hindurchkommend“ verstanden, bleibt aber an Rhythmus, Ritual und expressive Form gebunden — daher eher Stufe 1 als reiner Reflex

Stufe 2 — Natürliche, körperausgehende Bewegung (mit Bewusstheit)

Der Körper wird eingeladen, seine eigene, angenehme Bewegungsqualität zu finden — bewusste Wahrnehmung begleitet die Bewegung, ohne sie zu erzwingen.

- Feldenkrais
- **Bioenergetisches Zittern** (Lowen) — ein therapeutisches Setting lädt die Spannung ein, sich zu lösen; die Technik "hilft nach", der Impuls kommt aber aus dem Körper selbst
- **TRE** (Tension & Trauma Releasing Exercises) — ähnlich gelagert: die zitternde Bewegung wird durch eine Übungsanleitung eingeladen, nicht willentlich choreografiert; steht an der Schwelle zu Stufe 3, da der neurogene Tremor selbst ein echter Reflex ist, aber bewusst herbeigeführt wird

Stufe 3 — Divine Seitai Movement: Katsugen Undo

Bewegung aus tiefster körperlicher Notwendigkeit — wie Gähnen, Niesen, Erbrechen, Fieber. Kein "Tun", kein "Zulassen-Wollen", sondern **reine physiologische Selbstregulation, die dem Willen vorausgeht.**

- **Katsugen Undo** — Bewegung an der Quelle des Lebens; unwillkürliche Regenerationsbewegung, vorbereitende Seitai-Taiso-Übungen unterstützen; aus dem Körper selbst entspringend;
- **Latihan** (Subud) - spontane, unwillkürliche Bewegungen, bzw. innere Erfahrungen, die entstehen, **wenn sich der Geist beruhigt und der Mensch sich einer höheren Kraft überlässt**; strukturell sehr nah an Katsugen Undo (*Übergabe an ein körperlich-energetisches "Geschehenlassen" statt Tun*)
- **Zifagong** (自发功) - *sehr nah an Katsugen Undo: spontane, unwillkürliche Bewegung, die aus einem meditativen/energetischen Zustand emergiert*
- **Sahaja „spontaner Yoga“** - von Osho explizit als **Vergleichspunkt zu Latihan** herangezogen: der Verstand wird als "trickreich" verstanden, daher übergibt man die Kontrolle bewusst an eine tiefere, nicht-willentliche Ebene, aus der die Bewegung von selbst entspringt.
- **Kundalini „spontane Kriyas“** - unwillkürliches Zittern, Wiegen, Haltungen; energetisch ausgelöst, ähnlich reflexhaft - spirituelle Deutung (Energie/ Kundalini); die bei Katsugen Undo „Seitai“=frei sind;
- **Spontaneous Yoga** - dieselbe Kategorie wie Kundalini-Kriyas; bewusstes "Loslassen der Technik" macht es zum nächsten Verwandten von Katsugen Undo außerhalb der Seitai-Tradition

Der entscheidende **Unterschied zwischen den drei Stufen** ist nicht "wie sehr sich der Körper bewegt", sondern **wer oder was die Bewegung initiiert**:

- Stufe 1 → der gestaltende/ausdrückende Wille (bewusst, aber frei)
- Stufe 2 → die Einladung an den Körper, seine Vorliebe zu zeigen (bewusst begleitet)
- Stufe 3 → der Körper selbst, ohne Umweg über Absicht oder Bewusstheit — wie ein Reflex

Diese sechs teilen die gleiche Kernstruktur: **Der Mensch bringt sich in einen empfänglichen, willensfreien Zustand — und die Bewegung geschieht durch ihn, nicht von ihm ausgehend.**
Der Unterschied liegt nicht nur im **Deutungsrahmen**:

Tradition	Deutungsrahmen
Katsugen Undo „Seitai“	Lebenskraft (Ki), Selbstregulation, naturphilosophisch
Zifagong	Qi-Fluss, energetisch-daoistisch
Kundalini Kriyas / Spontaneous Yoga	Erwachen der Kundalini-Energie
Latihan	Hingabe an Gott/göttliche Kraft, monotheistisch-mystisch
Sahaja Yoga	Ähnlich Latihan, aber mit Yoga-Terminologie gerahmt

Die körperliche *Erfahrung* selbst - unwillkürliches Zittern, Wiegen, spontane Laute, Haltungswechsel - ist in allen 6 praktisch identisch beschrieben; nur die kulturelle/spirituelle Erzählung darüber unterscheidet sich.!?

„Regenerierende Bewegung“ katsugen: die vom Organismus kommenden „Lösungs- & Heilungs-Impulse“ verursachen eine direkte Aktivierung des extrapyramidalen Systems; sogenannte „Reaktionen“, die im Westen oft als „Krankheit“ beurteilt werden und nicht als Heilungsprozess selbst angenommen werden, sondern durch „Medizin“ bekämpft – oder noch fataler in medizinisch-therapeutischer Konditionierung - zu vermeiden gesucht wird - was direkt vom Leben als Geburtsgeschenk von der Natur - für unser Über-LEBEN in Gesundheit und Krankheit zur Verfügung gestellt wurde.

SEITAI öffnet unser Verständnis für diese natürlichen Prozesse und hilft uns, intuitiv zu wissen, ob, wie und in welchem Masse diese Körperprozesse begleitet werden können (*yuki & katsugen-soho*). 20 Jahre intensive Hingabe im praktischen Studium von „Seitai“ läßt uns erkennen, wie das „**taiheki**“, („*Tai*“ = Körper + „*heki*“ *angeborene Veranlagung oder Gewohnheit*) die Lebenskraft „*ki*“ in Gesundheit und Krankheit wirkt. Noguchi-Seitai studierte die verschiedenen körperlichen und psychologischen Tendenzen des Menschen. Mit diesem revolutionären Wissen machte er es einfacher, wirklich zu verstehen, wie eine Krankheit (Pathologie) beginnt und sich entwickelt. Sein bahnbrechendes Buch „**Erkältung und ihr Nutzen**“ zeigt sehr klar auf, daß eine Erkältung (Grippe=fieberhafte Erkältung) unsere beste Freundin & Heiler ist.



So empfahl er unter anderem die regelmäßige Praxis von **katsugen undo** und **yuki** und lehrte die Menschen, sich für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Angehörigen und Freunde verantwortlich zu fühlen. Einen sehr wichtigen Teil seiner Forschungen widmete er der **Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Erziehung** von Kleinkindern, mit dem Wunsch, zum Wohlergehen künftiger Generationen beizutragen.

1957 wurde **Seitai** auf den Bereich der **Kultur & Erziehung** neu ausgerichtet und erhielt die Anerkennung durch die japanische Regierung vom **Ministerium für Bildung & Wissenschaft**, 2013 erneut bestätigt.

Das **Diagramm** zeigt die Achse von "willentlich" (Stufe 1) bis "rein reflexhaft" (Stufe 3) mit den drei Ebenen und Beispielpraktiken.

Details zur Lesart: Die **Übergänge sind bewusst fließend gestaltet** - TRE & Trance-/Ritualtanz sitzen jeweils näher an der Zonengrenze als die anderen Beispiele ihrer Stufe, weil sie strukturell schon Elemente der nächsten Stufe enthalten (TRE: echter neurogener Reflex, aber **bewusst herbeigeführt**; Trance-Tanz: reflexhaftes "Durchströmtwerden", aber in **rituelle Form** gegossen).

Katsugen Undo und **Latihan** sind als roter, größerer Punkt hervorgehoben — sie markieren den äußersten Pol der Achse: **keine Technik, keine Absicht, sondern eine Bewegung, die so unmittelbar aus dem Organismus kommt wie Gähnen, Niesen oder Fieber.** Genau das drückt der Bezug zum vegetativen, extrapyramidal-motorischen System aus: Hier handelt **nicht der Wille, sondern der Körper selbst**, um sich in seine eigene natürliche Ordnung zurückzubringen.



Die **innere Bewegung** - „*divine seitai movement*“ (*katsugen*) - hat eine seltsame Eigenschaft.

Die äußere Bewegung braucht ein Instrument, sie braucht Dualität - den Menschen und den Körper. Die innere Bewegung braucht diese Dualität nicht - der Körper ist die Bewegung, die Bewegung ist der Organismus, der Mensch ist alles. Es gibt keine Teilung. Die innere Bewegung bedeutet Nicht-tun, der Klang der Stille. Stille hat ihre eigene Bewegung. Sie kann nur von denen gefühlt werden, die allen Krach aus ihrem Kopf verloren haben. Sie kann nur mit dem Herzen gehört werden, nicht mit dem Kopf. Die kopfige Person wird sie immer verpassen. Nur ein Mensch, der voller Herz, voller Liebe ist, kann die Bewegung spüren. Diese Bewegung wird zur Regenbogenbrücke. Mit dem Verstand kannst du es nicht erfassen, mit dem Verstand kannst du es nicht verstehen. Der Verstand muss beiseite gelassen werden, vollkommen beiseite, und dann ist SIE plötzlich da. Das ist die ganze Kunst der Bewegungs-Meditation „katsugen“, den Verstand langsam beiseite zu lassen und zur inneren Bewegung zu gelangen, sich auf die innere Welt des Einsseins einzustimmen. Du kannst es die Erfahrung von Gott, Tao, Wahrheit, Dhamma nennen; es ist wirklich nichts anderes als die Erfahrung des „*kosmischen Orgasmus*“

„*Latihan*“ *Mahamudra* – Osho
Tantra: The Supreme Understanding#6

A diagram of a tree representing the human mind. The canopy is green and labeled 'BEWUSSTSEIN'. The trunk is brown and labeled 'UNTERBEWUSSTSEIN', with four colored circles (purple, blue, green, orange) along it. The roots are brown and labeled 'UNBEWUSSTES'.

BEWUSSTSEIN

- Denken
- Fokus
- Entscheidungen
- Wille

UNTERBEWUSSTSEIN

- Gewohnheiten
- Emotionen
- Automatismen
- gespeicherte Erinnerungen

UNBEWUSSTES

- Instinkte
- Urängste
- Körperintelligenz
- Trauma als Körperspannung
- Heilungsprozesse

Seitai-Baum

KATSUGEN-UNDO

www.shimananda.com