



„**Seitai**“ is a Japanese holistic approach to health and well-being that focuses on restoring and maintaining the body's natural balance and harmony. One of the practices associated with Seitai is Katsugen-Undo. Katsugen-Undo is a form of inner movement within the Seitai tradition. (*Sei*=harmonised, ordered *tai*=body, position)

It was developed by Haruchika Noguchi and is also known as "regenerative movement" or "spontaneous movement." Katsugen-Undo aims to promote self-regulation and healing by encouraging the body to release tension and blockages through spontaneous and involuntary movements.

Here are some **key aspects of Katsugen-Undo**:

**1. Spontaneous Movements:** In Katsugen-Undo, individuals are encouraged to let go of conscious control and allow their bodies to move spontaneously. These movements are not pre-planned or directed by the conscious mind but instead emerge naturally from the body.

**2. Release of Tension:** The practice is based on the awareness that the body accumulates tension and imbalances due to various factors such as stress, trauma, and daily life. Through spontaneous movements, Katsugen-Undo aims to release this accumulated tension, allowing the body to return to a natural balanced, harmonic state.

**3. Self-Healing: Katsugen-Undo** is considered a form of self-healing. By facilitating these spontaneous movements, individuals can access their body's innate wisdom and capacity to restore health and vitality.

**4. Observation:** A trained Seitai practitioner may guide individuals through the practice, helping them to observe and experience their **body's natural movements**. The practitioner's role is to create a supportive and non-judgmental environment for the individual to explore their own „body-mind-breath“ process. **Katsugen-Undo** is not about performing specific exercises or postures; instead, it emphasizes the release of physical and emotional tension through authentic, uncontrolled movement. It help the body re-establish its **natural equilibrium** and promote overall well-being. "Yuki" and "Taisho" are two hands-on techniques especially designed for „taiheki“ to promote relaxation, balance energy, and support overall well-being.

Please note that Katsugen-Undo and Seitai practices are typically taught and guided by trained practitioners who have a deep understanding of the principles and techniques involved. If you are interested in exploring these practices, it's advisable to seek guidance from a qualified Seitai practitioner instructed by Noguchi-Seitai.

Here's an explanation of each:

**1. Yuki: Yuki is a Japanese term that can be translated as "gentle touch" or "healing touch."**

It involves the practitioner using their hands to lightly touch or hover over specific areas of the body, the positions are intuitively chosen by themselves, can also be along the energy meridians or chakras. The practitioner may use a combination of hand positions and gentle movements (=katsugen-soho) facilitate the flow of energy and create a sense of deep relaxation. Yuki is not used in energy healing; but activates the release of energetic blockages, reduce stress, and promote a sense of calm and peace.

**2. Taisho: Taisho is another Japanese term that refers to "balancing" or "harmonizing."**

Yuki and Taisho are typically considered gentle and non-invasive techniques, making them suitable for individuals seeking relaxation and energy balancing. Taisho-techniques are used from Seitai-Masters with more than 20 years of study of Noguchi-Seitai, to release biased tensions „taiheki“, to support physical, emotional & energetic health.

**3. „breathing-awareness“** from the viewpoint of Seitai & „pranajama“

"spontaneous yoga" from the viewpoint of yoga - described shortly:

„Breathing Awareness“ in Seitai: Breathing awareness in Seitai involves a deep focus on one's breath to promote harmony and balance within the body. It emphasizes the natural rhythm of breathing as a means of regulating Ki energy and promoting self-awareness, and no-mind. Practitioners of Seitai pay close attention to their breath and use specific techniques („Gyokki no se bone“-breathing along the spine\*=pranayama) to deepen and harmonize their respiration, supporting overall health and well-being.

Integration\*: This Seitai-practice isn't limited to specific exercises but can be integrated into daily activities. Practitioners are encouraged to maintain awareness of their breath & spinal alignment throughout the day.

**4. Pranayama in Yoga:** Pranayama is a fundamental aspect of yoga that focuses on breath control. It involves various techniques for conscious breathing: deep, rhythmic, and controlled inhalation and exhalation. Pranayama exercises aim to optimize the flow of prana (life force or energy) within the body. These practices have physical, mental, and spiritual benefits, including improved lung capacity, relaxation, and increased mindfulness.

**5. Spontaneous Yoga:** Spontaneous yoga refers to the practice of yoga postures, movements, or asanas that arise naturally without pre-planned sequences. It emphasizes intuitive and spontaneous movement guided by inner awareness and sensation. This approach encourages practitioners to listen to their bodies, allowing for a more fluid and self-directed yoga practice that adapts to individual needs and experiences. Found in nearly all ancient spiritual practices as the „highest initiation“ e.g.: Latihan; Zifagong; katsugen-undo;

\*\*\*\*

„**Seitai**“ ist eine ganzheitliche japanische Atempraxis für natürliche Gesundheit & Wohlbefinden, die darauf abzielt, das natürliche Gleichgewicht und die Harmonie des Körpers wiederherzustellen und zu erhalten. Eine der bedeutendsten Seitai-Praktiken ist **Katsugen-Undo**. Katsugen-Undo ist eine Form der inneren, spontanen Bewegung, die aus dem Bedürfnis des Organismus hervorsprudelt – ohne Absicht oder Ziel.

Es wurde von **Haruchika Noguchi** entdeckt und verfeinert, damit sie JEDERMANN/frau für sich nutzen kann. Sie ist in Europa auch als „regenerierende Bewegung“ oder „spontane Bewegung“ bekannt. Katsugen-Undo zielt darauf ab, Selbstregulation und Heilung zu fördern, indem es den Körper dazu anregt, durch spontane und unwillkürliche Bewegungen Verspannungen und Blockaden zu lösen.



Hier sind einige zentrale Aspekte von Katsugen-Undo:

**1. Spontane Bewegungen:** Bei Katsugen-Undo werden die Menschen dazu ermutigt, die bewusste Kontrolle loszulassen und ihren Körper sich spontan bewegen zu lassen. Diese Bewegungen sind nicht nachgeahmt oder vom Bewusstsein gesteuert, sondern entstehen ganz natürlich aus dem Bedürfnis des Körper nach Gleichgewicht.

**2. Lösen von Verspannungen:** Die Seitai-Praxis basiert auf der Erkenntnis, dass sich im Körper aufgrund verschiedener Faktoren wie Stress, Traumata und im Alltag ansammelte Verspannungen ein Ungleichgewicht entsteht. Durch spontane Bewegungen „Katsugen-Undo“, lösen sich durch die Weisheit des Körpers, diese angesammelten Spannungen auf, damit der Körper in einen natürlichen, ausgeglichenen und harmonischen Zustand zurückkehren kann.

**3. Selbstheilung:** Katsugen-Undo gilt als eine Form der Selbstregulation. Über spontane Bewegungsimpulse des Organismus können die Praktizierenden auf die angeborene Weisheit und Fähigkeit ihres Körpers zurück greifen, um natürliche Gesundheit und Vitalität wiederherzustellen.

**4. Beobachtung:** Ein ausgebildeter Seitai-Praktiker kann Individuen durch die Vor-Übungen und während des „katsugen-undo“ begleiten und sie dabei unterstützen, die authentischen, natürlichen und spontanen Bewegungen ihres Körpers geschehen zu lassen, zu beobachten und frei fließend zu erleben. Die Rolle des Leiters besteht darin, ein unterstützendes und wertfreies Umfeld zu schaffen, in dem der Einzelne seinen eigenen „Körper-Geist-Atem“-Prozess erkunden kann.

Bei Katsugen-Undo geht es nicht darum, bestimmte Übungen oder Körperhaltungen auszuführen; sondern der Schwerpunkt liegt auf dem Loslassen von körperlichen und emotionalen Spannungen sowie von Gedanken, damit sich die authentische, unwillkürliche Bewegung zeigen kann. Es hilft dem Körper, sein natürliches Gleichgewicht wiederherzustellen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

**5. „Yuki“ und „Taisho“** sind zwei manuelle Techniken, die speziell für „Taiheki“ entwickelt wurden, um die Entspannung zu fördern, die Energie ins Gleichgewicht zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Bitte beachten Sie, dass Katsugen-Undo & Seitai-Praktiken von ausgebildeten Lehrern vermittelt und angeleitet werden, die über ein tiefes Verständnis der zugrunde liegenden Prinzipien und Techniken verfügen. Wenn Sie daran interessiert sind, diese Praktiken zu erkunden, ist es ratsam, sich von einem qualifizierten Seitai-Praktiker beraten zu lassen, der von Noguchi-Seitai ausgebildet wurde.

Hier eine Erläuterung der einzelnen Praktiken:

**1. Yuki:** ist ein japanischer Begriff, der mit „sanfte Berührung“ oder „heilende Berührung“ übersetzt werden kann. Dabei legt der Behandler seine Hände an bestimmten Körperstellen leicht auf; die Hand-Positionen intuitiv gewählt können auch entlang der Energiebahnen oder Chakren liegen. Der Behandler kann eine Kombination aus Handpositionen und sanften Bewegungen (= Katsugen-Soho) anwenden, um den Energiefluss zu fördern und ein Gefühl tiefer Entspannung zu erzeugen. Yuki wird nicht zur Energieheilung eingesetzt, sondern aktiviert die Auflösung energetischer Blockaden, reduziert Stress und fördert ein Gefühl der Ruhe und des Friedens.

**2. Taisho:** ist ein weiterer japanischer Begriff, der sich auf „Ausgleich“ oder „Harmonisierung“ bezieht. Yuki und Taisho gelten typischerweise als sanfte und nicht-invasive Techniken, wodurch sie sich für Personen eignen, die Entspannung und einen Energieausgleich suchen. Taisho-Techniken werden von Seitai-Meistern mit mehr als 20 Jahren Studium des Noguchi-Seitai angewendet, um einseitige Anspannungen („Taiheki“) zu lösen und die körperliche, emotionale und energetische Gesundheit zu unterstützen.

**3. „Atembewusstsein“ aus der Sicht von Seitai & „Pranayama“**

„Spontanes Yoga“ aus der Sicht des Yoga – kurz beschrieben:  
 „Atembewusstsein“ im Seitai: Das Atembewusstsein im Seitai beinhaltet ein tiefes Loslassen und Fließen lassens des Atems, der durch uns fließt. Dies führt als Widerspiegelung der „kosmischen Harmonie zu Gleichgewicht im Körper und Geist. Es betont den natürlichen Rhythmus der Atmung als Mittel zur Regulierung der Ki-Energie und zur Förderung der Selbstwahrnehmung sowie des Nichtdenkens „No-Mind“. Seitai-Praktizierende beobachten ihren Atem und wenden spezifische Techniken wie („Gyokki no se bone“ – Atmen entlang der Wirbelsäule\* = Pranayama) an, um ihre Atmung zu vertiefen und zu harmonisieren. Dies unterstützt natürliche Gesundheit und Wohlbefinden.

Integration\*: Diese Seitai-Praxis beschränkt sich nicht auf bestimmte Übungen, sondern lässt sich in die täglichen Aktivitäten integrieren. Die Praktizierenden werden dazu ermutigt, tagsüber ein Bewusstsein für ihren Atem und die Ausrichtung auf die Wirbelsäule aufrechtzuerhalten.

**4. Pranayama im Yoga:** Pranayama ist ein grundlegender Aspekt des Yoga, der sich auf die Atemkontrolle konzentriert. Es umfasst verschiedene Techniken für bewusstes Atmen, wie tiefes, rhythmisches und kontrolliertes Ein-&Ausatmen. Pranayama-Übungen zielen darauf ab, den Fluss von Prana (Lebenskraft oder Energie) im Körper zu optimieren. Diese Praktiken haben körperliche, geistige und spirituelle Vorteile, darunter eine verbesserte Lungkapazität, Entspannung und gesteigerte Achtsamkeit.

**5. Spontanes Yoga:** Spontanes Yoga bezieht sich auf die Ausübung von Yoga-Haltungen, Bewegungen oder Asanas, die ganz natürlich und ohne vorab geplante Abfolgen entstehen. Es betont intuitive & spontane Bewegungen, die von innerer Achtsamkeit und Körperwahrnehmung geleitet werden. Dieser Ansatz ermutigt die Praktizierenden, auf ihren Körper zu hören, was eine flüssigere und selbstbestimmte Yogapraxis ermöglicht, die sich an individuelle Bedürfnisse und Erfahrungen anpasst. Sie ist in fast allen traditionell spirituellen Praktiken als die „höchste Einweihung“ bekannt z.B.: Latihan; Zifagong; katsugen;

International „Peace education Project“ - eine Vision von „Green Phoenix“ zur Verbreitung der „peace edu school“  
[www.lovebirth.de/ipep](http://www.lovebirth.de/ipep) \* [shima@seitai.de](mailto:shima@seitai.de) \* [www.seitai.de](http://www.seitai.de)

**Geburtsvorbereitung für Männer und Frauen mit „Kinder-Wunsch“**  
 von der Empfängnis bis zur Entfaltung



**Seitai - Ausbildung**  
 „Natural-Holistic-Guide“  
 Kinderwunsch-Begleitung

Wenn eine schwangere Frau "katsugen" praktiziert, wird das Baby vital, die Geburt schmerzfrei und leicht. Aber das ist ganz natürlich, da der Körper einer Frau so beschaffen ist, dass er schmerzfrei und leicht gebären kann, das ist die natürliche Art zu gebären. 'Noguchi - Seitai'

[www.LoveBirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide](http://www.LoveBirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide)



LoveBirth.de  
[www.Seitai.de](http://www.Seitai.de)

**Seitai-Ausbildungs-Zyklus**  
 „Natural-Holistic-Guide“ (NHG)



Ziel der Ausbildung ist, die dem Menschen(-Kind) innewohnende Lebenskraft - im Einklang mit der Natur - zu erhalten, zu fördern und zu entfalten.

- 1 Körper & Geist selbst ordnen „divine seitai movement Katsugen“  
 Training des Immunsystems -> vegetatives Nervensystem (eNS)
- 2 Architektur des Körpers – Wechselwirkung mit der Psyche  
 5 Lenden-Wirbel (taiheki) & heilende Wirkung von Erkältung
- 3 „Lebenskraft“ - Sexualität, Fruchtbarkeit und Potenz  
 Hingabe & Zentrierung im „Hara“, Elastizität der „LWS“
- 4 Schwangerschaft und Geburt - Vitalität von Mutter & Kind  
 Elastizität des Beckens; Schönheit der Mutter; Urvertrauen;
- 5 Unbewusste Konditionierungen in der Erziehung – Orientierung des Unbewussten in den ersten 13 Lebensmonaten; Lob & Tadel;

[www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-lovebirth](http://www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-lovebirth)

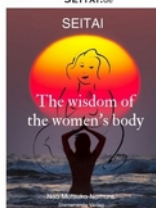


**Seitai**  
 ist eine Praxis, die aus Japan kommt, die die persönliche Entfaltung fördert, damit jedes Individuum seine natürlichen Potenziale entwickeln & bewusster leben kann.



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

[www.lovebirth.de/weisheit](http://www.lovebirth.de/weisheit)  
 eBook € 12,50 & Hardcover € 18  
 Bestellung: [weisheit@seitai.de](mailto:weisheit@seitai.de)  
 to order: [wisdom@seitai.de](mailto:wisdom@seitai.de)  
[www.seitai.de/wisdom](http://www.seitai.de/wisdom)



**Michael Shimananda**

Natural-Holistic-Guidance.com  
[www.ammerseewildkraeuter.de](http://www.ammerseewildkraeuter.de)  
[shima@seitai.de](mailto:shima@seitai.de) +49 157 870 66 882  
[www.lovebirth.de/ipep-friedensbildung](http://www.lovebirth.de/ipep-friedensbildung)

SEITAI ist vom jap. Erziehungsministerium anerkannt



eBuch: 3,6 € S. C. 14-70 -> [Love@lovebirth.de](mailto:Love@lovebirth.de)

Shimananda  
 11  
 der  
**Erziehungskunst**



Liebe - Geburt - Entfaltung  
 Von der Empfängnis bis zum 1. Lebensjahr

[bewusst.tv-Elternschule](http://bewusst.tv-Elternschule)  
<https://youtu.be/dBIcjB FKk8U>



Vater-Erzieher-Autor-Ausbilder  
**Michael Shimananda**  
 +49 157 870 66 882  
[love@lovebirth.de](mailto:love@lovebirth.de)

