

Seitai – sich vom Leben ordnen lassen

„Bewegungen die dem Leben entspringen“ nannte der japanische Meister Haruchika Noguchi die unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers. Für ihn waren sie der Schlüssel zu einem heilen Organismus und einem glücklichen Leben. Er entdeckte Möglichkeiten, diese natürliche Kraft zu stärken und verbreitete dieses Wissen mit seiner praktischen Lehre des Seitai.

Von Michael Rotter, München

Was bedeutet Gesundheit für Sie? Die meisten Menschen definieren Gesundheit über die Abwesenheit von Krankheit: „Man wird gesund, indem die Krankheit beseitigt wird“ oder „Gesund zu sein heißt, dass es einem nicht schlecht geht“.

Gesundheit – ein ständiger Balanceact

Der Weg des Seitai, übersetzt die „Lehre des geordneten Körpers“, eröffnet einen anderen Blick auf Gesundheit und Krankheit. Jemand, der gesund zu sein scheint, dessen Körper aber eine vorhandene Störung nicht bemerkt, ist nach dieser Sichtweise in keinem guten Zustand. Jemand, der sich übergibt oder Fieber hat, kann dagegen durchaus gesund sein. Ein sensibler Körper entwickelt zum Beispiel sanft Fieber, wenn er mit Erregern in Kontakt kommt, die dem Or-

ganismus nicht förderlich sind. Er reagiert leicht mit Durchfall, wenn sich im Magen etwas Schlechtes angesammelt hat, dessen sich die Verdauungsorgane nun entledigen.

Entdeckung des Katsugen-Undo

Diese Regulierungsbewegungen des Körpers waren es, die Haruchika Noguchi, den Begründer des Seitai, faszinierten. Noguchi war lange Zeit ein berühmter Heiler in Japan, erkannte aber im Laufe seiner Tätigkeit, dass äußere Heilanwendungen alleine nicht zur wahren Gesundheit führen. Anfang des letzten Jahrhunderts entdeckte er dann die natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers, von innen das gesundheitliche Gleichgewicht herzustellen und nannte sie Katsugen-Undo, Bewegungen, die dem Leben entspringen oder Regenerierende Bewegung.

Heute praktizieren über 200 000 Menschen in Japan Katsugen-Undo.

Der Sinn dieser Bewegungen ist es, den Körper in Ordnung zu bringen. Dies ist nicht nur für die Gesundheit sehr wichtig, sondern auch die Voraussetzung für eine Vielzahl von Aktivitäten. Wenn Ihr Körper zum Beispiel dazu tendiert, sich auf eine Seite zu lehnen, können Sie nicht gut rennen. Wenn Ihr unterer Rückenbereich steif ist, können Sie nicht gut einen Golfschläger schwingen.

Katsugen-Undo ist keine Methode. Es ist eine Kraft, die jeder Mensch besitzt. Wenn irgendetwas die Balance stört, tritt diese natürliche Bewegung spontan auf, ohne dass wir sie bewusst steuern. Wenn wir zum Beispiel stolpern und nicht hinfallen, so haben wir es ihr zu verdanken. Katsugen-Undo ist eine autonome, angeborene Funktion des extrapyramidalen Systems, die in jedem natürlichen Körper vorhanden ist.

Extrapyramidales System

Wir können beim Menschen das pyramidale und das extrapyramidale Nervensystem unterscheiden. Beide bestehen aus Nervenzellen, die sich im Gehirn befinden und über das Rückenmark zu den Muskeln verlaufen. Während das pyramidale System für bewusste Bewegungen zuständig ist, werden dem extrapyramidalen Nervensystem vor allem die unwillkürlichen Bewegungen zugeordnet. Man geht davon aus, dass bewusste Bewegungen lediglich beim Menschen und beim Primaten von Bedeutung sind. Alle anderen Säugetiere und Wirbeltiere sind weitgehend extrapyramidal gesteuert. Beim Menschen ist die Medulla oblongata, das anatomische Kerngebiet des extrapyramidalen Systems, verantwortlich für alle lebenswichtigen Prozesse des Organismus, wie zum Beispiel Herz und Kreislauf, Atmung, Ausscheidung, Blutdruck, Brechreiz, Nies- Husten- Saug- und Schluckreflex, außerdem für die Balance und Harmonie der Bewegungen und der Körperhaltung. Wir denken zum Beispiel gewöhnlich nicht mehr nach, während wir gehen. Obwohl wir immer wieder einen Fuß heben und uns destabilisieren, fallen wir nicht um

und können uns sogar noch nebenbei unterhalten.

Bewegungen, die vom pyramidalen System herrühren, können absichtlich, also bewusst rational gesteuert, herbeigeführt werden. Diese rationalen auf Wissen gegründeten Bewegungsimpulse können dem Körper gut tun oder ihn aus dem Gleichgewicht bringen. Aber die unbewussten Aktivitäten, die aus dem extrapyramidalen System kommen, arbeiten immer im positiven Sinne des Körpers.



Haruchika
Noguchi,
Gründer des Seitai war
Autodidakt, zu seinem Glück,
denso konnte er die Beeinflussung mit
vorgefassten Ideen vermeiden.
Seine erste Tat vollbrachte er als Zwölfjähriger
mit der Heilung von Nachbarn, die 1923
während eines Erdbebens bei Tokio erkrankten.
So fand er seine Berufung,
er wurde ein berühmter Heiler.
Nachdem er jedoch alle Arten von Heilung
studiert hatte, kam er zu dem Schluss, dass der
Mensch nicht durch Heilmethoden gesund
wird. Dies führte ihn zum Seitai.
1957 ließ er beim Ministerium für
Erziehung und Wissenschaft
„Die Gesellschaft des Seitai“
registrieren.

„Die Krankheit ist
eine Kraft
(Aktivität)
der Gesundheit,
um den
Organismus
wieder ins
Gleichgewicht
zu bringen“.

Haruchika Noguchi

Leider haben die meisten Frauen unserer Kultur das Vertrauen in ihren Körper verloren.



Unwillkürlicher Schutz

Wenn Sie eine heiße Herdplatte berühren würden und erst zu sich sagen würden: „Oh, ist die heiß, die Temperatur ist hoch genug, um mich zu verbrennen, deshalb ziehe ich besser meine Hand zurück“, und dann erst reagieren würden, hätten Sie sich längst verbrannt. Zum Glück würde aber Ihr extrapyramidales System in einem solchen Fall sofort anspringen und dafür sorgen, dass Sie unmittelbar nach dem Kontakt mit der Herdplatte instinktiv Ihre Hand zurückziehen.

Obwohl derartige Reaktionen jenseits unseres Bewusstseins ablaufen, können wir dazu beitragen, sie zu unterstützen oder auch, sie zu schwächen. Stehen wir zum Beispiel so sehr unter Stress, dass wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, sind wir deutlich gefährdeter, einen Unfall zu erleiden und unser Körper reagiert langsamer auf Erreger. Andererseits ist es aber auch möglich, unser unwillkürliches System so zu sensibilisieren, dass wir Gefahren und Störungen schnell entgegensteuern können.

Ordnungsbewegungen des Organismus

Leider wissen die meisten von uns nicht, dass sie diese Kraft in sich haben. Wenn sie krank werden, verlassen sie sich auf Ärzte oder Medizin und konzentrieren sich nur darauf, die Symptome einer Krankheit zu beseitigen, ohne die Unordnung zu korrigieren. Der einzige Weg, sich aus dieser Abhängigkeit zu befreien, ist die eigene Kraft zu erwecken. Die Lehre des Seitai bietet Praktiken an, mit deren Hilfe wir unseren Körper in den Zustand des Seitai führen können. Der Körper ist dann in der La-

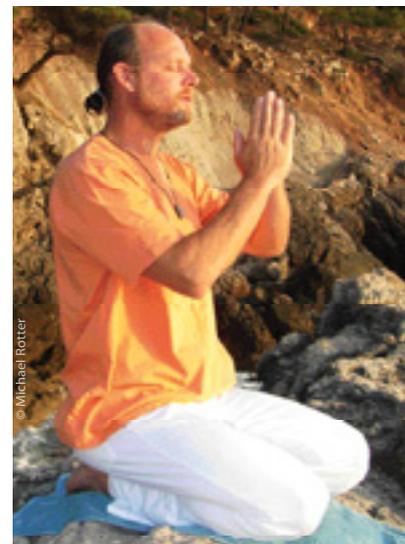
ge, Störungen sehr schnell wahrzunehmen und über Regenerierende Bewegungen sofort wirkungsvoll darauf zu reagieren. Wenn das Gehirn müde ist, gähnen wir. Wenn Schleim die Atemwege reizt, niesen oder husten wir. Ebenso kann eine Erkältung eine Ausgleichsbewegung des Organismus sein, die Anspannungen im Körper lösen und eine neue Ordnung herstellen kann. Besonders Grippe trainiert unser Immunsystem und kann chronische Krankheiten auflösen. In der Fiebertherapie werden fieberhafte Erkrankungen sogar zur Heilung von Krebs eingesetzt.

Schwangerschaft und Geburt nach dem Seitai

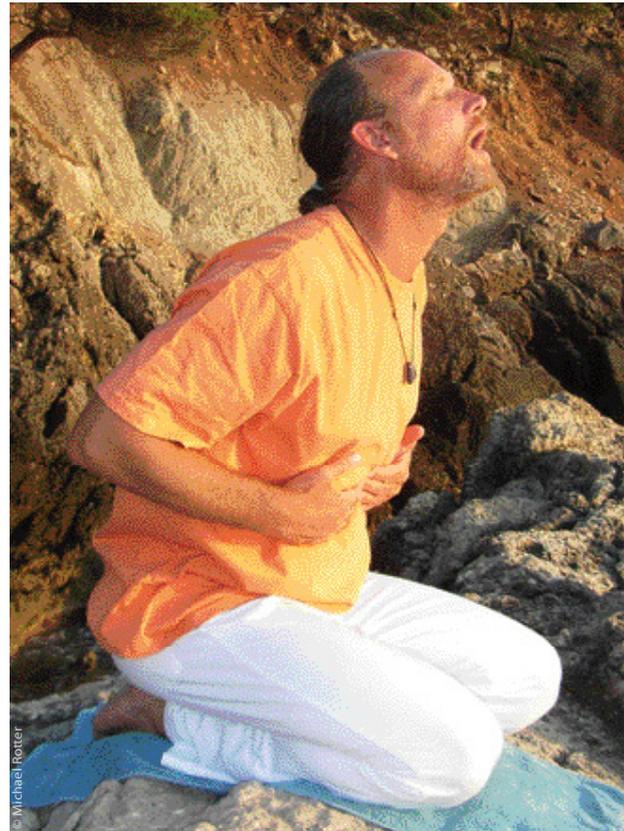
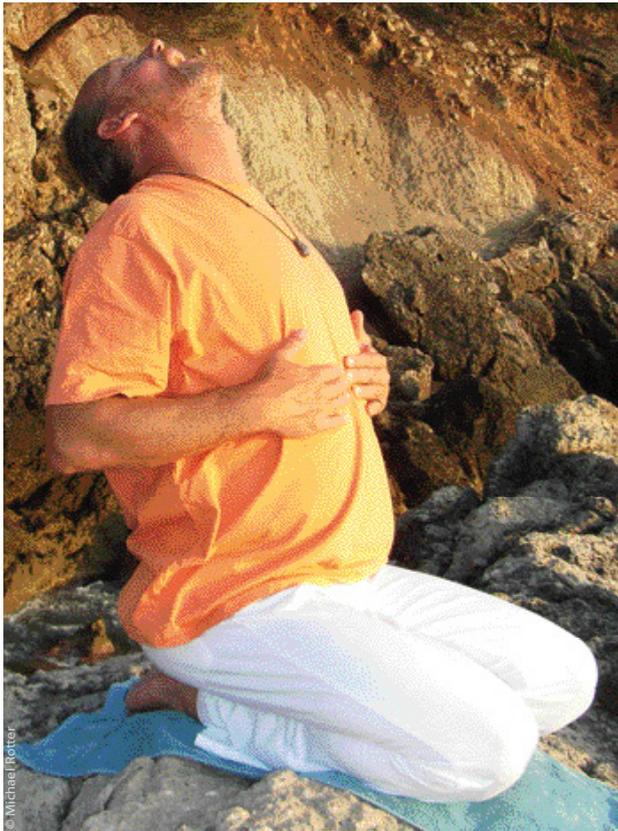
Eine Frau, die ein Kind gebären will, braucht sich im Allgemeinen keine Sorgen zu machen, denn ihr Körper ist mit einem tiefen instinktiven Wissen zu Schwangerschaft und Geburt ausgestattet. Zehn Monate lang behält er das Baby und lässt es wachsen. Dann entscheidet irgendetwas in ihm, dass er es ausstößt. Ist das Kind dann auf der Welt, stellt der Körper der Mutter Milch bereit. Wir können daraus schließen, dass der Körper schon vorher „weiß“, was in den zehn Monaten passiert. Die Aktivitäten unseres Körpers sind ziemlich geheimnisvoll. Leider haben die meisten Frauen in unserer Kultur das Vertrauen in ihren Körper verloren. Dies ist auch nicht verwunderlich, weil eine Schwangerschaft bei uns schon fast wie eine Krankheit gesehen wird und ein riesiger medizinischer Aufwand rund um die Geburt betrieben wird. Frauen sind heute darauf eingestellt, alle möglichen Hilfestellungen in Anspruch nehmen zu müssen, um gut niederzu-

kommen. Sie spüren nicht selbst, wann sich die Geburt ganz natürlich einstellt, sondern strengen sich an, zum vorher festgesetzten Termin zu gebären. Sie sind darauf programmiert, dass die Geburt ein schwieriges Ereignis ist und haben vergessen, dass es natürlich ist, ohne Schmerzen zu gebären. Aufgrund dieser Überzeugung ist die Zahl der Frauen, die eine schwere Geburt erleben, sehr groß. Eine vertrauensvoll begleitende Unterstützung des Mannes ist deshalb von großer Bedeutung.

Wenn schwangere Frauen „Katsugen-Undo“ praktizieren, wird die Geburt einfach und natürlich, manchmal auch orgasmisch, das Kind kräftig und die Erziehung leicht. Dies entspricht vollkommen der natürlichen Ordnung. Der Körper der Frau ist dazu angelegt, schmerzfrei und leicht zu gebären. Durch die Menstruation wurde er bereits darauf vorbereitet. Die Monatsblutung ist eine einmalige Gelegenheit für die Frau, ihren Körper zu ordnen und auf eine glückliche Schwangerschaft sowie eine sanfte Geburt einzustimmen. Hunde und Katzen gebären im Verhältnis zum Mensch völlig unkompliziert. Sie brauchen keine medizinische Geburtshilfe, keine Technik und kein spezielles Wissen. Sie werfen ganz alleine und trennen die Nabelschnur ab. Wo haben sie dieses Wissen erlernt? Obwohl sie es nicht in der Schule lernen, wissen sie wie sie es machen sollen.



Die Yuki-Übung



Solar-Plexus-Atmung

Raum für nicht-bewusste Bewegungen

Bei der Regenerierenden Bewegung müssen wir nichts einstudieren wie bei einer gewöhnlichen Gymnastik. Unser Körper bewegt sich von selbst – ähnlich wie im Schlaf – ohne dass wir ihm auszuführende Befehle geben müssten. Dazu genügt es, den Kopf frei zu machen, damit die Bewegungen aus dem Inneren gleichsam hervorsprudeln. Beispielhaft sollen zwei Übungen des Seitai vorgestellt werden. Bei der

Übung Yuki (Abb. links unten) werden die Hände vor dem Gesicht aneinandergelegt. Dadurch wird eine Konzentration auf die Atmung erreicht und der Zustand des „Nicht-Denkens“ gefördert.

Bei der Solar-Plexus-Übung (Abb. oben) atmet der Übende normal ein und zum „Solar Plexus“ hin aus. Auf den Abbildungen oben ist zu sehen, wie die Rumpfbewegung sich daran ankoppelt. Die Übung dient dazu, das Denken loszulassen, den Kör-

per zu entspannen und die Atmung zu vertiefen.

Die Menschen reagieren individuell auf die Seitai-Übungen. Da jeder einen anderen Körper mit unterschiedlichen Bedürfnissen hat, stellen sich bei ihnen unterschiedliche Bewegungen ein. Die Stellen im Körper, an denen es eine Unordnung gibt oder wo sich Anspannungen angesammelt haben, bewegen sich unbewusst, so dass jeder Körper individuell ins Gleichgewicht gebracht wird.

Noguchi stimuliert zwei Punkte am Kopf, eine Möglichkeit im Seitai, das „extrapyramidale System“ direkt anzuregen, um die „Regenerierende Bewegung“ zu aktivieren.

„Wer denkt, dass man nur gesund und aktiv leben kann, wenn man sich um diverse Methoden sorgt, hat die natürliche Funktion des Körpers abgestumpft, da diese ja auf natürliche Weise aus dem Inneren des Organismus hervorsprudeln muss. Deshalb empfehle ich, die „Regenerierende Bewegung“ zu erfahren, anstatt über Kenntnisse in Sachen Gesundheit nachzudenken.“

Haruchika Noguchi

Ziel des Seitai ist die Aktivierung der angeborenen Lebenskraft.

Zum Beispiel: Menschen, deren Bewegung mit einem tiefen Atemrhythmus beginnt und die anschließend ihren Nacken kreisend bewegen, haben einen sehr müden Kopf und die Bewegung verhindert einen nervösen Zusammenbruch (Burn-Out-Syndrom). Oder diejenigen, deren Körper sich in der unbewussten Bewegung verdreht

und das Becken angehoben wird, korrigieren damit eine Unordnung in den Geschlechtsorganen.

Ziel des Seitai ist die Aktivierung der angeborenen Lebenskraft, also immer ein Zurück zum Natürlichen. Im Allgemeinen durchläuft diese Normalisierung drei Phasen: 1. Entspannung, 2. Überempfindlichkeit, 3. Reinigung

Durch die Regenerierende Bewegung gelangen wir nach und nach immer näher zum Zustand des Seitai. Die Reflexe werden gestärkt, die Atmung wird gleichmäßiger und tiefer, der Schlaf kürzer und erholsamer, Müdigkeit kann schneller überwunden werden, der ganze Körper ist beweglicher, Steifheit und Spannungen verschwinden, Denken und Handeln stimmen besser überein, es stellen sich geistige Heiterkeit und innere Ruhe ein. Wir entwickeln unsere Sensitivität für intuitive, natürliche Lebensabläufe. Unbewusste Ängste lösen sich ebenso auf wie Anspannungen und Gifte, die im Körper vorher toleriert wurden. Wir leben weniger oberflächlich und mehr aus dem Herzen heraus.

Auf die Frage, wie sich Seitai im Leben auswirkt, sagt Meister Noguchi: „Wenn Ihr alles Müssen und Nicht Dürfen vergessen habt..., wenn Ihr Euch einer größeren Körpersensibilität bewusst werdet und damit in Einklang zu handeln beginnt..., dann kann man sagen, dass Ihr im Zustand des Seitai seid.“ ■

Mehr zum Thema

<http://bewusst.tv/elternschule/>
<http://bewusst.tv/sinn-der-grippe/>

Der Autor



Michael Rotter, geb. in München, Vater von zwei Kindern, Erzieher, Hotelkaufmann, Wildkräuterpädagoge, Seitainach H. Noguchi seit Paris 1987; Seitai-Ausbildung Frauenkurs v. Nomura
Gründer der „Natur-&ElternSchule Seitai“, Ausbilder, „Natural-Holistic-Guide“, Kontakt: www.Seitai.de, E-Mail: Ja@Seitai.de

Anzeige

Leben im Gleichgewicht: YEHUDI MENUHIN BALANCE HOCKER®



Der perfekte Trainer für Ihr individuelles Gleichgewicht

In die Entwicklung dieses Sitzmöbels floss die langjährige, praktische Erfahrung von Dr.med. Christiane May-Ropers, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin ein. Der weltberühmte Geiger Lord Yehudi Menuhin war von der Entwicklung dieses Einbeinhockers so begeistert, dass er sogar seinen Namen dafür lieh. Der YEHUDI MENUHIN BALANCE HOCKER® ist ideal für jeden, der lange sitzende Tätigkeiten ausüben muss. Er bietet zum einen vorbeugend aber auch bei bereits vorhandenen Beschwerden eine ideale und sinnvolle Trainingsgelegenheit, bei der die Körpermitte zur fortwährenden Aktivität gezwungen wird. Das punktgenaue Sitzen bewirkt die automatische Korrektur in allen Bewegungen.



JETZT NEU: Balancehocker zur Chakra-Balance

Dieser Neuentwicklung liegt das Prinzip des YEHUDI MENUHIN BALANCE HOCKERS zugrunde. Um die momentan für Ihren Energiekörper am besten passende Information aufzunehmen, können die mitgelieferten „Chakra-Kristalle“ genutzt werden. Die Spiralgeometrie am Fuß des Hockers dient der besseren Erdung des Sitzenden, auch Störstrahlungen sollen dadurch energetisch neutralisiert werden.



NEU!

Der **Yehudi Menuhin Balancehocker** (Buche natur): Best.-Nr.: 248 / Preis 388,- € oder der **Balancehocker zur Chakrenbalance**: Best.-Nr.: 248C / Preis: 478,- € (in Buche natur, auf Wunsch auch in Eiche, Lasierung in schwarz möglich); Sitzkissen aus Leder mit Baumwollfüllung (in verschiedenen Farben) Best.-Nr.: 249 / Preis 45,- € zzgl. Versandkosten 20,-€ (europ. Ausland 33,-€).

naturwissen GmbH&Co.KG, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel. 08171 / 41 87-60, vertrieb@natur-wissen.com, www.natur-wissen.com

Besuchen Sie uns im Internet:
www.natur-wissen.com