

SEITAI

The background of the cover is a photograph of a woman standing in the ocean at sunset. She is in a meditative pose with her hands pressed together above her head. The sun is a large, bright orange and yellow circle in the sky. Overlaid on the image is a black line drawing of a woman's face with her eyes closed and a serene expression. The title text is centered over the image.

Die Weisheit des
weiblichen Körpers

Nao Mutsuko Nomura

„Seitai“ ist eine erzieherische und kulturelle Aktivität zur persönlichen Entwicklung, damit jedes Individuum seine eigenen natürlichen Ressourcen besser kultivieren und entwickeln kann.

Haruchika Noguchi, Seitai-Gründer

SEITAI wirft Licht auf alle Aspekte des menschlichen Seins und schenkt jedem von uns einfache und tiefgreifende Praktiken um in Harmonie mit dem Leben und der Natur in uns zu leben.

Dieses Buches ehrt das weibliche und schenkt der Frau tiefe Bestätigung ihrer intuitiven „göttlichen“ Weisheit.

Shimananda, Int. Peace education Programm „iPeP“

Es gibt nichts, was mich glücklicher machen würde, als wenn die Leserinnen durch die Anwendung der Methoden in diesem Buch gesund werden und allmählich die Harmonie zwischen dem Wirken der Natur und der Natur in der Frau erlangen.

Nao Mutsuko Nomura, Autorin

Dieses Buch ist für alle Frauen, die ihre Gesundheit fördern wollen und auf ihren Körper hören möchten. Es gibt viele Tipps und Übungen für uns Frauen, in allen Lebensphasen – in Harmonie mit unserer Natur zu leben.

Yashodhara „Awakening Women Lehrerin“

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

* **Nao Mutsuko Nomura** Japan - original author

* Nancy Kiyoko Go - translation japan-english

* Erika Sotoyama Japan - inside designs



* Anton Jankovoy Cover Sun-Ocean - Dive into Self.

* Susan Bindia Joseph - Amsterdam - cover & designs

* Yashodhara van Vilsteren - support

“Awakening Women Teacher”

* Nikola Dellavia “Grafik-Design”

Cover & support



* Shimananda - translation - arrangement - publisher

* book-design Canva * print-booksfactory.de



copyright * Nomura-Seitai * Shimananda Verlag *

1.Auflage 9.9.2024 Print & eBuch 21.06.2024

direkt Bestellung: weisheit@seitai.de

english pdf 2025: wisdom@seitai.de



eBuch/pdf € 12,50 Print-Buch € 18 + Porto

(Vor-)Bestellung unter: weisheit@seitai.de

Spenden unter Postbank: Michael Rotter

DE37 7207 0324 0810 5439 60



Obwohl dieses einzigartige Buch “Seitai - Weisheit ...” speziell für Frauen geschrieben ist, kann es jedermann für sich nutzen. Also auch für Männer, Jugendliche und zur Anleitung für Kinder sehr gut geeignet, um Körper, Verstand & Atmung in Einklang zu bringen.

Inhaltsverzeichnis

Die Weisheit des weiblichen Körpers

"Seitai - methode for the womens body"

von Seitai-Meisterin Nao Mutsuko Nomura - JAPAN

Haruchika Noguchi "Zensei"

Interview Mutsuko & Kunio Nomura

Vorwort Nao Nomura & Yashodhara

- 1: Die Menstruation
 - 2: Natürlich-gesunde Geburt
 - 3: Wechseljahre - ein freudvoller Übergang
 - 4: Körper-Resilienz durch Erkältung erlangen
 - 5: Achtsam vor chronischer Augen-Müdigkeit
 - 6: Weiblichkeit & mütterliche Qualitäten nähren
- * Haruchika Noguchi "katsugen-undo"

Dankesworte Shimananda

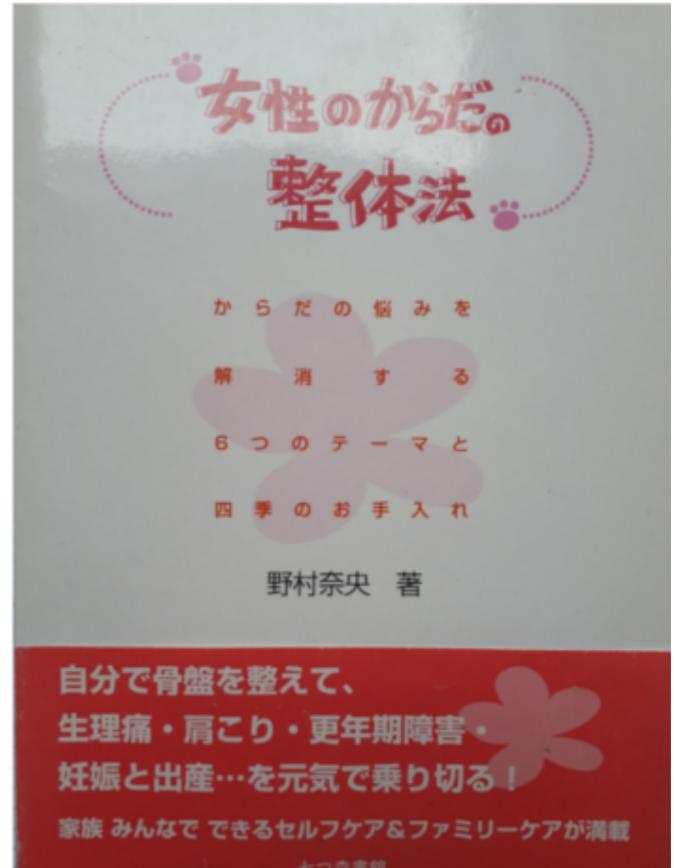
www.Seitai.de



Nao M. Nomura, die Autorin hat über 50 Jahre Erfahrung im Seitai-Unterricht. Sie war intime Schülerin des Seitai-Gründer, Haruchika Noguchi. In ihren zahlreichen Veröffentlichungen und Seitai-Seminaren gibt Sie spezielle Empfehlungen für Frauen.

I - Der Körper der Frau - 6 wichtige Themen:

- Thema 1 Die Menstruation ist die perfekte Gelegenheit, den Körper in Ordnung zu bringen
- Thema 2 Überlegungen zu einer gesunden Geburt
- Thema 3 Gesund durch die Menopause gehen
- Thema 4 Körper-Resilienz durch eine Erkältung erlangen
- Thema 5 Achtsam vor chronischer Ermüdung der Augen
- Thema 6 Weiblichkeit & mütterliche Qualitäten nähren



II - Pflege des Körpers in den vier Jahreszeiten:

- Frühling - Frühjahrsreinigung & Entgiftung des Körpers
- Regenzeit - Verhinderung der körperlichen Trägheit
- Sommer - Gut zu schwitzen ist wichtig
- Herbst - körperliche Konstitution & Ki verbessern
- Winter - Frösteln & Trockenheit vermeiden & gesund bleiben

Zensei

(Haruchika Noguchi 1930)

Ich bin.

Ich bin das Zentrum des Universums.

In mir wohnt das Leben.

Das Leben hat weder Anfang noch Ende.

Durch mich dehnt sich das Leben
bis zur Unendlichkeit aus.

Durch mich berührt es die Ewigkeit.

Da das Leben absolut und unendlich ist,
bin auch ich absolut und unendlich.

Wenn ich mich bewege, bewegt sich das Universum.

Wenn sich das Universum bewegt, bewege ich mich.

„Ich“ und das Universum sind „Ein“ untrennbar,
ein Körper und ein Denken.

Ich bin frei und ohne Schranken.

Ich bin losgelöst vom Leben und vom Tod.

Genauso ist es, selbstverständlich
mit dem Alter und der Krankheit.

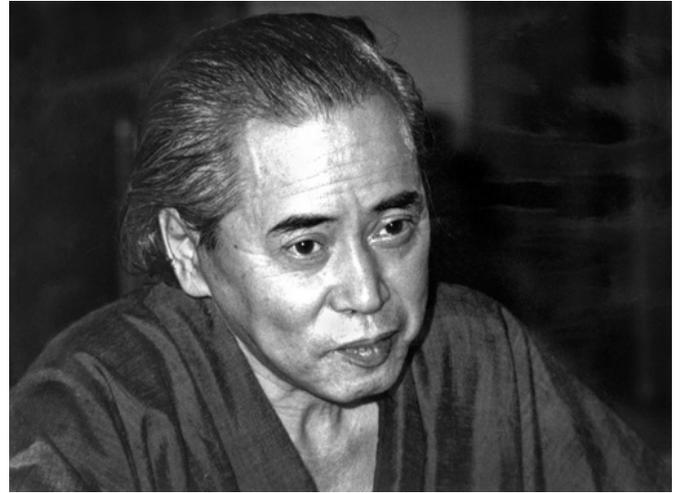
Jetzt lebe ich das Leben und wohne
im unendlichen und ewigen Frieden.

Mein Verhalten im täglichen Leben
bleibt unerschütterlich und unwandelbar.

Diese Überzeugung ist unvergänglich und
bis in die Ewigkeit unangreifbar.

Oum! Alles ist gut.

(Daijobu! Vibration of hara & koshi)



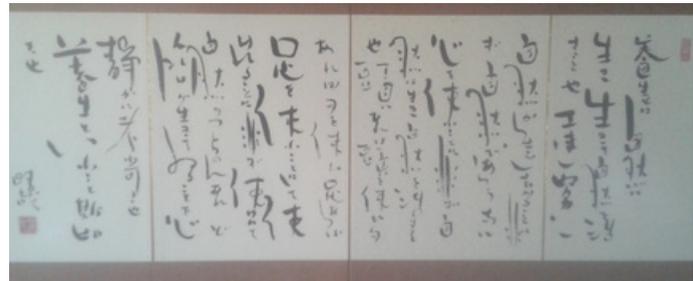
Haruchika Noguchi

Begründer des „Seitai“

Das Vermächtnis von Noguchi Seitai ist eine kulturelle Aktivität zur Erhaltung und Pflege der Gesundheit – welches 1957 vom japanischen Ministerium für Erziehung Anerkennung erhielt.

(japanese Ministry of „Education & Science“)

www.seitai.de/noguchi



Wertschätzung

Yashodhara "Awakening Women Teacher"

Als ich das Buch „Seitai – methode for the womens body“ 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, das 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 und 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 natürlich-er 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 Nao Mutsuko Nomura haben mich begeistert, Shimananda zu unterstützen, diese Buch ins Deutsche zu übersetzen und zu veröffentlichen.

Yashodhara van Vilsteren
www.komm-dir-naeher.de



Nao Mutsuko Nomura & Shohei Kunio Nomura

Interview: Takashi Tsumura - From "Ki de naoru hon"

Mutsuko und Kunio Nomura bewirtschaften die "Mt. Akagi Natural Farm" - im Herzen des Berges Akagi - mit natürlichen Anbaumethoden. Sie haben eine private Zusatzschule in der Stadt Maebashi, die sich mit dem Thema der Bewusstheit von Geist und Herz beschäftigt. Als Kunio erfuhr, dass er sein Augenlicht verlieren würde, und Mutsuko's Gesundheitszustand am schlechtesten war, begegneten sie Noguchi Seitai und erlangten bald wieder Gesundheit von Geist und Körper. Sie fühlten sich zu den Seitai-Praktiken des Gründers und zu Haruchika Noguchi, hingezogen. Von da an, bis kurz vor Noguchi's Tod, hielten sie engen Kontakt mit ihm und lernten viel. Ein Vierteljahrhundert haben sie die Praxis und das Studium des Seitai fortgesetzt, wobei sich Mutsuko überwiegend mit dem Körper und Kunio mit dem Geist & Herzen (INOCHI-no + PEACE-Seminar) beschäftigt hat.

Dieses Interview vermittelt ein Bild von Haruchika Noguchi und den Früchten der Seitai-Praktik; bereichert durch ihre Erfahrungen und Anekdoten. Beiden begegnete Noguchi Seitai in ihrer schlimmsten körperlichen Verfassung beide erholten sich völlig.

Tsumura: Wie haben Sie zunächst von Noguchi seitai erfahren?

Kunio: Nachdem ich verschiedene Behandlungen wie Akupunktur und Fasten ausprobiert hatte, ohne ein Zeichen der Hoffnung, war ich kurz davor, aufzugeben. Zu dieser Zeit fand ich zufällig das Buch "Einführung in Seitai" von Haruchika Noguchi in einer Buchhandlung. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, wurde mir klar, dass mein Körper die Fähigkeit besitzt, alles zu heilen. Plötzlich änderte sich meine Auffassung von Gesundheit um 180 Grad. Ich war damals 25 Jahre alt.

Tsumura: Du hast "katsugen - undo" geübt, richtig?

Kunio: Ja. Nachdem ich das Buch gelesen hatte, dachte ich, "katsugen-undo" ist erstaunlich. Ich habe die Vorbereitungsübungen gemäß dem Buch ausprobiert und gewartet und gedacht: Werden die Bewegungen jetzt beginnen? Werden sie jetzt beginnen? Nach etwa 40 Minuten, gerade als ich aufgeben und aufhören wollte, setzten die Bewegungen plötzlich ein und hörten nicht mehr auf. Die Spannung der Erwartung löste sich in dem Moment, als ich ans Aufgeben und Aufhören dachte, und mein Körper begann sich zu bewegen. Seitdem mache ich mir keine Sorgen mehr und vertraue darauf, dass mein Körper in Richtung Heilung gehen wird....

So habe ich Seitai kennengelernt, in Hajime-juku, wurde Noguchi seitai praktiziert. Seitdem sind 25 Jahre vergangen, seit ich mit Noguchi seitai begonnen habe, und zum Glück habe ich mein Augenlicht behalten. Ehrlich gesagt, finde ich Noguchi Seitai großartig.