

Seitai Invitation „The Harmonious Body“

„divine seitai movement - Katsugen-Undo“
for „Green Phoenix“ holistic education 2026

A japanese WAY for Complete Relaxation,
Increased Body Awareness & Improved Inner Balance



What Participants Can Expect

In this highly interactive **2-day Seminar**, participants will be guided to

- * surrender to the divine seitai movement „katsugen-undo“
- * empty the mind - reach a „calm mind“ & „pure heart“
- * deepen natural respiration / breathing from „hara“

The movement in Seitai, called Katsugen Undo, „divine seitai movement“ is a spontaneous expression of the needs of the body. With Katsugen Undo, you learn to reach your energy and a natural state of centeredness through a series of spontaneous and natural movements.

Katsugen Undo helps us find our way back to our body's natural state.

Further Seitai-practices:

Yuki Seitai-technique of using your hands to equilibre the organisme
one-on-one Yuki sessions 1h before & after - for 15 - 20 minutes

Katsugen Soho - advanced form of Seitai to find a natural state of harmony

About the Seitai-Teacher

Shimananda born in Germany/Munich, has over 35 years of Seitai experience - thoroughly educated in the disciplines of Seitai: Katsugen Undo, Yuki, Taiso, Taiheki;

He lived in Germany, Austria, Switzerland, Slovakia, France & USA. English and French fluently; German as native language.

2001 & 2013 Shimananda participate in the „**Inochi-no**“ Seminar with Shohei Nomura, author of the book „beyond national egoism“, who studied subconscious education with Noguchi-Seitai and established this exceptional form of „self-realisation workshop“.



**„If you want to order your body,
you can only do it yourself.“**

Haruchika Noguchi – Seitai-Founder

I, Katsugen-Undo (divine seitai movement)

"katsugen-undo", is a method of activating **extrapyramidal*** movement ("medulla oblongata") and its auxiliary exercise, "seitai taiso" enable us to relax those points of tension in the body that cannot be relaxed in other ways. Those parts of the body that have something wrong with them and those parts where strength is incessantly summoned up and are consequently tense and insensitive will be revived; this kind of natural movement occurs spontaneously, and we call it "**katsugen-undo**" - **movement that renews life at its roots**

II, "Yuki" helps because it activates the extrapyramidal System

It's very important for me to say that Yuki is fundamentally different from what we often hear spoken of, because when we do Yuki, we void our heads, we don't cure anyone, we don't look for anything.

We are simply concentrated in the act. There is no intention, and that is primordial, in fact, it is underlined that **we practice "without a goal"**.

* if the extrapyramidal system is functioning sensitively, the body always changes in response to external changes, adapts itself, and so is always protected by this activity.

Video-Doc: "SEITAI: Observe the life, understand it and recovering the vitality"

International Peace Education

Vertrauen
in die Natur
innen wie außen



Trust
in nature
outside & insight

Pädagogisches Friedens Programm

Dießen am Ammersee bei München
Friedensspirale: www.lovebirth.de/spirale

III, Päd. Friedens Programm „Natural-holistic-guidance“

zur Einführung - Vorstellungs-Wochenende Fr 18h – So 15h

- 1 * „Seitai“ - den Körper selbst ordnen „Katsugen-Undo“
Training des Immunsystems -> vegetatives Nervensystem
- 2 * Architektur des Körpers – Wechselwirkung mit der Psyche
Lenden-Wirbelsäule „taiheki“ & heilende Wirkung von Erkältung
- 3 * Sexualität, Fruchtbarkeit & Potenz - „Kinderwunsch“
Hingabe & Zentrierung im „Hara“, Elastizität im „Koshi“ (LWS)
- 4 * Schwangerschaft & Geburt - Vitalität von Mutter & Kind
Elastizität des Beckens, Schönheit der Mutter, Urvertrauen;
- 5 * Erziehung als Beziehung - Orientierung des Unbewussten
die ersten Lebensjahre; Aufmerksamkeit, Lob & Tadel;
- 6 * essbare Wildkräuter & Heilpflanzen im Jahreslauf
erkennen & genießen; heilende Vitalstoffe von Wildpflanzen

<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide>



Michael Shimananda Rotter – geboren in München; Vater von 2 Kindern (Großvater); Erzieher, Kräuterpädagoge, Autor (Shimananda); Seitai-Ausbilder „Natural-Holistic-Guide“; Begründer „Natur-& ElternSchule Seitai“; Initiator „int. Peace education project“ – „Elfenland“ Munich;

„Seitai“ nach Haruchika Noguchi seit Paris 1987; Seitai-Ausbildung & „Frauenkurs“ mit Mutsuko Nomura (author „Seitai wisdom of the womens body“) seit 1995; Inochi (kokoro) + Peace-Seminar mit Kunio Shohei Nomura (author „beyond national egoism“) Erziehung des Unbewussten;

Kontakt: Michael Shimananda Rotter * e-mail: shima@seitai.de

mobil: +49 157 870 66 882 * D-86911 Dießen/München/Ammersee

Veröffentlichungen: Interviews online bewusst.tv – Publikationen – Presse:

Elternschule: <https://youtu.be/dBIIdyBFKk8U>; **Grippestinn:** <https://youtu.be/dYyAfExELZ0>

„Raum & Zeit“ - Neues Denken in Wissenschaft, Medizin und Gesundheit

<https://www.raum-und-zeit.com/r-z-online/artikel-archiv/raum-zeit-hefte-archiv/alle-jahrgaenge/2012/ausgabe-179/seitai-sich-vom-leben-ordnen-lassen.html>

Erkältung/Grippe: https://www.raum-und-zeit.com/cms/upload/Newsletter/raumzeit_Newsletter_Ausgabe_192.pdf

„vom Mann zum Vater - Geburtsvorbereitung Paare“: <https://vimeo.com/694129184/0e7528be3a>

„Minimalismus“ - Survival in nature → Bayerisches Fernsehen: <https://youtu.be/DsRq32XT6zc>

Video-Lebensfeld am Michelbach – **päd.Friedens-Projekt „Elfenland“** Ammersee; 86911 Dießen

Autor **„1+1 ErziehungKunst & Seitai“** * eBuch für € 14,70 * www.lovebirth.de/buch

Publisher of: „Seitai – die Weisheit des weiblichen Körpers www.lovebirth.de/weisheit

& Seitai – the wisdom of the women's body“ www.seitai.de/wisdom

www.LoveBirth.de * **Michael Shimananda** * www.Seitai.de

<https://lovebirth.de/ipep-friedensbildung> * <https://seitai.de/natural-holistic-guidance>

„SEITAI: Observe the life, understand it and recovering the vitality“

Video-Doc: <https://youtu.be/bJwl8qCE3fw> (engl./span. 35 min)

„Int.peace education programm“ * Shimananda * +49 157 870 66 882 * shima@seitai.de * www.seitai.de * 3



International
Peace education Programm
„Natural-Holistic-Guide“
<https://seitai.de/natural-holistic-guidance>



The training cycle **"Natural-Holistic-Guide"** is developed for people, who want to gain a holistic understanding of the life and developmental processes of the human being - in harmony with nature. It is an individual process of self-awareness and serves to reconnect with the actual naturalness of the individual. (Noguchi-Seitai)

1, "How we can order our body ourselves" PRACTICE

Body and mind are an inseparable unit. Your body can – both in "health" as well as in "illness" - bring itself into balance. The Divine Seitai Movement "Katsugen-Undo" supports us in this, to activate our innate self-regulating processes. The vegetative nervous system (eNS+medulla oblongata;+Pineal-&thymus glands) is stimulated by involuntary, spontaneous inner movement impulses. It is responsible for all vital processes of our organism: breathing, cardio-vascular system, blood pressure, tension & relaxation, sleep, balance, hormones, well-being and peace of mind, etc. You will bring your body into balance, get to know it anew and relax in depth.

2, Architecture of the body - posture

The lumbar spine is the connection between body, organs, psyche. The body posture "somato-psyche" (taiheki) shows the influence of our thinking, feeling and acting. In doing so, it becomes increasingly easier to recognise and value oneself and other people. The "taiheki" is the key to the individual understanding of health and illness, which Haruchika Noguchi, a famous Japanese healer gathered in over 40 years of experience in accompanying 10,000 children from birth to adulthood.

3, "Life force and sexuality"

Regenerative movements can balance suppressed life energy. These movements serve to release stuck tensions and lead to meditative stillness. This is followed by naturally deep breathing in the "Hara" (pelvis). Under this condition, natural sexuality and orgasm can be experienced. For the woman, menstruation is an important barometer for health and purification "emotional release".

4, "Pregnancy and Birth

An ordered pelvis (lumbar spine) gives the woman a happy and fulfilled pregnancy and prepares her for a gentle, pain-free birth - without complications. How the woman can use the impulse of birth to maintain her health, beauty and vibrant radiance. The man has an important task in accompanying his "beloved", protects the basic trust "bonding" and promotes an intuitive parent-child relationship. Physical and psychological prerequisites for a harmonious pregnancy and natural birth, in rhythm with one's own nature. Special „Seitai“ exercises for the woman as preparation for a harmonious pregnancy and natural birth has made Seitai known as a **birth jewel**.

5, Primordial Trust, Intuition, Orientation of the Unconscious

How can parents nurture primal trust? What is primal trust and when does "bonding" happen?

The first 13 months of the mother-child symbiosis are crucial for the vital development, nurturing of the unconscious and for the parents' ability to use their intuition to respond to the child's true needs. Following the natural life-birthprocess, the mother becomes more beautiful and healthy with each birth, the child vital and powerful. The accompaniment of the child is easy and simple. The relationships in the social environment, attention, limits and freedom, praise and blame arise intuitively. Prenatal care (before birth) and the first three years of life are the basis for health-& peace education and for the development of the unconscious.

*** "Seitai" is approved by Japanese Ministry of Education & Science ***

"SEITAI: Observe life, understand it & recovering vitality" <https://youtube.be/bJw18gCE3fw>



Friedenserziehung SEITAI
„Natural-Holistic-Guide“
int. Peace education Program



Die Seitai-Friedens-Ausbildung „Natural-Holistic-Guide“ ist für Menschen entwickelt, die ein ganzheitliches Verständnis der Lebens- & Entwicklungsprozesse des Menschen - im Einklang mit der Natur – gewinnen wollen.

Ein individueller Selbsterfahrungsprozess zur Rückverbindung mit der ursprünglichen Natürlichkeit des Individuums. (H.Noguchi-Seitai)

5 Ausbildungsthemen: Friedenserziehung von der Empfängnis zur Entfaltung

1, „Wie wir unseren Körper selbst ordnen können“ PRAKTIK

Körper und Geist sind eine untrennbare Einheit. Ihr Körper kann sich – sowohl in der "Gesundheit", wie in der "Krankheit" - selbst ins Gleichgewicht bringen. Dabei unterstützt uns die **spontane Regenerierende Bewegung** „Katsugen-Undo“, unsere angeborenen Selbstregulierungs-Prozesse zu aktivieren.

Das vegetative Nervensystem (eNS+medulla-oblongata) wird durch unwillkürliche, spontane innere Bewegungsimpulse angeregt. Es ist für **alle lebenswichtigen Prozesse unseres Organismus** verantwortlich: Atmung, Herz-Kreislauf, Blutdruck, An- & Entspannung, Schlaf, Gleichgewicht, Hormone, Wohlgefühl und Zufriedenheit; uva. Wie Sie ihren Körper ins Gleichgewicht bringen, ihn neu kennen lernen und in der Tiefe entspannen können. Es ist ein Weg zum Nichtdenken und Nichttun.

2, Architektur des Körpers - Körperhaltung

Die Lenden-Wirbelsäule ist die Verbindung von Körper, Organen, Psyche. Die Körperhaltung "Taiheki" („somato-psychisch“) zeigt den Einfluß unseres Denkens, Fühlen und Handelns; es ist der Schlüssel zum Verständnis von **Gesundheit** und Krankheit, die Haruchika Noguchi in über 40 Jahren Erfahrung sammelte.

3, „Lebenskraft – Sexualität – Fruchtbarkeit - Potenz“

Durch „katsugen + yuki“ kann unterdrückte Lebensenergie ausgeglichen werden. Tiefe „Hara“-Atmung= für tantrische Sexualität & **Orgasmus**-Fähigkeit unabdingbar. Die Menstruation ist für die Frau ein wichtiger Barometer für Gesundheit&Harmonie.

4, „Schwangerschaft und Geburt“

Ein geordnetes Becken (LWS) schenkt der Frau eine glückliche und erfüllte Schwangerschaft und bereitet auf eine sanfte, **schmerzfreie Geburt** vor. Wie die Frau den Impuls der Geburt nutzen kann, um ihre Gesundheit, Schönheit und lebendige Ausstrahlungskraft zu erhalten. Der **Mann** hat eine wichtige Aufgabe - seine Geliebte „Schöpferin“ vertrauensvoll zu begleiten. Spezielle taiso-Übungen hat **Seitai als Geburtsjuwel** bekannt gemacht.

5, Urvertrauen, Intuition, Orientierung des Unbewussten

Was ist **Urvertrauen** und „Bonding“? Wie können Eltern das Urvertrauen nähren? Die ersten 13 Monate in Mutter-Kind Symbiose & pränatale Begleitung sind das Fundament für die vitale Entwicklung und Erziehung des Unbewussten sowie die Intuitionsfähigkeit der Eltern, um auf die wahren Bedürfnisse des Kindes einzugehen.

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

* www.lovebirth.de/ipep-friedensbildung * Shimananda shima@seitai.de *