

„KaMi-Do“

präventive Gesundheitsförderung ganzheitlich – holistisch – wertschöpfend



In der präventiven Gesundheitsvorsorge hat „Seitai“ in Japan einen hohen Stellenwert. Ärzte in bekannten japanischen Kliniken, setzen „Seitai“ gezielt behandlungs-begleitend ein, um den Heilungsprozeß zu fördern.

„KaMi-Do“ ist eine Zusammenstellung von erfolgreich erprobten, sanft in der Tiefe wirkenden Entspannungs-Praktiken aus ehrwürdigen Samurai-Traditionen („Seitai-Zen-Aikido“), die Sie in tiefe Verbindung mit der Natur in sich selbst bringen und heilende Kräfte auf allen Ebenen wecken.

„KaMi-Do“ lehrt die einzigartige Praktik, die das autonome, extrapyramidal-motorische System reaktiviert: Regenerierende Bewegungen „Katsugen-undo“ die spontan von innen heraus den Organismus ins Gleichgewicht bringen und das Immunsystem stärken, kommt aus dem inneren Bedürfnis des Körpers.

„KaMi-Do“ stellt das natürliche Gleichgewicht zwischen denken, fühlen, handeln her. Einfache, wohltuende und erfrischende Körper-, Atem-, und Visualisierungsübungen entspannen alle Zonen des Körpers und Geistes. Selbst die unwillkürliche Muskulatur (Blutdruck, Herz-Kreislauf, Atmung, ...) entspannt sich von innen heraus, wo herkömmliche, bewusste Übungen keine nachhaltige Wirkung zeigen.

„KaMi-Do“ aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dies führt ganz natürlich zum Ausgleich von körperlich-geistiger Einseitigkeit im Arbeits- & Wirkfeld des Menschen. Vitalität und Lebensfreude kehren wieder ins Leben zurück.

Die Ganzheitlichkeit des „KaMi-Do“ verbindet die vielschichtigen Qualitäten von Atem- & Rückenschule; (Wirbelsäulen-) Gymnastik; Massagen; autogenem Training; Cranio; Meditation und anderen bekannten fernöstlichen Bewegungs- und Entspannungspraktiken; zu einem abgerundeten und jedem leicht zugänglichen **„Gesundheits-Förderungs-Juwel“**

„KaMi-Do“ stellt auf natürlich Weise die ganzheitliche Elastizität von Körper und Geist wieder her, öffnet das ‚Herz-Chakra‘ und fördert eine tiefe Atmung.

Von „KaMi-Do Seitai“ können alle Mitarbeiter bis in die Führungsebene profitieren, indem sie ihr individuelles Potential und ihre Kreativität erfolgreich leben und in die Firmen- und Familien-Kultur förderlich einbringen.

Unser Angebot für Sie: * Körperhaltung – Muskeltonus – Augen – Atmung *
* individuelle Begleitung am Arbeitsplatz (Home-Office) * 7 Minuten-Pausen
* 15/30 min. Meeting-Start-up * „KaMi-Do Seitai“-Zyklen von bis zu 1 ½ h;

Incentive & Wellness-Urlaub „Gesundheit, Ernährung und Lebensfreude“ auf der Natur-Insel Formentera oder im Natur- und Erlebniscamp in Bayern, Team-Natur-Tage mit Wild-& Heilpflanzen Exkursion und Bio-Gourmet-Menü - lassen Sie Ihre „Seele baumeln“ und stärken die Kreativität des TEAM`s.

Die Ausübung von **„KaMi-Do Seitai“** wirkt nachhaltig:

Gesundheitsfördernde, harmonisierende Wirkung:

- * Ganzheitliche Beweglichkeit
- * An- & Entspannung, Elastizität
- * natürliche Vertiefung der Atmung
- * Einheit von Körper, Geist und Seele
- * Ausgleich berufsbedingter Einseitigkeit
- * Regeneration & Stärkung von Wirbelsäule & Hara

Weiterbildung fachübergreifender Fähigkeiten:

- * Anpassungsfähigkeit
- * Offenheit, Vertrauen, Toleranz
- * Sensibilität, Kreativität, Spontanität
- * Differenzierte Selbst- & Fremdwahrnehmung
- * Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernfähigkeit
- * Stille „Nichtdenken“, Lebenskraft, Mitgefühl

 KaMi-Do	International Peace education * Natural-Holistic-Guidance.com * Michael Shimananda – Wild-Kräuterpädagoge; KaMi-Lehrer, Erzieher; Seitai-NHG-Ausbilder; Autor (+49) 0157-870 66 882 shima@seitai.de	 Shimananda
---	--	--

“Kami-Do”-Seitai

by Michael Shimananda

We are accustomed to movements that are more or less controlled, governed by the intellect or studied, any movement that falls outside the domain of conscious control suggests to us illness, madness, or hypnotism...

Seitai returns us to the true perspective of the theme, since it not only contemplates how to regulate the body, but also how the body does regulate itself. Noguchi's development of Seitai is extraordinarily wide and deep, encompassing all that is Man and his life.

It is an educational and cultural activity for personal development, founded on one's own work on the **ki** (life force), breathing, and cultivation of the state of emptiness. With the help of the guided exercises, the body's spontaneous movements can be awakened. The function of the brain and the “hara” – the center in the belly – can come into a state of balance.

Alone, with a partner, or also in groups, by supporting each others flow of Ki, life energy in the body is given space to find its very own natural movements.

The spontaneous movements release energy blocks in the spine and nervous system. The body has the chance to find, in a completely natural way and without any over-exertion, its very own rhythm.

It is necessary to revitalize the autonomous capacities of the human body, and I recommend a method of training the extrapyramidal system which is known as “katsugen undo”, as well as doing “yuki”. One does not perform the regenerating Seitai-movement “katsugen”. It is set in motion spontaneously, in response to the **needs of the organism**.

Chronic eye fatigue has spread due to computers, television games, cellular phone and e-mail. There is a direct circuit as follows: fatigue of the eyes - fatigue of the head - fatigue of the whole body. Fatigue of the eyes is directly connected to fatigue of the head and strongly related to resilience of the pelvis. Since the mobility of the lumbar vertebrae is affected, the hips and lower back feel heavy, and you feel you don't want to move, or feel that things are bothersome, and the sense of movement of the entire body feels dulled. At this stage, poor blood circulation of the body overall, decline in functioning of the internal organs, and decline in resilience of the pelvis arise.

Eye fatigue makes the head tense and has extremely negative effects on the woman's body. As I think about the increase in the number of women who use computers, I want them to start using simple techniques for ordering the eyes even from today.

I recommend for **“preventive healthcare”** to practice some easy and agreeable exercise which will lead to the flexibility and sensitizing of body and mind.

7-minute-pause-exersice → at the workplace (individual/group)

15 minute – start & ending workplace – Seitai-relaxation-exercise

30 minutes → conference-preparing for easy successful Team-Work

90 minutes → “KaMi-Do” Seitai-exercises “katsugen-undo”

The main practices are coming from Seitai, Aikido and ZEN → traditional Samurai-secrets. These activities enable us to **relax those points of tension in the body that cannot be relaxed in other ways**.

You could live on a more level plane if only you didn't tense your solar plexus. But once excess energy has become compressed, even you yourself cannot control it. So there are many people with bodies that cannot exert their full powers because various parts are not resilient. It's the extrapyramidal system that takes care of activating our immune defenses.

So rather than seeking after all sorts of things that lie outside yourself, you should first of all lay hold of the nature that is within you. The shortest way of achieving this is to do **“katsugen” the regenerating movement that renews life at its roots**.

The recommended regular check-ups visiting a doctor its not garanting anything, so called “healthy people” die suddenly, or so called “clinical ill people” enjoy their life to its fullest and living unexpected “healthy”. Why is this so?

Health it not something that can be mesured by maschines, because its alive. Life has so many forms, and even as Noguchi-Seitai proofed, there are so called “sickness” which is already a cure for an unsensitive organisme. And there are bodies that are so insensitive that they even do not feel any disorder he called the “sickness without sickness”. At that stage the body doesn't feel the tensions and can not release hardeness in the body, which brings the body to poor condition: shallow breathing-expiration, always thinking, lacking deep sleep* and refreshed state when waking up, ect... (*somatasthenia = a condition of chronic physical weakness and fatigability)

→ **we try to understand health, but can we understand LOVE?**

If there is love, joy and happyness (versus helplessness, fear, anger), there is health. Even the so called “stress” can be joyfull and encourage body and mind. So every-thing depends how one individually feels?

Yes, but you can't mesure it and you can't project it (a plan for everybody) to any other individual: each body, mind, fingertips are divine different. So there can't be an “planned exercise” for all people which fits everybody, like you can do with a tool for a car.

This is to be respected in the “KaMi-Do” Seitai-exercises which is a natural way of guiding human beings to an ordered and harmonised body and mind. Which is the **prerequisite for health and powerfull, creative and joyfull living**.

Kontakt: shima@seitai.de * mobil: +49 157 870 66 882 * german – english – francais *

"Kami-Do"-Seitai von Michael Shimananda

Wir sind an mehr oder weniger kontrollierte, vom Intellekt gesteuerte oder erlernte Bewegungen gewöhnt. Jede Bewegung, die außerhalb des Bereichs der bewussten Kontrolle liegt, suggeriert uns Krankheit, Wahnsinn oder Hypnose...

Seitai führt uns zur wahren Perspektive des Themas zurück, da es nicht nur darüber nachdenkt, wie man den Körper reguliert, sondern auch darüber, wie der Körper sich selbst reguliert. Noguchis Entwicklung von Seitai ist außerordentlich breit und tief und umfasst alles, was den Menschen und sein Leben ausmacht.

Es ist eine erzieherische und kulturelle Aktivität zur persönlichen Entwicklung, die auf der eigenen Arbeit am Ki (Lebenskraft), der Atmung und der Kultivierung des Zustands der Leere beruht. Mit Hilfe der angeleiteten Übungen können die spontanen Bewegungen des Körpers erweckt werden. Die Funktion des Gehirns und des "Hara" - des Zentrums im Bauch - können in ein Gleichgewicht kommen.

Allein, mit einem Partner oder auch in Gruppen, indem wir uns gegenseitig im Fluss des Ki unterstützen, wird der Lebensenergie im Körper Raum gegeben, ihre ganz eigenen, natürlichen Bewegungen zu finden.

Die spontanen Bewegungen lösen Energieblockaden in der Wirbelsäule und im Nervensystem. Der Körper hat die Chance, auf ganz natürliche Weise und ohne Überanstrengung seinen ureigenen Rhythmus zu finden. Es ist notwendig, die autonomen Fähigkeiten des menschlichen Körpers zu revitalisieren, und ich empfehle eine Methode zum Training des extrapyramidalen Systems, die als "katsugen undo" bekannt ist, ebenso wie "yuki". Man führt die regenerierende Seitai-Bewegung "katsugen" nicht aus. Sie wird spontan in Gang gesetzt, als Reaktion auf die Bedürfnisse des Organismus.

Die chronische Ermüdung der Augen hat sich durch Computer, Fernsehspiele, Mobiltelefon, E-Mail verbreitet. Es besteht ein direkter Kreislauf wie folgt: Ermüdung der Augen - Ermüdung des Kopfes - Ermüdung des ganzen Körpers. Die Ermüdung der Augen steht in direktem Zusammenhang mit der Ermüdung des Kopfes und ist eng mit der Belastbarkeit des Beckens verbunden. Da die Beweglichkeit der Lendenwirbel beeinträchtigt ist, fühlen sich die Hüften und der untere Rücken schwer an, man hat das Gefühl, sich nicht bewegen zu wollen oder empfindet die Dinge als lästig, und das Bewegungsgefühl des gesamten Körpers ist gedämpft. In diesem Stadium kommt es zu einer schlechten Durchblutung des gesamten Körpers, einer nachlassenden Funktion der inneren Organe und einer nachlassenden Elastizität des Beckens.

Die Ermüdung der Augen lässt den Kopf verkrampfen und hat äußerst negative Auswirkungen auf den Körper der Frau. Wenn ich daran denke, dass immer mehr Frauen mit dem Computer arbeiten, möchte ich, dass sie schon heute mit einfachen Techniken zur Ordnung der Augen beginnen.

Ich empfehle zur "Gesundheitsvorsorge" einige einfache und angenehme Übungen, die zur Flexibilität und Sensibilisierung von Körper und Geist führen.

7-Minuten-Pausen-Übung → am Arbeitsplatz (Einzelperson/Gruppe)

15 Minuten - Start & Ende Arbeitsplatz - Seitai-Entspannungsübung

30 Minuten → Konferenz-Vorbereitung für einfache erfolgreiche Team-Arbeit

90 Minuten → "KaMi-Do" Seitai-Übungen "katsugen-undo"

Die Hauptübungen stammen aus Seitai, Aikido und ZEN → traditionelle Samurai-Geheimnisse. Diese Aktivitäten ermöglichen es uns, jene Spannungspunkte im Körper zu entspannen, die auf andere Weise nicht entspannt werden können.

Sie könnten auf einer ebeneren Ebene leben, wenn Sie nur Ihren Solarplexus nicht anspannen würden. Aber wenn sich die überschüssige Energie erst einmal verdichtet hat, können Sie sie nicht einmal mehr selbst kontrollieren. Es gibt also viele Menschen mit Körpern, die nicht ihre volle Kraft entfalten können, weil verschiedene Teile nicht belastbar sind. Es ist das extrapyramidale System, das dafür sorgt, dass unsere Immunabwehr aktiviert wird.

Anstatt also nach allen möglichen Dingen zu suchen, die außerhalb von einem selbst liegen, sollte man sich zuallererst auf die Natur besinnen, die in einem steckt. Der kürzeste Weg, dies zu erreichen, ist "Katsugen", die Regenerationsbewegung, die das Leben an der Wurzel erneuert.

Die empfohlenen regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt garantieren nichts, sog. "Gesunde" sterben plötzlich, oder so genannte "klinisch Kranke" genießen ihr Leben in vollen Zügen und leben unerwartet "gesund". Warum ist das so?

Gesundheit ist nichts, was man maschinell messen kann, denn sie ist lebendig. Das Leben hat so viele Formen, und wie Noguchi-Seitai bewiesen hat, gibt es so genannte "Krankheiten", die bereits ein Heilmittel für einen unempfindlichen Organismus sind. Und es gibt Körper, die so unempfindlich sind, dass sie nicht einmal eine Störung spüren, die er "Krankheit ohne Krankheit" nennt. In diesem Stadium spürt der Körper die Spannungen nicht und kann die Verhärtungen im Körper nicht lösen, was den Körper in einen schlechten Zustand bringt: flache Atmung, ständiges Nachdenken, kein tiefer Schlaf* und kein erholtter Zustand beim Aufwachen, usw...

(*Somatasthenie = ein Zustand chronischer körperlicher Schwäche und Müdigkeit)

→ **Wir versuchen, Gesundheit zu verstehen, aber können wir auch LIEBE verstehen?**

Wenn Liebe, Freude und Glücklichein vorhanden sind (im Gegensatz zu Hilflosigkeit, Angst und Wut), dann ist Gesundheit vorhanden.

Sogar der so genannte "Stress" kann Freude bereiten und Körper und Geist fördern. Es hängt also alles davon ab, wie man sich individuell fühlt?

Ja, aber man kann es nicht messen und man kann es (einen Plan für alle) nicht auf ein anderes Individuum projizieren: jeder Körper, jeder Geist, jede Fingerspitze ist göttlich anders. Es kann also keine "geplante Übung" für alle Menschen geben, die für alle passt, so wie man es mit einem Werkzeug für ein Auto machen kann.

Dies ist bei den "KaMi-Do" Seitai-Übungen zu beachten, die ein natürlicher Weg sind, den Menschen zu einem geordneten und harmonisierten Körper und Geist zu führen. Das ist die Voraussetzung für Gesundheit und ein kraftvolles, kreatives und freudvolles Leben.

Kontakt: love@lovebirth.de german: ["burn-out"](#) + ["KaMi-do" präventive-gesundheits-vorsorge](#)

International Peace Education

Vertrauen
in die Natur
innen wie außen



Trust
in nature
outside & insight

Pädagogisches Friedens-Projekt

Dießen am Ammersee bei München

Friedensspirale: www.lovebirth.de/spirale

SEITAI Bücher

SEITAI
Die Weisheit des weiblichen Körpers
Nao Mutsuko Nomura
Shimananda Verlag

„Erziehung ist Liebe“
Shinichi Suzuki
Erziehung ist Beziehung zur essenziellen inneren Natur und existenziellen Verschmelzung mit dem Leben, das EINS ist.

Shimananda
eBuch 316sFarbe
shima@seitai.de
www.lovebirth.de/kinderwunsch

Seitai
Tiefe Einsichten in die Magie des weiblichen Organismus und praktische Erkenntnisse - auch für den Mann - für LIEBE - GEBURT - Erziehungs-BEGLEITUNG in Harmonie mit unserer Natur.

www.lovebirth.de/weisheit
Bestellung: weisheit@seitai.de
Order: wisdom@seitai.de

Shimananda
der
Erziehungskunst
Liebe - Geburt - Entfaltung
Von der Empfängnis bis zum 1. Lebensjahr
Friedenserziehung eBook 316s online@seitai.de

Friedens-Ausbildung Seitai
International Peace education
„Natural-Holistic-Guidance“

Friedenserziehung von der Empfängnis bis zur Entfaltung

- 1 „Körper & Geist selbst ordnen“ * „divine-seitai-movement -> katsugen Körper und Geist sind eine untrennbare Einheit. Die Regenerierende Bewegung „Katsugen-Undo“, aktiviert unsere angeborenen Selbstregulierungs-Prozesse. Dieses steuert alle lebenswichtigen Prozesse unseres Organismus: Atmung, Herz-Kreislauf, Blutdruck, An- & Entspannung, Hormon- & Drüsenfunktion, Schlaf; zelluläre TiefenEntspannung belebt Ihre Kreativität & Lebensfreude.
- 2 Architektur des Körpers * Körperhaltung „taiheki“ Die Lenden-Wirbelsäule ist die Verbindung von Körper, Organen, Psyche. Das „taiheki“ ist der Schlüssel zum individuellen Verständnis von Gesundheit und Krankheit, die H. Noguchi-Seitai in über 40 Jahren Erfahrung sammelte.
- 3 „Lebenskraft und Sexualität“ Regenerierende Bewegungen setzen unterdrückte Lebensenergie spontan frei - An-Spannungen die durch willentliche Übungen nicht gelöst werden können; Nichtdenken, Ekstase und Orgasmusfähigkeit sind natürliche Geschenke. Die Menses ist Barometer für Gesundheit, Reinigung und Harmonie.
- 4 „Schwangerschaft und Geburt“ * Seitai als Geburtsjuwel Ein geordnetes Becken schenkt der Frau eine glückliche erfüllte Empfängnis, Schwangerschaft & eine schmerzfreie, organische Geburt. Den Geburts-Impuls nutzend für Regeneration, Gesundheit, Schönheit & lebendige Ausstrahlungskraft.
- 5 Urvertrauen, Intuition, Orientierung des Unbewussten Wie geschieht „Bonding“? Urvertrauen nähren? Vom Embryo, Fötus, Säugling & Kleinkind in Mutter-Kind Symbiose ist entscheidend für die vitale Entwicklung...
- 6 Stille-KU-Meditation; Yuki - Händeauflegen im Nichtdenken
- 7 Wildpflanzen & Heilkräuter im Jahreszyklus mit Kräuterpädagogen

„Seitai“ umfasst das, was den Menschen und sein Leben ausmacht. Es ist eine kulturell-erzieherische Praxis zur persönlichen Entwicklung; unter Nutzung von Ki, der vitalen Energie, der Atmung und der Pflege des mentalen Zustands der geistigen Leere „tenshin“.

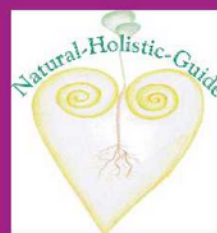
Seitai ist vom japanischen Ministerium für Bildung & Wissenschaft anerkannt
Seitai documentary: <https://youtu.be/h1wj8gCE3fw>
Was ist Seitai? * <https://youtu.be/Zek1avNHEsw>
www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide
Ziele der Seitai-Ausbildung NHG * www.lovebirth.de/ziele

Shimananda (+49) 0157 870 66 882 * shima@seitai.de * www.lovebirth.de * www.seitai.de

www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide * www.lovebirth.de/kinderwunsch

Geburtsvorbereitung für Männer und Frauen mit „Kinder-Wunsch“

von der Empfängnis bis zur Entfaltung



LoveBirth.de
www.Seitai.de

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