

„Katsugen Yoga“ - „divine Seitai movement“

Starnberg - Mo/Mi 18-20h + Fr 9-12h 7xZyklus

Anmeldung: shima@seitai.de + 0157-870 66 882



Katsugen Yoga ist der schwierigste aller Yogas, denn es gibt nichts Schwierigeres als **müheles, natürlich und spontan** zu Sein.

Katsugen bedeutet: Lass geschehen was auch immer geschieht, widersetze dich ihm nicht. Es zu sein bedeutet, **zu fließen wie Luft und Wasser**, und nicht zuzulassen, dass der Intellekt dem Geschehen in die Quere kommt.

Zyklus-Beginn->Termine 2022

Mi. 2.11. Katsugen-undo „spontanes Yoga - regenerierende Bewegungen“ - **Einführung**

+Mo 7.11. **Seitai-Praktik:** Katsugen-undo „spontanes Yoga“ jeweils 18-20h – Zyklus

+Fr 4.11. **Seitai-Praktik:** Katsugen-undo „spontanes Yoga“ ca. 9 -12 h - Zyklus

Fr. 4.11. **Vortrag 18h: „Erkältung/Grippe“** Umstellung auf Winter in Körper & Psyche
<https://www.lovebirth.de/erkaltung-grippe-als-gesundheitsvorsorge> + <https://lovebirth.de/colds-by-haruchika-noguchi>

Fr. 18.11. von 18-22h: **Katsugen-undo -> Einführungsabend €75**

Fr. 2.12. **Vortrag 18h: Kinderwunsch** erfüllen + Seitai-Zyklus „Natural-Holistic-Guide“
<https://seitai.de/de/natural-holistic-guidance-i-18> + <https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide>

Noguchi Seitai: „Gesundheit, Krankheit, Illusion“ + „Körper-Tendenzen TAIHEKI+Colds“
Praktik: SHINSOKU-HO „Ki, Atmung vertiefen“+„Gyokki“ Pranayama+„Yuki“ Händeauflegen

Seitai-Zyklus 7x = € 225; einzeln € 45; Vortrag € 15,-

Es ist so einfach → „Katsugen-undo“ von Haruchika Noguchi („divine Seitai movement“)

Stehe oder sitze EINFACH in einer lockeren Haltung und warte darauf, dass die Natur in dir wirkt. Dann läßt du geschehen, was auch immer aus deinem Körperbedürfnis hervorsprudelt - und entspanne Dich einfach: nach einigen Minuten, werden Sie plötzlich ein paar Zuckungen im Körper wahrnehmen. Tatsächlich sind Sie nur Zeuge; es geschieht. Bewege dich mit ihm. Der Körper wird viele Haltungen einnehmen - sich bewegen, tanzen, sich wiegen, zittern, schütteln; viele Dinge werden geschehen. Lasse es zu; erlaube es nicht nur, sondern kooperiere. Dann wirst du genau zu dem kommen, was wir **„katsugen-undo“** (katsugen Yoga) nennen. Katsugen, die Regenerierende Bewegung, ist nichts Neues, wie **spontanes Yoga*** - ein Geschenk der Natur. Du überlässt alles dem Göttlichen. Bald wirst du den Unterschied sehen, denn du wirst nur ein Beobachter sein. Du wirst überrascht sein, denn Dein Körper wird sich bewegen und du bewegst ihn überhaupt nicht. Die **Natur wird anfangen, in dir zu tanzen** und wird viele Haltungen einnehmen. Der Körperwunsch nach Entspannung, und einige tiefe Bedürfnisse des Bewusstseins, werden erfüllt.

Um „Katsugen“, die physische Übung des extrapyramidalen Systems zu praktizieren, genügt es, den Kopf zu leeren, das „Hara für tiefe Atmung zu öffnen und loszulassen!

<https://seitai.de/de/katsugen-spontanes-yoga-starnberg-20> + <https://www.lovebirth.de/katsugen-yoga-starnberg>

***yoga** kommt aus dem indischen Sanskrit, es bedeutet **"Einheit, Harmonie"**. Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist, Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit/Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos # ursprünglich bedeutet Yoga auch Weg bzw. Übung - ähnlich wie tantra – einfach zu Sein, so wie du wirklich bist – ohne Maske!