

Indice

Prólogo

Antes de Nada, unas palabras de la autora para ti.

Parte I Conocimientos, Descubrimientos y Prácticas Seitai

1. Introducción al Seitai	15
2. ¿Qué es Seitai? Breves apuntes sobre Seitai	21
3. Haruchika Noguchi: El Sabio que tuvo un sueño... Real	22
4. Tenshin: una psique despejada	25
5. Seitai, el Orden del Orden	26
6. El 5 en el Seitai: la Pentainteligencia Orgánica	26
7. Esquema Osei: el Orden de la Vida	27
a. Oseis: 5 maneras de cumplir con la exigente supervivencia.....	28
b. El Diálogo de las Oseis: el Secreto de una Vida Plena	30
8. CVP: un nuevo concepto fundamental para comprender la Naturaleza Humana	32
9. T.A: la Tensión Vital para existir	34
10. T.P.E: las tensiones que se generan en el existir y la Psique Humana	35
11. Katsugen Undo: el Movimiento primigenio origen de todos los orígenes	39
12. Yuki: la Comunicación del aliento y del tacto a través del Ki	41

Parte II Puntos clave en la Salud de la Mujer

14. La Pelvis fuente de Vitalidad y Juventud	43
a. Morfología de las infinitas Pelvis en una división sintética	52
b. Cómo tensan las Pelvis y su incidencia en el Ser	55
15. Fisiología de la Mujer y cómo regular su Organismo	62
16. Sexualidad y Reproducción de la Mujer	66
a. El Clítoris y el Orgasmo Femenino	66

Parte III Fisiología de la Mujer.

Sus etapas desde la fertilidad hasta la ausencia de ella

17. Etapa Fértil de la Mujer	73
18. La Menstruación	77
19. Los Principios Fundamentales de la Crianza Seitai	79
20. Antes del Embarazo	79
21. Si no puedes quedarte embarazada	81

22. El Embarazo Seitai	82
a. Transformación del cuerpo de la mujer durante el embarazo	82
b. La gestación mes a mes. ¿Cómo enfocar el embarazo según el Seitai? Paseos, diálogos con el bebé, antojos, alimentación, flexibilización de la pelvis, etc.	86
c. Enfermedades y malestares frecuentes durante el Embarazo	100
d. Embriología Seitai: creando a un Ser Humano. ¿Qué ocurre dentro de ti mientras estás embarazada semana a semana? ¡Maravíllate!	105
e. El Parto Seitai: referencias fundamentales. Tu futuro y el de tu bebé dependen de este momento. ¡Vívelo!	118
f. Conocimientos para acompañar un parto de urgencia	132
g. ¿Cómo proceder después del Parto según el Seitai para conservar la vitalidad y el cuerpo armónico?.....	134
23. La Lactancia Humana y su relación con el desarrollo del bebé. Tema clave	138
a. Etapas del Desarrollo del Niño durante la Lactancia mes a mes. Su educación de lo espontáneo	145
b. El juego no es un juego	158
24. El futuro de los niños: su Salud y la conservación de su Espontaneidad viva, conociendo y respetando sus deseos profundos	159
25. Fin del Periodo Fértil de la Mujer: Climaterio y Menopausia. ¿Cómo vivirlo?	162
a. Síntomas. ¿Cómo atajarlos y cómo vivarlos?	176

Parte IV Regulando el Organismo de la Mujer en todas las etapas con Seitai

26. La importancia de devolver la amplitud del vaivén a diversas zonas fundamentales en el Organismo de la Mujer	179
a. Taisos: ejercicios Seitai específicos para flexibilizar la Pelvis y otras zonas trascendentales en la fisiología de la mujer, para conservar la salud	182
b. Práctica de Katsugen Undo: el abc de la conservación de la salud de forma sencilla y natural	192
c. Práctica de Yuki en los ovarios	193

Parte V Lo que comemos y lo que bebemos

27. Nutrición: la Alimentación y su incidencia en nuestra Vida. No es oro todo lo que reluce.	195
28. Algo sobre el Agua. ¡Sumérgete!	210
Epílogo. Adiós no. ¡Hasta pronto!	219

