

Le Mouvement régénérateur

Description

Le mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire par lequel l'homme dirige les mouvements de son corps. Un mouvement spontané, naturel, se déclenche alors, qui correspond aux besoins de l'organisme (sagesse du corps). Aucune connaissance, aucune technique ne sont requises, le mouvement agit de lui-même indépendant, libre.

"C'est une sorte de mouvement du corps qui a ceci de particulier qu'il se pratique avec la suspension momentanée de la volonté, alors que, d'ordinaire, tout mouvement, gymnastique ou autre, se fait avec la volonté. Il affecte aussi bien les muscles volontaires qu'involontaires. Il n'y a pas de modèle sur lequel calquer le mouvement à exécuter : le mouvement se déclenche en réponse aux besoins de l'organisme. Il y a donc autant de mouvements différents qu'il y a d'individus, et chez chacun, il change à chaque moment, selon l'évolution intérieur qui se fait lentement." (Tsuda)

M. Tsuda au cours d'une séance de mouvement régénérateur :

Le mouvement régénérateur n'est pas une méthode que l'on adopte dans un but thérapeutique.

Il tourne le dos aux appuis extérieurs à soi recherchés habituellement et se pratique sans but.

Il permet de sortir des agitations multiples pour accéder à un niveau de conscience plus profond : le mouvement qui se déclenche au niveau du corps ayant des prolongements sur le conscient qui devient plus serein. Par le mouvement, l'organisme retrouve son équilibre en répondant aux agressions de toutes sortes qui surgissent dans le quotidien. Il peut également évacuer les blocages ou les tensions accumulées.

Les répercussions pratiques du mouvement régénérateur peuvent être diverses : disparition des déséquilibres, souplesse naturelle du corps et de l'esprit, respiration plus profonde, réflexes plus développés pour faire face à n'importe quelle anomalie, plus grande connaissance de soi, plus grand accord avec soi-même, avec les autres, avec le monde... Ces répercussions possibles ne sont pas des buts en soi.

Chacun découvre l'évolution qui lui est propre le moment venu. Se fixer sur des objectifs trop précis et intellectuels ne fait qu'entraver l'épanouissement naturel lié à la personnalité profonde de chacun. La pratique du mouvement régénérateur peut se révéler difficile pour ceux qui attendent des solutions extérieures et rapides : il ne s'agit pas de trouver une nouvelle béquille pour soutenir l'existence, mais au contraire d'aller vers l'indépendances et la liberté.

Historique

La formule du mouvement régénérateur a été mise au point au Japon au début du XXe siècle par Maître Haruchika NOGUCHI, fondateur de la société Seitai é Tokyo. Elle fut introduite en Europe par l'élèves de Maître NOGUCHI : l'écrivain et philosophe Itsuo TSUDA qui enseigna d'abord à Paris dès 1971 puis à Genève, de 1973 à sa mort en 1984, dans les dojos Katsugen-Kai.

Après le décès d'Itsuo Tsuda, un certain nombre de ses anciens élèves, pratiquants réguliers du mouvement régénérateur, ont proposé de poursuivre son travail en organisant des séances et en accueillant les personnes intéressées par cette philosophie pratique de la découverte en soi.

Pratique

Une séance de mouvement régénérateur dure environ 1 heure. Elle comporte une première partie durant laquelle ont lieu quelques exercices de détente, de concentration et de sensibilisation (chaîne d'activation, respiration par les mains, respiration concentrée). La deuxième partie est consacrée au mouvement régénérateur proprement dit qui se pratique dans une position confortable, les yeux fermés, sur un fond musical classique. Lorsque le pratiquant trouve une détente suffisante, certaines parties de son corps se mettent à bouger, dans des mouvements involontaires. L'esprit reste serein et calme, les agitations mentales s'estompent. C'est un des membres réguliers du groupe, ancien élève de M. Itsuo TSUDA, qui dirige la séance et donne les explications nécessaires.

Dans les groupes de mouvement régénérateur issus de l'enseignement de Itsuo TSUDA, les séances restent très sobres et chacun peut à son rythme se découvrir et approfondir son niveau de conscience en se détachant des agitations qui l'assaillent. On évite de susciter des préoccupations nouvelles ou des phénomènes d'autosuggestions en parlant de circulation d'énergie, de sensations nouvelles, de certains fluides, etc.

Remarque

La pratique du mouvement régénérateur n'implique aucune adhésion à un quelconque courant religieux, ni à une discipline de vie particulière : chacun reste libre de ses convictions personnelles et découvre la manière d'être qui lui convient.

De plus, les personnes ayant subi des greffes d'organes ne sont pas admises.

Le mouvement régénérateur est déconseillé aux personnes sous l'effet de drogues ou de médicaments forts.