

LE MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR (Katsugen-Undo), selon Itsuo Tsuda.

Le mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. Il ne nécessite aucune connaissance, ni technique. Au contraire, il faut nous en décharger. La recherche d'une finalité préalablement déterminée, ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de notre être.

Le principe que nous avons formulé est donc : "SANS CONNAISSANCE, SANS TECHNIQUE, SANS BUT."

Pour qui voit le mouvement régénérateur pour la première fois le spectacle est assez surprenant. Comme on est accoutumé à des mouvements plus ou moins contrôlés, intellectualisés, voire même recherchés, un mouvement qui dépasse le cadre volontaire fait penser à la maladie, à la folie ou à l'hypnose, le mouvement régénérateur semble se prêter à de telles interprétations.

La vérité est tout autre. Pendant le mouvement, le conscient, au lieu d'être angoissé comme celui d'un malade, reste calme et serein. Au lieu d'être confus comme celui d'un fou, il reste lucide. Au lieu d'être cerné et limité comme celui d'un hypnotisé, il reste libre.

On n'exécute pas le mouvement régénérateur. C'est lui qui se déclenche, en répondant au besoin de l'organisme.

Etant donné que ce besoin diffère d'un individu à un autre, et chez le même individu d'un moment à l'autre, il ne peut y avoir aucun mouvement uniformément programmé. De ce fait, rien n'est aussi facile que de dévier de ce qui est naturel, en ajoutant quelques "ingrédients séducteurs".

Théoriquement, il existe deux formes de mouvement régénérateur : l'une existant de fait chez tous les individus, sous forme de réactions naturelles de l'organisme, telles que bâillement, éternuement, agitation pendant le sommeil, etc., l'autre, dont la formule a été mise au point il y a un demi-siècle, par Maître Haruchika Noguchi. C'est cette dernière forme que nous pratiquons à l'Ecole de la Respiration.

Pour s'initier au mouvement, il est souhaitable d'attendre que l'on ait atteint un certain degré de maturité mentale et que toutes les solutions proposées soient remises en question. Il ne faut l'imposer à personne, pas même à votre famille, et pas n'importe quand. Il est essentiel que le désir germe en soi pour le retour au naturel. On n'arrache pas les fruits avant qu'ils ne soient mûrs.

Le mouvement régénérateur ne constitue pas un apport extérieur. Il trace le chemin pour la découverte de soi en profondeur. Ce chemin n'est pas en ligne droite vers le paradis, il est tortueux. C'est à chacun, à sa propre responsabilité, de trouver son unité d'être.

A mesure que le corps se sensibilise, il peut se produire le réveil de sensations perturbantes, ce qui rebute les gens qui n'ont pas une bonne compréhension au départ.

Le mouvement, après avoir atteint des intensités très marquées, **peut graduellement se calmer et devenir plus subtil**. La respiration **peut s'approfondir**. Le mouvement peut finir par coïncider avec le mouvement dans la vie quotidienne, celui-ci, devenu tellement naturel qu'il n'y aura plus besoin de faire quelque chose de spécial. Le terrain sera alors normalisé.

Cette normalisation n'est pas simplement physique, mais aussi psychique. Une nouvelle perspective **est appelée à se créer** à mesure que se développe l'aptitude à la fusion de sensibilité qui **est de nature à affecter** nos rapports humains et nos réactions au milieu ambiant.

Itsuo Tsuda

Itsuo Tsuda est Japonais, il a été le premier à faire connaître cette démarche et sa pratique dans les années 1970-80 en France et en Europe. Il a écrit 9 livres à ce propos, au Courrier du Livre.