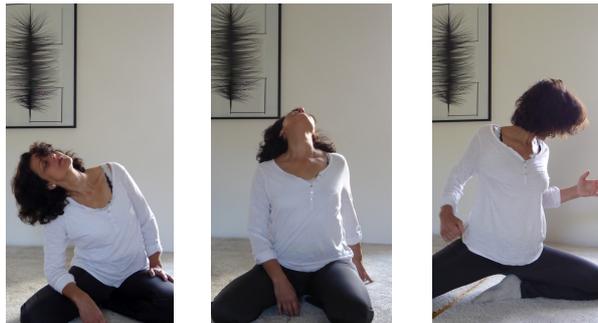


## **MOUVEMENT REGENERATEUR** **l'auto-réajustement du corps et de l'esprit**



***Le mouvement régénérateur («katsugen undo », littéralement «mouvement de la force qui est à l'origine de la vie») est une pratique qui a été mise au point au XXème siècle par Maître Haruchika Noguchi pour réactiver la capacité de l'organisme - psychisme inclus - à maintenir lui-même son équilibre.***

L'organisme humain, comme celui de tout être vivant, possède des facultés innées d'auto-régulation. Malheureusement celles-ci se retrouvent souvent bien affaiblies à l'âge adulte. La faute en revient notamment aux mauvais traitements qu'on leur inflige chaque fois que l'on coupe artificiellement les maladies et symptômes bénins que le corps génère pour rétablir son équilibre (rhume, angine, fièvre, toux, vomissements, diarrhée, spasmes, sciatique, etc...). A la suite de ces interventions malencontreuses, l'organisme peu à peu se désensibilise et perd sa réactivité. Il a donc besoin de plus en plus d'aides extérieures (médecine, méthodes de santé) pour tenter de pallier tant bien que mal cet affaiblissement.

La pratique du mouvement régénérateur a pour fonction de réveiller ce potentiel endormi. Pour cela, elle donne les pleins pouvoirs au système involontaire du corps. La mission de celui-ci est de maintenir l'équilibre : c'est lui qui cicatrise les plaies, ressoude les os fracturés, déclenche bâillements et étirements, etc... Pendant les séances, on lui donne carte blanche en coupant toute activité volontaire : on n'exécute aucun geste, on n'adopte aucune posture, on ne contrôle ni sa respiration ni ses pensées. On s'abandonne « corps et âme ».

Le système involontaire, stimulé par cette déconnexion du système volontaire, va s'employer alors à réajuster tout ce qui a été faussé depuis la naissance. Il va pour cela déclencher les mouvements et réactions parfaitement adaptés au cas de chacun : étirements, torsions, extensions, soubresauts, mouvements des bras et des jambes, cris, larmes, toux, etc...

Les mouvements involontaires vont défaire petit à petit les nœuds qui se sont formés chaque fois que quelque chose a été mal vécu ou n'a pu s'exprimer librement, dans le corps comme dans l'esprit. La levée de ces barrières va libérer ce qui était retenu derrière.

On verra alors ressurgir tout ce qui, pour une raison ou pour une autre, n'a pu se vivre pleinement. On ressentira ainsi des douleurs physiques ou psychiques que l'on pensait depuis longtemps dépassées. Se rappelleront à notre bon souvenir une entorse ou un ulcère qui ne faisaient plus mal depuis des années, la bronchite chronique ou la peur du noir de son enfance, une timidité ou un mauvais caractère que l'on pensait définitivement jugulés, etc... Si ces problèmes réapparaissent, c'est qu'en fait ils n'étaient pas vraiment réglés. Simplement, du fait de la désensibilisation de l'organisme, ils n'étaient plus perçus comme des anomalies. Du coup, le corps et l'esprit n'éprouvaient pas le besoin de les corriger. En se resensibilisant, ceux-ci vont de nouveau en percevoir la nuisibilité et tout mettre en œuvre pour les rectifier.

C'est ce qui explique qu'à la suite de la pratique du mouvement régénérateur une personne ait pu être libérée d'un mal de dos qui avait résisté pendant quarante ans à tous les traitements et qu'une autre ait vu disparaître ses symptômes d'épilepsie. Une femme qui avait subi un inceste dans son enfance a, quant à elle, revécu physiquement son agression au cours de séances particulièrement agitées avant de voir apparaître le visage de son agresseur qu'une psychanalyse n'avait pas réussi à dévoiler. Cette remontée à la conscience et l'évacuation qui lui a succédé lui ont permis de revivre.

Ce profond nettoyage intérieur aura des incidences à tous les niveaux. On constatera la disparition de maladies devenues parfois chroniques : angines, bronchites, problèmes digestifs, circulatoires, posturaux, moteurs, déficience énergétique, etc... Cela ne veut pas dire que tout puisse être guéri, mais que nos capacités d'auto-régulation, une fois qu'elles ont été réactivées, sont capables d'agir avec une justesse et une puissance difficiles à égaler. Le plus grand thérapeute est en nous !

Ce réajustement spontané dépassera même ce que l'on entend habituellement par « santé » : le corps retrouvera naturellement sa souplesse originelle, il s'adaptera sans problème à la chaleur et au froid, aura besoin de moins de nourriture et de sommeil. La respiration descendra dans le ventre, le centre de gravité s'abaissera, le geste redeviendra spontanément juste, les réflexes s'aiguiseront. Les pieds se réchaufferont, la tête se rafraîchira, signe d'une meilleure répartition de l'énergie dans le corps, qui remettra l'intellect à sa vraie place et réveillera du même coup intuition, créativité et esprit de décision. L'organisme ressentira plus vite la moindre anomalie et il y réagira sur-le-champ avant qu'elle ne s'installe ou dégénère. C'est cela, la vraie santé et elle permet, sauf accident, de se dispenser de toute aide extérieure et de toute discipline (exercice physique, alimentation, etc...). Le corps saura faire savoir ce dont il a besoin au moment où il en a besoin.

Au niveau psychique, à la suite du profond travail de déblayage qui s'effectue pendant les séances, on pourra voir disparaître des problèmes ou des types de comportement que l'on pensait parfois irrémédiablement liés à son « caractère ». En se libérant de ce qui s'est accumulé en soi au fil du temps, on découvre - au sens propre du terme - sa vraie nature. Moins prisonnier de ce que l'on a subi (marques laissées par la vie, conditionnements familiaux, socio-culturels ou religieux) mais aussi de ce que l'on a choisi (idées, valeurs et orientations personnelles), on s'ouvre peu à peu à une autre perception des choses, plus neuve et plus juste. Une proximité naturelle se rétablit avec les autres et avec le monde qui nous entoure. On retrouve la sensibilité de son enfance, cette capacité à sentir immédiatement les personnes et les lieux, à comprendre « le langage des fleurs et des choses muettes ». La sensation et l'intuition retrouvent leur juste place aux côtés de la pensée consciente.

On découvre aussi un autre type d'action, qui se dégage de nos schémas de fonctionnement habituels pour jaillir d'une manière imprévisible, en dehors de toute réflexion préalable. C'est une autre intelligence, non personnelle, qui agit alors à travers nous.

La conduite de la vie tout entière peut s'en trouver transformée.