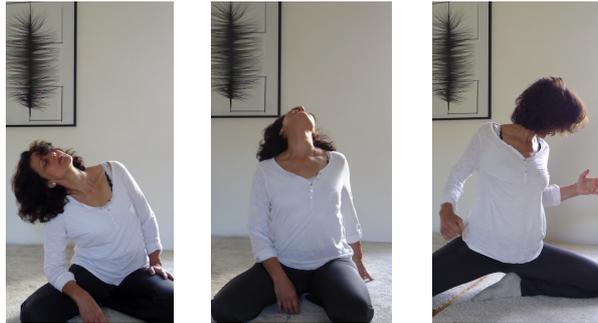


MOUVEMENT REGENERATEUR

l'auto-régulation en action



L'organisme humain, comme celui de tout être vivant, possède, au départ, une puissante faculté d'auto-régulation. Malheureusement, celle-ci se retrouve souvent bien affaiblie, à cause notamment des mauvais traitements qu'on lui fait subir sans en avoir conscience.

Ainsi, on désensibilise l'organisme chaque fois que l'on coupe artificiellement les maladies et symptômes bénins qu'il génère spontanément pour maintenir son équilibre (rhume, angine, fièvre, toux, vomissements, diarrhée, spasmes, tensions, etc...). Du coup, le corps perd peu à peu sa réactivité, ce qui explique qu'on ait besoin de plus en plus d'aides extérieures (médecine, méthodes de santé).

Au niveau psychique, tout ce qui s'est accumulé au fil du temps dans les profondeurs de notre inconscient (marques laissées par la vie, conditionnements familiaux, socio-culturels, religieux, etc...) et tout ce qui empêche les choses de s'exprimer (principes, refus de voir sa « face sombre », travail sur soi) étouffe cette capacité innée de l'esprit à s'auto-réguler.

La pratique du mouvement régénérateur a pour fonction de réveiller ces capacités endormies. Pour cela, elle donne pleins pouvoirs au système involontaire de l'organisme dont la mission est d'en maintenir l'équilibre : c'est lui qui cicatrise les plaies, ressoude les fractures, déclenche bâillements, étirements et réactions de protection. 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 (et par quelques gestes techniques en début de séance), va s'employer à réajuster tout ce qui a été faussé dans l'organisme depuis la naissance. Pour cela, il va déclencher de lui-même toutes sortes de réactions parfaitement adaptées aux problèmes de chacun : étirements, torsions, extensions, soubresauts, mouvements des bras et des jambes, cris, larmes, toux, etc...

Les mouvements involontaires vont notamment permettre de défaire les nœuds qui se sont formés chaque fois que quelque chose a été mal vécu ou n'a pu s'exprimer, dans le corps comme dans l'esprit.

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, des traumatismes parfois très anciens, une timidité, des angoisses ou un mauvais caractère que l'on pensait définitivement jugulés. Si ces problèmes réapparaissent, c'est qu'ils n'étaient pas vraiment réglés. Simplement, l'organisme, du fait de sa désensibilisation, ne les percevait plus comme des anomalies et il ne cherchait donc pas à les éliminer. En se resensibilisant, il en perçoit de nouveau la nocivité et il va tout mettre en œuvre pour les réguler.

Cela pourra se traduire par la disparition spontanée de problèmes qui avaient parfois résisté à tous les traitements préalables. Une personne a ainsi été libérée d'un mal de dos dont elle souffrait depuis quarante ans, une autre a vu disparaître ses symptômes d'épilepsie. Une femme qui avait été victime d'un inceste a pu enfin se libérer de ce traumatisme qui polluait toute son existence.

Cela ne veut pas dire que tout puisse être guéri, mais cela montre que nos capacités d'auto-régulation, quand elles sont réactivées, sont capables d'agir avec une justesse et une puissance difficiles à égaler, ce sont leurs effets qui en attestent.

Cette régulation dépasse même ce que l'on entend généralement par « santé » : le corps retrouve peu à peu sa souplesse originelle, il s'adapte sans problème à la chaleur et au froid, a besoin de moins de nourriture et de sommeil. La respiration descend dans le ventre, le centre de gravité s'abaisse, le geste retrouve sa justesse, les réflexes s'aiguisent. Les pieds se réchauffent, la tête se rafraîchit, signe d'une meilleure répartition de l'énergie dans le corps, une donnée essentielle pour son équilibre. L'organisme ressent plus vite la moindre anomalie et il y réagit sur-le-champ avant qu'elle ne s'installe ou dégénère. C'est cela, la véritable santé, et elle peut permettre - sauf accident ou passif trop lourd - de se dispenser de toute assistance extérieure.

Au niveau psychique, suite au profond travail de nettoyage qui s'opère à la suite des séances, on pourra voir disparaître des problèmes ou des types de comportement que l'on pensait irrémédiablement liés à son « caractère ». En évacuant ce qui s'était 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 mais aussi de ce que l'on a choisi (adhésion à des idées, des valeurs, des groupes, attachement à l'image que l'on a de soi-même), on pourra s'ouvrir peu à peu à une perception des choses et à des réactions un peu moins faussées par ces données personnelles. Sensation et intuition retrouveront du coup une plus juste place aux côtés de la pensée consciente.

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

C'est une voie de dépouillement : en évacuant - autant que faire se peut - ce qui charge notre corps et notre esprit, on permet à la force première, celle qui anime toute forme de vie, de s'exprimer plus fort, en nous et à travers nous.

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