

LE MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR

Le mouvement régénératoire (« katsugen undo », littéralement « mouvement à l'origine de la vie ») a été introduit en Europe dans les années 70 par Itsuo Tsuda, disciple de Haruchika Noguchi, un Japonais qui a mis au point cette méthode pour réactiver la capacité de l'organisme à maintenir de lui-même son équilibre.

Le côté technique est réduit à sa plus simple expression : quelques gestes, en début de séance, qui facilitent le lâcher-prise, et dont on pourra d'ailleurs se passer au bout d'un certain temps.

A part cela, on ne fait rien : on déconnecte temporairement le système volontaire du corps et on laisse carte blanche à son système involontaire, celui-là même qui fait battre le cœur, cicatrise les plaies ou ressoude les os fracturés.

La seule aide apportée, c'est la *yuki*, une stimulation qui s'apparente à ce que nous faisons tous spontanément quand nous posons la main sur une zone qui a subi un choc.

Des mouvements involontaires

Par la pratique, on découvre que ce système involontaire est capable de détecter de lui-même l'origine des dysfonctionnements et de les régulariser. Après une période de « rodage », il va en effet déclencher les mouvements et réactions adaptés aux problèmes spécifiques de chacun : une femme qui souffrait des ovaires s'est mise à frapper spontanément et de manière répétée la vertèbre correspondant à cet organe, alors qu'elle ne connaissait rien de la corrélation entre les deux ; une autre personne fut longuement secouée de forts rots, expulsant sans le savoir ce qu'elle avait « gardé sur le ventre » depuis des années : quelque temps après, elle procédait à des transformations radicales dans sa vie personnelle.

Il y a autant de mouvements que de participants : rotations de la nuque, torsions de la colonne vertébrale, extensions vers l'avant ou l'arrière, soubresauts, mouvements des bras et des jambes, etc.

Ces mouvements qui se déclenchent tout seuls, indépendamment de notre volonté, peuvent surprendre et, pourtant, ils ne diffèrent pas dans leur nature de ceux qui nous agitent pendant le sommeil, quand le système volontaire de l'organisme est déconnecté.

Laisser faire

Pratiquer le mouvement régénératoire, c'est laisser s'exprimer la sagesse instinctive du corps, pour qu'elle puisse mener à bien le travail d'autorégulation qui fait partie de ses fonctions, ce que les scientifiques



Le Japonais Itsuo Tsuda a introduit cette méthode en Europe dans les années 70. Photo © Eva Rodgold.

appellent « homéostasie », autrement dit l'instinct de conservation.

Il est nécessaire de réactiver par la pratique ces capacités d'autorégulation car la plupart du temps elles ont perdu à l'âge adulte la force qu'elles avaient dans la petite enfance. La faute en incombe aux aléas de notre histoire personnelle, mais aussi aux mauvais traitements que nous faisons subir sans le savoir à ces réactions que l'organisme déclenche spontanément pour maintenir son équilibre. En effet, chaque fois que nous cherchons à supprimer un symptôme pour la seule raison qu'il est douloureux, ou qu'il nous inquiète, nous courons le risque de contrarier le travail de régulation qui s'opère à travers lui.

Ainsi pour le rhume : Noguchi a constaté qu'il apparaît toujours quand il y a, dans une partie du corps, un excès de fatigue que le seul repos ne parvient plus à dissiper. Si on laisse le rhume se dérouler sans intervenir, on en ressort « remis à neuf », la peau transparente. Par contre, si on cherche à le stopper, notamment par la prise de médicaments, cette régulation ne pourra se faire et les choses traîneront en longueur, pouvant même dégénérer en une affection plus ennuyeuse, dont on ressortira épuisé.

Cela ne signifie pas qu'il faut refuser tout traitement ou toute intervention médicale. Il convient de distinguer en effet les *symptômes pathogènes* qui révèlent un dysfonctionnement que le corps ne peut pas – ou plus – gérer seul, et qu'il faut donc

impérativement traiter, et les *symptômes de réajustement* qui servent à rétablir son équilibre et qu'il ne faut surtout pas contrarier. En cas de doute, on aura recours au diagnostic médical : le médecin sait en effet, de par sa formation, quand une intervention est indispensable et quand elle ne l'est pas.

Au cours des séances, le travail d'autorégulation se manifeste par des mouvements d'intensité très variable, du plus calme au plus agité, mais toujours adaptés aux besoins spécifiques de la personne et ne présentant jamais le moindre risque pour elle : l'instinct de conservation qui les anime n'agira jamais au détriment de l'organisme, qu'il est programmé pour défendre.

La seule condition est de respecter la règle de base : laisser les choses se faire, ne rien provoquer, ne rien induire. C'est en cela qu'il est préférable, au début du moins, de pratiquer sous l'égide d'une personne capable de sentir immédiatement si un mouvement est vraiment spontané ou non. Il existe d'ailleurs un test imparable : un mouvement généré par le système involontaire ne provoque pas d'accélération du rythme cardiaque, même s'il est particulièrement agité.

Trois phases

Le processus de régularisation passe par trois phases : 1. détente 2. hypersensibilisation 3. évacuation. Après une période agréable pendant laquelle des tensions parfois anciennes se dénouent, il y aura intensification temporaire de douleurs connues ou apparition de douleurs que l'on ne connaissait pas.

Rien d'anormal à cela : c'est le signe que l'organisme se resensibilise, qu'il détecte de nouveau les anomalies. Alerté par la douleur, il mettra tout en œuvre pour les corriger.

On refait alors, en sens inverse, le parcours de sa vie : la douleur réapparaît là où il y a eu traumatisme lors d'un accident survenu vingt ans auparavant, une entorse oubliée depuis longtemps se fait de nouveau sentir, de vieilles douleurs à l'estomac resurgissent, etc.

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas en ordre va se manifester de manière douloureuse : ainsi, un jeune homme a eu

un mal de reins pendant deux ans mais, à la suite de cela, sa cambrure excessive était rectifiée ; une personne souffrant d'insensibilité dans une cuisse a ressenti de violentes douleurs dans le bas du dos qui l'ont contrainte à passer plusieurs nuits sur une chaise longue mais, quand elles ont disparu, la sensibilité était revenue.

Cette période constitue un passage obligé vers la régularisation effective des dysfonctionnements : si la douleur réapparaît à la suite des séances, c'est qu'à cet endroit un problème, contrairement aux apparences, n'était pas réglé. Simplement, l'organisme désensibilisé ne le percevait plus.

Un nettoyage du passé

Au niveau psychologique, le processus est le même : le réajustement de ce qui a été faussé passe par une intensification préalable des symptômes.

Cela peut concerner des résidus de traumatismes anciens : une femme qui avait subi un inceste dans son enfance a été agitée par des mouvements très violents dès les premières séances, en même temps qu'elle ressentait physiquement ce qui s'était passé à l'époque ; cette remontée à la surface et le rejet qui l'a suivie lui ont permis par la suite de retrouver une sérénité dont elle avait oublié l'existence même.

Ce nettoyage en profondeur peut faire ressurgir momentanément des angoisses que l'on croyait dépassées depuis longtemps : un pratiquant de soixante-cinq ans a été assailli, deux nuits durant, par la peur du noir qui le terrifiait dans son enfance. Il n'en a plus reparlé depuis.

L'évacuation qui succède à ces résurgences de perturbations parfois très anciennes peut surprendre par sa soudaineté : c'est souvent au moment où le problème s'exprime le plus fort qu'il disparaît tout à coup, sans laisser de traces. On aura même du mal, ensuite, à se rappeler en quoi il consistait, alors qu'il avait été si présent depuis parfois très longtemps.

Ce processus global de régularisation aura des incidences sur tous les secteurs de la vie.

On constatera la disparition progressive de maladies que l'on pensait « chroniques » : angine, problèmes pulmonaires, digestifs, circulatoires, posturaux, moteurs, déficience énergétique, etc.

Cela peut concerner des maladies pour lesquelles la médecine n'a pas vraiment de remède : après plusieurs années de pratique, une personne souffrant d'épilepsie a pu arrêter progressivement toute prise de médicaments et elle ne souffre plus actuel-

lement d'aucun symptôme.

Dans les cas de dysfonctionnements irréversibles, on constate des améliorations parfois inespérées : ainsi, après deux séances seulement, une petite trisomie a affiché des progrès qui ont laissé parfois le kinésithérapeute et le psychologue qui la suivaient.

Cette remise en ordre dépasse la seule « santé » : ainsi, progressivement, la souplesse revient, la respiration descend dans le ventre, le centre de gravité s'abaisse, le geste redevient spontanément juste ; les pieds se réchauffent, la tête se rafraîchit, signe d'une meilleure répartition de l'énergie dans le corps, qui remet l'intellect à sa vraie place et réveille du même coup intuition, créativité et esprit de décision ; une vraie stabilité s'installe face aux maladies et aux inévitables difficultés de l'existence : un organisme réajusté ressentira plus vite et plus fort qu'un autre les perturbations, mais sa réaction étant immédiate et adaptée, il retrouvera très vite son équilibre.

On verra disparaître des types de comportements ou de problèmes que l'on croyait irrémédiablement liés à son caractère ou à son histoire. On découvrira une autre perception, immédiate et globale, des personnes, des situations et des lieux ; la sensibilité esthétique s'aiguïsera, ainsi que l'empathie ; l'action ne sera plus seulement le fruit de schémas de fonctionnement personnels, mais jaillira parfois indépendamment de notre volonté, pilotée par une intelligence « instinctive » qui nous dépasse.



■ Denis Emonet.

Auteur, conférencier, praticien du mouvement régénérateur (ancien élève d'Itsuo Tsuda), anime des séances et stages de mouvement régénérateur en Rhône-Alpes et des stages à la demande (France et étranger).

CONTACT

Denis Emonet

1369, rue de la Chapelle - La Craze - 38390 Charette
Tél. : 04.74.88.61.55 - Mél : denis.emonet@hotmail.fr

LIVRE DE L'AUTEUR

L'intelligence instinctive, réajuster corps et esprit



L'homme possède au fond de lui tout ce qu'il faut pour maintenir son équilibre, tant physique que psychique.

L'auteur montre qu'il est possible de réactiver cette capacité d'autorégulation, souvent bien émoussée à l'âge adulte, en stimulant les réactions spontanées de l'organisme.

Ed. Le Souffle d'or, avril 2007.