

Horaires :

Tous les mercredis de 19h30 à 20h30.

Lieu :

Au dojo du gymnase intercommunal
de Lamastre (07270)

Participation aux frais :

Engagement annuel de 30€.

*Pour débiter dans la pratique du mouvement
régénérateur, un stage est nécessaire.*

Stage d'automne 2025 :

du 7 au 9 novembre

Le stage se déroule en cinq séances d'environ une
heure et demi : vendredi 18h, samedi 11h puis 18h,
dimanche 11h puis 18h.

***A noter que la séance du vendredi 7 novembre
aura exceptionnellement lieu dans la salle de yoga
du 25 rue Camille Gaudemard.***

Tarif du stage : 30 euros.

*Nous ne pouvons admettre la participation de
personnes porteuses de greffes ou sous l'effet de
drogues ou de traitement médical lourd.*

Renseignements et inscription : 06 75 68 90 19

ASSOCIATION *SPONTANÉMENT*

Mouvement Régénérateur

KATSUGEN UNDO



*réveiller la sensibilité,
approfondir la respiration*

à Lamastre
tous les mercredis à 19h30

stage d'automne du 7 au 9 novembre 2025

«Même si je ne pense pas, je suis. »

Cette proposition nous transporte dans une
dimension inconnue en Occident. (...)

C'est l'état d'âme dans lequel on se trouve avant
de s'endormir. Toute poursuite, toute préoccupation
s'arrête et on se trouve dans l'abandon complet de la
volonté. Il ne s'agit pas de l'acquisition d'un pouvoir,
ni du résultat d'une discipline ascétique. Cet état
d'âme préexiste avant toute tentative. C'est l'état
d'âme qu'on a eu avant de venir au monde. Et
pourtant, il est introuvable, tant il est encrassé,
obscurci. (...)

Ce qui existe *a priori*, c'est, si l'on veut, une
sensation indéfinissable de *vivre*. Rien d'autre. »

– I. Tsuda, *Même si je ne pense pas, je suis*,
éd. Le Courrier du Livre.

QU'EST-CE QUE LE MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR ?

Le mouvement régénérateur, « katsuken undo » en japonais, est issu du SEITAI, une approche de la santé développée au Japon depuis les années 30 par HARUCHIKA NOGUCHI (1911-1976). Le Seitai vise non pas à soigner les maladies, mais à restaurer l'autonomie et la sensibilité de l'organisme, sa capacité naturelle à réagir spontanément aux perturbations et à vivre pleinement. En France, la pratique du mouvement régénérateur a été enseignée dès les années 1970 par ITSUO TSUDA (1914-1984), élève de Noguchi. Il le présentait en ces termes :

Le mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. La recherche d'une finalité préalablement déterminée, ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de notre être.

Le principe que nous avons formulé est :

"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 [dans les années 1930], par Maître HARUCHIKA NOGUCHI. C'est cette dernière forme que nous pratiquons.

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, se calme graduellement, devient plus

subtil, la respiration s'approfondit. Il finit par coïncider avec le mouvement quotidien, 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 se crée à mesure que se développe l'aptitude à la fusion de sensibilité qui affecte nos rapports humains et nos réactions au milieu ambiant.

Si cette fusion élargit l'ouverture de notre esprit, on atteindra l'état du non-corps et non-mental. C'est alors que l'on découvrira que l'homme est foncièrement libre.

« Nous laissons le cœur du ciel pur agir sur nous, nous ne combattons pas les nuages noirs. C'est la philosophie du Non-Faire dans laquelle la lutte contre les forces antagonistes n'existe pas. »

