

## Le Mouvement régénérateur



Régis Soavi – ©Photos : Horst Schwickerath 2011  
– Aikidojournal – www.aikidojournal.fr

Notre école, l'école Itsuo Tsuda, a deux pratiques : l'aïkido et le katsugen undo.

Le katsugen undo, le seitaï, c'est la pratique qu'utilisait Maître Noguchi : l'ajustement corporel. Le seitaï était déjà connu chez Maître Ueshiba. A l'époque où Maître Tsuda était chez Maître Ueshiba, il était déjà technicien seitaï. Lorsqu'il y avait de petits accidents, c'était parfois lui qui s'occupait des gens. Maintenant le seitaï est assez connu au Japon.

Quand Maître Tsuda est arrivé en France, il a apporté le seitaï et surtout ce qu'on appelle katsugen undo. La traduction, c'est « mouvement qui permet le retour à la source » et qu'il avait traduit par « mouvement régénérateur ». Donc, dès le départ, quand j'ai connu Maître Tsuda, c'était les 2 choses, aikido et mouvement régénérateur. On parle indifféremment de

mouvement régénérateur ou de katsugen undo.

Katsugen undo est vraiment important dans notre pratique quotidienne, notre pratique d'aïkido parce que c'était la façon de réajuster le corps, c'est aussi une orientation philosophique. C'est ce qui a permis que notre orientation dans l'aïkido ne soit pas une orientation uniquement martiale. Il ne s'agit pas non plus d'une orientation religieuse, même si on respecte certains rituels que pratiquait Maître Ueshiba. Katsugen undo est ce qui nous a permis de continuer dans une certaine direction.

Maître Tsuda justement parle dans son premier livre du non-faire. Aujourd'hui le non-faire, le non-agir, dans le taïchi on en parle. Dans l'aïkido, on n'en parle pas trop, et pourtant c'est normalement une base de l'aïkido. A travers le katsugen undo on a conservé ce rapport au non-faire, au non-agir. On a aussi conservé ce rapport différent au corps. Maître Ueshiba parlait de la fusion de sensibilité, du phénomène d'attraction, etc. Dans le katsugen undo on a des exercices comme par exemple yuki qui sont le fait de faire passer, de faire circuler le ki avec un partenaire. Alors ça nous a permis de mieux comprendre ce que voulait dire Maître Ueshiba quand il parlait de la sensation du ki. Le ki pour nous n'est pas quelque chose d'immatériel c'est quelque chose d'extrêmement

concret, qu'on sent de façon évidente. Le katsugen undo est quelque chose qui a été dès le départ important dans notre pratique. Nous le pratiquons régulièrement, et cela fait 40 ans que je le pratique.

On se demande toujours « qu'est-ce que le mouvement régénérateur ? ». Souvent je commence mes conférences en disant que le mouvement régénérateur est un exercice du système moteur extra pyramidal, une sorte de « gymnastique » de l'involontaire. On connaît le système volontaire, mais qu'est-ce que le système involontaire ? L'involontaire, c'est 90 % de notre corps, c'est la base de tout ce que nous faisons. Par exemple on décide volontairement de prendre un thé mais comment va-t-on l'assimiler ? On n'en sait rien. Il y a là quelque chose d'important qui souvent n'est pas pris en compte.

Je vois par exemple plein de gens qui font des régimes en tout genre, asiatique ou pour maigrir, basés sur les vitamines, les omégas 3, etc. Alors on va dire que dans le poisson, il y a des omégas 3. Mais quand on mange un morceau de poisson, qu'en faisons-nous ? Notre corps va-t-il l'assimiler ou non ? On n'en sait rien, on ne maîtrise pas tout. C'est notre système involontaire qui agit. Donc on peut bombarder notre système involontaire de choses soit disant bonnes pour le corps, en fait c'est lui (notre estomac, nos intestins) lui décidera et assimilera

ce qu'il voudra, et ce dont il a besoin. Dans le mouvement, la chose la plus importante est de laisser travailler le corps comme il en a besoin, et ceci depuis la naissance et même avant. Par exemple, pendant la grossesse, les femmes ont envie de quelque chose qu'elles ne mangent pas d'habitude. A un moment donné, elles ont envie par exemple de manger des bananes. Pourquoi ? On ne le sait pas, on ne le comprend pas. Il se trouve que pendant une période elles auront cette envie, parce que le bébé a besoin de cela. Il est important que le corps retrouve cette intuition, ce besoin. Le mouvement c'est justement de retrouver ces sensations avec la pratique, de les rendre plus claires.

Il faut que ce travail se fasse car si on ne le laisse pas se faire, il se fera de moins en moins. Que ce soit pour la nutrition, ou dans le mouvement du corps, on doit laisser ce travail se faire car sinon le corps s'atrophie, devient apathique et perd sa résistance, sa force. Dans le mouvement régénérateur, quand on déclenche un exercice, le corps se réajuste tout seul. Il y a une forme de réajustement naturel et puis il y a un entraînement. Au dojo on pratique lors de séances, je fais également des conférences pour l'expliquer et permettre aux gens de retrouver cette direction à la fois simple et longue à acquérir. Il faut des années pour l'accepter car on n'a pas laissé le corps travailler. Quand on fait yuki,



Maître Noguchi Haruchika.

une personne s'allonge par terre, on positionne les mains sur le corps. On ne cherche pas à faire quelque chose, on laisse simplement le ki circuler. Cela peut paraître proche du reiki ou des techniques de guérisseur, c'est effectivement proche puisqu'il s'agit de faire circuler le ki mais la différence est qu'il n'y a pas de but, pas d'objectif, pas de pensée. On ne le fait pas pour guérir quelqu'un, on est vide. C'est une notion peut-être mystique mais je dirai qu'on est un média entre le ki de l'univers, qui circule entre celui qui donne et celui qui reçoit. Ensuite on change, et le donneur devient receveur, celui qui recevait devient le donneur. Donc il n'y a pas de ki plus fort, ni plus grand, ni meilleur qu'un autre. Ce qui fait la différence, c'est la capacité de se vider, c'est tout. Comme dans le zen, c'est la capacité à faire le vide mental.

Mon maître expliquait parfois avec un petit dessin de robinet que lorsque le robinet est encrassé, plein de calcaire, ce qui s'écoule, c'est une petite goutte.

Par contre si le robinet est bien vide, alors il y a un flot entier. C'est ça l'idée de yuki. C'est pour ça que les enfants, les petits, sont capables de faire yuki de façon extraordinaire. Mais ils ne pensent pas qu'ils font yuki.

Quand vous avez un enfant qui ne veut pas venir dans vos bras, il a un poids effroyable. Vous essayez de le soulever, il ne veut pas venir. Par contre quand il veut venir, il est dans vos bras tout de suite. Et pourtant il pèse le même poids donc il y a la direction du ki qui compte. Dans katsugen undo, on retrouve cette sensation et cette capacité à conduire le ki. On va parler énormément des enfants. J'avais fait une conférence sur l'art d'être des enfants dans le seitai.

D'abord pendant la grossesse. La grossesse est un moment très important. Maître Tsuda disait : pendant la grossesse la femme est une reine. Cela veut dire que le mari se met à sa disposition, il doit marcher à son pas, etc. Et déjà pendant la grossesse on commence

*On a tous des intuitions, on a un rapport avec les autres qui fait que cela passe ou pas avec les gens ... parfois c'est une mimique du visage ...*

ce qu'il appelait le dialogue dans le silence. On parle à l'enfant, la mère parle à l'enfant et bien sûr on fait yuki à l'enfant, ce qui lui permet de bien se développer. Un dialogue s'établit entre la mère et l'enfant, mais aussi avec le père qui est à l'extérieur. On parle à l'enfant de façon très simple, naturelle et petit à petit il s'établit un dialogue avec l'enfant, qui est extraordinaire et qui va se continuer toute la vie. Cela crée un lien de ki entre le père et l'enfant. On essaie de mettre le maximum de conditions pour permettre qu'il n'y ait pas de tension, de contraction pour l'enfant à la naissance. Si l'enfant peut naître à la maison c'est la meilleure chose qui soit. Si l'enfant naît à la maison, dans la douceur avec une lumière très basse, il n'y aura pas tous ces projecteurs, tout ce milieu hospitalier. J'ai rencontré le docteur Leboyer, qui a écrit « Pour une naissance sans violence » [ndlr : Frédéric Leboyer, Pour une naissance sans violence, Edition point Seuil]. Nous étions tout à fait d'accord pour ce type de rapport à la naissance : une naissance tranquille, avec une lumière douce. Le père qui est là prend l'enfant, on prend le temps, il n'y a pas de précipitation.

Le bain aussi est important. Le bain chaud, c'est très japonais. Maître Tsuda nous a apporté cette vision du bain chaud. Bien sûr la température pour un bébé sera la température du ventre de la mère, pas plus, mais petit à petit on va augmenter la température

du bain. On lui donne un bain tous les jours, dans une grande baignoire, il flotte à la surface et il se détend. Le bébé, le nourrisson se nourrit mais il bouge très peu. Donc il a de l'énergie en trop et le bain chaud lui permet de dépenser cette énergie. Il n'y aura pas ces pleurs du soir. A ce moment-là, il a besoin de dépenser son énergie et le bain sera son régulateur de la nutrition en quelque sorte. Dans le seitaï, on va établir aussi tout un rapport avec l'enfant, tout un dialogue. On n'aura pas besoin de lui apprendre la propreté. Le nouveau-né, quand on sent qu'il a besoin de faire pipi, on ouvre la couche et il fait pipi. C'est le rapport de la mère et du père avec l'enfant, c'est de la sensation, un dialogue dans le silence. C'est un des titres de Maître Tsuda. Cette intuition n'est pas tellement différente de ce qu'on connaît dans la vie de tous les jours, elle est simplement un peu plus grande, un peu plus forte, c'est tout.

On a tous des intuitions, on a un rapport avec les autres qui fait que cela passe ou pas avec les gens, on ne sait pas pourquoi, parfois c'est une mimique du visage, c'est ce que l'on sent, c'est tout.

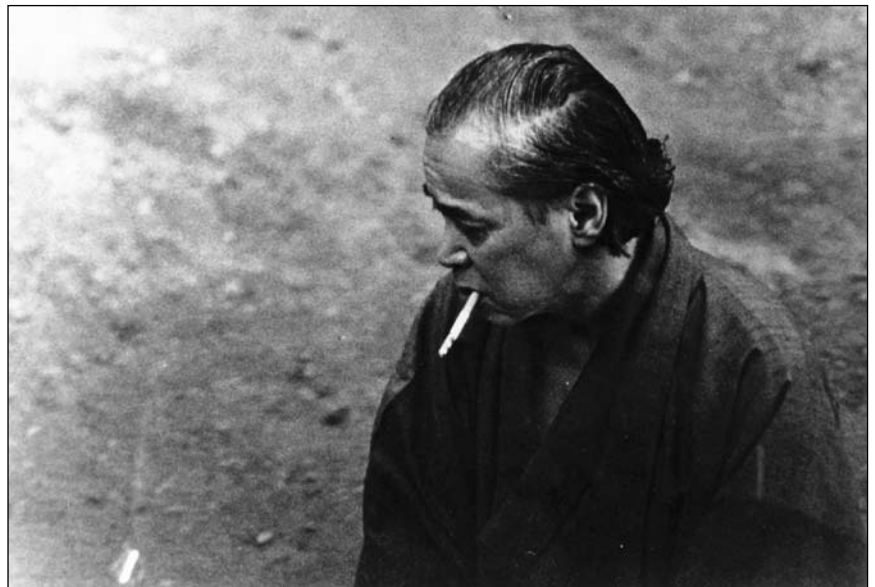
Cela doit être respecté chez l'enfant, ils ont très fortement ces sensations. L'enfant nouveau-né a besoin de rester à la maison tranquillement avec les parents et petit à petit il va passer de la chambre à une pièce plus grande, petit à petit sur plusieurs semaines on

va mettre plus de lumière, ouvrir les rideaux, il verra le jour etc. Tout ça c'est pour que l'enfant puisse bien se développer. Cette attention aux enfants va se poursuivre sur des années, ce qui m'a amené, d'une certaine façon, à ne pas scolariser mes enfants. Ils ne sont jamais allés à l'école. Cela ne veut pas dire qu'ils sont incultes mais on a gardé un certain rapport avec eux et ils ont été considérés on peut le dire comme des autodidactes. Alors ça fait parfois grincer un peu des dents, mais c'est l'instruction qui est obligatoire en France, pas la fréquentation d'une école. Le seitaï, le mouvement, m'a amené à prendre un certain nombre de positions qui peuvent être considérées comme marginales. On laisse aussi les enfants passer les maladies infantiles tranquillement, toutes les petites maladies. On respecte les recommandations de l'OMS puisque maintenant l'OMS en a parlé. On respecte le fait que les enfants, lorsqu'ils ont de la fièvre, subissent un processus normal et sain de leur corps qui réagit à une invasion microbienne. Donc on respecte les manifestations du corps telles que la fièvre, la diarrhée, et on considère que c'est quelque chose de sain et non pas quelque chose contre lequel on va lutter. Cela fait partie aussi du mouvement, c'est une orientation. Peut-être suis-je rétrograde, c'est vrai, mais j'estime que la vie d'un petit enfant, c'est important. Et puis les 3 premières années de la vie sont les plus

*Maître Noguchi allait voir des clients dans Tokyo et quand il rentrait, le bain devait être prêt.*

importantes, tout se fait sur ces premières années, c'est considérable. C'est important de le pratiquer assez régulièrement ce n'est pas quelque chose que l'on peut faire comme ça une fois de temps en temps, c'est une pratique régulière et petit à petit on s'aperçoit que l'on s'oriente différemment, que notre corps travaille différemment.

Le bain chaud fait partie de notre pratique, cela fait maintenant quarante ans que je prends le bain chaud. Il s'agit d'un bain à la manière japonaise : on prépare un bain familial et le père, la mère, les enfants prennent le bain dans la même eau. On nettoie, bien sûr, on fait déborder pour qu'il n'y ait pas d'impureté, on ne met jamais de



un bain chaque jour et on n'utilise pas de savon car le corps transpire après le bain, il y a donc une élimination du corps, on n'a pas besoin de se savonner comme dans la douche. Le corps respire, travaille, la peau retrouve une

bains - pour que vraiment je puisse savoir ce que c'est. Quelle est la bonne température, comment dois-je entrer, combien de temps dois-je rester. Quoi que l'on fasse, on n'a pas la science infuse et c'est important de découvrir par soi-même.

C'était un des exercices que donnait Maître Noguchi, le fondateur du seitai, à ses uchi deshi. Maître Noguchi allait voir des clients dans Tokyo et quand il rentrait, le bain devait être prêt. C'était un bain à l'ancienne avec le fourneau, il fallait mettre le bois, etc. Les uchi deshi n'avaient pas le droit de toucher l'eau du bain et quand le maître rentrait, le bain devait être prêt mais comment savoir quand il va rentrer, si je chauffe trop maintenant, qu'il va se refroidir, le réchauffer au dernier moment, c'était l'enfer. Le travail d'uchi deshi c'était ça : réussir à faire un bain juste à la bonne température telle que le maître le voulait ce jour-là. Est-ce qu'il avait beau-

*C'est à nous de le découvrir, il m'a fallu environ 3 années ... quelque chose comme 1 000 bains ...*

savon. La température est très importante, il y a tout un art. On agit aussi avec la variation de température. On ne prend pas le bain tous les jours à la même température, on ne prend pas tous le bain à la même température, chacun a besoin d'un bain particulier à une température particulière, ça dépend du degré de fatigue, si on a beaucoup travaillé physiquement ou pas, etc. Pour les enfants c'est la même chose, on ne leur donne jamais à 45°, ça peut varier entre 40°, 41°, 41,5°. C'est

certaine qualité et c'est un processus naturel. Là aussi, pour le bain, c'est quotidien. Cela régule notre énergie à nous aussi en tant qu'adulte. Quand on sort d'un bain, quelle que soit la température, on est en forme, on n'est pas fatigué, on a de l'énergie nouvelle. Il y a tout un art du bain dans le seitai, que l'on n'apprend pas. Il n'y a pas de maître pour dire ce qu'il faut faire. C'est à nous de le découvrir, il m'a fallu environ 3 années de bain chaud tous les jours - quelque chose comme 1 000



coup travaillé, est-ce qu'il avait des difficultés, est-ce que ça l'avait énervé. L'élève ne le savait pas mais il devait travailler sur cette intuition. C'était exactement comme l'exercice que demandait Maître Ueshiba quand on devait lui servir un thé. Maître Tsuda nous racontait que Maître Ueshiba écrivait et puis les uchi deshi devaient lui servir le thé quand il le désirait. Mais le thé devait être chaud au bon moment ! Pour moi le monde a beaucoup changé ces 50 dernières années, vraiment beaucoup. Je lisais un auteur récemment qui disait « c'était pas mieux avant, mais c'est pire aujourd'hui ». J'aime bien cette phrase parce que je trouve que c'est assez juste.

Retrouver tout un tas de choses naturelles, ce rapport aux enfants, ce rapport au jeu. Les enfants ne jouent plus, ils ont des activités. On leur fait faire du

judo, de la pâte à modeler, mais jouer ? Souvenez-vous de l'importance qu'avait le jeu avant. On jouait dehors, en permanence.

Aujourd'hui tout ce que l'on a, c'est amener les gens à être, excusez moi du peu, à être esclave de la société. Et donc les enfants ne jouent plus. Avant on apprenait tout avec le jeu, on devenait fort, le jeu était le moyen de devenir fort, d'apprendre la vie, et toute sorte de choses. Aujourd'hui c'est un peu fini. C'est triste. On amène les enfants à étudier pendant des années mais le résultat est qu'ils sont au chômage. On a perdu aussi ce rapport à notre corps. On veut diriger tout, diriger notre corps et on a perdu le rapport à la simplicité. C'est pour cela que dans notre école, l'aïkido est une pratique quotidienne. Tous les matins il y a une séance, et il y a des gens qui viennent quasiment tous les matins. Et pas des gens qui sont des fanatiques, non ils viennent parce que c'est une bonne pratique, saine.

La société a beaucoup changé et c'est difficile d'entretenir ce genre de rapport avec les enfants. Proposer aujourd'hui à une mère de rester à la maison avec son enfant pendant 3 ans, c'est difficile. Beaucoup de mères vont considérer que c'est une atteinte à leur liberté, que c'est rétrograde. Pas toutes, il y a des femmes qui ont ce penchant naturel, mais pour certaines c'est aberrant. La société a tout prévu. Vous avez tout ce qu'il faut autour de vous pour

que ça se passe bien : les crèches dès 2 mois, tout un tas de produits au moindre petit rhume, des spécialistes pour tout, mais notre vie est prise en charge par d'autres. Et moi je ne veux pas que l'on prenne ma vie en charge.

Maintenant on corrige tout, les enfants doivent être cadrés et nous devons être cadrés.

C'est un monde de plus en plus de protection, et donc de moins en moins de liberté parce qu'on est de plus en plus engoncé dans nos protections, on est bloqué à force de se protéger, on a des armures autour de nous, et l'armure certes nous protège mais on n'a plus de mobilité.

Dans le mouvement, il y a ce retour à quelque chose de libéré. Le mouvement, quand il se déclenche, il est spontané, il est involontaire, il n'y a pas deux mouvements identiques. On ne peut pas non plus dire que c'est bien ou pas bien. C'est le retour à une immédiateté absolue de l'être humain qui retrouve ses capacités.

Tout le monde parle de l'aïkido et donc on apprend les techniques. Plus tard on découvrira quelque chose. Moi je pense qu'on découvre tout de suite, c'est pour ça que la respiration dans notre école fait partie de la base. C'est tout de suite, pas dans 10 ans que tu découvriras. C'est maintenant le plus important, et la technique est un moyen de bouger notre corps. Il faut le découvrir, l'expérimenter, en bougeant.



*Le ki ne s'explique pas, il se sent. Le ki est comme le tao, comment expliquer ?*

Le ki ne s'explique pas, il se sent. Le ki est comme le tao, comment expliquer ? On le sent, et d'abord on peut le sentir comme une énergie qui passe. Quand on entre dans une pièce, on arrive dans un espace où il y a un certain ki. Un ki qui nous correspond, ou pas, mais on ne peut pas l'expliquer. On voit une personne, on sent qu'elle a un bon ki, il y a quelque chose. Les enfants sont super forts là dessus. Je fais toujours référence aux enfants parce qu'ils sont nos maîtres. Ils ne sont pas blindés, ils n'ont pas d'idées préconçues. La sensation est primordiale : il y a des endroits où ils ne veulent pas aller parce qu'ils ne le sentent pas bien. Ils le savent, si on les respecte. Le problème aujourd'hui c'est qu'on ne respecte plus les enfants. On les habitue à respecter des devoirs, à respecter des lois, ils doivent se tenir en rang, lever la main pour faire pipi, dire bonjour monsieur, bonjour madame, quelles que soient les circonstances. Du coup ils se perdent, ils ne savent plus.

En Allemagne, à l'époque du mur de Berlin, quand les Allemands de l'Est voulaient passer à l'Ouest les gardes avaient ordre de tirer, et maintenant on leur dit « vous n'auriez pas dû tirer ». C'est ça qu'il faut changer. Aujourd'hui on apprend dès l'enfance à obéir. Il faut obéir coûte que coûte au père, à la mère, à l'instituteur, au directeur, au prêtre ; si on a tous ces scandales dans l'église catholique aujourd'hui, c'est parce que les enfants ont été abrutis

par ces idées, on les a obligé à obéir, à respecter des choses qui n'étaient pas respectables au lieu de respecter leur vie.

On a ensuite des adultes et qu'est-ce qu'ils font les adultes ? Ils bêlent, on leur dit « faites ceci faites cela », et ils le font. On le voit dans tous les pays du monde. Heureusement, il y a de temps en temps des gens qui essaient d'en sortir mais c'est difficile de sortir de l'abrutissement, c'est difficile de penser par soi-même et de ne pas penser ce que l'on a lu dans le journal, sur internet ou sur Wikipédia. Penser par soi-même, se faire une opinion. Ce n'est pas si facile parce qu'on a un mental qui est cassé et c'est encore plus difficile à mon avis aujourd'hui qu'il y a 40 ou 50 ans. L'éducation était différente, le rapport à la société était différent. Alors si pour moi l'école Itsuo Tsuda veut dire quelque chose, c'est ça. Ça veut dire permettre aux gens de commencer à réfléchir et non pas accepter ce qu'on dit. Le Senseï le dit, bravo donc tout ce que dit Senseï c'est juste. Ré-flé-chi-ssez. Si cela vous convient, si c'est quelque chose qui vous apporte quelque chose, faites-le. Si cela ne vous apporte rien, ne le faites pas. Ce sont peut-être des visions un peu fortes mais je ne sais pas comment les exprimer autrement. Donc le mouvement nous permet de retrouver cette liberté intérieure. Et bien sûr, dans le mouvement, il n'y a pas de forme défi-

nie, c'est une découverte permanente, chaque jour.

Dans notre école, toutes les personnes s'occupent de leur dojo, à Milan, Amsterdam, Rome, ou Paris. Elles retrouvent aussi des capacités qu'elles avaient oubliées, qu'elles ne connaissaient pas. Dans nos écoles il n'y a pas de client. Les gens viennent, ils sont dans leur dojo, ce sont eux qui s'occupent de tout. Ici on s'occupe de faire des traductions de Maître Noguchi, tout le monde le fait, on travaille tous ensemble. C'est pour ça que j'ai accordé beaucoup d'importance à la façon dont notre école fonctionne. Chacun met en valeur ses propres capacités :

