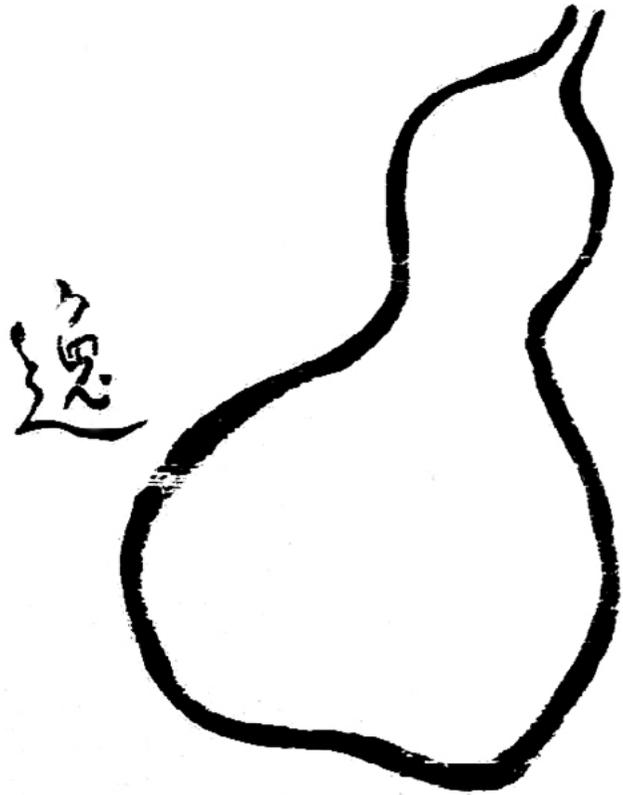


ECOLE DE LA RESPIRATION
DOJO HYŌTAN

Mouvement Régénérateur (Katsugen Undo)
Pratique Respiratoire (Aïkido)



*“La Coloquinte”
Calligraphie de Maître TSUDA*

*D’un côté, il y a connaissance, recherches, théories, doctrines,
opinions, interventions.*

*De l’autre, uniquement la sensation pour nous guider.
Réveiller la sensation qui somnole, et la mettre sur une voie naturelle,
voilà tout ce que je peux indiquer. Et cela, dans la mesure où on le désire
sincèrement..*

Itsuo TSUDA
Extrait de “Même si je ne pense pas, je suis”

QU’EST-CE QUE LE MOUVEMENT REGENERATEUR ?

Le mouvement régénérateur (katsugen undo) a été fondé au Japon par Haruchika Noguchi (1911-1976). Il se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. Il ne nécessite aucune connaissance, ni technique. Au contraire, il faut nous en décharger. La recherche d’une finalité préalablement déterminée, ne fait qu’entraver l’évolution naturelle de notre être. Le principe que nous avons formulé est donc :

“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, par Maître Haruchika Noguchi. C’est cette dernière forme que nous pratiquons à l’Ecole de la Respiration.

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. Il devient plus subtil. La respiration s’approfondit. Le mouvement finit par coïncider avec le mouvement dans la vie quotidienne, 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.

Itsuo TSUDA

PRATIQUE RESPIRATOIRE (AIKIDO)

«l’Aïkido est un art de redevenir des enfants... sans être puéril».

Comment comprendre cette affirmation sur le plan technique? C’est simple. Lorsque vous êtes saisi par derrière à bras le corps par une personne plus forte que vous qui vous empêche de vous asseoir... que faire? Le projeter pour se dégager afin de pouvoir s’asseoir? Comme il pèse plus lourd que vous, vous ne pouvez le faire. Alors? Tsuda Sensei répond : «devenir un enfant». Je vois un coquillage merveilleux sur la plage et je me baisse pour le prendre. J’oublie celui qui continue à me serrer par derrière. Il y a l’écoulement du ki qui part de moi vers le coquillage alors qu’avant le ki était figé à la pensée de celui qui me serre avec tant de force. Il devient alors léger et chute par dessus mes épaules...

L’idée de projection provoque la résistance. Dans le geste de l’enfant, il y a la joie de ramasser le coquillage qui fait oublier la présence de l’adversaire.

Oublier l’adversaire tout en sachant qu’il est là, ce n’est quand même pas facile. Plus on essaye d’oublier, plus on y pense. C’est la joie dans l’écoulement du ki qui me fait oublier tout...

La pratique de l’Aïkido implique donc l’adoption du principe de la non-résistance, en ce sens qu’on ne pousse ni ne tire l’adversaire, qu’on évite d’agir dans un sens susceptible de susciter la force antagoniste. Elle implique aussi celle du principe du non-adversaire. Car sitôt qu’on y pense, notre ki est absorbé par lui, notre respiration-attention est bloquée. Mais pour ne pas être absorbé par l’adversaire, il faut avoir une certaine puissance de respiration.

Maître Ueshiba disait souvent : «L’Aïkido c’est un art de (musunde hanatsu) s’unir et de se séparer.»

Cette alternance d’union et de séparation, je l’ai obtenue par l’inspiration et l’expiration.

Il y a d’abord l’inspiration du défenseur (j’utilise provisoirement ce mot, bien qu’il n’y ait pas de termes correspondant au défenseur et à l’assaillant dans l’Aïkido) qui déclenche l’action. Je lève ma main en inspirant et l’assaillant suit immédiatement mon geste, en levant sa main. Il y a synchronisation de l’inspiration de part et d’autre, en même temps que coordination des gestes. Cette interaction réciproque est, je crois, une des caractéristiques de l’Aïkido. Elle n’existe ni dans le Judo, ni dans le Kendo. Dans ces derniers, chacun respire indépendamment et guette l’occasion d’attaquer l’autre.

Au début, l’interaction n’est pas évidente. On ne fait qu’exécuter un certain nombre de gestes appris. Je finis par remarquer qu’il y a coordination de gestes dans l’Aïkido. Autrement dit, si je lève mon bokken, l’assaillant lève le sien simultanément. Dans le kendo, on n’est pas tenu de respecter cette forme conventionnelle de l’apprentissage. Si l’un lève le shinai, l’autre peut riposter en balayant le ventre horizontalement.

Pourquoi y a-t-il dans l’Aïkido des gestes identiques ou correspondants de part et d’autre? On ne peut tout de même pas demander à son adversaire: «Seriez-vous assez aimable pour lever la main en même temps que moi, s’il vous plaît?»

Pour qu’une telle chose soit possible, il faut qu’il y ait une force contraignante qui oblige l’autre à agir comme on le souhaite. J’ai trouvé dans l’inspiration cette force qui précède même l’acte. Une fois que la fusion est faite et que l’acte est engagé, on passe à l’expiration qui permet l’écoulement du ki. On voit alors la projection et autres comme une forme visible de la technique.

La respiration, d’après mon expérience, est le fondement même de l’Aïkido.

Extrait de *La voie du dépouillement*, d’Itsuo Tsuda.
Edition : Le Courrier du Livre, 1975.

L'association Respiration a pour but de faire connaître une philosophie développée par Maître UESHIBA et Maître NOGUCHI. Introduite en Europe par Maître TSUDA dans les années 70, cette philosophie pratique conduit à l'ouverture de l'esprit, à la liberté d'être des individus et à leur autonomie.

Le mouvement régénérateur est une faculté naturelle qui existe chez tous les hommes à l'origine. Il ne s'agit pas d'une méthode de relaxation, de défoulement ou de recherche d'expression gestuelle. Maître Tsuda en parle comme la "Découverte de l'esprit du coeur du ciel pur" (TENSHIN).

Une séance découverte est une fenêtre ouverte sur notre pratique. Pour une initiation plus approfondie, nous vous recommandons un stage de plusieurs jours.

En ce qui concerne la pratique respiratoire, on peut la commencer à tout moment. Arriver 10 mn au moins avant la séance. Se pratiquer en kimono blanc et ceinture blanche.

*Pratique régulière tous les mardis
18h30 : Pratique Respiratoire (Aïkido)
20h : Mouvement régénérateur*

Dojo HYŌTAN
28 rue Montauzier
16000 Angoulême
asso.respiration@gmail.com
<http://asso.respiration.free.fr>
Arnaud Roy 0674574173