

Dans le Japon du XX^e siècle, de nombreuses personnalités se sont distinguées par leur travail sur le corps humain, à travers les arts martiaux ou dans le domaine de la santé.

Noguchi Haruchika fut de celles-ci en créant une méthode de "bien-être" qui fait aujourd'hui encore beaucoup d'adeptes, notamment parmi les aikidoka. Par Gérard Blaize.

réglér le corps...

En février 1976, je suis arrivé au Japon pour un nouveau séjour fixé à 2 ans. Il se prolongera jusqu'en août 1981. Tout heureux d'être dans le pays du fondateur de l'Aïkido et plein d'énergie, je m'entraînais plusieurs heures par jour au Hombu Dojo (Dojo Central de l'Aïkikai de Tokyo). Mais, à la suite d'une mauvaise chute, je commençai à avoir des maux de tête, de fortes douleurs à la nuque quand je marchais et rapidement l'entraînement devint un enfer. Je voulus me faire soigner mais mon état empira à tel point que je fus obligé de rester la plupart du temps allongé sur mon futon. Mes amis commencèrent à s'inquiéter, quand vint me voir Peter Shapiro, un américain qui séjournait à Tokyo depuis fin 1968. Il toucha ma nuque, me fit des pressions sur la colonne vertébrale et mon corps se mit à bouger. J'étais assez inconscient et ne pris pas garde à ce mouvement. Mais, à ma grande surprise, le mouvement terminé, je constatai que je n'avais plus mal à la tête, que je pouvais me lever et marcher naturellement. J'étais très heureux et demandai à Peter, qui devint mon ami par la suite, de m'expliquer. C'est ce qu'il fit en m'indiquant qu'il avait utilisé des techniques d'une discipline nommée Seitaï, que les mouvements spontanés de mon corps étaient du Katsugenundo et que tout cela avait été créé par un maître japonais : Noguchi Haruchika qui enseignait dans son dojo de Tokyo. Peter était lui-même un de ses disciples et il me conseilla de me rendre dans son dojo pour pratiquer le mouvement et me faire examiner par maître Noguchi. C'est ce que je fis et commençai en cette année 1976 la pratique du Katsugenundo, d'abord au dojo de maître Noguchi et, après sa mort, avec un groupe dirigé par Peter.

Noguchi Haruchika et le Seitaï

Maître Noguchi Haruchika est né en 1911 dans un quartier très populaire (Shitaya) de Tokyo. Il manifesta très tôt ses talents de guérisseur, en particulier lors du grand tremblement de terre de Tokyo de 1923 où il

soigna par imposition de ses mains des personnes blessées ou brûlées pendant le séisme. Il avait seulement 12 ans et décida, dès cet âge, de devenir guérisseur. À 18 ans, il inaugura, dans son propre quartier, un dojo *Le Centre de Maintien de la Santé de Façon Naturelle* et créa sa propre méthode de guérison : le Seitaï (régler le corps). Autodidacte, il étudia différentes techniques de guérison, mais c'est essentiellement grâce à ses dons de guérison et d'observation qu'il conclut que chaque individu a une sensibilité particulière qui le fait agir différemment d'un autre individu ; et donc, qu'à chaque individu doit s'appliquer une thérapeutique individuelle.

En même temps, en observant les mouvements et les postures des personnes fréquentant son dojo, il classe les individus en les rapprochant aux traits animaux (par exemple style girafe, type tigre...). Mais cette classification était trop complexe pour être enseignée. Aussi en 1945, à la suite de ses études sur la sensibilité des êtres humains, il fait la synthèse de ses observations et classe les individus en 12 types ou *taiheki* (habitudes corporelles) : cérébral actif, cérébral passif, digestif actif, digestif passif, pulmonaire actif, pulmonaire passif, urinaire actif, urinaire passif, bassin actif, bassin passif... et attribue à chaque type une région de polarisation ou une zone corporelle prépondérante : cerveau – organes digestifs – poumons – organes urinaires – bassin par exemple. Ainsi, dans le cérébral actif : « *L'énergie vitale monte au cerveau, les données immédiates de son expérience sont traduites en mots ou signes et son cerveau travaille pour y mettre de l'ordre* »¹

Cette classification, ainsi obtenue par l'observation de la structure physique d'un être humain, de ses habitudes, de son comportement, doit permettre à un professeur de Seitaï d'attribuer un *taiheki* à son patient et de lui appliquer une thérapeutique propre en fonc-

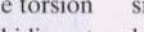


Noguchi Haruchika, le charismatique créateur du Katsugenundo, lors d'une séance de travail collective.

tion de son *taiheki*. Il existe, en effet, dans le Seitaï des mouvements de gymnastique (*Seitaï taisô*) et des techniques de manipulation corporelle (*Seitaï sôhô*) différents en fonction du

taiheki de chacun.

Il est donc important de ne pas commettre d'erreur quand on classe une personne dans tel ou tel *taiheki*. Or, l'attribution d'un *taiheki* à un individu est très délicate pour deux raisons essentiellement : comme je l'ai déjà expliqué, cette classification est due à une observation par maître Noguchi de ses patients, c'est la première source d'erreur car il n'est pas dit que les professeurs de Seitaï aient les mêmes capacités d'observation que leur maître. La deuxième source d'erreur tient au fait



...Le Mouvement Régénérateur, par les expériences qu'il nous fait vivre sera un bon « outil » pour nous faire « entrer » dans le monde de maître Ueshiba...

régulièrement, il assure une détente du corps, une souplesse ainsi qu'une capacité accrue à faire face aux différentes maladies dont tout individu peut être atteint au long de sa vie. On remarque que, dans le Seitai, des maladies telles que le rhume sont considérées comme bienfaitantes pour renforcer le corps et en rétablir l'équilibre.

Il est très instructif de lire les commentaires de maître Noguchi sur le rhume. Ils éclaireront sa conception sur l'origine des maladies, de leur rôle et, par là-même, révèlent la pensée directrice du Seitai.

« Un corps sain est souple. Il a la capacité de se détendre et de se contracter. Nous disons qu'une partie du corps qui est toujours utilisée à l'excès est une partie qui souffre d'une fatigue « polarisée »... si on touche cette partie, elle est raide et la capacité des muscles à cet endroit de se détendre et de se contracter est fortement réduite. Quand cette capacité s'amointrit, ça signifie qu'on vieillit... les êtres humains perdent graduellement leur élasticité corporelle et ils meurent alors. Par

conséquent, quand on observe tout ce processus jusqu'à la mort, on verra que le cours de la vie de la plupart des gens est déterminé et qu'il n'existe pas de chose telle que la mort soudaine...

Si quelqu'un vit de manière à ne pas perdre la souplesse de tout son corps et de tout son être, y compris sa sensibilité, sa santé ne s'effondrera pas brusquement ; mais si son corps est devenu raide, attraper un rhume peut résoudre le problème. Donc, si pendant qu'on se sert du corps, cet endroit perd sa souplesse et qu'on attrape un rhume, à près le rhume, cet endroit se rétablit. Par conséquent, plutôt que de considérer le rhume comme une maladie, j'en suis venu à le considérer comme une activité curative.

Les rhumes et les diarrhées sont les moyens les plus importants pour le corps de se maintenir en bonne condition ou, en d'autres termes, des rhumes légers et répétés ou des crises légères de diarrhée sont des activités corporelles qui conduisent le corps à devenir sain... Mon principal souci est de normaliser le corps.

On doit maintenir son corps naturel d'une manière aussi naturelle que possible. Quand c'est le cas, il est souvent plus important d'attraper un rhume et de le traverser correctement que d'utiliser toutes sortes de méthodes pour le guérir... le rhume n'est donc pas quelque chose à soigner, mais par lequel il faut passer... »

Katsugenundo et Aïkido

Ces propos peuvent choquer certains lecteurs mais, comme je l'ai déjà écrit, ils éclaireront la pensée de maître Noguchi : « maintenir son corps naturel d'une manière aussi naturelle que possible ». À chacun d'en faire la critique positive ou négative.

Mais quels bénéfices un pratiquant d'Aïkido peut-il attendre de cette pratique ?

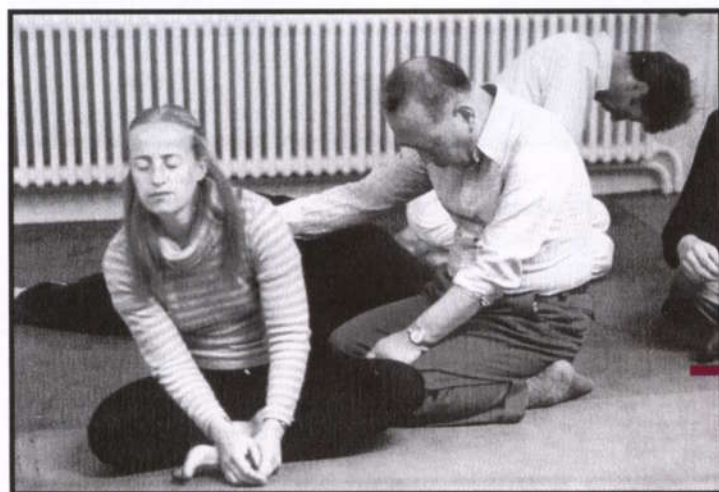
Il est par exemple instructif de constater que, pendant le mouvement, le corps peut bouger incroyablement vite sans aucune fatigue. Est-il possible de retrouver cet état dans la pratique des techniques d'Aïkido ? C'est une piste de recherche.

Pendant les exercices préparatoires à la pratique de l'Aïkido (*Chinkon Kishin No Ho*), une perception plus grande des phénomènes énergétiques qui se produisent dans notre corps sera développée. Mais le plus grand bénéfice qu'un pratiquant d'Aïkido peut retirer du Mouvement Régénérateur, c'est de porter un œil différent sur les explications de maître Ueshiba concernant son art. En effet, la première réaction quand on a la possibilité de lire des traductions correctes des explications de maître Morihei Ueshiba, c'est de les rejeter car incompréhensibles ou faisant appel à la mythologie Shinto ; la deuxième réaction est de les adapter à notre propre capacité de compréhension, mais elles peuvent perdre alors toute leur valeur. Or, pour moi, si l'on veut comprendre ce qu'est l'Aïkido, son but et comment y arriver, il faut absolument se rapporter aux explications de maître Morihei Ueshiba. Le Mouvement Régénérateur, par les expériences qu'il nous fait vivre, sera un bon « outil » pour nous faire « entrer » dans le monde de maître Ueshiba. ♦

Gérard Blaize, 7e dan

1-Tsuda Itsuyo : Le Non-Faire - Premier Volume.

2-Katsu : nature - Gen : origine - Undo : mouvement.



Dans les années 1970, Itsuo Tsuda fut le principal artisan de la diffusion en France et en Europe du Mouvement Régénérateur.

