

ITSUO TSUDA

**INTRODUZIONE
AL
MOVIMENTO
RIGENERATORE**

**KATSUGEN KAI
ITALIA**

活元会

Due sono i concetti che particolarmente respingono chiunque cerchi di capire il Movimento Rigeneratore:

- 1) Che il Movimento si faccia senza l'intervento della volontà;
- 2) Che si possa respirare attraverso le mani.

Sospensione del sistema volontario

Durante il Movimento Rigeneratore si sospende momentaneamente il sistema volontario e ci si lascia semplicemente andare. Ciò che provoca il Movimento, è il bisogno del nostro organismo che normalmente rimane soffocato. Non siamo noi a eseguire il Movimento, ma è esso che si manifesta.

L'idea di sospendere, anche solo per un istante il controllo intellettuale sulla nostra attività, può spaventare la gente, che pensa di cadere nel disordine o addirittura nel caos.

In realtà il Movimento non fa che rispondere al bisogno dell'organismo a meno che non se ne esagerino le manifestazioni intenzionalmente. Possono anche verificarsi deviazioni conseguenti a idee o abitudini acquisite che deformano la risposta. Praticato nel modo giusto, il Movimento Rigeneratore normalizza il funzionamento dell'organismo.

Non c'è niente di straordinario o soprannaturale nel Movimento Rigeneratore. Esso non differisce dalle risposte naturali dell'organismo che tutti già conoscono, come

sbadigliare, starnutire, rabbrivire, agitarsi durante il sonno, ecc.

Lo scopo del Movimento è di attivare queste risposte in una prospettiva più generale.

La formula adottata a Katsugen-Kai è stata concepita dal Maestro Haruchika Noguchi che considera il Movimento Rigeneratore, un allenamento del sistema motore extrapiramidale.

Respirazione attraverso le mani

È possibile respirare attraverso le mani? È evidente che non si può discutere qui questo problema, né durante una seduta di pratica. Si chiede quindi ai praticanti di fare come se ciò fosse possibile. Dopo un certo periodo più o meno lungo, secondo i casi, si cominciano effettivamente a provare sensazioni nuove come ad esempio: formicolio, pulsazioni, calore.

La difficoltà deriva dalla complessità del concetto espresso dalla parola “respirazione”. Dato che questo argomento richiede un ulteriore sviluppo, si rimanda il lettore alle seguenti pubblicazioni: *Il Non Fare*, 1973. *La Via Della Spogliazione*, 1975. *La Scienza Del Particolare*, 1976. È in preparazione *Uno*. Con sottotitolo: *Scuola Della Respirazione*.

In realtà, si può respirare attraverso gli occhi, i piedi, qualsiasi parte del corpo. Si può respirare persino attraverso la punta di un bastone, come faceva il Maestro

Ueshiba, o attraverso il pennello come nella Calligrafia Cinese.

Quando si impone una mano ben sensibilizzata sul corpo del partner e si espira attraverso di essa, quest'ultimo prova una sensazione diversa dal semplice calore fisico. Questa sensazione s'irradia in tutte le parti del corpo e si mantiene anche dopo che il contatto è stato interrotto. Questa espirazione può essere fatta anche a distanza senza contatto diretto.

L'Individuo

Il nostro obiettivo è l'individuo, la sola realtà concreta, e non l'essere umano, astrazione filosofica ideologica o giuridica.

L'individuo è un'unità che non è possibile dividere dualisticamente in anima da una parte e corpo dall'altra.

L'individuo è un mondo, un universo a parte, con un suo ritmo di vita particolare. Un individuo differisce dagli altri nel suo modo di muoversi, di gestire di sedersi o stare eretto, oltre che per inclinazione, carattere, convinzioni, maniera di esprimersi, sensibilità, ecc.

Diciamo, dunque, che l'individuo è dotato di *Unicità*, e che è questa Unicità a permetterci di riconoscere ognuno di noi, senza confonderlo in un ammasso di numeri. È ancora l'Unicità a farci preferire e amare gli uni ed evitare o detestare gli altri.

Al posto dell'equazione: Alberto = Bernardo = Carlo, preferiamo adottare quella: Alberto = Alberto; Bernardo = Bernardo; Carlo = Carlo.

A ognuno il suo movimento

Data l'individualità di ciascuno, non può esserci un movimento uniforme, applicabile a tutti: i movimenti saranno tanti quanti sono gli individui. Perfino nello stesso individuo il Movimento cambia ed evolve ogni volta, interessando via via, in modo diverso, le varie parti del corpo: collo, spalle, fianchi, bacino, gambe, ecc., coprendo tutta una gamma di sfumature che vanno dalla calma alla violenza, senza trascurare neppure l'immobilità. Benché un movimento immobile sembri abbastanza paradossale, lavora interiormente invece di esteriorizzarsi. C'è anche chi dorme durante il Movimento, naturalmente di un sonno qualitativamente molto diverso da quello abituale.

Le cause delle differenze

La fatica derivante dal lavoro e le abitudini acquisite possono imprimere all'organismo dei segni che alla lunga rischiano di snaturare l'armonia di insieme, ma che, essendo sopravvenute dopo la nascita, possono essere riaggustate dal risveglio dell'organismo. Ci sono anche disequilibri patologici capaci di suscitare reazioni diverse.

Il Movimento è in grado di addolcire tutte queste asperità, così fastidiose nella vita quotidiana, ma per quanti

progressi si possono fare nella normalizzazione del terreno, non si arriverà a cancellare la tendenza congenita fondamentale dell'individuo.

Programma di una seduta pratica

1. Espirazione al Plesso Solare.
2. Catena di attivazione, inspirazione simultanea all'inizio e alla fine.
3. Respirazione attraverso le mani, inspirazione simultanea all'inizio e alla fine.
4. Espirazione concentrata: si diventa alternativamente donatori e ricevitori.
5. Movimento Rigeneratore.
6. Inspirazione profonda seguita da una lenta espirazione, per terminare.
7. Rilassamento (momento importante durante il quale gli effetti del Movimento si armonizzano nell'organismo).

Tre fasi di evoluzione

In teoria, la normalizzazione del terreno avviene attraverso le tre fasi seguenti:

Prima fase: rilassamento

I muscoli perdono le vecchie abitudini e si rilassano. Si avverte una piacevole stanchezza, si ha spesso sonno e qualche volta l'appetito diminuisce. «Chi dorme cena».

È di primaria importanza riposarsi appena è possibile e non forzarsi a mangiare se non se ne ha voglia. Alla fine di questo periodo si può provare una sensazione di freddo, di acqua che scorre sotto la pelle. La reazione varia secondo le persone e può anche essere molto forte, fino a far venire i brividi. Bisogna quindi evitare di esporsi al freddo, soprattutto dopo aver sudato.

Seconda fase: ipersensibilità

Si avvertono dolori un po' dappertutto: i traumi fisici da tempo dimenticati tornano a galla. L'insonnia rifà la sua comparsa e si possono verificare febbri improvvise.

È la fase in cui l'organismo e la sensibilità si risvegliano.

Troppo spesso si dà per scontato che con la febbre si debba restare a letto per forza: ciò non è affatto necessario (a meno che il vostro organismo non ne senta un forte bisogno). Se ne può fare benissimo a meno, continuando a badare alle proprie occupazioni e sentendosi meglio in piedi che sdraiati.

Il momento in cui bisogna riposarsi e restare al caldo è quello che precede la fase di febbre, quando si avvertono brividi e sensazioni di freddo ma ancora di più quello che segue la febbre, quando la temperatura scende al di sotto della normalità, allora il riposo è indispensabile. La durata di questa fase varia secondo le condizioni dell'organismo.

Terza fase: evacuazione

Tutto il corpo si rilassa, la distensione penetra in profondità, liberando dell'umidità il corpo. Le funzioni intestinali s'intensificano, cosicché potranno aversi feci molto colorate o abbondante diarrea. L'evacuazione può avvenire in parecchie altre forme: urina, sudore, sbadigli continui, e perfino espulsione di corpi estranei, come pallottole o schegge fino allora tollerate dall'organismo.

Durante queste reazioni bisogna evitare di prendere freddo, come anche di precipitarsi immediatamente in un'intensa attività, appena le reazioni sono cessate. Prima di muoversi, è meglio aspettare di averne voglia.

Il cuore di «cielo puro»

Il Movimento è piuttosto un raccoglimento alla ricerca dell'armonia interiore che l'esecuzione di una tecnica.

Non bisogna chiedere niente, ma aspettare che l'armonia si riveli da sola, spontaneamente. Bisogna spogliarsi di qualsiasi desiderio di potere, di efficienza, di cupidigia, di lotta, di seduzione. Bisogna praticare il Movimento con cuore di «cielo puro», simile all'abbandono che precede il sonno.

Non è facile, si dirà, perché nella mente sorge sempre qualche immagine o idea. È esattamente quel che ci vuole: lasciatele nascere senza perseguirle. Siccome la mente si calma, si vede con più chiarezza quel che succede in se stessi. Bisogna solo evitare di immergersi nella speculazione di far seguire un'idea a un'altra.

Così abbiamo posto il principio: *senza conoscenza, senza tecnica, senza scopo.*

L'approfondimento della respirazione

Il Movimento rende più profonda la nostra respirazione che a poco a poco penetra attraverso la barriera del diaframma verso il basso ventre. Finiremo per avere un punto di appoggio stabile *all'hara* (ventre) e una buona mobilità al *koshi* (parte dorsale dell'hara, formata dai lombi e dal bacino).

Ciò che è necessario è che si eviti di forzare i mezzi per raggiungere questo fine: lasciamo alla saggezza del corpo di scegliere i tempi e i modi di cui ha bisogno per assolvere questo compito.

Dato che ciascun individuo ha un passato e dei bisogni diversi dagli altri, si fanno continuamente delle scoperte personali non formulabili in termini generali.

Quando si ha il primo punto del ventre (l'epigastrio) negativo, il secondo punto neutro e il terzo positivo, si ha il *seitai*, cioè il terreno normale. Solo allora si smette di vivere in punta di piedi, prigionieri di una paura inesprimibile; soltanto allora si prova per il prossimo un amore reale, non fatto di belle parole.

Terapia

Considerare il movimento, una terapia è come scambiare l'ombra di una statua per la statua stessa. La

normalizzazione del terreno ha come conseguenza una buona salute, ma questa non è sinonimo di assenza di perturbazioni. L'organismo svilupperà una gamma più vasta di adattamento alle circostanze, ai mutamenti climatici e ambientali, ma reagirà anche più in fretta alle anomalie, appena la soglia di tolleranza venga superata, per cui potrà capitare di avvertire disturbi in condizioni in cui gli altri non sentono niente. Questi disturbi possono essere considerati come sane reazioni dell'organismo, come un campanello d'allarme e, contemporaneamente, come una risposta del sistema di difesa organico.

Lo scopo del Movimento

Spesso, e a torto si confonde il Movimento con lo “sfogarsi”. Non è necessario che il Movimento sia rumoroso, anzi, mano a mano che l'organismo si normalizza, il Movimento si raffina e finisce per identificarsi con i movimenti della vita quotidiana, per cui ogni nostro gesto sarà rigeneratore e il Movimento Rigeneratore propriamente detto si manifesterà spontaneamente in caso di bisogno. Invece lo “sfogarsi” rimarrà un'abitudine acquisita e non muterà natura.

Non - corpo e non - mente

Quando l'organismo funziona in silenzio, non ci pensiamo affatto: è il non-corpo. Il corpo ha la capacità di reagire quando se ne presenta la necessità. Se non

succede nulla la mente resta libera, senza costrizione alcuna.

Un millepiedi che riflettesse sull'operazione compiuta da ciascuna delle proprie zampe, smetterebbe di camminare. Spesso ci si lascia invischiare in pensieri inutilmente complicati. Chi pensa come si deve, non ha l'aria di riflettere, perché la sua mente è sciolta, libera: è la non-mente.

Chi ha scoperto il non-corpo e la non-mente trascende il tempo e lo spazio, la vita e la morte. La morte fisica è solo un cambiamento di stato.