

# Katsugen undo / Le mouvement régénérateur

01-03-2008

## Katsugen Undo Mouvement régénérateur

Le Mouvement Régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire : il existe à l'origine chez tous les hommes. On n'exécute pas le Mouvement Régénérateur : c'est lui qui se déclenche, en répondant aux besoins de l'organisme. Il renoue avec le dynamisme naturel, spontané de chacun et ce de façon autonome et libre. Les formes du mouvement varient d'un individu à l'autre. L'esprit reste calme et serein. Le Mouvement Régénérateur se pratique sans connaissance, sans technique, sans but. La forme du Mouvement Régénérateur a été mise au point au Japon par Haruchika Noguchi et transmise en Europe par Itsuo Tsuda à partir des années 1970. D'anciens élèves de M. Tsuda, pratiquants réguliers, proposent de poursuivre cette voie en organisant des séances régulières et des stages. La pratique du Mouvement Régénérateur n'implique aucune adhésion à un quelconque courant philosophique, politique ou religieux ni à aucune discipline de vie particulière. Le Mouvement Régénérateur est déconseillé aux personnes ayant subi une greffe d'organes ou sous l'effet de médicaments forts ou de drogues. Au fil de la pratique la respiration s'approfondit. Le terrain se sensibilise aussi bien sur plan psychique que physique. De nouvelles perspectives se révèlent. On découvrira alors que l'homme est foncièrement Libre.