

Andréine Bel

Le Corps accordé

Pour une approche raisonnée
de la santé et du soin de soi



*Apprendre de « l'involontaire »
Ma pratique du yukidō
Sources et confluences du seitai*

愉氣道

LE CORPS ACCORDÉ

Andréine Bel a suivi un double cursus de formation à la danse et à l'art du soin manuel.

- » Danse classique, danse « libre » auprès de François Malkovsky, enfin Kathak sous la direction de Pandit Birju Maharaj en Inde.
- » Initiée par Itsuo Tsuda au *seitai* japonais, elle devient aussi rebouteux en 1980.
- » Par la suite, elle mène une carrière de danseuse-chorégraphe et de formatrice d'artistes de scène, intervenant notamment à *London School of Contemporary Dance* et *National School of Drama* de New Delhi.
- » Dans la même période, elle interroge et développe sa pratique du *seitai* et du reboutage en portant attention à l'écoute des sensations internes et de « l'involontaire ». Elle crée le *yukidō*, une pratique qu'elle désigne comme « soin domestique ».
- » Andréine exerce aujourd'hui dans le Var et partage son expérience en animant des stages de formation au *yukidō*. Son travail de recherche sur les bases du soin manuel se concrétise par la publication d'ouvrages à l'adresse de professionnels et du grand public.

AUTRES PUBLICATIONS DE L'AUTEUR

Santé autonome — La puissance du vivant

Ce livre est une ode à la puissance du vivant, à la vie quotidienne comme à celle des grands événements de l'existence.

Éd. Le Tilt, 2016, 104 pages. ISBN 978-2955134832

www.yukido.fr/sante-autonome

Site internet Yukido et newsletter

www.yukido.fr

Andréine Bel

Le Corps accordé

POUR UNE APPROCHE RAISONNÉE
DE LA SANTÉ ET DU SOIN DE SOI

TROISIÈME ÉDITION (2022)

Éditions Le Tilt

www.leti.it

À Tansen Bel

Cet ouvrage est aussi disponible en version numérique :

ISBN : 978-2-9551348-2-5 (MOBI)

ISBN : 978-2-9551348-1-8 (EPUB)

Diffusion de toutes les versions : www.yukido.fr/le-corps-accorde

ISBN : 978-2-9551348-0-1

ISTC : A10-2014-00000003-7

Dépôt légal : janvier 2015

Éditions Le Tilt - www.leti.lt

Imprimé par IngramSpark en avril 2022 (v14)

Copyright © 2014-2022 Andréine Bel

ISNI : 000000041257276X

Conception graphique : Tansen BEL - www.thegoldennoise.com

Tous droits réservés

Citations autorisées avec mention de titre/auteur/ISBN

Sommaire

1 Avant-propos

PREMIÈRE PARTIE : APPRENDRE DE « L'INVOLONTAIRE »

1 - SEITAI ET REBOUTAGE

14 **Le Noguchi seitai**

UNE MÉTHODE SAVANTE : LE SEITAI SŌHŌ

LE SEITAI NON TECHNIQUE : KATSUGEN UNDŌ ET KATSUGEN SŌHŌ

DÉMOCRATISATION

UN ÉCRIVAIN-CONFÉRENCIER

20 **Le reboutage**

21 **Le yukidō**

22 **L'influence du regard**

CODES ET RITUELS

LE DON

LE KI

ENJEUX

DU MAGNÉTISME AU KI

41 **La posture**

POSITION PHYSIQUE

DISPOSITION PSYCHIQUE

ÉTAT DU MOMENT

POSTURE DE L'ACCOMPAGNÉ

RESPIRATION

CONCENTRATION

ANTICIPATION

PLAIDOYER POUR UN CENTI-MAÎTRE

2 - MAIN ET CORPS

60 **La santé et ses efforts**

62 **Paramètres du toucher**

NOMMER LES SENSATIONS

SITUER LES SENSATIONS

LA SENSATION INTERNE DE LA MAIN
LES PARAMÈTRES DES SENSATIONS INTERNES
LES FLUX INTERNES

68 **Qualités du toucher**

LE TOUCHER ÉLARGI
LE TOUCHER DE LA SENSATION INTERNE
LES IMPRESSIONS SENSORIELLES D'ACCOMPAGNEMENT

71 **La manifestation sensorielle des besoins**

LES SENS ET BESOINS PREMIERS
LA DYNAMIQUE SPONTANÉE DU CORPS
LE CORPS ET L'ESPRIT
LA SANTÉ « TRAVAILLE »

3 - L'INVOLONTAIRE

85 **Une intuition du vital**

MOUVEMENTS INTERNES AUTONOMES
MOUVEMENTS INVOLONTAIRES EXTÉRIORISÉS
LE VITALISME

89 **Voie et voix de l'involontaire**

FACE AU HANDICAP
QUE SIGNIFIE « ACCOMPAGNER » ?
ACCOMPAGNER L'INVOLONTAIRE

94 **La pratique du katsugen undō**

UNE CONTRADICTION INTERNE ?
DES CONTRE-INDICATIONS ?
LES CARACTÉRISTIQUES DU MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR
LES EXERCICES DE PRÉPARATION ONT-ILS UNE UTILITÉ ?
COMMENT DISTINGUER L'AUTHENTIQUE DU SIMULÉ ?
UN FOND SONORE EST-IL SOUHAITABLE ?
LA PRATIQUE EN GROUPE APPORTE-T-ELLE QUELQUE CHOSE ?
ET LA TRANSE ?

105 **La technique du seitai sōhō**

LA SUGGESTION
LES TAIHEKI
LES TAIŌ

109 **La non-technique du katsugen sōhō**

EXERCER SA VIGILANCE
FAIRE BOUGER LES LIGNES

4 - FACE AU VÉCU

119 **Douleur et souffrance**

- CIBLER L'ORIGINE PLUTÔT QUE LA CAUSE
- FAIRE LA PART DES CHOSES
- RÉAGIR AUX RÉACTIONS
- UNE TOLÉRANCE « ÉCLAIRÉE »
- LE SENTI ET LE RESENTI
- LA DOULEUR COMME REPÈRE
- LA DOULEUR COMME LIMITE

128 **Le rapport au symptôme**

- LE REPÈRE DES SENSATIONS
- LE REPÈRE MÉDICAL
- L'EFFET PLACEBO
- UN DIALOGUE SILENCIEUX

5 - SÉMANTIQUE

141 **Huit distinctions sémantiques**

- DISTINGUER INVOLONTAIRE ET ANORMAL
- DISTINGUER NORMAL ET SOCIALEMENT ACCEPTÉ
- DISTINGUER RÉACTION CORPORELLE ET ANORMALITÉ
- DISTINGUER SIGNE AVANT-COUREUR ET COMPLICATION
- DISTINGUER EFFET ET CAUSE
- DISTINGUER DÉCLENCHEUR ET CAUSE
- DISTINGUER EFFET RECHERCHÉ ET BUT THÉRAPEUTIQUE
- DISCERNER BIEN-ÊTRE ET CONFORT

149 **Prévenir ou guérir**

151 **Pour quelle hygiène de vie ?**

152 **Bonadie versus maladie**

- PATHOLOGIE VERSUS PHYSIOLOGIE
- TERRITOIRES
- FRONTIÈRES
- UNE QUESTION POLITIQUE

6 - MATÉRIAUX ET OUTILS

163 **La pensée domestique**

LE MENTAL
LA MÉMOIRE
LA PENSÉE
L'IRRATIONNEL
LE RATIONNEL
LE SPONTANÉ
L'INSTINCT
L'INTUITION
L'ANALYSE
LA CONSCIENCE
L'INTELLECT
L'ATTENTION (DONNÉE)
L'INTENTION
LA CONCENTRATION
L'IMAGINATION
ÉMOTIONS ET SENTIMENTS
LA SENSATION

194 **L'involontaire et l'inconscient**

INTERACTIONS ET COMPLÉMENTARITÉ
LE CORPS PLEIN SANS ORGANES
SANS CONNAISSANCE, SANS TECHNIQUE ET SANS BUT

DEUXIÈME PARTIE : MA PRATIQUE DU YUKIDŌ

7 - UN SAVOIR DOMESTIQUE

- 209 **Le sens de la main**
- 219 **Ki do ma**
- 220 **Les repères du senti**
LE SILENCE DES SENSATIONS TACTILES INTERNES
LES GARDE-FOUS
- 224 **Apprentissage et auto-apprentissage**
MISE EN PRATIQUE ET TRANSMISSION
L'INFRA-TECHNIQUE
- 230 **Une approche coopérative**
AUTO-APPRENTISSAGE COOPÉRATIF
ÉDUCATION DE L'ESPRIT DE DISCERNEMENT
AUTO-ÉVALUATION AU SEIN DE L'APPRENTISSAGE
ÉVALUATION PAR L'ACCOMPAGNÉ
MICROPOLITIQUE DES GROUPES

8 - SE DÉSENGOURDIR

- 240 **Engourdissements endogènes**
PROBLÉMATIQUE DES ENGOURDISSEMENTS
- 250 **Les stratégies de l'organisme**
- 253 **Les efforts autonomes du corps**
SENSIBILISATION-DÉTENTE
HYPERSENSIBILITÉ
ÉVACUATION

9 - SE TENDRE

- 263 **Forces en présence**
LES TENSIONS PERSISTANTES
LES TENSIONS BÉNIGNES
SE TENDRE POUR SE DÉTENDRE

- LE BESOIN DES TENSIONS
- LE BESOIN DE REPOS
- 273 **Formes voisines**
 - CONTRACTION
 - CRISPATIONS
 - CONTRACTURES
 - CRAMPES
 - LE STRESS
- 277 **Un autre rapport aux tensions**
 - FORÇAGE ET RÉAPPROPRIATION

10 - PRESSIONS ET DÉPRESSION

- 284 **Pressions révélatrices ou apaisantes**
- 284 **Les pressions du plein**
 - LES GLISSÉS
 - MANIFESTATION DES PRESSIONS DU PLEIN
 - ÉTENDUE ET DESSIN DES PRESSIONS DU PLEIN
 - TROUBLE ET SIDÉRATION
- 289 **Les pressions du vide**
 - L'ASPIRATION DU VIDE
 - LE CREUX
 - LES LIGNES EN CREUX
- 293 **Le mouvement de dépression**
 - APPROCHES DE LA DÉPRESSION
 - RÉHABILITER LA SENSATION

11 - ACCOMPAGNEMENT ET

AUTO-ACCOMPAGNEMENT

- 300 **Du soin savant au soin domestique**
 - EN SEITAI
 - L'EXEMPLE DU BAIN
 - POUVOIR OU VOULOIR
 - AUTO-ACCOMPAGNEMENT VERSUS AUTOMÉDICATION
 - UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

- 304 **À disposition immédiate**
LA MAIN, DE SOI À SOI
CE QUI COMPLÈTE LE TOUCHER
ACCOMPAGNEMENT OU INTERVENTION
EXERCICE RESPIRATOIRE
- 316 **Le mystère des températures**
LE SEC ET L'HUMIDE
L'ALTERNANCE DES TEMPÉRATURES
LA NORMALISATION DES TEMPÉRATURES
LA MIGRAINE
FOULURE, BOSSE, TRAUMATISMES ET GLACE
UNE COMBINAISON REDOUTABLE
- 331 **Des panacées ?**
L'ARGILE
LE SEITAI
- 337 **Les différents taisō**
- 338 **Éveil des sensations, éveil des muscles**
L'ÉVEIL DES SENSATIONS
L'ÉVEIL DES MUSCLES
L'ÉVEIL DES MARCHES
L'ÉVEIL DE LA DANSE
L'INNÉ ET L'ACQUIS

12 - VERS LE PROTO-TOUCHER

- 363 **Le proto-regard**
LE TOUCHER DE LA TOTALITÉ
L'ACCOMPAGNEMENT DES BÉBÉS
LA FIN DE L'IMPATIENCE
LA PEUR DES SENSATIONS
- 371 **La peur apprivoisée**
L'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE
TICS ET TOC
LE TEMPS DU COMMENCEMENT
- 391 **Une culture de la santé**

TROISIÈME PARTIE : SOURCES ET CONFLUENCES DU SEITAI

- 399 **Réécrire l'histoire**
- 402 **Haruchika Noguchi**
TROIS ANNÉES NON RÉPERTORIÉES
LE CONTEXTE DE L'ÉPOQUE
- 411 **L'origine du seitai**
LE TERME « SEITAI »
LES MAÎTRES DE NOGUCHI
DU YUKI AU SEITAI SŌHŌ
- 424 **Héritage**
LES LIVRES DE NOGUCHI
AKIKO NOGUCHI
UN ENTRETIEN AVEC NOGUCHI
- 429 **Références**
- 441 **Index**
- 449 **Glossaire**

Avant-propos

C'est en décembre 1971, à Gstaad, que j'ai rencontré Itsuo Tsuda¹ et le *seitai*².

J'avais dix-neuf ans et mon conjoint Bernard, vingt-deux. Madeleine Tartière accueillait un stage de macrobiotique, dans ce magnifique village du canton de Berne en Suisse, pour le passage au Nouvel An. Comment expliquer la présence du *seitai* dans ce cadre ?

Tsuda avait dès le premier jour annoncé qu'il ne connaissait rien à la cuisine macrobiotique... Il était seulement venu, sur invitation de son amie, faire découvrir le *seitai* aux stagiaires qui le souhaitaient. Peut-être étions-nous tous prêts : notre séjour « en un tournemain » en pratique du *mouvement régénérateur*.

Tsuda venait d'être chargé par Haruchika Noguchi de faire connaître hors du Japon le *seitai* (coordination physique) en général et le *katsugen undō* (*mouvement régénérateur*) en particulier. Il avait choisi la France, dont il parlait couramment la langue. Il adorait ce pays où il avait étudié dans sa jeunesse la sociologie avec Marcel Mauss et la sinologie avec Marcel Granet. Son esprit d'indépendance lui faisait apprécier, je pense, cette gageure de transmettre une pratique, un savoir et des questionnements dans une autre culture que la sienne. Pendant la semaine de notre séjour, il fut ainsi question de *seitai*, uniquement de *seitai* et, depuis, cette « question » reste vivace en moi.

Nous avons envisagé un temps d'aller vivre à Tokyo pour suivre l'enseignement de Maître Noguchi. Devant nos essais et projets, Itsuo Tsuda restait impassible, laissant chacun cheminer à sa façon.

{1} Tout au long de cet ouvrage, les termes japonais sont transcrits en notation romanisée Hepburn modifiée. Les prénoms précèdent les noms de famille comme de coutume en Europe.
Voir : fr.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Transcription_du_japonais

{2} Prononcer [seytay]. Les expressions en italiques renvoient au glossaire en fin de volume.

Nous habitons Bourges quand nous avons démarré avec quelques amis une pratique hebdomadaire du *mouvement régénérateur*. Nous montions de temps en temps à Paris, au dojo rue des Épinettes, puis plus tard rue des Petites écuries.

Participation aux stages, rencontres et correspondance nous ont aidé à voir clair dans nos motivations pour former un groupe. Nous sommes les « Louise », « Robert » et « Paul » des lettres adressées à Itsuo Tsuda en 1979 et qu'il a publiées dans « Le Triangle instable » (1980, p.75-82).

Notre enthousiasme et notre jeunesse eurent besoin de remises en question assez fréquentes pour que notre compréhension du *mouvement régénérateur* ne soit pas influencée par des approches à première vue similaires alors qu'elles s'en démarquent sur bien des points. La bio-énergie de Reich, le yoga tantrique, le « cri primal », le rebirth... ont tous en commun de solliciter les mouvements involontaires et l'inconscient, mais pas de la même façon qu'en *seitai*, ni pour les mêmes raisons. Situer, concevoir et respecter les différences entre ces approches a été pour nous une préoccupation majeure.

En 1980, Tsuda vint à Vasselay près de Bourges animer un stage de trois jours dans notre petit groupe. Notre détermination à explorer le *mouvement régénérateur* s'en trouva renforcée.

Je suis devenue rebouteux à cette même époque. Si quelque chose n'allait pas dans ma famille maternelle au Puy-en-Velay, nous allions voir Étienne Chambonnet. Quand il ouvrait sa porte pour nous accueillir, ses mains savaient déjà où étaient l'entorse, le nerf démis, la vertèbre douloureuse, ou s'il s'agissait de migraine... Puis, tout en causant de choses et d'autres, le temps de s'asseoir, le *reboutage* avait fait son œuvre, et nous nous disions au revoir après avoir laissé quelques « sous ». Il n'y avait ni rituel ni prière, mais parfois une pommade au suif avec des simples (herbes médicinales).

Ses mains d'agriculteur, à la paume épaisse et aux doigts effilés, étaient de l'eau douce. Aucune douleur pendant le *reboutage*, et ceci pour la plupart des « déplacements » corporels. Nous repartions comme nous étions venus, avec l'impression que rien n'avait changé. Puis le soir, la douleur s'activait, parfois une poussée de fièvre ou une diarrhée, et le lendemain ou le surlendemain, le plus gros était passé. Il ne faisait jamais craquer les vertèbres.

À ma question : comment savez-vous quel geste faire et comment le faire, sa réponse fut simple : « Les mains le sentent ! ». Cette phrase est restée gravée en moi, je peux dire qu'elle a conditionné tout mon apprentissage.

Chambonnet n'ayant pas de petits-enfants, je fus choisie par lui pour « recevoir le don ». Je développerai de façon critique cette notion du *don*, ses facettes et ce qu'il implique ou pas.

Bien que ma recherche ait été nourrie par une pratique assidue du *seitai*, sa mise en perspective avec le *reboutage* a été décisive pour moi. Dans cet ouvrage, je développe au fil du texte certaines proximités ou différences entre les deux approches telles qu'elles m'ont été transmises, et qui convergent dans ma pratique : le *yukidō*. Un autre livre me sera nécessaire pour parler des rebouteux, de la variabilité de leur pratique et du regard qu'ils portent sur elle, ou encore de la connaissance qu'ils ont de son histoire, de l'époque médiévale à nos jours.

Dans ma vie, j'ai vu quelquefois des rebouteux et des magnétiseurs, plus rarement des médecins. Institutrice de son métier, Michèle Dérieu, ma mère, prenait soin de moi et ne consultait que pour avoir un diagnostic. Elle échangeait régulièrement des informations avec son amie et collègue Marcelle Lavieille, de Parigny près de Roanne, autodidacte dans l'art du soin à la maison, chez qui famille, amis et voisins trouvaient havre de paix et conseils judicieux.

Ma mère utilisait l'argile, le chlorure de magnésium, les sels biochimiques³, et surtout ses mains qui apaisaient à peu près n'importe quelle douleur. Sa compréhension de la santé s'est formée, me disait-elle, avec la lecture assidue de ce petit ouvrage : « Comment guérir avec les sels biochimiques » (Lernout 1961). Il a été pour elle une source d'inspiration. À force de le consulter, elle en comprenait la trame basée sur les échanges des cellules avec leur milieu, ainsi que le lien qui pouvait se tisser entre le « terrain » et les plus petits signaux donnés par le corps. Cette attention aux sensations les plus subtiles comme aux symptômes les plus graves donnait à ses yeux, me semble-t-il, une cohérence délicate au vivant.

Les observations de Louis-Claude Vincent (1906-1988) confirmaient selon ma mère l'importance de l'équilibre du « terrain biologique ». Elles suggéraient que l'eau et le type de nourriture que l'on consomme ont une incidence directe sur les ressources de l'organisme.

Dans les notions de terrain exposées par Lernout comme par Vincent, la molécule d'eau joue un rôle primordial. On la retrouve aujourd'hui au cœur des échanges intra et extracellulaires dans les travaux de Denis le Bihan, l'inventeur de l'IRM de diffusion (2012, p. 155-172).

Le fait que ma mère ait rencontré le Professeur Henri Baruk (1887-1999) a beaucoup compté dans son approche de la santé comme un tout. Ce psychiatre célèbre pour ses prises de position contre les électrochocs, la lobotomie, les

{3} Les sels biochimiques sont les douze remèdes tissulaires de Schüssler pour un traitement du « terrain ». Ces sels minéraux assurent les échanges de la cellule avec son milieu et visent à maintenir l'équilibre hydro-électrique de l'organisme, entre les deux secteurs, extra et intracellulaires (Lernout 1961).

abus de prescription de psychotropes — mais aussi la psychanalyse freudienne — faisait un lien entre les troubles mentaux et la condition physique de ses patients, à travers la physiopathologie et la psychiatrie biologique.

Je peux dire que ma mère m'a montré un premier exemple de ce que je conçois aujourd'hui comme l'élaboration d'un *savoir domestique*, et pas seulement pour le soin de soi. Lorsque je lis « l'éthique » de Spinoza et « Ainsi parlait Zarathoustra » de Nietzsche – qu'elle me recommandait de lire à quinze ans ! – je découvre des aspects qu'elle a intégrés dans les actes d'un quotidien domestique enrichi de musique et de peinture, à l'origine de mes recherches concernant la santé et la danse.

André Pouzalgue, mon père, avait mis au point une série d'exercices respiratoires pour régénérer les poumons et développer la cage thoracique, persuadé que la santé demandait d'abord une bonne assimilation de l'air. De fait, il a joui d'une forme excellente toute son existence malgré les épreuves subies. Les circonstances de la vie n'ont pas permis que nous partagions un quotidien. L'engagement de ma demi-sœur aînée Jeannine auprès de la Croix-Rouge monégasque, celui à contrecœur de Pierre comme soldat en Indochine, et surtout la maladie de Denise, la cadette, dont la majeure partie de la vie s'est déroulée en hôpital psychiatrique, tous ces événements ont été déterminants dans mon rapport à l'autonomie, la médecine et la recherche.

Je pratiquais la danse intensément. Bernard menait avec des collègues des travaux scientifiques sur la musique. Nous nous sommes envolés vers l'Inde pour deux séjours (de 1980 à 1985 et 1994 à 1998). Nous avons pu nous abreuver aux sources de la créativité artistique, avec Pandit Birju Maharaj pour la danse kathak et de nombreux maîtres de musique qui, ancrés dans leur tradition, avaient à cœur de la faire évoluer.

Les cours de Jean Naudou, professeur de langues et civilisation indienne à la faculté d'Aix-en-Provence, ont été un révélateur pour moi. Les références à Abhinavagupta et au shivaïsme cachemirien sont fondamentales pour une articulation de la théorie avec la pratique artistique en Inde. Elles m'ont nourrie pour la danse comme la poésie.

Pendant mon apprentissage de danse en Inde, j'ai eu tout le loisir d'observer la relation maître-disciple : ce qu'elle apporte de confiance en soi, mais aussi de sentiment d'appartenance où la dévotion et l'abnégation restent des conditions premières. Cinq disciples de Birju Maharaj s'étaient distingués pendant deux décennies. Ils faisaient de nous, les autres apprentis « kathakas », de simples élèves. Ceci me rendait une part de liberté, avec la

possibilité d'exercer mon esprit critique, sans lequel je n'aurais pu envisager de m'immerger pendant plus de treize ans dans cet enseignement.

De son côté, Tsuda refusait le titre de « maître » et considérait l'apprentissage du *seitai* comme une lente maturation intérieure où l'enseignant devait intervenir le moins possible : chacun était renvoyé à son propre mode de fonctionnement.

Nous avons appris le décès d'Itsuo Tsuda en 1984 alors que nous étions à New Delhi. Mme Tsuda, elle aussi expert *seitai*, a pris la relève, ainsi que certains élèves. Aujourd'hui, le *seitai* – tel que Tsuda l'abordait – est transmis à travers la pratique du *mouvement régénérateur* dans des dizaines de dojos établis ou de groupes informels, en France et en Europe.

Faire pratiquer le *mouvement régénérateur* n'était pas envisageable en Inde. Cela n'intéressait clairement personne parmi nos amis proches, et nous n'avons pas insisté. Bernard et moi pratiquions individuellement ou à deux, au fur et à mesure de nos besoins.

Lors de notre second séjour en Inde (1994-1998), j'ai commencé à développer ce que j'ai plus tard appelé *yukidō*, sujet de cet ouvrage. Ma santé défaillante à cette époque m'a conduite à entreprendre une recherche empirique sur le soin de soi.

C'est lorsque mes mains se sont sensibilisées au point de pouvoir me soigner que j'ai pu *accompagner* autrui. Je développerai tout au long de cet ouvrage mon cheminement vers les notions d'autonomie, d'*auto-apprentissage coopératif* et de transmission. Elles sont au centre de ma pratique.

De retour en France, la nécessité s'est faite sentir de partager par écrit les axes de ma recherche. J'ai diffusé des petits fascicules parlant d'« accompagnement de la santé » et de « santé autonome ». Cela m'a permis d'articuler les grandes lignes, avancées et questionnements de ce que j'appelle *l'involontaire* et son *accompagnement*.

À une époque où le « corps augmenté » est en passe de devenir la norme de notre espèce, une réhabilitation de *l'involontaire* signe le retour de l'humain face aux rêves transhumanistes et post-humanistes qui essaient de le régimenter.

J'ai créé et animé la liste internet « Santé autonome », un espace d'échanges, de témoignages et de réflexion critique, entre 2002 et 2007. Conjointement à ce travail d'écriture, des ateliers d'*auto-apprentissage coopératif* pour le *seitai*, la *danse forum* et la *danse recherche* se sont mis en place à Venelles, Lambesc puis Aix-en-Provence (www.leti.lt). Chacun à la manière d'un minuscule laboratoire informel mais régulier, où l'on réfléchit à l'adéquation entre le sujet et la façon de l'aborder.

J'ai été peu à peu amenée à situer ce que j'élabore par rapport au *seitai* et aux arts du soin contemporains. Les retours critiques de quelques amis chers, de pratiquants ou sympathisants du *seitai*, divers praticiens de santé ainsi que des artistes, m'ont aidée à préciser et articuler ma pensée. C'est ainsi que s'est élaboré peu à peu le *yukidō*.

Je dois ainsi beaucoup à Deshratn Asthana, ami et chercheur en médecine. Nos discussions passionnantes depuis les années 1980 ont enrichi ma réflexion sur les équilibres internes au corps et la santé en général.

Mallory Fromm (1998 ; 2003) a pallié mon ignorance de la langue japonaise en m'apportant son aide précieuse et inconditionnelle. Son aptitude intellectuelle alliée à un long apprentissage du *Noguchi seitai* au Japon, sa connaissance de la langue japonaise moderne et classique, et son désir de partage m'ont permis d'approcher l'histoire du *seitai* et la biographie de Haruchika Noguchi sous un angle nouveau (voir « Sources et confluences du *seitai* »).

Je voudrais aussi remercier Agathe Chenaux-Répond, amie intime d'Akiko Noguchi, qui m'a consacré assez de temps, en octobre 2014, pour confirmer en quoi l'épouse de Noguchi, son caractère affirmé et son dévouement à la *Seitai Kyōkai* (Association *Seitai*) ont été importants pour l'histoire de cette discipline.

Questionner l'image lisse et officielle du *seitai* n'a pas été sans mal, tant les informations publiées sont succinctes, même pour un anglophone. Mais le jeu en valait la chandelle : le *seitai* y a trouvé des racines, et avec elles, un nouveau potentiel de développement. Le contexte foisonnant de l'époque, allié au génie de Noguchi pour rassembler et synthétiser, font de la « création » de cette technique une avancée significative. Le *seitai* y gagne en crédibilité.

Ma recherche interroge les ressources propres à l'organisme sous l'angle de la perception et la compréhension des *sensations internes* qui œuvrent à notre santé. Elle envisage la notion d'*accompagnement* autonome, par soi ou par un tiers, avec les contradictions apparentes dues à la juxtaposition des deux termes.

De manière globale, elle décrit ce que je peux concevoir comme une approche raisonnée de la santé et du soin de soi, à partir de l'observation des mécanismes spontanés de régénération-préservation et de leurs limites.

Une pratique de *soin domestique*, fait « comme » à la maison, ne peut s'envisager sans faire émerger une *pensée domestique*, et par là même un questionnement anthropologique. Marcel Mauss et Claude Lévi-Strauss, et plus récemment Tobie Nathan ont défini les contours et relations entre une *pensée sauvage* (réhabilitée) et une *pensée savante* (relativisée). C'est dans l'espace reliant ces deux pensées que je situe, comme en creux, la possibilité d'une *pensée domestique* concernant l'art du soin. Le *yukidō* puise dans ses racines que sont le *seitai* et le *reboutage*, mais avec un regard critique, à l'aune de notre contemporanéité et avec des outils conceptuels que je développe dans cet ouvrage.

J'ai commencé à proprement parler la rédaction de cet ouvrage en 2007. C'est alors que la complexité de la formulation de cette approche singulière du soin m'est apparue. La seule exigence de me relire en sachant que chaque mot, une fois imprimé, l'est pour toujours, vient buter contre ma pensée et mes hypothèses, tâtonnements ou remises en cause...

Cette entreprise a été pour moi un apprentissage redoutable et passionnant de l'écriture. Je voudrais à cet égard remercier Yvonne Beaud, metteur en scène et amie de toujours, qui m'a appris à synchroniser l'œil, l'oreille et les cordes vocales pour réussir à coucher sur le papier ce que mon cerveau élaborait dans le vide.

L'*accompagnement* est affaire de mouvement. Je le conçois relié à la danse et à l'art. Dans nos ateliers, danse et *yukidō* se sont beaucoup apporté mutuellement : les va-et-vient entre ces différents champs de réflexion m'ont nourrie, faisant émerger aujourd'hui ce titre du « Corps accordé ».

En marge, et comme en écho, je reproduis quelques extraits⁴ provenant de notre recherche en danse et *danse forum*. Ces écrits que je reproduis ici sont faits des mots de chacun des participants, mots papillons que j'ai pris dans mon filet pendant nos ateliers. Nous y questionnons le rapport du danseur à ses sensations, le concept de nécessité du geste comme guide, son intuition et sa spontanéité, l'entre-deux...

Il était temps que cet espace expérimental ouvrît ses portes et fenêtres sur l'extérieur pour s'y frotter et faciliter un ensemencement réciproque. Ce livre s'adresse à tous : médecins, patients, praticiens du *seitai*, rebouteux, thérapeutes, parents, philosophes ou simples explorateurs de sentiers inconnus, sans oublier les danseurs.

{4} Textes extraits de www.leti.lt/wordpress/category/danseforum/ et www.leti.lt/wordpress/category/danserecherche/

La première partie de cet ouvrage est consacrée aux outils et concepts qui ont nourri ma recherche, la seconde, à la mise en pratique du *yukidō*. Je pourrais décrire ainsi les douze chapitres :

*Le premier c'est la marmite
Deux ingrédients à mettre dedans
Trois condiments et quelques piments.
Les quatre autres sont là pour goûter
Les deux derniers pour déguster...*

En troisième et dernière partie, le lecteur intéressé par l'histoire trouvera dans « Sources et confluences du seитай » les éléments fondateurs et peu connus d'une pratique qui probablement remonte à plusieurs siècles, en provenance de la Chine.

Bien que la construction soit linéaire, il est possible d'en aborder la lecture à partir de n'importe quel chapitre, voire de sauter des passages ou des chapitres entiers, en s'aidant du glossaire.

Il me reste à remercier tous les amis qui ont participé, par leur dialogue avec moi, à faire de cet ouvrage ce qu'il est : un point de départ. Le point étant, comme le dirait l'un d'entre eux qui se reconnaîtra, à la fois la somme de toutes les directions possibles et le lieu inaccessible par excellence, que personne n'a jamais réussi à « saisir »...

Andréine Bel

andreine.bel@yukido.fr
www.facebook.com/soins.et.sante/
www.yukido.fr
www.leti.lt

PREMIÈRE PARTIE

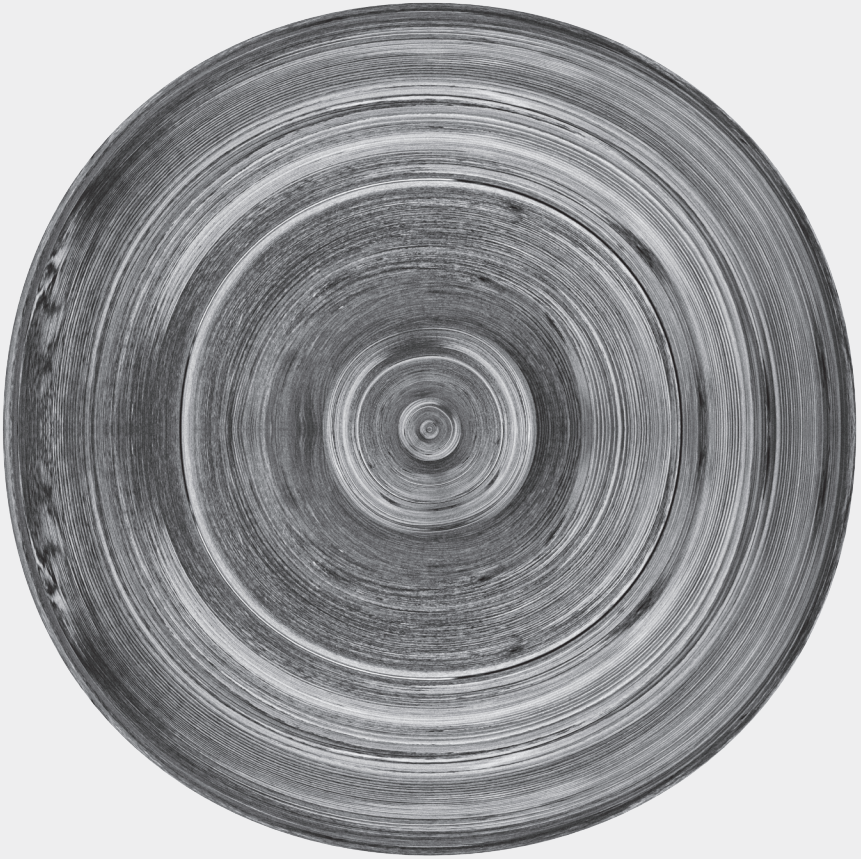
**APPRENDRE
DE « L'INVOLONTAIRE »**

De tout temps et en tout lieu, lorsqu'une personne reçoit un coup, elle porte spontanément sa main là où elle a mal. Si le dos la fait souffrir, elle se penche un peu en avant et frictionne ou appuie sur l'endroit douloureux. Cela fait du bien. Pour son enfant, elle fait glisser sa main sur le front trop chaud, masse le dos tendu, réchauffe le ventre crampé en le frottant doucement. Elle le fait sans y penser.

Lorsqu'on sent le froid gagner, on se couvre la tête ou les mains, on met les pieds au chaud. On évite ainsi de « prendre froid ». Lorsqu'on est fatigué, on se plonge dans un bon bain chaud. Cela détend. Exaspéré, on se tape la tête contre un mur, mais pas à n'importe quel endroit ni n'importe comment : au point de tension cérébrale, situé à la racine des cheveux et dans le prolongement du nez, plusieurs fois et doucement. Désespéré, on enserme la tête dans ses mains, ou bien on frappe, doigts repliés, différentes régions de la cage thoracique. Sans bien s'en rendre compte, on agit sur des points déterminants : la pression conjuguée sur les pommettes et les pariétaux décompresse les tempes, la stimulation du sternum et des plexus brachiaux soulage le cœur et libère la respiration... On ne peut pas parler de thérapie pour ces actes de la vie domestique, et pourtant ils préservent notre bien-être, notre intégrité et notre santé, ou nous aident à les retrouver, sans que nous sachions pourquoi ni comment.

Cet ouvrage envisage le prolongement de ces gestes instinctifs et culturels à la fois, vers un *accompagnement* conscient de la faculté involontaire de se réajuster et rééquilibrer en se confrontant à son vécu et son environnement. La question de l'adaptation est posée : à quoi s'adapter, comment, pourquoi, jusqu'où ?

La source d'une *pensée domestique* se trouve dans l'observation et l'expérience du quotidien. En ce qui concerne la santé, cette pensée construit un savoir qui ne prétend pas fournir des recettes de vie saine. Il explore plutôt la spécificité des sensations et celle, largement ignorée, des mécanismes involontaires qui permettent aux êtres vivants de réagir spontanément aux sollicitations de leur milieu.



Le Corps accordé

1

Seitai et reboutage



Seitai et reboutage sont présentés et mis en regard. Leur association forme la base de ma pratique, le *yukidō*. La problématique du soin est abordée à partir de mes propres croyances et interprétations : comment définir les mots *don*, *ki*, sans esquiver les questionnements qu'ils suscitent ? Comment ma recherche a-t-elle évolué ? Quelle place accorder au « transfert de sensibilité », à l'imagination et à la visualisation ? Peut-on définir une posture idéale pour l'*accompagnant* ? Pour l'*accompagné* ? Quels sont les liens entre posture, respiration et concentration ?

Le Noguchi seitai

S *eitai* (整体, prononcer [seytay]) veut dire « réajuster le corps », au sens de « coordination physique ». La méthode dont nous parlons ici a été élaborée au Japon par Haruchika Noguchi (1911-1976). Élément du *Noguchi seitai*, le *katsugen undō* (mouvement régénérateur) a été divulgué en Europe à partir de 1970 par Itsuo Tsuda (1914-1984).

L'histoire de cet art de vivre et du soin est longue et complexe (voir en fin d'ouvrage « Sources et confluences du seitai »). Dans le Japon d'aujourd'hui, le terme « seitai » est devenu générique. Il désigne aussi bien la chiropraxie, la kinésithérapie que les massages thérapeutiques.

Le *Noguchi seitai* dont nous parlons ici inclut les notions d'« harmonie de la posture » et de « corps réajusté ». Il est constitué d'une partie technique : le *seitai sōhō*, et d'une partie non technique d'éléments regroupés sous les noms de : *katsugen undō* et *katsugen sōhō*.

La posture parle de l'équilibre entre rectitude et désaxement, symétrie et torsion. La santé « travaille » à cette harmonie. Il s'agit d'un art du rééquilibrage qui base son observation sur les mécanismes autonomes d'adaptation et de régulation (*homéostasie*) pour préserver et promouvoir la santé sous toutes ses formes, physique, mentale, émotionnelle.

UNE MÉTHODE SAVANTE : LE SEITAI SŌHŌ

Malgré son caractère empirique et grâce aux multiples influences et enseignements qui l'ont nourri (voir « Sources et confluences du seitai »), le *seitai sōhō* est une méthode *savante* de soin, mise en forme par Noguchi à partir de ses connaissances, questionnements et observations. Pour devenir « expert *seitai* » au Japon, il faut au moins vingt ans d'apprentissage, nous disait Itsuo Tsuda, et peu d'élèves ont accédé à cette qualification. La transmission est essentiellement orale.

Noguchi avait des élèves externes⁵ à qui il donnait des cours réguliers, et quelques rares internes⁶ choisis par lui. À ces derniers il n'enseignait rien de reproductible. Leur tâche consistait en grande partie à accomplir le travail

{5} Soto deshi (外弟子) : élève externe à l'école.

{6} Uchi deshi (内弟子) : disciple et apprenti vivant dans l'école auprès du maître.

nécessaire à la Honbu⁷. Le reste du temps, les élèves s'entraînaient eux-mêmes. D'après Itsuo Tsuda, ce sont eux pourtant qui pouvaient le mieux apprendre (Tsuda 1978, p. 34-39).

Noguchi enseignait beaucoup et pratiquait encore plus. La question de l'attitude du praticien *seitai* s'est posée à lui tout au long de sa carrière (*ibid.*, p. 44).

Dès 1945, Haruchika Noguchi a réalisé que la dépendance des malades envers lui les empêchait de solliciter leurs propres ressources et de renforcer leur santé. Pire encore, les soins prodigués incitaient certains à conserver leurs habitudes délétères : « Noguchi remettra tout cela en ordre ».

En renonçant aux techniques thérapeutiques qui se substituent aux capacités de régénération spontanée (Tsuda 1979, p. 62-68), Noguchi a commencé à envisager la maladie comme une occasion de renforcer l'organisme (Noguchi Haruchika 1980). C'est dans cette perspective d'autonomie que s'est construite l'idée du *Noguchi seitai* comme « art de vivre pleinement ».

LE SEITAI « NON TECHNIQUE » : KATSUGEN UNDŌ ET KATSUGEN SŌHŌ

Expert *seitai*⁸ ayant étudié une vingtaine d'années auprès de Noguchi, Itsuo Tsuda a souhaité ne transmettre que ce que l'on pourrait appeler la « non technique », celle du *katsugen undō* ou *mouvement régénérateur* (Tsuda 2014 posthume, p. 13-19, 69-87). Il avait pleinement conscience que *l'involontaire* était et demeure au centre du *Noguchi seitai*. La pratique du *mouvement régénérateur* est une clé ouvrant sur un paysage intérieur souvent inconnu, qu'il soit physique, mental ou émotionnel.

Noguchi avait dès son adolescence découvert le *mouvement régénérateur*, notamment avec Chiwaki Matsumoto (voir : « Sources et confluences du *seitai* »). Il a régulièrement privilégié l'étude de *l'involontaire* (à travers les pratiques du *katsugen undō* et du *katsugen sōhō*) comme un retour aux sources pour nourrir et affiner le *seitai sōhō*.

Pendant les vingt dernières années de la vie de Noguchi, cet aspect du *seitai* a été de plus en plus mis en exergue. Un épisode significatif a eu lieu

{7} Honbu (本部) : siège de la Seitai Kyōkai (Association Seitai), lieu de diffusion des cours et de formation des apprentis/disciples.

{8} « Expert *seitai* » était la traduction employée par Tsuda pour « consultant », le terme anglais adopté par l'école de Noguchi pour désigner un apprenti ayant suivi une formation complète, capable de donner des soins et de transmettre le *Noguchi seitai*.

quand Noguchi était dans sa cinquantaine. Dans une entrevue qui a tourné à la controverse avec Moshé Feldenkrais⁹, Noguchi a postulé le *katsugen* comme « principe unique » de guérison¹⁰. Nous pourrions dire qu'il a opposé au « mécanisme » de Feldenkrais un *vitalisme organiciste* (voir chapitre 3) selon lequel le corps et ses organes sont régis par un « principe vital unique », dont il faut prendre conscience pour lui donner sa pleine mesure.

Le *katsugen undō* (*mouvement régénérateur*), le *katsugen sōhō* (traitement *seitai* donné au moyen du *katsugen undō*) et le *yuki* (la plénitude du *ki*) sont les trois éléments du *Noguchi seitai* qui apprennent à observer et solliciter un certain élan vital à travers *l'involontaire* et l'inconscient, par et pour eux-mêmes, sans intervention technique. Cette approche, accessible à tous, ne pouvait rester l'apanage de quelques élèves formés par la Honbu.

DÉMOCRATISATION

Un effort de démocratisation a été amorcé par Itsuo Tsuda en février 1968, avec la mise en place à Tokyo d'un club de *katsugen undō* ouvert à tous, assez vite rattaché à la *Seitai Kyōkai*. Cette initiative a convaincu de nombreux autres groupes de faire de même (Tsuda 1973, p. 17).

Peu après son arrivée en France en 1970, Tsuda a fondé l'École de la respiration pour transmettre le *katsugen undō* ainsi que la « pratique respiratoire »¹¹ de Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido. L'École de la respiration était reliée à la *Seitai Kyōkai* à Tokyo, où Tsuda a organisé plusieurs courts séjours pour ses élèves. Aujourd'hui, des groupes de *katsugen undō* et d'aïkido perpétuent son œuvre dans plusieurs pays d'Europe.

{9} Mallory Fromm (2005) relate cet épisode :

L'entrevue ne se passa pas bien. [...] Feldenkrais avait une vision mécanique du corps et dit à Noguchi qu'il avait un traitement adapté à chaque situation. Noguchi lui répondit qu'il avait un traitement universel : le katsugen undō, et que le ki pouvait rétablir tout ce qui était en mesure de l'être. Feldenkrais contesta cela et essaya de faire accepter à Noguchi une approche plus physique et mécanique. Ceci fit écumer de rage Noguchi, qui mit fin à la conversation.

{10} *Depuis ce jour, Noguchi a mis beaucoup d'emphase sur le katsugen, beaucoup moins sur le seitai sōhō. Noguchi avait un don extraordinaire pour guérir autrui, et aurait pu ne travailler qu'à partir du katsugen sōhō. À ma connaissance, personne d'autre n'en est capable. Si ce que Noguchi dit à propos du katsugen était universellement vrai, l'association se serait effondrée le jour même. Pas de classes de seitai, pas de classes de yuki, nul besoin de praticiens techniques qui donnent 20 % de leur salaire à la Honbu, et 40 % lorsqu'ils exercent dans son enceinte. Chacun pourrait se soigner ou soigner autrui gratuitement ! (Fromm, communication personnelle)*

{11} Tsuda appelait « pratique respiratoire » son enseignement de l'aïkido, faisant référence aux exercices transmis par Ueshiba et à leur philosophie sous-jacente. Il n'attribuait aucun grade à ses élèves.

UN ÉCRIVAIN-CONFÉRENCIER

Né d'une famille japonaise le 3 mai 1914 à Pusan, en Corée (alors occupée par le Japon), Itsuo Tsuda quitte la maison familiale à seize ans pour se rendre en Chine. Puis il part pour la France de 1934 à 1940, échappant au patriotisme fanatique qui agitait le Japon : « *J'étouffais dans cette atmosphère de prison et cherchais la liberté de penser.* » (Tsuda 2014 posthume, p. 165). Étudiant à Paris, il assiste en auditeur libre aux cours de sociologie donnés par Marcel Mauss et de sinologie par Marcel Granet (*ibid.*, p. 161). En 1940, il est mobilisé et doit rentrer au Japon où il est affecté aux services des transmissions de l'armée impériale.

De 1945 à 1970, il travaille comme adjoint interprète du chef des relations publiques d'Air France à Tokyo. Il rencontre Haruchika Noguchi en 1945 et débute ainsi son apprentissage du *seitai* à 31 ans.

Quand vous étiez apprenti auprès de Noguchi, vous appreniez à devenir « consultant » à la fois en seitai sōhō et en katsugen undō. Noguchi était strict et critique. Si vous ne pratiquiez pas au niveau attendu, vous étiez expulsé de l'organisation.

Fromm (communication personnelle)

À la même époque, Itsuo Tsuda étudie la récitation du Nō avec Hosada de l'école Kanze Kasetsu. Il rejoint l'Aikikai¹² en 1955 et rencontre Morihei Ueshiba dont il devient l'élève en 1960, alors que ce dernier est âgé de 75 ans. Dix ans plus tard, après le décès de Ueshiba, Tsuda publie un hommage dans la revue Gekkan Zensei (Tsuda 1970). Il exprime en quoi *seitai* et aikido sont, à ses yeux, proches et complémentaires.

En 1970, il quitte le Japon pour la France. Il y restera pour enseigner le *seitai* et l'aikido jusqu'à son décès en 1984.

Son influence en France et en Europe a été considérable. Le centenaire de sa naissance a rassemblé à Paris, au dojo Tenshin les 15 et 16 novembre 2014, plusieurs centaines de personnes, permettant à ses élèves de l'Europe entière de se retrouver. Pendant la rencontre, Kika Juan, Bruno Vienne, Jean-Marc Arnaube et Régis Soavi ont rendu un hommage émouvant à Tsuda, maître, professeur et ami. Auteur et dramaturge, Yan Allegret a présenté « De la liberté de penser à la liberté intérieure ». Antonietta Roberto a réalisé pour

{12} Fondation créée à Tokyo en 1940 par Kisshomaru Ueshiba, le troisième fils de Morihei Ueshiba, pour promouvoir l'aikido dans tout le Japon et à l'étranger.

l'occasion un film sur le parcours d'Itsuo Tsuda à partir d'images et de sons d'archives (École Itsuo Tsuda 2014)¹³.

Comme Haruchika Noguchi, Itsuo Tsuda avait une vision à long terme du *seitai*. Il l'a doté de moyens intellectuels pour le situer dans son époque, ce qui n'était pas forcément bien perçu dans le milieu japonais du *seitai*. Tout en cultivant cet art de vivre hors du Japon, il ne l'a enfermé ni dans une école délivrant des diplômes, ni sous un label censé préserver son authenticité. Il n'a eu de cesse de le restituer au patrimoine de l'humanité.

C'est ainsi que, ésotérique à son origine et modelé par la culture japonaise, le *seitai* a franchi les barrières des classes sociales et des cultures.

Les neuf ouvrages publiés du vivant de Tsuda témoignent de cette évolution. Un dixième volume rassemble des textes inédits (Tsuda 2014 posthume). Rédigés en français, ces livres présentent toutes les notions de base : le *ki*, l'unité corps-esprit, le « particulier » etc. Le lecteur est ainsi plongé d'emblée dans l'esprit du *seitai* et sa complexité. Pour qui veut en découvrir les arcanes, ces écrits sont d'une richesse considérable. Ils abordent des sujets aussi variés que la philosophie, la médecine, le shintoïsme, l'aïkido... Bien qu'ils soient fréquemment classés au rayon « spiritualité/développement personnel », il s'agit plutôt de philosophie pratique.

Il me paraît indispensable de situer les écrits d'Itsuo Tsuda dans leur contexte. À partir des années 1970, on entendait beaucoup parler du New Age en France, ainsi que de techniques qui pouvaient faire penser de loin au *mouvement régénérateur* alors qu'elles en étaient très différentes : cri primal, bio-énergie, rebirth etc. Tsuda s'en démarquait et dut régulièrement réfuter leurs amalgames avec le *seitai*.

Une lecture attentive invite aussi à l'esprit critique. À mes yeux, défendre la réalité des facultés parapsychiques (Tsuda 1973, p. 139-149) relègue au second plan l'approche riche et complexe que l'auteur développe autour de la perception sensorielle et de l'intuition¹⁴. Ses références à Alexis Carrel (Tsuda 1975, p. 75) plongent le lecteur averti dans l'embarras. Les anecdotes très nombreuses – dont on retrouve certaines racontées par Noguchi lui-même

{13} Le récit de l'événement, les enregistrements des interventions et les vidéos sont disponibles sur : www.ecole-itsuo-tsuda.org/retour-sur-le-centenaire-ditsuo-tsuda/

{14} Dans les écrits de cette époque, on assiste à un dénigrement de la pensée rationnelle, caricature de la logique cartésienne. Cet a priori réhabilite, sans la nommer, la *pensée magique*. Tsuda (1975, p. 39-41) présente la parapsychologie comme « une nouvelle-venue dans le domaine de la science », avec pour référence principale les travaux de Rhine sur la perception extrasensorielle. Or, il s'agit d'une série d'expériences jamais répliquées et dont les erreurs procédurales avaient été signalées dès 1936.

dans la revue *Gekkan Zensei* – sont parfois déroutantes, ou trop incomplètes pour pouvoir en apprendre vraiment quelque chose.

Dans le monde universitaire en France, la philosophie était réservée à une élite qui communiquait dans un langage quasi indéchiffrable aux non-initiés. Ceux qui auraient pu s'intéresser à la philosophie en tant que pratique existentielle n'y trouvaient pas leur compte, et Tsuda s'en est tenu éloigné.

Dans ce contexte, et faute d'avis contradictoires¹⁵, «l'occidentalisme» dans les livres de Tsuda lorsqu'il parle «des» Français ou «des» Occidentaux était donc probablement inévitable. Sa lecture de nos particularités culturelles se basait largement sur ce qu'il estimait être notre *taiheki* national (Tsuda 1981, p. 95-130; 2014, p. 155-177) et sur les stéréotypes courants opposant Orient et Occident, ou encore «primitifs» et «civilisés».

Pour ma part, si je perçois aujourd'hui une tendance chez les élèves français des disciplines «orientales», c'est bien d'être enclins à l'autoflagellation : le conditionnement à penser que nous pensons trop ne peut que rendre ces disciplines à la fois inaccessibles et «intouchables». Les arts martiaux sont confrontés à la même difficulté. Guillaume Erard (2008) écrit à ce sujet :

En Aikido, c'est en essayant d'être plus japonais que les Japonais que nous renions notre héritage. Nous nous refusons aussi la possibilité d'appréhender notre discipline avec notre propre sensibilité occidentale malgré le fait que cet art ait été conçu pour être universel.

Il reste que, en toile de fond, Itsuo Tsuda avait – de façon heureuse – à l'écrit comme à l'oral, cet humour ravageur qui pointe derrière les considérations les plus sérieuses, et une bienveillance exercée avec discernement.

Le reboutage

Rebouter signifie «*remettre en place* [le corps, l'articulation, l'organe...] *par des moyens empiriques*» (TLF n.d.). Le *reboutage* est peut-être en France la pratique la plus proche de *seitai*, du fait de la démarche expérimentale

{15} Tsuda était un enseignant hors pair en cela qu'il avait du charisme, sans pour autant établir de relation de pouvoir avec ses élèves. Comme il l'a été rappelé lors du centenaire de sa naissance, il n'attendait de nous aucune gratification (Tsuda 2014 posthume, p. 61). Nous venions si ce qu'il pratiquait lui-même nous intéressait. Cela nous a donné à la fois un sentiment de liberté et de responsabilité. Mais peut-être, en ce qui me concerne, cette assurance endormait-elle mon sens critique.

qu'il invoque pour réajuster le corps par toucher et/ou mobilisation. Mais, là où le *seitai* tente d'analyser les phénomènes d'*accompagnement* par le *ki* et leurs résultats afin de produire et transmettre un savoir, le *reboutage* ne cherche aucune explication et invoque le *don* comme moyen d'acquisition et de transmission.

Les différences historiques, sociales et culturelles entre *reboutage* et *seitai* rendent à première vue toute comparaison impossible. L'histoire des rebouteux en France remonte au Moyen-Âge. C'est un art essentiellement populaire, plutôt rural et de tradition orale, ce qui explique l'absence de manuels descriptifs.

La plupart des rebouteux renommés qui ont intéressé les étiopathes (Trédaniel 2012) sont ceux qui ont fait savoir qu'ils s'instruisaient avec des livres d'anatomie et des squelettes, ou encore auprès des bouchers. Les rebouteux que j'ai rencontrés ne parlaient pas de tout cela. Ils pratiquaient seuls et à partir de leur sensibilité.

Voici ce que j'ai observé et appris avec Étienne Chambonnet¹⁶, au Puy-en-Velay, et auprès de ceux que j'ai fréquentés enfant et jeune adulte.

Le rebouteux reste discret, ne fait aucune publicité, ne demande ni reconnaissance ni rémunération. On le dit « guérisseur » comme les magnétiseurs, coupeurs de feu etc. Il ne vit pas de son art – il est par ailleurs paysan, berger, artisan, postier... – pourtant on peut faire appel à lui à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Pour se reconnaître, chacun apporte un petit quelque chose, sans que rien ne lui ait été demandé. On va voir le rebouteux avant ou après le médecin, qui en général n'y est pas hostile. De nos jours, les rebouteux se font rares au point que le mot est inconnu des jeunes générations.

Le *don*, et parfois la connaissance, ne se transmettent qu'à une seule personne, choisie par le rebouteux lui-même au cours de sa vie. Une fois le *don* transmis, c'est une relation de confiance qui s'établit, plus qu'un apprentissage. Si celui qui a reçu le *don* ne s'en sert pas, cela le regarde, nulle pression ne sera exercée sur lui. S'il s'en sert, aucun compte ne lui sera demandé. S'il décède, il n'est pas remplacé (à ma connaissance). Avec un tel système de transmission, il ne peut y avoir d'école ni de diplôme. Seule exception à ma connaissance en France: l'école de Joinville, au début du vingtième siècle, réservée à la cavalerie militaire, où le *reboutage* était destiné aux chevaux¹⁷.

{16} Étienne Chambonnet (1900-1984), de Polignac près du Puy en Velay, est le rebouteux qui m'a initiée au *reboutage*.

{17} *Noguchi, assez tôt dans sa carrière, soigna et guérit un cheval de course blessé à la jambe qui devait être abattu. Son propriétaire était si heureux qu'il offrit à Noguchi une*

L'art des rebouteux (ou rebouteurs, rhabilleurs, renoueurs, toucheurs, soigneurs)¹⁸ s'apparente à celui des magnétiseurs par la notion de *don*, et s'en distingue en cela que leurs mains touchent directement la partie traitée, alors que les magnétiseurs restent à distance plus ou moins grande et dirigent mentalement une énergie qu'ils transmettent. Le toucher des rebouteux s'accompagne ou non d'une « mobilisation » de différentes parties du corps, et non d'une « manipulation » qui impliquerait la passivité du rebouté.

L'intervention est dans la plupart des cas minimaliste, rapide, rarement douloureuse et normalement sans craquement vertébral. Pour avoir reçu un soin après un « tour de reins », je peux dire que même si le rebouteux utilise parfois son genou (comme le montre la photo du Grand Josso¹⁹), il lui sert seulement de troisième main. Le rebouteux n'effectue pas une « réduction vertébrale » mais un *reboutage* doux, sans craquement de la région dorsale concernée.

Le yukidō

Certaines convergences entre *seitai* et *reboutage* me paraissent significatives et ont nourri ma pratique, que j'ai appelée *yukidō* (愉気道), la voie du *ki* joyeux.

Il m'est impossible de dire aujourd'hui à quoi ressemblait le *reboutage* traditionnel au Japon²⁰, ni s'il faisait partie des multiples techniques dont s'est inspiré Noguchi (voir « Sources et confluences du *seitai* »).

Tel que le *reboutage* m'a été transmis en France, la main se laisse guider par la seule sensation de son contact avec telle ou telle partie du corps, développant un savoir-faire caractérisé par une action ajustée et rapide. Contrairement à l'apparence, la main ne contacte pas les os, nerfs, tendons ni les organes pour les tester. Elle approche un ensemble qui « dit » à la main

Rolls Royce. Cet événement contribua à la popularité de Noguchi dans tout le Japon.
(Fromm, communication personnelle)

- {18} On parle aujourd'hui de « reboutement » (mot absent du dictionnaire) pour les soins manuels représentés sur des stèles égyptiennes, grecques ou romaines (Trédaniel 2012). Adopter ce nouveau terme est un moyen, aux yeux de certains praticiens, de se démarquer du *reboutage* pour en faire quelque chose à la fois de plus ancien et plus moderne. On voit aussi apparaître le mot « reboutologie », avec une « reboutologie » et une rebouto-thérapie qui intègrent à leur cursus l'anatomie, la physiologie et la pathologie.
- {19} Les photos anciennes de rebouteux bretons sont posées et souvent avec humour (Motrot 1992, p. 146, 150-151), comme la plupart des autres images reproduites dans ce livre. Les commentaires apposés aux photos et attribués à Charles Géniaux (1870-1931) sont l'œuvre d'un écrivain.
- {20} Le *sekkotsu* (接骨) appelé aussi *honetsugi* (骨接) est issu des arts martiaux où il était prodigué pour soigner les pratiquants blessés pendant l'entraînement ou au combat.

comment établir le contact, et quel geste faire ou ne pas faire. Cela se fait par l'intuition, le *kan* (勘) dirait Noguchi.

En étant sensible, la main experte du rebouteux paraît sensibiliser l'organisme à la fois au désordre qu'il a subi et à ses propres capacités de régénération, induisant une réaction bénéfique. Ce n'est pas un geste mécanique, systématique et imitable. Il n'est pas pour autant empreint de mysticisme, il ne s'en réclame d'ailleurs pas. Je le classerais plutôt dans le « spontané » et « l'intuitif » (voir chapitre 6).

Le rebouteux n'est pas tendu vers le but de guérir autrui. Cela se fait simplement, « comme si de rien n'était ». Il laisse agir son *don* qui grâce aux sensations guide son geste, sans pouvoir l'expliquer. Nous sommes ici très proches du *mushin* « vide d'intention » et du *tenshin* « cœur du ciel pur », notions à la base de la pratique du *yuki*, la « plénitude du *ki* » en *seitai*.

Seitai et *rebutage* se complètent pour mobiliser le potentiel du corps, plutôt de manière *fonctionnelle* pour le premier, et *structurelle* pour le second. Quant au *yukidō*, je pourrais dire qu'il allie le *seitai* au *rebutage* en développant une approche de *l'involontaire*.

Pour ces pratiques du soin où l'organisme est sollicité au niveau des mécanismes d'autorégulation, les phénomènes sensoriels sont difficiles à décrire. Or le choix des mots et l'explication donnée sont déterminants pour celui qui reçoit le soin comme pour celui qui l'exerce. Au plus près de la pratique et de ses objectifs, les croyances et interprétations qui lui sont associées méritent d'être observées avec discernement, et *problématisées*.

L'influence du regard

*Le travail habituel de la pensée est aisé et se prolonge autant qu'on voudra.
L'intuition est pénible et ne saurait durer.*

Bergson (2012 [1907], p.21)

Entre intuition « pénible » et intelligence « claire », l'idée de « pratiques du sensible » – en lien avec les sensations – nous oblige à questionner l'influence du regard porté sur elles. La manière d'aborder une pratique conditionne à la fois sa mise en situation et ses concepts de base.

CODES ET RITUELS

Connaissant l'histoire du *Noguchi seitai*, notamment les influences spiritualistes et panthéistes de Matsumoto et Kuwata (voir « Sources et confluences du seitai »), on peut prendre la mesure du travail de « laïcisation » accompli par Haruchika Noguchi.

Saluer l'espace du dojo avant d'entrer et sortir, coordonner les salutations entre partenaires, sont les seuls rituels effectués, empruntés à la vie sociale des Japonais. Le spirituel, s'il est présent pour certains, reste dans le secret de la vie intime.

À l'instar de ses maîtres, Tsuda était influencé par le shintō (神道), antique religion du Japon. Mais aucune pratique religieuse n'est jamais venue s'imposer comme « la » voie à suivre pour les étudiants du *Noguchi seitai*. Il s'agissait plutôt de démystifier le propos :

*Nous avons utilisé ce genre de mouvement [qui s'exprime pendant le katsugen undō] comme une sorte d'éducation physique utilisant le mouvement involontaire. Ainsi, vous devriez le considérer comme un moyen pour restaurer la résilience du corps. Ce n'est sûrement pas une forme de « mystique orientale ». Il n'y a vraiment rien d'extraordinaire à propos du katsugen undō. C'est simplement la manifestation d'un travail interne que les êtres humains possèdent à l'origine.*²¹

Noguchi Yuusuke²²

Noguchi puis Tsuda ont dû souvent lutter contre des tentatives de récupération sectaires et/ou New Age, où les « esprits », l'« inconscient universel » et l'« omniscience » étaient invoqués pour expliquer cette méthode et ses effets. Nous pourrions dire que Tsuda comme Noguchi n'ont eu de cesse de « réajuster » le *seitai* lui-même, de le « seitaiser » en quelque sorte, pour qu'il se développe sans être instrumentalisé par qui que ce soit.

J'ai constaté la même absence de rituel chez les rebouteux, alors que pour la plupart des magnétiseurs la prière profane ou religieuse est au cœur de

{21} *We have employed this kind of movement [while doing katsugen undō] as a means of physical education, a species of physical education that uses movement that is not willed. So you should think of it as a means of restoring the body resilience. It is certainly not a variety of 'Oriental Mysticism.' There is nothing extraordinary about katsugen undō whatsoever. It is simply the manifestation of workings that human beings originally possess.*

{22} Le troisième fils de Noguchi fut en charge de la Honbu à la suite de son père. Son nom est Yuusuke Noguchi, mais il était parfois appelé Hirotsuke (comme dans la signature de l'article), ou Roy.

leur pratique, et les rites de protection indispensables. De manière générale, le rebouteux ne fait pas appel à Dieu ni à un monde supérieur, encore moins à un « arrière-monde » peuplé d'entités invisibles. Ses mains contactent directement le corps matériel et sensoriel pour qu'il se rétablisse grâce au toucher, à la mobilisation des articulations et au *don*.

Au cœur d'une pratique « face à la matière », revenir à la sensation est un outil pour déjouer les habitudes de pensée et interroger les compétences du vivant, source inépuisable de connaissances. Mais comment mettre en mots de manière tangible le subtil et l'ineffable ?

Traduire les sensations et les phénomènes qui leur sont associés était et reste un défi permanent. La sensation se teinte de notre vécu, elle est évaluée selon l'expérience de chacun. Les différences linguistiques et culturelles entre le Japon et la France ont ajouté à cette difficulté.

Les phénomènes qui se produisent avec le « toucher » pendant l'*accompagnement* posent problème aux niveaux sémantique et pratique. Ils ne donnent pas les mêmes effets selon la position que l'on adopte envers eux.

J'aborde ici la *problématisation* de ces pratiques et de leur transmission à travers le cheminement de mes propres croyances et interprétations, comme on enlève les couches d'un oignon, une à une, au long de mon expérience de plus de trente ans.

LE DON

Donner un sens précis au mot *don* est impossible. Il est multiforme et insaisissable.

Au sens où les guérisseurs (magnétiseurs, rebouteux) l'entendent, le *don* a une vertu : faire de leur pouvoir quelque chose qui leur est « donné », sans mérite personnel. Pour les uns, il se déclare spontanément. Pour les autres, il se « passe » au sein de la famille et plus rarement en dehors, entouré de secret – ce qui le rend précieux aux yeux de l'écu.

Essentiellement, le *don* « autorise », assure reconnaissance et légitimité. Le guérisseur se place « dans le *don* ». Ses mains sont attentives au *don* qui les guide. Mais, comme nous le verrons, sans pratique il ne peut rien. Il y a de l'humilité derrière ce pouvoir, qui lui confère une certaine éthique.

Magnétiseurs et rebouteux traditionnels ne demandent pas de rémunération pour leurs services. Ils se contentent de recevoir ce que la personne souhaite donner pour le temps passé. À travers le *don*, la réaction du malade est reconnue pour sa valeur curative :

Cette reconnaissance de son efficacité établit la relation idéale entre le guérisseur et le malade : la foi réciproque au don. C'est elle qui va déclencher l'effet thérapeutique.

Mandorla & Simpère (2001, p. 38)

■ Besoin de reconnaissance

La tentation était grande de trouver des explications scientifiques à ce phénomène apaisant et souvent efficace. Franz Anton Mesmer, à la fin du 18^e siècle, a désigné comme « magnétisme animal », prolongement présumé du magnétisme minéral, un ensemble de phénomènes associés au contact des mains avec un être vivant. Sa tentative de reconnaissance scientifique s'est soldée par un échec : les quelques effets positifs constatés ont été attribués au seul effet *placebo* (Stengers in Nathan & Stengers 2012, p. 123-125).

À l'époque de Mesmer, reconnaître une efficacité objective au « magnétisme animal » répondait au besoin de se démarquer du *don*, assimilé à la croyance en des forces magiques ou surnaturelles. Or, remplacer ce qu'on pense être une croyance par ce qu'on croit ne pas l'être ne fait que déplacer le problème.

■ Le « fluide » selon le magnétisme

En dehors du fait que le terme mesmérrien de « magnétisme » est scientifiquement inapproprié, désigner un « fluide animal » qui s'échapperait des mains réifie le phénomène. Il quantifie la chose et lui attribue un fonctionnement à sens unique. Cette chose passerait d'un « donneur » à un « receveur ». Le principe de transmission est de type mécanique pour ce qui concerne les objets (baguettes de fer qui sortaient du « baquet » de Mesmer, bracelet en cuivre etc.), ou intentionnel quand il vient des mains. Ainsi, au terme neutre qui signifie en physique le magnétisme bipolaire s'est substituée une dimension morale, avec une « énergie positive », bonne, qui combattrait une « énergie négative », mauvaise.

Les magnétiseurs se reconnaissent entre eux à la puissance de leur « fluide », qui « nettoie » les organismes en les « positivant ». Le froid est perçu comme négatif : un magnétiseur se doit d'avoir les mains chaudes. En tant qu'émetteurs d'énergie positive, certains magnétiseurs disent se « vider » de l'énergie qu'ils « donnent ». D'autres évoquent une origine divine et inépuisable de leur « fluide », qu'ils se contentent de transmettre plutôt que d'émettre. Les rituels de protection sont nécessaires : se laver les mains ou les secouer régulièrement pour évacuer la négativité « accumulée », réciter des prières etc.

L'image des vases communicants, où l'un donnerait une énergie positive et où l'autre se débarrasserait d'une énergie négative dont le premier devrait se protéger, met en présence des forces qui finissent par s'équilibrer. Mais le bon rôle et le mauvais effet sont du côté du guérisseur, le mauvais rôle et le bon effet du côté du malade. Dans cette représentation du soin, l'idée est soufflée au malade que ce dont il souffre est un mal en soi, comme une entité qui l'habite et qu'il doit laisser partir, au risque de nuire à son bienfaiteur si celui-ci ne met pas en place les rituels nécessaires. Nous sommes ici dans la *pensée magique*.

Ainsi déconstruite par Mesmer et ses confrères, la *pensée magique* qui ne devait plus avoir sa place dans un monde basé sur la raison, reste présente chez les magnétiseurs, et c'est compréhensible. Or, elle a besoin d'un cadre.

■ Cadre de protection

Un pouvoir que l'on s'attribue a besoin de frontières garantes du bon déroulement du soin pour celui qui le pratique comme pour le *receveur*. On parle de charmer, barrer, endeviner, ou, avec la croyance christique, de signer, d'imposer les mains.

Dans ce cadre, le pouvoir personnel est relativisé. Le guérisseur agit sans savoir comment « ça » se fait. Le *don* lui a été donné et il pourra le transmettre s'il le souhaite. Mais être « élu » est un lourd fardeau, et le pouvoir personnel peut se déployer avec d'autant plus de facilité que l'esprit critique n'a pas de prise sur ce qui ne s'explique pas.

■ La puissance du don

Concernant le *don*, je ne vois de pouvoir que chez l'*accompagné* lui-même. Tout au plus le guérisseur pourrait-il dire qu'il facilite, par la puissance du *don*, l'autoguérison de la personne qu'il magnétise ou reboute. Quand la puissance remplace le pouvoir, l'attention remplace l'intention et le *don* gagne en dimension éthique.

Lorsque le malade croit être guéri grâce au guérisseur, il ignore ses propres capacités agissantes. Pour qu'il y ait *don*, il faut deux personnes, et c'est la rencontre des deux qui le fait s'exercer. Aussi pourrions-nous dire que le malade a aussi un *don*, celui de guérir. Cet acte d'*accompagnement* est instantanément réciproque. Ce *don*-là, le *seitai* l'appellerait *yuki* : la notion de pouvoir n'a plus lieu d'être, ni celle de « guérisseur ».

■ La nature du don

Comme nous l'avons vu, le *don* des rebouteux ne procède pas du « magique », sauf pour ceux des reboutés qui ont envie d'y voir un effet miraculeux. D'un autre côté, une lecture « mécaniste » du soin (Trédaniel 2012) faisant abstraction de toute notion de *don* prive à mon sens le *reboutage* d'un élément essentiel.

Le don, au fond, c'est l'échange d'une richesse entre deux personnes qui n'en ont pas.

Delassus (2006)

Le *don* n'a pas de tenant ni d'aboutissant, de but ni d'objet. Il ne peut dire ce qu'il est.

Lorsque le *don* retrouve sa vraie nature et ne se monnaie pas en termes de pouvoir, il agit comme simple révélateur de l'être. Le guérisseur, au lieu d'avoir à se protéger d'une pollution imaginaire qui peut l'user malgré ses précautions et rituels, prend un bain de jouvence dans sa propre totalité révélée comme en miroir par celle de la personne accompagnée.

L'histoire du *Noguchi seitai* a commencé avec le magnétisme. Enfant et adolescent, Haruchika Noguchi avait des résultats avec cette technique qui paraissaient à tous incroyables (voir « Sources et confluences du seitai »). Il croyait avoir un *don*. Peu à peu, il a réalisé que chacun en bénéficiait mais ne le savait pas. Cela l'a amené au *ki*, puis au *seitai*.

LE KI

Le « non-concept » du *ki* s'est imposé dès la fin de son adolescence à Haruchika Noguchi, lui permettant de libérer sa méthode des explications pseudo-scientifiques ou mystiques (Tsuda 1975, p. 103-111). Itsuo Tsuda nous écrivait : « *Le magnétisme est un dogme européen, très curieux à mon sens.* » (Tsuda 1972-1979, lettre du 17 juillet 1974).

Mais, comme pour le *don*, les problèmes liés à la notion de *ki* sont nombreux.

Traduire ce mot par « énergie » ne va pas sans poser problème. Pour saisir les subtilités du *ki*, il faudrait citer les paragraphes entiers qu'Itsuo Tsuda a consacré aux significations de ce terme dans presque chacun de ses livres. Ce qui complique la tâche, c'est que les occurrences du mot sont innombrables

en conversation courante. Avec néanmoins cette idée au cœur de la culture japonaise : « *Le ki, c'est la vie* » (Nesmon 2014).

Le *ki* est insaisissable et multiforme, il transcende le temps et l'espace. Il est à la fois le *spiritus* et le *conatus*²³ des Latins, le *pneuma*²⁴ des Grecs... Impossible à enfermer dans la boîte de l'électromagnétisme ou les arcanes d'un pouvoir personnel.

Dans les écrits de Tsuda, le *ki* est traduit par : souffle, attention, force de cohésion, instinct, intuition. Ces définitions évitent de matérialiser le *ki* en le confondant avec ce qu'il anime. Il peut prendre toutes sortes de formes : grand, petit, calme, agité, irrité... (Tsuda 1975, p. 30). Tsuda nous rappelait que ce n'est pas une grandeur quantifiable (que l'on pourrait additionner ou soustraire) mais plutôt une notion qualitative. La différence est subtile car le concept de *ki* est indissociable de l'idée de changement. La modification est souvent assimilée à un phénomène cumulatif. Les notions d'énergie positive ou négative dans les « médecines énergétiques » nourrissent la même confusion.

Une fois le *ki* défini chez une personne, avec des attributs tels que « puissant » ou « faible », et des méthodes pour « renforcer le *ki* », la dérive est presque inévitable. Quantifiable et qualifiable, le *ki* devient un objet plus ou moins éloigné d'un idéal projeté, induisant une évaluation. Il n'est pas rare aujourd'hui d'entendre dire : « bon *ki* », « mauvais *ki* », « *ki* sale », etc. Non seulement le *ki* est confondu avec ce qu'il anime, mais il est sujet à jugement moral.

Dans l'imaginaire, le *ki* se transforme en une sorte de rayon laser capable de traverser l'espace et les chairs pour atteindre sa cible. Les maîtres n'ont de cesse de mettre en garde contre de telles dérives (Fromm 1998, p. 84).

■ L'accompagnant et l'accompagné

Dans les arts du soin, derrière cette tendance à réifier le *ki* et/ou le *don*, je vois « le désir de la preuve ». Il est concomitant d'une mise en situation qui prévoit un *donneur/transmetteur* et un receveur, avec « quelque chose » (magnétisme, *don*, énergie, *ki*, Esprit, entité...) qui devrait passer de l'un à l'autre, quelle que soit la distance. « Ce qui passe » est appelé à légitimer « ce qui se passe », et conforte en retour les postures de *donneur* et de *receveur*, 'giver' et 'receiver' dans les publications en anglais. Ces mots induisent l'idée d'un transfert d'énergie.

{23} Ancré dans l'*immanence*, le *conatus* est semble-t-il plus proche de la notion de *ki* que le « *spiritus* », associé à la transcendance.

{24} Chez les stoïciens, le *pneuma* est un principe de nature spirituelle, considéré comme un cinquième élément, avec la terre, l'air, l'eau et le feu. Par extension : souffle vital, principe de vie.

Il se peut que la notion, en aikido, d'«écoulement du ki»: *ki no nagare* (気の流れ) ait influencé Tsuda pour adopter les termes de *donneur/receveur* (1975, p. 161-169). Ces mots apparaissent aussi dans les autres écrits occidentaux sur le *seitai*, avec pour source probable le vocabulaire des magnétiseurs (voir « Sources et confluences du seitai »). Lors des « impositions » et « passes », l'« énergie vitale » est décrite comme « insufflée » au *receveur* à travers les mains du *donneur*.

J'ai demandé à Mallory Fromm (1998 ; 2003 ; 2005) quels étaient les termes utilisés par Noguchi. Il m'a appris que *shite* (して) est celui qui fait, qui agit ('doer' en Anglais). *Dai* (台), prononcer [day], est un modèle ou une plateforme à partir de laquelle travailler. *Shite* est donc celui qui est « actif » et *dai* celui dont on apprend et à partir duquel on agit, il a un rôle « passif ».

Devant l'impossibilité de traduire ces mots sans les orienter ni les simplifier, dans le contexte du *seitai*, il me paraît préférable de conserver *shite* et *dai*. Dans celui du *yukidō*, j'emploie pour ma part : *accompagnant* et *accompagné*, puisque le soin se fait par un *accompagnement*.

Pour une pratique *domestique* qui se prévaut du « sans connaissance, sans technique et sans but », le « désir de la preuve » devient caduc. L'expérience produit des effets qui parlent en eux-mêmes, à travers les *sensations internes*. La situation désigne un *accompagnant* et un *accompagné* en présence physique, un rebouteux et un rebouté : personne ne prend et personne ne reçoit, ni de près ni de loin, mais les deux bénéficient de ce qui se passe en éveillant leur sensibilité et leur vitalité. Il nous faudra néanmoins définir ce que nous entendons par « *accompagner* », ce sera l'objet du chapitre 3. Mais revenons au mot *ki*, pour comprendre le *yuki*.

■ Yuki suru

Yuki n'a pas été traduit dans les langues européennes, et c'est heureux. L'histoire de ce mot, révélée par Mallory Fromm (communication personnelle), est intéressante à découvrir :

Yuki, écrit 輸気, est le terme japonais qu'employait Matsumoto, le maître de Noguchi [voir « Sources et confluences du seitai »]. Il est encore utilisé en japonais courant. Noguchi l'adopta d'abord, mais le modifia par la suite en *yuki*: 愉気, *ki* joyeux.

Par ce changement, Noguchi voulait-il suggérer l'importance pour le *shite* d'induire optimisme et espoir chez le *dai*? Pas seulement. Yuusuke Noguchi

(2002, p. 10) s'en expliquait ainsi à ses élèves, dans cet extrait essentiel à mes yeux pour l'histoire du *seitai* :

À l'origine, le terme 愉気 était écrit 輸気. On le lisait « yuki » et cela signifiait « 気を輸る » (ki wo okuru) [envoyer, donner, transmettre le ki]. Plus tard dans sa vie, Noguchi Sensei a remplacé le premier kanji 輸 par 愉 qui veut dire « tanoshii », joyeux, plaisant. Il se prononçait encore « yuki », mais sa signification était contraire au kanji « okuru » qui donnait l'idée d'une transfusion de sang; autrement dit, si vous aviez suffisamment de ki, tout ce que vous faisiez était d'ajouter ou de transfuser du ki, ou quelque chose de ce genre. Noguchi Sensei disait qu'il détestait cette image et c'est pourquoi il a modifié le kanji en « tanoshii ». Quand il a fait cela, c'est assez étrange, mais le caractère/la nature du yuki a changé aussi. Avoir modifié la nature du yuki fut un grand accomplissement.

Il y a plusieurs variantes de ki. Il y a le ki du « sakki » (menaçant), le ki de « jaki » (malveillance), et finalement, une personne pourrait vous « envoyer » (okuru) un ki bizarre capable de vous faire du mal. Aussi, tanoshii ki, un ki heureux, est-il meilleur, n'est-ce pas? Noguchi Sensei disait : « Cela exprime le plaisir vague et brumeux de la lumière au travers d'une cloison en papier (shōji). » Chacun d'entre vous va envelopper son partenaire à l'entraînement avec cette sensation agréable, et c'est cela que nous appelons yuki.

La traduction de Tsuda par « plénitude du ki » va dans le sens²⁵ d'une profondeur inhérente au *yuki*. Mallory Fromm complète l'information :

[...] *Ki wo okuru (気を輸る)²⁶ est ainsi devenu yuki suru (愉気する), soit « faire le yuki ». Ce terme spécifique n'apparaît pas en japonais courant.*

Cette transition de *ki wo okuru* (transmettre le *ki*) à *yuki suru* (faire le *yuki*), fait entrevoir une évolution majeure dans le *seitai*.

{25} Il semble toutefois que Tsuda ne donnait pas toujours la prévalence à la nouvelle version de *yuki*. En effet, dans son hommage à Morihei Ueshiba (Tsuda 1970) il écrit « Je donnais le *yuki* à son *hara* » : 腹に輸気してあげた。

{26} L'idéogramme moderne de *okuru* (輸る) est 送.

■ Évolution et interprétation

L'évolution de ce vocabulaire reflète à mes yeux un changement significatif par rapport à l'interprétation japonaise des kanji en lien avec la médecine chinoise. Interprétation dont on peut penser qu'elle a été influencée, dès la fin du 18^e siècle, de deux manières (voir « Sources et confluences du seитай »).

La première concerne les théories mesmériennes du magnétisme, dont on sait que Noguchi les a lues dès son plus jeune âge. Elles sont détaillées dans un ancien dictionnaire de médecine (Rostan 1825). On y trouve la description des expériences de Mesmer, celle des mouvements involontaires observés chez les participants autour du « baquet », ainsi que les interprétations de l'époque, par les défenseurs comme par les détracteurs. L'auteur écrit en quoi l'intention volontaire est indispensable pour pouvoir magnétiser ou « somnambuliser » autrui, et les dangers potentiels que cela représente.

L'autre influence est celle de la médecine occidentale. Masunaga, parlant du shiatsu, souligne comment la lecture japonaise des concepts chinois du kanpō (漢方, médecine chinoise) peut être décalée et inappropriée quand elle se rapporte à l'approche occidentale (Masunaga 2010, p. 195-211). Noguchi était versé dans les traités chinois anciens. Est-ce grâce à ce retour aux sources qu'il a opéré un « réajustement » sémantique pour le *Noguchi seитай* ?

La question centrale est pour moi celle de la place de la volonté et de l'intention. Lorsque l'intention volontaire se substitue à la sensation – par définition involontaire –, le *don* est intentionnel et appelle un contre-don.

En remplaçant *donneur-receveur* par « actif-passif » pour traduire *shite-dai*, la relation à l'autre est située dans l'action plus que dans l'intention. L'action retrouve le repère immanent de la sensation, les deux ne font qu'un à chaque instant. De même, choisir de « faire le *yuki* » plutôt que « transférer le *ki* » (transmettre l'énergie, dirait un magnétiseur) permet au praticien *seитай* de se situer « dans le *ki* » au lieu de le considérer extérieur à lui, comme une chose pouvant être distribuée ou dont il serait le « passeur ».

Pourrions-nous voir dans cette évolution un mouvement vers le rationnel ? Cela me semble probable, car le *Noguchi seитай* s'est inspiré de l'anatomie et de la physiologie, ne serait-ce que par la référence au système moteur extrapyramidal pour expliquer le *katsugen undō*. En acceptant cette élicitation, Noguchi semble avoir introduit une part de rationalité dans son approche du *ki* et des phénomènes vivants.

Mais se dégager de l'influence des interprétations liées au « magnétisme » n'a pas été facile pour le *seитай*, et la transition reste incomplète à ce jour,

comme je vais le montrer à travers quelques notions de base. Leur application concrète nous permettra d'envisager la transition du magnétisme au *ki*.

ENJEUX

Les notions de base nous donnent l'occasion de questionner les enjeux qui sous-tendent l'imagination, le transfert, l'entre-deux, les rituels, le don/cadeau, la neutralité. Ils sont au cœur de la problématique qui entoure l'approche des sensations.

■ Le pouvoir de l'imagination : un problème éthique ?

L'étendue du pouvoir de l'imagination suggestive est incommensurable, et à double tranchant. Le *seitai* en fait son terrain d'observation privilégié et Noguchi était réputé pour savoir induire, chez la personne qui bénéficiait des ses soins, une suggestion qui la faisait bouger en profondeur, enlevant l'obstruction au « flux naturel du *ki* ». Mais utilisé à mauvais escient, cela peut être une arme redoutable. Tsuda nous racontait, comme en contrepoint, l'histoire de prisonniers, pendant la guerre sino-japonaise : persuadés qu'ils allaient être décapités, ils mouraient d'un simple coup de serviette mouillée ou de cravache sur la nuque.

■ Le transfert de sensibilité : réalité ou légende ?

Comme les magnétiseurs (mais à la différence des rebouteux), les praticiens du *Noguchi seitai* mentionnent la possibilité « d'attraper l'influence nocive du *receveur* » (Tsuda 1993, p. 106-108). Haruchika Noguchi avait constaté par exemple que si la personne qu'il soignait avait mal à la tête, lui-même quelque temps après ressentait une douleur similaire, alors que la personne cessait d'en souffrir. Itsuo Tsuda expliquait cela par un « transfert de sensibilité » entre les protagonistes (1975, p. 108). Il témoignait, lui aussi, avoir fait cette expérience.

Face à ce problème, il était préconisé en *seitai* de mettre les deux mains en présence pour bénéficier d'un circuit fermé, protecteur pour le *receveur* comme pour le *donneur*. Les magnétiseurs, qui n'utilisent le plus souvent qu'une seule main, s'entourent d'autres protections : secouer les mains après chaque « passe magnétique », les laver après chaque soin, prier etc.

Je repense à un magnétiseur d'Aix-en-Provence que ma mère m'emmenait voir quand j'étais enfant. Il était réputé pour son talent et très croyant.

Il se plaignait souvent de la fatigue due aux soins qu'il prodiguait. Il disait avoir besoin de se « ressourcer » chaque jour en invoquant Dieu, tellement il donnait d'énergie par ses mains. Un jour, nous avons appris qu'il était mort d'épuisement. Sa fille elle-même aurait refusé d'être rebouteux à son tour, ne voulant pas subir le même sort.

En apparence, j'ai pu vérifier une fois ce phénomène de transfert. Je pratiquais le *seitai* depuis sept ans et connaissais donc cette recommandation des deux mains en présence. Une amie avait contracté le choléra en Inde et, placée comme elle était sur son lit d'hôpital, je n'ai pu poser que ma main gauche sur son ventre. Le lendemain, j'ai eu très mal au ventre et j'ai perdu un peu de sang dans mes selles. Cette expérience m'a confortée pendant de très nombreuses années du bien-fondé de cette prudence. Il y avait aussi cette légende au Cachemire, qui parlait d'un guérisseur célèbre qui aurait « ôté » la variole à une fillette en se retrouvant instantanément couvert de pustules dont il n'était pas sûr de pouvoir guérir, comme le prix à payer pour sauver la vie de cet enfant.

Si un magnétiseur se vidait de son énergie chaque fois qu'il « imposait les mains », si un guérisseur se couvrait de pustules à la suite d'un soin, ne pouvais-je pas avoir des maux de ventre et de légers saignements intestinaux à la suite de mon *accompagnement* comme relaté plus haut, puisque je le croyais possible ?

■ L'espace d'entre deux, distance ou frontière ?

Imaginer un transfert d'énergie entre un donneur et un receveur incite la personne à envisager la sensation comme une énergie désincarnée et vierge de toute influence. Ce que l'on ressent devient une entité indépendante qui se propage d'une personne à l'autre, et, avec elle, le symptôme qui lui est lié. Nous retrouvons ici un des principes de la *pensée sauvage* (voir chapitre 6).

Poussé à l'extrême, cet effacement du sujet face à sa sensation abolit non seulement les frontières, mais aussi l'espace entre soi et le monde. On pourrait rêver d'un tel état de fusion où rien ne peut se distinguer, et où finalement la sensation disparaît. En réalité, ce serait confondre une expérience mystique où le moi s'oublie un temps pour mieux se relier à l'autre et au monde, avec une perte de repères qui reporte sur autrui sa propre dissolution intérieure, son propre mal-être. Ce serait confondre l'amour (respectueux de la liberté d'autrui) et la fusion (envahissante et ambivalente). Ce serait surtout se couper de la résonance que l'on peut entretenir entre soi et le monde tangible, perceptible par nos sens ordinaires (Rosa 2013).

Dans la pratique du *seitai*, où les rituels magiques n'ont pas lieu d'être, les sensations nécessitent une simple présence non intentionnelle. C'est d'ailleurs dans cette simplicité que réside la difficulté. Elle s'exerce pour le *shite* (celui qui agit : l'accompagnant) comme pour le *dai* (celui à partir duquel le *shite* peut agir : *l'accompagné*), à l'écoute de leurs propres sensations.

L'espace entre soi et l'autre garantit une liberté réciproque. Tsuda en était conscient : il nous disait que pendant le *yuki*, il fallait garder « l'épaisseur d'une feuille de cigarette » entre la main et le corps accompagné (voir chapitre 7).

J'ai mis très longtemps à comprendre ce qu'il entendait par là, car il ne pouvait s'agir que de distance physique : pour avoir été accompagnée par Tsuda non seulement pendant la pratique du mouvement régénérateur mais aussi en *seitai sōhō*, les mains qui font le *yuki* peuvent affleurer, être en contact ou appuyer fortement sur la partie touchée. Mais les recherches sur les « neurones miroir » ont peut-être apporté un début de réponse. Lorsque la *sensation interne* de A fait miroir en dialoguant avec celle de B, elle n'efface pas ce que Gallese et Ebisch désignent par « preservation of otherness » :

*En d'autres termes, nous n'avons pas nécessairement accès au contenu spécifique des expériences (tactiles) des autres, mais plutôt au fait que les autres ont des expériences (tactiles) similaires aux nôtres.*²⁷

Gallese & Ebisch (2013, p. 279-280)

C'est « ma » sensation, tributaire de « ma » perception consciente ou inconsciente, qui, en *écho ou miroir* à celle de l'autre, qui permet éventuellement de ressentir ce qu'il ressent.

■ Le besoin de rituels de protection, quelle pertinence ?

À la différence des magnétiseurs, les praticiens de reiki n'ont pas de rituel de protection contre le mal du malade. Ils se considèrent comme de simples « transmetteurs » et accordent ainsi une « neutralité bienveillante » à « l'énergie » qu'ils transmettent. Ils témoignent qu'après une séance ils se sentent parfaitement bien, indépendamment des maux dont souffre la personne. Mais ils éprouvent le besoin d'entourer leur pratique de mantras, rituels et consignes précises : il ne faut pas faire apposer les mains plus de tant de minutes à la fois pour une même personne, il faut procéder dans tel ordre et pas dans tel autre... au risque de « faire du mal ».

{27} *In other words, we do not necessarily experience the specific contents of others' (tactile) experiences, but experience others as having (tactile) experiences similar to ours.*

J'attribue ce besoin de rituels à la notion de transmission d'énergie et au pouvoir qu'elle est censée accorder. Du moment qu'elle a pu être transmise, une énergie devient une entité qu'il convient de réguler.

Le transmetteur doit alors s'entourer d'un cadre défini qui fait office de « garde-fou » et le guide dans son action. Il espère ainsi démontrer un pouvoir inhérent à ce qu'il fait. Si son action peut être nocive, cela prouve son efficacité. De manière analogue, un médicament sans effets secondaires n'est pas jugé efficace (Lemoine 2011 [1996], p. 189).

En affichant des risques inhérents, une pratique espère généralement ne pas être cataloguée comme *placebo*. C'est ignorer que le placebo étend son action effets secondaires d'un médicament ou d'une intervention.

■ Le don, est-il un cadeau ?

De la même manière que l'on s'attribue un pouvoir non démontré (bénéfique ou maléfique), on prête aux autres ce même pouvoir. Tsuda en avait bien conscience. Si quelqu'un lui disait qu'il avait peur de le « pomper », il répondait : «... *plus je donne, plus je me remplis* » (1975, p. 110).

Je dirais aujourd'hui qu'Itsuo Tsuda, en parlant du *ki*, se situait dans le *don* cher à Delassus (2005a, p. 169-177). Il évitait ainsi le don qui met en dette comme un cadeau, cette chose que l'on perd quand on la donne. Marcel Mauss, que Tsuda aimait citer, détaille la complexité de ces différents aspects dans son « Essai sur le don » (2012 [1925]). Eva Almassy a transcrit un très joli conte à ce propos : « Le cadeau qui ne se donne pas » (2013).

■ La neutralité, où la situer ?

Pour préserver une neutralité éthique dans ma pratique du *yukidō*, je parle d'*écho* ou de *résonance* à ce que l'autre ressent ou exprime ; ou bien de main qui fait *écho* ou *miroir* aux sensations perçues. Ces images sont restrictives car elles suggèrent une reproduction à l'identique de l'objet reflété, alors que nous sommes dans un dialogue créatif, non velléitaire et non interventionniste entre deux perceptions. Mais ces représentations ont le mérite d'être moralement neutres et de figurer la réciprocité des sensations entre les deux protagonistes.

Entrer en *résonance*, cela se fait sans a priori positif ou négatif, ni confiance ni méfiance. Il faut ce « vide », ce libre espace, pour que la sensation s'exerce et résonne, au delà de toute opinion, préoccupation ou enjeu.

Le toucher est le seul des sens à bénéficier de cette réciprocité immédiate et incontournable : à l'instant où je touche, je suis touché(e). Impossible de faire autrement.

Décrivant un phénomène plus large que celui du toucher et reprenant une expression de Charles Taylor, Hartmut Rosa (2013, p. 48) parle d'*axes de résonance*, « *comme d'un sentiment d'agir dans un contexte qui nous répond, qui s'adresse à nous* ».

Lorsque je suis en présence d'une personne triste, je peux très bien ne rien ressentir, cela dépend de mon degré d'attention à cette personne. Mais si je me sens triste à son contact, ce n'est pas que sa tristesse est devenue mienne ou que je suis « trop sensible ». Je peux seulement dire qu'elle résonne en moi car je reconnais ce sentiment pour l'avoir déjà vécu. Ce mécanisme, que l'on relie à la capacité de percevoir les émotions d'autrui par un processus empathique spontané, est lui aussi décrit dans les recherches sur les neurones miroirs (Gallese & Ebisch 2013, p. 275).

Faire *écho* ou *miroir*, entrer en *résonance*, renvoie à la nature indéfinissable de ce phénomène si complexe du *ki*, exprimée par cette phrase selon moi fondamentale :

Le ki est une affaire de mise en situation et non d'existence.

Tsuda (1975, p. 163)

DU MAGNÉTISME AU KI

En *seitai*, la transition du magnétisme au *ki* a été longue à réaliser et reste incomplète à mes yeux. Comment concrétiser ce changement ? Cela s'est fait pour moi à travers quatre processus.

1) Passer de la boucle protectrice à l'équilibre dynamique ■ de l'accompagnement

Malgré le chemin parcouru mentalement, il m'a fallu plus d'une décennie pour oser n'*accompagner* que d'une main, lorsque j'en ressentais la pertinence. Non pas pour braver un interdit, puisqu'il ne m'avait jamais été posé, mais pour accepter de vérifier si cela avait une incidence. Ma santé, mon équilibre ou mon bien-être, pas plus que la personne concernée par mon soin n'y ont vu de changement.

Néanmoins, dans des conditions normales, j'observe que mes deux mains se posent ensemble spontanément. Pourquoi cela ? Je me suis rendue compte que chacune a un rôle complémentaire à l'autre.

Une main est active : elle répond aux besoins exprimés par les sensations. L'autre est présente mais plus passive : selon où elle se place, elle perçoit les effets de l'action en cours, comme en écho à la *main active*. La notion de *main active/passive* rejoint les développements du *yuki* par les fils de Noguchi (voir « Sources et confluences du seitai »).

Pendant l'exercice du *yukidō*, ma main gauche étant la plus souple et habile, c'est souvent elle qui se positionne pour pouvoir agir.

Mais rien n'est systématique. Parfois une main fait contrepoids à l'autre en participant au même mouvement. D'autres fois, les deux ont le même rôle, actif ou juste perceptif. Je n'ai jamais constaté de polarité positive/négative qui conditionnerait le choix de la main pendant un soin. Simplement, chacune des mains « sait » ce qu'elle fait et où se situer à tel ou tel moment de l'*accompagnement*. Dans l'*accompagnement yukidō*, la boucle occasionnée par les deux mains en présence est donc moins une sauvegarde personnelle qu'un moyen d'équilibre dynamique de l'*accompagnement*.

2) Passer des « vases communicants » à la transmission ■ des informations

J'ai observé avoir les mains froides avant même de les approcher de certaines personnes lors d'un soin. Jusqu'à ce que je comprenne qu'il s'agissait de « ma » sensation résultant de mon interaction avec une personne ayant à cet instant un excès de froid interne, et que l'expression du froid n'est pas synonyme de défaillance ni de morbidité, je me disais que cela n'augurait rien de bon sur mes capacités à *accompagner* et rebouter !

Les sensations perçues par la main ne sont pas des symptômes. Elles témoignent des efforts du corps pour sortir d'un déséquilibre et aller vers une *normalisation* relative à la personne, son environnement et son vécu.

Si quelqu'un bâille dans une assemblée où les participants se sentent en confiance, seules les personnes fatiguées se mettent à bâiller de concert, pas les autres. Et il ne viendrait à personne l'idée d'avoir « reçu » une fatigue qui ne lui appartient pas.

L'empathie joue certainement un rôle car c'est le plus souvent dans une atmosphère détendue que le bâillement devient communicatif. Mais ce qui est « passé » d'une personne à l'autre, c'est la *resensibilisation* au besoin de se

défatiguer, sinon, toutes les personnes en présence se mettraient à bâiller – à moins que toutes soient épuisées et confiantes, ce qui est toujours possible !

Dans nos ateliers, nous nous sommes longuement penchés sur ce phénomène qui, tant que l'on imagine une « énergie » passer d'un « donneur » à un « récepteur », fait penser à des vases communicants entre les deux protagonistes d'un soin. Pourtant, rien ne prouve que « quelque chose passe », alors que l'on peut voir, sentir concrètement et sensoriellement que « quelque chose se passe ». L'information est véhiculée par les sensations, véritables ambassadrices de *l'involontaire* qui exprime ses besoins et non-besoins. Il semble s'opérer en chacun des protagonistes une *resensibilisation* de ses propres besoins, comme en *écho* ou *miroir* avec ceux d'autrui²⁸. Une telle transmission ne peut être que profitable pour la personne qui *accompagne*, sollicitant ses propres capacités de réajustement : en *accompagnant* autrui, je m'*accompagne*.

■ 3) Passer de la visualisation à la sensation

Itsuo Tsuda désignait par « *yuki* », la plénitude du *ki*, cette part d'attention qui se trouve au centre de l'*accompagnement* avec les mains. Il était vigilant à ne pas nous diriger dans ce qu'il considérait être un espace d'autonomie sans concession. Il nous laissait faire nos expériences par nous-mêmes. Pour lui, le *yuki* était au cœur du *seitai*.

Comme il fallait pour Tsuda traduire des mots sans équivalent dans notre culture, ni même parfois dans la culture japonaise, la métaphore lui paraissait une bonne solution.

L'*expiration concentrée* représentait ainsi le fait d'expirer mentalement « à travers les mains » en pratiquant le *yuki*. Elle fut proposée comme moyen à la fois d'éveiller nos perceptions et de « vider l'esprit » en l'occupant à visualiser.

Entre le *donneur* et le *receveur*, il y avait donc « l'écoulement du *ki* » et l'« expiration concentrée ». Il s'agissait de visualiser l'air expiré aller de nos mains dans la partie contactée, en espérant qu'une respiration plus subtile se manifesterait. Aujourd'hui encore, c'est très exactement ce qui est enseigné dans les dojos, en dépit du fait que le terme « expiration concentrée » ait été abandonné assez vite par Tsuda. Il s'était rendu compte que cette traduction imagée induisait en nous une attitude intentionnelle, raide et forcée.

{28} Nous pourrions envisager que ce transfert de « sensibilité aux besoins » s'effectue dans un schéma corporel analogue à celui des émotions et sensations, selon le mécanisme sensorimoteur de l'imitation et de la simulation nommé "Embodied Simulation" (Gallese & Sinigaglia, 2011).

Mais Tsuda ajoutait aussitôt que, dès que nous percevions une sensation dans nos mains, il fallait oublier cette visualisation qui n'était qu'un support ponctuel. Le *ki* est bien plus qu'un souffle, fût-il subtil.

■ 4) Passer de l'intention au lâcher-prise

Pendant vingt ans, j'ai appliqué la première partie de la consigne, celle de la visualisation, reportant la seconde aux calendes grecques. L'« expiration concentrée » me demandait un effort mental intense malgré moi. Mon souffle en était modifié automatiquement : il devenait profond et assez audible pour rappeler les respirations yogiques en légère hyperventilation. De fait, très vite j'ai perçu certains picotements dans mes mains, des fourmillements, de la chaleur parfois, lorsque j'approchais mes mains de la tête d'un ami ayant une migraine par exemple. Je restais en contact avec mes sensations et n'arrêtais la séance que lorsque je n'en percevais plus, comme cela était recommandé par Noguchi et Tsuda.

La personne ressentait presque chaque fois un soulagement et je me sentais en accord avec cette façon d'agir. Ensemble, nous attribuions ce mieux à la pratique du *yuki*. De plus je me souvenais que le but pour un débutant n'était pas de « guérir » quiconque, juste d'observer les sensations. Tout allait donc bien pour moi et pour la personne.

Pendant les mêmes vingt ans, j'ai ainsi oublié la deuxième partie des recommandations de Tsuda : celle de renoncer à cette visualisation pour rester en contact avec la sensation sans chercher à en faire quoi que ce soit.

Comment l'aurais-je pu ? Percevoir quoi que ce soit « dans » mes mains me semblait tellement difficile ! Je pouvais détecter quelques ressentis internes, comme des picotements et de la chaleur mentionnés plus haut, et ce simple fait me paraissait positif et encourageant. J'attribuais à la visualisation une dynamique créatrice plus qu'un simple effet de l'imagination. Si je continuais sur cette voie, je ne pourrais qu'améliorer mes perceptions. Avec les années, celles-ci ne se développaient guère, mais j'attribuais cela au fait que je n'en faisais pas mon activité principale et que je manquais donc simplement de pratique.

Pourtant de nombreuses questions se pressaient à ma porte. Où étaient ces multiples sensations que mentionnait parfois Tsuda ? La main qui se sentait « collée » ou « aspirée » parfois des heures entières, ou repoussée... Comment percevoir cela ?

La *fusion de sensibilité*, censée s'exercer entre le *donneur* et le *receveur*, était supposée développer ma perception. Comment se faisait-il que ce n'était pas

le cas ? Qu'en était-il de l'instinct qui dirige la main de façon sûre vers le lieu propice à l'*accompagnement* et pour la durée juste nécessaire ?

Je me demandais pourquoi, face à la souffrance de mes proches lorsqu'ils étaient malades, mes *accompagnements* avaient pour seule incidence une détente passagère que n'importe quel massage ou relaxation aurait pu apporter.

Ma respiration, en faisant le *yuki*, devenait légèrement audible comme celle que je pratiquais lorsque je faisais du yoga, alors que cette discipline procède du contrôle (subtil et complexe) du corps comme de l'esprit (« yug » en sanskrit veut dire : joug, et pas seulement ce qui relie...). Où était pour moi le *non-faire* dans cette respiration ?

Cela se passait en 1995 :

Il m'a fallu me trouver devant un mur infranchissable pour lâcher cette béquille qu'est la visualisation du yuki. J'ai dû constater mon incapacité à m'accompagner lors de mes migraines, devenues soudainement constantes et invalidantes, pour renoncer à appliquer ce qui ne marchait pas. Un beau jour, j'ai pris ma tête dans mes mains, non pas pour y « transmettre le ki » ou quoi que ce soit, mais machinalement, dans l'effondrement de mes certitudes.

La sensation dans mes mains est « venue », répondant aux besoins. Elles ont perçu des crampes pouvant durer dix à quinze minutes, suivies de bâillements par intermittence. La partie de ma tête à proximité de la main se détendait alors, se rafraîchissait et ne souffrait plus. Chaque aire douloureuse a ainsi travaillé, conduisant à une fraîcheur douce et apaisante sur l'ensemble du crâne. Je peux dire que c'est la première fois que je « faisais le yuki », en renonçant à le faire.

Le lendemain, le mal de tête n'est pas revenu, mais le mal de dos, oui, celui qui en général précède la migraine. J'ai juste approché mes mains pour voir ce qui allait se passer, n'osant attendre quoi que ce fût. Comme le dos m'était difficilement accessible, je les ai approchées de mes côtes avant. Le même développement a eu lieu. Ensuite, chaque soir, avant de dormir, une compulsion de bâillements « avortés », puis « réussis » ont pris place pendant des heures entières. J'ai réalisé que je n'avais pas bâillé « depuis des lustres ». Les maux de tête se sont espacés et ont diminué d'intensité.

C'est après cette expérience qu'une personne m'a pour la première fois demandé de l'*accompagner* – alors que toujours, auparavant, c'est moi qui l'avais proposé. J'ai approché mes mains dans le doute le plus absolu. J'observais mon incapacité totale à sentir quoi que ce soit et, enfin, je n'ai plus rien cherché. Je me suis « installée » dans l'éternité, me disant que je n'avais rien de plus intéressant à faire.

La sensation est venue « dans » mes mains immobiles au-dessus du crâne, quelques secondes, puis s'est éclip­sée quelque vingt minutes, puis une autre est apparue et ainsi de suite. D'année en année, quand le mouvement n'a plus troublé ma perception, mes mains se sont autorisées à bouger, toujours sans toucher ; puis à toucher sans bouger ; enfin à toucher en bougeant. La palette des sensations s'est agrandie et diversifiée. Ce n'est pas pour autant que tout était résolu : dans l'*accompagnement*, il faut être deux, ou pour le moins mettre une main et un corps en présence. Posture, respiration et capacité de concentration donnent la mesure du poids de l'anticipation.

La posture

Si le thérapeute ne trahit pas son corps, sa parole ne sera pas une trahison.

Roustang (2009 [2000], p. 136)

La thérapie que nous dispensons est quelque chose de spontané, comme de respirer. De la même façon que le cœur ne bat pas pour lui-même ni que l'estomac ne digère pour lui-même, nous n'envisageons pas la thérapie pour elle-même. Ni par égard pour autrui, ni par égard pour le monde. Même quand nous travaillons dur et intensément, nous donnons des soins pour nous apaiser à travers une respiration tranquille et rythmée, de manière à faire un avec tous les choses de l'univers. C'est alors que le ki s'écoule le mieux. Il n'est pas vrai que, pendant une thérapie, amour et compassion soient nécessaires, ni que sacrifice et souffrance soient impliqués. On devrait exercer une thérapie avec droiture et souplesse, en se sentant confortable dans sa propre respiration et son propre corps.

Noguchi Haruchika (1946)

Dans ces deux extraits, Roustang puis Noguchi parlent de la posture du thérapeute. Face à l'*accompagnement domestique*, non thérapeutique, les

mêmes questions se posent. Le seul fait d'approcher ses mains et entrer en contact avec une sensation n'est jamais neutre. Quelles influences peuvent avoir la posture physique, psychique et l'état de l'*accompagnant* sur sa pratique ?

POSITION PHYSIQUE

Itsuo Tsuda n'en parlait que très rarement, connaissant les dommages que peut occasionner un effort volontariste. Il nous citait souvent, avec un brin de malice, le cas de pratiquants du zazen qui se retrouvaient les genoux bloqués en position assise jambes croisées après des efforts démesurés pour ajuster leur position de quelques millimètres.

Aujourd'hui, dans l'école de Noguchi au Japon, se laisser aller à avoir le dos rond, ou croiser les jambes lorsqu'on est assis sur une chaise, est un sujet de disqualification, m'a-t-on dit. En France, les stages de *seitai* insistent sur l'importance de la rectitude vertébrale du « donneur » pour « laisser passer le *ki* ».

Pendant le soin en *seitai sōhō*, le praticien se doit d'être dans une bonne verticalité et « centré » : il est censé donner ainsi confiance et induire une attitude sereine chez celui qui reçoit le soin.

Jusqu'à il y a une vingtaine d'années, ce que signifiait pour moi une position « juste et ancrée » avait une forme bien précise : le dos est droit et souple, la colonne ondule selon ses courbes naturelles ; je me place mentalement dans mes hanches et respire avec mon ventre, amplement, calmement, de façon « concentrée » mais souple. Une telle attitude s'inscrit dans un espace très particulier, calme et serein, qui devient ainsi ritualisé. Les ostéopathes, chiropracteurs, acupuncteurs ont une table assez haute pour éviter de devoir se pencher en avant. Certains quittent leurs chaussures pour mieux être en contact avec « la terre ». Les praticiens *seitai* sont assis la plupart du temps sur leurs talons à même le sol, dans la verticalité, auprès de la personne qu'ils soignent allongée ou assise près d'eux.

Cette « attention à la posture » m'a longtemps poursuivie. Je l'aurais voulue spontanée, mais l'habitude des apprentissages gestuels contrôlés dès mon plus jeune âge (danse classique, yoga) exigeait un déconditionnement. Il s'est opéré en premier à l'occasion des stages de *mouvement régénérateur*. Voir Tsuda lui-même et les autres participants s'autoriser à être dos voûté, en torsion, relâché, dissymétrique... a été pour moi une véritable libération.

Quant aux rebouteux, ils mettent un point d'honneur à être au plus près de ce qu'ils sont au quotidien, dans leur cadre familial. Seul le geste de *reboutage* semble plonger dans un autre espace et un autre temps, comme démultiplié.

« Installée dans mon éternité », j'en suis venue à me demander si l'environnement et ma posture avaient une incidence sur mon *accompagnement*. Droite, courbée, en torsion, assise sur une fesse, coincée entre le lit et le mur, décalée dans mon axe, dans le silence ou le vacarme, je me suis pliée à toutes ces incongruités sans que cela me pose un quelconque problème. En définitive, je m'adapte ou modifie les contraintes jusqu'à ce que je me sente confortable et relaxée, sans fatigue musculaire.

Je me souviens de Tsuda étonné de retour d'un stage qu'il animait à Palma de Majorque où il adorait enseigner. Il nous racontait comment ses stagiaires espagnols le surprenaient, à *accompagner* dans n'importe quelle position, parfois même couchés. Il concluait : « Ce n'est pas orthodoxe, mais ils font vraiment le yuki ! »

DISPOSITION PSYCHIQUE

Si la position physique peut être adaptée et variable, quid de la disposition psychique ?

■ Face à soi

Tsuda faisait souvent cette recommandation : « Si le mental fonctionne trop, n'y accordez pas d'importance, laissez tout cela vous traverser ! »

Il m'est arrivé d'être obnubilée par des préoccupations, de « ruminer » ou de rêver éveillée, sans que mon toucher n'en soit affecté, ni d'ailleurs la personne. J'ai pu ainsi vérifier que, si elles sont spontanées, non dirigées et non velléitaires, mes pensées n'ont aucune incidence sur mon *accompagnement et se régulent par elles-mêmes*. Mon attention est distraite, mais en même temps elle laisse toute leur autonomie à mes mains qui gardent la sensation.

Pour un rebouteux confirmé, le sérieux de son intervention n'a d'égal que le caractère anodin qu'il accorde à un soin, « comme si de rien n'était ».

Nous avons souvent vérifié cela dans les ateliers²⁹ : la pensée involontaire et spontanée est un mouvement (voir chapitre 7). Mon organisme l'utilise de manière involontaire, et elle a un effet régénérant. Elle se normalise au fur

{29} Il s'agit des ateliers de recherche expérimentale et coopérative que j'ai menés à Venelles, Lambesc et Aix-en-Provence, autour du *seitai* et de la danse, à partir de 2005.

et à mesure de l'*accompagnement* en cours. La personne *accompagnée* décrit souvent le même processus en ce qui la concerne : elle peut être préoccupée par son quotidien ou s'en déconnecter, rêvasser, voir apparaître des couleurs, laisser resurgir des souvenirs anciens... Pendant l'*accompagnement*, tout cela s'organise en elle et finit par l'apaiser.

■ Face à l'autre

Tsuda soulignait l'importance d'être « clair » dans sa tête. Les pensées jugeantes, velléitaires ou séductrices qui fondent tout pouvoir encombrant l'*accompagné*. J'ai longuement réfléchi à ces questions, essayant de voir en quoi consistait cette clarté et cette simplicité que je pressentais essentielles et éthiquement fondées.

Si, en approchant mes mains je ressens un contact négatif/nocif au point de devoir m'en protéger, ou positif/bénéfique au point d'installer une connivence par le biais du toucher, le jugement moral et le désir de plaire se substituent à la sensation. L'écoute des *sensations internes* ne laisse aucune place à de telles interprétations et manipulations, elle se doit d'être inconditionnelle.

Le soin, ce n'est pas une question de compétence ou de titres, c'est une question d'attitude. Quand on veut soigner, on sait faire la différence entre un geste de soin et une démonstration de puissance. On ne peut pas à la fois soigner et exercer le pouvoir. Quand il y a du pouvoir, il n'y a pas de soin possible. Car le pouvoir, c'est mortel.

Winckler (2004, p. 504)

Les intentions volontaires, cette forme de pouvoir dirigée vers l'autre et qui se veut active et pénétrante, influent bel et bien, mais probablement pas là où elles sont attendues.

Dans le cadre de nos ateliers, nous en sommes venus à *problématiser* l'influence de l'intention volontaire pendant l'*accompagnement*. Nous la mettons en situation pour observer sur quoi elle agit : la position de la main, le rythme, le dessin et le poids du geste. À notre insu, le geste se fait plus insistant – cela explique peut-être pourquoi les magnétiseurs ne touchent pas les corps. Sans que l'*accompagné* ne soit informé du moment où elle s'exerce, il reçoit l'intention instantanément comme telle. Ceci peut s'expliquer par le fait que l'*intention volontaire*, lorsqu'elle dirige le mental à partir de l'émotif (avec le but d'agir « pour le bien de l'autre »), le fait aux dépens du sensitif. La main perd sa capacité à percevoir – et donc à *accompagner* – ses

sensations internes de manière spontanée, voire involontaire. Les rebouteux ont compris cela : aucun geste n'est affecté, le soin donne une impression de naturel et de facilité, sans arrière-monde ni arrière-pensée.

Qu'une intention soit bonne ne la rend pas anodine ni légère. Même l'empathie, si elle est consciente et voulue, rend la main encore trop lourde ou envahissante pour que la vie œuvre en toute liberté. Le corps ainsi *accompagné* se « ferme comme une huître », de façon instinctive, consciemment ou non.

Chercher, à travers le toucher, à convaincre d'aller mieux, ou penser en silence un message qu'on imagine pouvoir ainsi transmettre, tout cela participe d'un exercice de pouvoir. L'*accompagné* ou le rebouté, dans ce schéma, n'est pas consulté ni respecté dans son libre arbitre. Nous pouvons imaginer qu'une véritable transmission de pensée n'aurait pas besoin d'un support matériel tel que la main. Haruchika Noguchi le comprenait bien, lui qui était devenu expert dans l'art de la suggestion. Il l'enseignait aussi à ses élèves. Mais il savait quand l'utiliser, pourquoi et comment, avec le recul et la connaissance nécessaires pour ne pas en faire un exercice de pouvoir.

■ Intrusion

Passer outre « ce qui est » pour tenter de créer une autre réalité par le seul pouvoir de la pensée et de l'intention, c'est ainsi que je définirais la magie. Ce pouvoir, lorsqu'il n'est pas reconnu et situé dans une pratique, ni encadré par des rituels, est souvent ressenti comme une intrusion ou une dérive par celui ou celle à qui il s'adresse.

Un « soignant à mains nues » (massage, do-in, shiatsu, *reboutage*, *seitai*...) vigilant perçoit très bien s'il exerce une intrusion. Mais s'il croit en sa pratique, il ne voit pas de mal à « vouloir faire du bien ». Il en vient parfois à ressentir une fatigue intense et incompréhensible qu'il attribue à un transfert des symptômes ou du mal-être du patient vers lui. Pourtant, rien d'étonnant à cela, car il conjugue trois efforts : concentration volontaire pour maintenir l'intention, négation de son propre inconfort, et positivisme avec cette idée que « je suis dans le vrai, le bien » et que « la personne doit aller mieux »...

J'ai le témoignage d'une amie masseuse et thérapeute qui adorait son métier. Après quinze années de pratique, elle songeait pourtant à ne plus l'exercer tant elle se sentait fatiguée après chaque rendez-vous. Par souci de bien faire, elle demandait parfois son avis au client. Celui-ci, sentant la brèche, s'y engouffrait pour retrouver un peu de son libre arbitre. Il se mettait à la guider : j'aimerais que vous insistiez ici, que votre main appuie là etc.

Le soignant accepte souvent ce « partage du pouvoir » qu'il considère comme toute équitable. Ce faisant, il répond aux désirs du soigné, et pas forcément à ses besoins, le tout dans le plus complet brouillard. Envisager de ne pas partager le pouvoir ne serait en aucun cas une solution meilleure. L'un des protagonistes devrait se draper dans ses certitudes, et l'autre se museler.

Le détenteur du pouvoir sort de telles expériences avec un sentiment ambivalent : celui de « tout donner », au prix d'une intense fatigue – celle qui survient quand tout va de travers alors que l'on a fait de son mieux.

Une fois la place de la « bonne intention » réévaluée, il a été plus facile pour moi de la laisser sur le bord de la route, et, avec elle, toute forme de pouvoir. Déchargée de cette construction mentale et émotionnelle, je peux me consacrer à ce qui se passe, au lieu d'envisager ce qui « devrait » se passer. L'important est que ma posture physique, mentale et émotionnelle s'ajuste au fur et à mesure de l'*accompagnement*, selon la sensation que j'ai de mon corps et de ses *besoins sensibles*. C'est dans cet ajustement sensible que je perçois l'importance de la posture : elle devient quelque chose de vivant, en accord avec mon organisme à chaque instant. Le corps est « accordé » chez l'*accompagnant* autant que chez l'*accompagné*. Mais cet ajustement sensible, de quoi est-il fait ? De bonne santé ? De confiance ? D'innocence ? Tout ceci nous parle d'un état du moment, complexe et à plusieurs facettes.

ÉTAT DU MOMENT

Puis-je *accompagner* si je suis malade, si j'ai un mal-être ? Je réalisai vite que oui, et c'est heureux ! Quel que soit l'état dans lequel j'ai été, mes mains ont toujours su être attentives, perceptives et réactives quand « je » ne l'étais pas. Je me souviens de Tsuda, ou de Chambonnet qui parfois ne semblaient pas en très grande forme sans que cela n'affecte en rien l'efficacité de leurs soins. Cela me pose pourtant question.

Si mon *accompagnement* s'accommode de toutes les postures et de tous les états, est-ce à dire que la confiance en moi est primordiale et qu'il n'est pas nécessaire de leur prêter attention ?

Si les signaux que je reçois dans mon corps me préviennent quand mon geste est inadéquat, l'innocence (fait de ne pas être nuisible) qui en résulte est-elle une garantie d'adéquation ?

Par « adéquation », j'entends la relation de chaque instant, la plus ajustée possible, entre perception des *besoins* et réponse à leur apporter. Ce terme

fait ici référence à l'éthique de Spinoza (1999 [1677]), il est en lien avec le bon et le mauvais plutôt qu'avec le bien et le mal.

Le toucher adéquat ne peut s'enseigner – autant essayer d'ouvrir une rose de ses mains pour en montrer l'intérieur. C'est ce que je croyais. Jusqu'à ce que je rencontre Émilie.

Âgée de dix ans quand je l'ai rencontrée pour la première fois, Émilie m'a d'abord donné son regard, elle, l'autiste de « niveau moyen ». Sa mère était chez moi, Émilie parcourait les allées du jardin, je suis sortie pour la voir, et c'est elle qui m'a regardée.

Son regard m'habite encore, total, simple, infini, à la fois étonné et évident, aimant et neutre, concentré et non concerné, un regard comme un don reçu et donné à la fois, entre elle et moi.

Pendant les premières séances, Émilie, avant toute chose, a longuement ausculté mes mains : elle en a tâté la texture, testé la consistance, éprouvé la forme. Elle est revenue souvent sur ce petit doigt légèrement replié, je lui ai expliqué que je ne savais pas exactement d'où il me venait, peut-être une chute enfant, peut-être de naissance, elle a eu l'air satisfaite.

Puis elle n'a eu de cesse de me préparer à l'accompagner. Je venais tard le soir, fatiguée ? Dès que je m'asseyais sur le tapis à côté de son lit comme à l'habitude, elle commençait par amener ma tête sur son matelas, pour que je l'y repose, ou du moins me faisait fléchir la tête. La détente de la nuque et des épaules était immédiate. Puis elle appuyait doucement mais fermement sur mes avant-bras avec ses propres bras. Le geste était toujours précis et ciblait ce qu'on appelle en seïtai le point pour « recharger les batteries ». Si j'en profitais pour retendre le cou, elle appuyait sur ma tête jusqu'à la faire pencher en avant.

Peut-être Émilie ne voulait-elle pas être regardée ? L'hypothèse n'a pas tenu longtemps. Tête droite, je fermais les yeux : Émilie me faisait quand même courber l'échine. Tête basse, j'ouvrais les yeux et la regardais en face : Émilie laissait faire.

À l'époque, je savais assez bien accompagner la tête, le crâne, mais pas le ventre... Étendue, Émilie prenait alors mes mains doucement et

fermement, et les posait comme on pose ses courses en revenant du marché, avec précaution mais sans hésitation, au niveau du nombril, avec un petit tapotement d'encouragement à la fin du geste. Les sensations sont venues peu à peu dans mes mains, rares et ténues pendant longtemps. Sans repères osseux, mes mains avaient l'impression de se trouver au beau milieu de l'océan, sans phares ni récifs à l'horizon.

Les choses ont commencé à devenir sérieuses après deux ans et demi de séances quasi hebdomadaires. Un beau soir, je me trouve à accompagner sa mère, allongée sur le canapé du salon. Émilie est assise dans le fauteuil à droite du canapé. Elle est silencieuse, je sens son regard posé sur mes mains. Plusieurs fois elle change de fauteuil, s'approche, pour finalement venir s'asseoir par terre tout près de moi, à ma droite.

Sans un mot, Émilie corrige la position de mes mains, quatre fois. Je suis surprise et perds la sensation à chaque intervention pendant une vingtaine de secondes.

Moi qui n'aurais toléré de personne un guidage aussi direct dans mon accompagnement, je laisse faire Émilie et j'observe. À chaque nouvelle position des mains, la sensation qui vient semble plus affirmée, mais ce n'est pas encore ça. Émilie en arrive à plier mes doigts et à placer chaque bout à des endroits précis du crâne de sa mère. Elle ponctue souvent son geste avec son petit tapotement d'encouragement sur le dos de mes mains. Mais, visiblement, je ne satisfais pas son attente.

Elle approche alors son pied du mien. Comme je suis assise en tailleur, elle appuie fortement sur le sol mon gros orteil gauche avec son pied. La douleur se fait assez insupportable, mais je ne bouge pas, j'essaie de comprendre. Puis avec sa main, très délicatement, elle prend le majeur de mon pied gauche, qui était replié, et l'étend. Je ressens une détente immédiate dans mon corps. Elle prend alors ma jambe droite et l'étend au sol, puis amène mon pied droit à l'équerre. Ma détente s'accroît. Pendant tout ce temps, je continue à accompagner sa mère. Émilie revient une dernière fois à mes mains, les place et exulte : deux minutes plus tard, la fraîcheur est là, douce et uniforme sur un crâne détendu.³⁰

{30} Les témoignages donnés dans cet ouvrage sont extraits de mes notes consignées après chaque soin.

Émilie a été la seule personne à avoir pu modifier ma posture et mon toucher en l'améliorant. Elle est le seul maître que je me reconnaisse, à part son chat : il est intervenu deux ou trois fois, avec sa patte sur ce doigt trop léger, son cou sur ce poignet trop raide, m'a regardée droit dans les yeux, et mon toucher n'a plus jamais été le même...

Mon *accompagnement* est devenu moins timoré, moins précautionneux. Émilie m'a désinhibée de l'hésitation inappropriée qui encombrait mes gestes, comme si la confiance que je leur accordais avait besoin d'un gage. En cherchant légitimement à ne pas nuire – surtout ne pas nuire – ils ne pouvaient pas tout à fait répondre aux *besoins sensibles* de façon adéquate, ni « donner la totalité en la recevant ». Ils ne pouvaient être dans le *don*. Après cela, il n'y a plus qu'à laisser éclore, jaillir, se contracter, s'enfouir, resurgir la main... comme l'oiseau de proie sans proie, reconverti en peintre des *flux* d'intensité qui traversent un corps et l'animent.

Laisser mon corps éclore lui aussi à l'*accompagnement* donné par mes mains, comme un miroir qui se donne en miroir.

La posture de l'*accompagnant*, avec ses allures nonchalantes, est donc sur un fil. Et celle de l'*accompagné* ?

POSTURE DE L'ACCOMPAGNÉ

Faut-il rester allongé, jambes parallèles et bras le long du corps, à plat dos ou à plat ventre, comme cela est en général recommandé en ostéopathie et en *seitai sōhō* ? Se mettre dans un état intérieur de « réception » ? Détendu ? Immobile ? Trouver son espace en s'installant confortablement ?

Les rebouteux font à peine asseoir leurs visiteurs, parfois reboutés avant même de s'en apercevoir, tout en parlant du petit dernier qui a fait ses dents ou de la brebis qui a mis bas. Ce n'est pas que du folklore. Le visiteur qui souffre n'a pas le temps de s'appesantir sur son mal. Assis ou debout, sa dynamique musculaire reste opérante et répond à celle du rebouteux. Sachant que les manipulations ne dureront pas longtemps, « renoué » avec un quotidien joyeux et apaisant, il supporte presque sans s'en apercevoir les douleurs occasionnelles pendant le *rebutage*.

Pour l'*accompagnement domestique* tel que je le pratique, ce sont les bébés qui m'ont enseigné le plus sûrement... Impossible de leur demander de se placer comme ceci ou comme cela, de penser ou de ne pas penser. Même endormis, ils bougent et rêvent, se tendent ou se tordent, se plient

ou s'appuient contre les parois du lit. S'ils se réfugient contre le mur, vous pouvez être sûr qu'ils n'ont pas besoin de vous, ou qu'ils préfèrent les mains de leurs mère et père, dont le toucher résout presque tous les problèmes. Sinon, ils restent en place ou viennent se lover dans vos mains, indiquant clairement par leur position, souvent inattendue, où se passe le « travail ». Il n'y a qu'à se laisser guider (voir chapitre 12).

Adulte, la personne est en rendez-vous avec elle-même, avec ce qu'elle perçoit d'elle. Elle peut enfin « partir de là où elle est », laissant tomber, le temps d'une séance, les idéaux projetés par les conventions sociales et familiales. Pourquoi devrait-elle se détendre sur l'injonction d'une consigne, avec de la musique ou de quoi nourrir son imaginaire ?

Souffrante ou non, endormie ou éveillée, une personne « connaît » la position qui lui convient à chaque instant par la sensation qu'elle lui procure. Elle gagne à rester libre de ses mouvements. « Partir de ce qui est », c'est partir de ses tensions, torsions, résistances à se laisser aller. Ne pas gommer ces attitudes mais plutôt les autoriser, c'est déjà accueillir la réalité du vécu.

L'attitude de l'*accompagné* va pouvoir évoluer au cours de la séance, non pas comme un rappel à mieux se sentir, mais comme un *besoin sensible* du corps lui-même, de se caler ou se détendre lorsque cela lui est propice. Cette détente-là est profonde. Pas de recette donc, mais l'exercice de la liberté d'être lui aussi sur le fil, avec une multitude de questionnements rarement formulés.

Faire confiance à l'*accompagnant* ? Si celui-ci n'a pas d'a priori dans sa pratique au moment où il approche ses mains, à quoi donc se fier ?

L'environnement doit être le plus neutre possible, mais alors, où s'accrocher, qu'observer ? Et si l'*accompagnant* exercé sait ne pas nuire, va-t-il savoir faire du bien ?

Avec cette question en filigrane, pour les deux protagonistes : que faire des sensations, dans un monde qui se méfie du corps et ignore l'*involontaire* (chapitre 3) ? Pas de consigne donc, juste celle de faire selon ce que l'on « sent » être adéquat.

Peut-être la respiration échappe-t-elle à cet équilibre instable où rien ne peut être prévu. Car enfin, personne ne peut nier qu'une respiration profonde soit bénéfique. Y aurait-il enfin quelque chose à faire pendant l'*accompagnement* ?

RESPIRATION

Absente du discours des rebouteux, la respiration est bien présente dans les faits : la main sait quand approcher, toucher cet autre qui respire et souffre, sans avoir besoin d'observer le mouvement de sa cage thoracique.

La profondeur de la respiration est au cœur de la pratique du *seitai*. « L'attention à la respiration », la visualisation du souffle avec son double mouvement entre ciel et terre, à l'inspir comme à l'expir, œuvre merveilleusement dans un premier temps. Chaque fois, elle m'oriente vers l'idéal de dépassement de mes limites corporelles. Mon souffle devient ample, il « descend » dans le ventre et les hanches, me donnant – passagèrement – une impression de puissance et d'ancrage.

En comparaison, ma respiration ordinaire me paraît superficielle. Si elle n'est pas profonde, comment se communiquera-t-elle à autrui ? Quand je « fais le *yuki* », mon exigence se renforce.

Le problème est que tout cela n'est guidé que par ma volonté. Dès que je relâche mon attention à la parfaire, cette belle construction part en fumée. Est-il humainement possible de rester des heures d'affilée dans une attention soutenue à sa respiration ? La qualité de mon *accompagnement* va-t-elle en souffrir ? Faut-il harmoniser le rythme des souffles pendant cette pratique ? Comment ne pas tomber dans le piège (dangereux mais si commun et enivrant) de la suroxygénation ?

Jusqu'au jour où, de manière inattendue pour moi, je ne m'en suis plus préoccupée. Il y a eu auparavant un lent processus de maturation, avec deux temps forts. Voici ce que j'ai écrit en 2007 à ce sujet :

La pratique du mouvement régénérateur m'avait mise sur la piste de la respiration involontaire et consciente. La voir se déployer au fil des jours et se moduler en fonction des mouvements spontanés est toujours étonnant à observer. Mais je me disais qu'il en était de même au quotidien, donc qu'il n'y avait rien d'extraordinaire à cela. Mon accouchement servit de révélateur. Ce n'est rien de dire que ma respiration était profonde. La voir à l'œuvre, se transformant selon la progression du fœtus avec une infinie subtilité et une efficacité remarquable, a été une révolution pour moi.

D'ordinaire, porter attention à sa respiration la modifie automatiquement, j'en ai fait l'expérience pendant deux décennies. De quelque manière que je m'y prenne, dès que je voulais l'observer, ma respiration devenait plus

lente, plus profonde en apparence, plus artificielle en réalité. Mais un jour, quelque chose d'autre s'est passé : « l'attention à ma respiration » a fait place à « l'attention aux *sensations internes* que me procure ma respiration ». Regarder sans modifier est devenu possible. Mon *accompagnement* s'en est trouvé fondamentalement changé. Il a pu désormais se déployer à partir de ce qui se passe, et non de ce qui devrait se passer selon mes a priori.

L'involontaire, au quotidien, emplit l'espace postural et gestuel avec son lot de réflexes physiologiques. Si je suis tendue, ma respiration s'amenuise. Quand le stress est extrême, l'inspir est précipité, court et puissant, l'expir accentué, long et forcé. Relaxée, ma respiration se détend, me laissant jouir d'un rythme organique souple et doux.

Il m'a fallu tout ce temps pour accueillir, pendant l'*accompagnement domestique*, toutes mes différentes formes de respiration en pressentant (plus qu'en comprenant) leur bien-fondé.

Dans une séance, j'entre en contact avec des mouvements et des respirations involontaires : les miens et ceux de la personne. Aussi, je laisse ma respiration les *accompagner* de manière involontaire. Selon l'expression de la *sensation interne* perçue par mes mains, ma respiration ralentit, s'estompe, se suspend, ou au contraire se libère, s'assouplit, s'amplifie. Tout dépend des besoins de l'*accompagnement* lui-même. De même, la respiration de l'*accompagné* se module en fonction de ce qui se passe pour lui.

Les rythmes pulmonaires des deux protagonistes devraient-ils s'harmoniser au point de se confondre ? Deux amoureux peuvent expérimenter ponctuellement cette fusion des respirations. Mais dans le cadre d'un soin ?

Les experts *seitai* recommandent d'utiliser la synchronisation des respirations au début et à la fin de certains exercices de préparation du *katsugen undō*, pour « accorder les *ki* ». En *seitai sōhō*, cette harmonisation répond au besoin de savoir quand « diriger le *ki* » vers tel ou tel endroit de la personne traitée. La synchronisation serait-elle souhaitable en *katsugen sōhō*, dans le cadre d'une pratique *domestique de l'involontaire* ? J'en parlerais plutôt comme de deux « respirations sensorielles » non volontaires, autonomes et en dialogue, qui modulent librement leurs flux.

Et la respiration profonde ? Elle devient cette capacité à laisser venir une myriade de respirations qui font écho aux sensations infiniment variées que les mains perçoivent. S'il existe une profondeur, c'est dans cette intelligence-là que je peux l'observer, celle de *l'involontaire* qui s'ajuste à mon insu et à chaque instant. Cette profondeur de la respiration serait-elle liée à celle de la concentration ? Tout dépend de ce que l'on entend par ce terme.

CONCENTRATION

Nul effort de concentration chez les rebouteux, qui parlent de tout et de rien pendant un soin. Cependant, leurs mains sont parfaitement concentrées. Elles continuent à sentir et agir à la juste mesure.

L'efficacité de la concentration volontaire est douteuse : elle épuise assez vite le praticien qui s'y astreint, et devient alors contre-productive.

La « concentration subconsciente » telle qu'en parle Tsuda (1975, p. 145) replace *l'involontaire* au centre de ce phénomène. Il la situe au *koshi*, en arrière du *hara*, qui implique les lombaires et le bassin et détermine l'action.

Mais comment laisser la concentration agir involontairement tout en voulant qu'elle agisse ? La concentration cheminait comme ma respiration, dans le dédale de mes idéaux. Sur plusieurs heures d'*accompagnement domestique* par jour, le mental a le temps de passer par toutes sortes de manifestations. Je me suis mise à les observer sans intervenir. J'ai écrit à ce sujet en 2007 :

Le rythme respiratoire se modifie avec la précision du fruit qui se détache à l'instant unique et imprédictible de sa maturité. Parfois, le souffle se rend insignifiant pour ne pas risquer d'orienter le foisonnement de vie. La plus grande fragilité côtoie alors la plus grande force et détermination. La concentration est « suspendue » à ce qui arrive. L'attention est centripète. Ces états d'intensité ne peuvent rester sans cesse à leur point culminant. L'attention devient alors centrifuge, s'évade avec le souffle le long des plages inconnues, vagabonde au gré des pensées fluctuantes, du rêve et du sentiment d'éternité...

Globale, ciblée, légère, intense, fixe ou mobile, la concentration, comme la respiration, semble se moduler au gré du travail involontaire perçu et accompli par les mains à travers leurs sensations.

ANTICIPATION

Les « impasses du faire » qui ont été les miennes ont un dénominateur commun : anticiper consciemment et volontairement le déroulement d'une séance ou d'un geste pour circonvenir l'inconnu. Entre l'envie de bien faire et le besoin de réalisation, l'anticipation pendant une « pratique du sensible »

tente d'exercer une influence positive sur nos aptitudes et leur accomplissement. Force est de constater que c'est loin d'être toujours le cas. La projection d'un idéal invite au perfectionnisme mais peut se révéler castratrice. Surtout, elle incite l'individu à se déconnecter de « sa » réalité.

En ne projetant rien, je renonce au pouvoir supposé de l'anticipation du geste. Je découvre un monde vivant, infiniment varié, unique à chaque instant. Je découvre son *immanence*, où s'exerce la fusion féconde du passé, du présent et de l'avenir dans le jaillissement de chaque instant. Itsuo Tsuda voyait dans le *mushin* « vide d'intention » et le *tenshin* « cœur du ciel pur », « un état d'esprit de non-faire comparable à un ciel sans nuages, comme il existe naturellement chez l'enfant ». Ou bien Jean-Marie Delassus (2006) : « La perte est fondamentale pour pouvoir bien donner ».

C'est ainsi que j'épluche une par une les couches de croyances que je m'étais construites, afin d'arriver, comme l'oignon dont on défait les strates, au « rien », cette notion au cœur du *seitai*.

PLAIDOYER POUR UN CENTI-MAÎTRE

Lorsque quelqu'un l'appelait « Maître » dans le cadre du *seitai*, Itsuo Tsuda, reconnu expert *seitai* après vingt ans d'apprentissage dans l'école de Noguchi, répondait en riant : « centi-maître ! ».

A-t-on besoin d'un maître pour vivre le *seitai* ? Les fondateurs répondaient non. Pour apprendre ou comprendre le *seitai* ? Tsuda répondait encore non – même s'il n'a jamais refusé le titre de maître lorsqu'il enseignait l'aïkido, d'où une certaine confusion. Jusqu'à la fin de sa vie, il a refusé d'enseigner la technique du *seitai sōhō*, préférant se concentrer sur « l'esprit du *seitai* ». Il évitait le plus possible de donner des consignes techniques reproductibles.

Le peu qu'il ait mentionné était probablement trop. Tsuda nous recommandait de ne pas essayer de mémoriser ses indications : elles reviendraient à la conscience lorsque la nécessité se présenterait à nous. Il nous demandait en quelque sorte d'être des « non-élèves ». Mais les livres ont inscrit dans le domaine de l'intellect ce qui devait rester à disposition du subconscient et de *l'involontaire*.

Pour ma propre gouverne, j'ai réalisé combien imiter, dans le cadre du *seitai* comme dans celui du *rebutage*, semble toujours plus facile et rapide que prendre le temps d'« imbiber » une connaissance. Le long processus d'imprégnation donne la possibilité de chercher et découvrir par soi-même dès le début de l'apprentissage et non une fois que l'on est formaté. Il n'y a

pas de raccourci, même auprès d'un enseignant ou d'un maître. Reproduire la forme donne l'illusion de comprendre le fond. Ce qui ne sert que d'exemple devient facilement une règle : en cas de brûlure, il faut appuyer sur tel point du corps, en cas d'infection on agit sur tel autre point, le *mouvement régénérateur* peut résoudre un déboîtement articulaire, la liste est immense.

Ce faisant, Tsuda nous confrontait à nos croyances, ou plutôt nos envies de croyances. Il nous renvoyait à nos besoins réels, libre à nous de les situer et de les combler. Chambonnet était dans le même état d'esprit : aucun conseil et pas de discours. Je peux témoigner que cela n'a pas été pour moi des plus facile ni rapide...

Curieusement, ce n'est pas Tsuda qui a provoqué le déclic, ni Chambonnet le rebouteux. C'est une phrase anodine d'un chorégraphe allemand du nom de Jochan Schmidt, lors d'un séminaire à New Delhi en 1989. Nous avons eu droit pendant des heures à des exposés plus brillants les uns que les autres sur les avancées chorégraphiques de la danse contemporaine dans le monde. Je n'en ai pas retenu un mot, éblouie par l'intelligence des propos et la beauté des corps. Puis est arrivé sur l'estrade un petit bonhomme, maigrichon et passablement raide selon mon souvenir, détonnant dans une assemblée de danseurs bien galbés. De plus, il était un peu bègue, et je m'apprêtais à relâcher mon attention quand il a prononcé avec beaucoup d'effort cette phrase : « L'important, c'est de partir d'où l'on est, comme on est. Le reste vient tout seul ensuite ».

La déflagration qu'a provoqué en moi cette phrase me laisse encore aujourd'hui bouleversée. Comme en « flash back » lors d'une chute, j'ai revu trente années d'efforts surhumains à me projeter dans ce que je voulais être : souple et détendue de corps et d'esprit, affinant sans cesse des techniques durement apprises et chèrement payées. Je me suis vue entravée par mes désirs de perfection vers un idéal que je projetais toujours plus loin.

Avec cette phrase s'ouvrait tout un autre champ : l'exploration par les sensations de ce qui se passait en moi. Là où j'en étais n'était plus ce qui devait être amélioré, mais devenait le matériau et l'outil de base de mon travail, celui à partir duquel j'allais développer non seulement ma danse mais mon art de vivre. Le retour en arrière n'a plus jamais été possible. Pour la première fois de ma vie, mes désirs se réajustaient à mes besoins. C'est peut-être le premier *réajustement postural* spontané dont j'ai fait l'expérience en connaissance de cause.

Comment l'*accompagnement* du *réajustement postural* et plus largement la pratique du *yukidō* peuvent-ils se mettre en place ? Il nous faut commencer par observer le travail du corps, que la main *accompagne*.

Index

- accompagnement des bébés 367
accompagnement domestique 41,
49, 51, 53, 65, 90–91, 111,
139, 162, 183, 230, 251, 255,
283, 285, 324–325
accouchement 51, 84, 96, 272–273,
364, 385–389
acouphènes 90, 239, 246–249,
275–276, 319–323, 329, 379,
381
aikido 16–18, 29, 54
algodystrophie 278, 329
alicament 147
allaitement 74, 309, 318, 372, 387,
389–391
allergie 119, 242, 371, 373
angine blanche 133
angoisses 77, 79, 118–120, 185, 242,
251, 255, 269, 319, 322–323
approche coopérative 207, 229
approche sensitive 281, 296, 393
argile 3, 299, 305–306, 311, 331–333,
450
aspiration du plein 287, 289, 291
aspiration du vide 249, 281, 289
Asthana (Deshratn) 6, 67
athétose 86
autiste 46
auto-accompagnement 91, 111, 158,
224, 249, 279, 300, 303, 305,
311, 324, 381
auto-apprentissage 111, 167, 178,
184, 207, 220, 224, 228, 230,
357
autonomie 15, 38, 43, 74–75, 99,
134, 162, 190, 207–208, 220,
225, 278, 300, 334–336, 361–
362, 383–384, 391, 393, 416
auto-organisation 78–79
autostimulation 87
ayurvédique, ayurvéda 60, 62
Bacon (Francis) 71, 201, 365
bâillement 40, 78, 95, 266
bain 27, 80, 125, 145, 300–301,
307–308, 310, 318, 325, 329,
333
bain dérivatif 307, 318, 450
bain seitai 300, 318, 325
balancement 59, 77–79, 88, 90, 267,
308, 382
Baruk (Henri) 3
bercement 74, 140, 389, 392
Bergson (Henri) 22, 66, 68, 87–89,
161, 173, 175, 194
besoin d'immobilité (interne) 153,
248, 250
besoin sensible 50, 59, 70, 78, 114,
123, 125, 130, 159, 184, 191,
283, 297, 303, 311, 337, 372
bio-énergie 18, 98, 194
Birju Maharaj (Pt) 4
Boal (Augusto) 230–231, 465
Body Mind Centering 193
bonadie 139, 159, 319, 361, 392
bouffées de chaleur 118, 120
bricolage 166, 304, 393
bronchite 132, 271, 323
cancer 131–132, 172
capsulite 125
Centi (Leonardo) 338, 346, 349–350,
355–356
céphalée 131
chaman, chamanisme 78, 98, 182
Chambonnet (Étienne) 2, 20, 46, 54,
203, 227
Chenau-Répond (Agathe) 6, 103,
401, 426
chinoise (médecine) 31, 60, 62, 108,
402, 411–412
chiropraxie 14, 283, 409–410
choc à la tête 79
chorée 86
colique 79, 253
colite 79

compulsion 120
 conatus 28, 181, 201–202
 concentration 13, 40, 45, 52–53,
 107, 184, 233, 240, 292
 conscience élargie 68, 173
 consistance 46, 67, 71–72, 80, 90,
 173, 210–212, 218, 233, 277,
 316, 390
 contracture 86, 130, 250, 261, 272–
 273, 276, 279
 Corps sans organes 161, 198,
 200–202
 courbature 80, 242, 379
 crampe 40, 77, 79–80, 90–91, 118,
 131–132, 153, 211, 215, 218,
 233, 242–244, 248–250, 255,
 261, 265, 267, 272, 274–276,
 279, 287, 290–293, 305, 307,
 309, 320–324, 330, 365, 368,
 374, 376–377, 381–382
 créationnisme 89
 cri primal 18, 98, 194
 crispation 261, 272–273, 276
 cristaux de l'oreille interne 79
 Cyrulnik (Boris) 75, 115
 dai 29–31, 134
 Dainippon Rengo Chiryoshikai 107,
 404, 420–421
 danse 42–43, 55, 63, 84, 93, 102,
 178, 189–190, 193, 201,
 228–231, 236, 256–257, 304,
 308, 338, 343, 346–349, 354,
 356, 366, 399
 danse contact 231
 danse forum 5, 7, 338, 346, 451, 465
 déclenchement 79, 100–101
 déclencheur 120, 144, 246, 320, 400
 dégagement 234, 278, 283, 292–293,
 381
 Delassus (Jean-Marie) 27, 35, 53,
 363–364, 387, 389
 Deleuze (Gilles) 71, 77, 88, 161, 198–
 201, 231
 dépression 132, 253, 255, 279, 281,
 293–297, 389
 dépression du nourrisson 132
 déstabilisation émotionnelle 99
 détoxification 156
 détoxination 156, 250
 diagnostic 69–71, 111–112, 128,
 131, 169, 211, 243, 295, 300,
 374
 diaphragme 77, 187, 197, 266, 269,
 314
 diarrhées 79, 120, 133, 243, 251
 digestion 77, 318
 discopathie 153
 disease mongering 141, 294, 297
 diverticules intestinaux 79
 do-in 45, 302
 dorsalgie 126, 250, 265, 271, 273
 dyskinésie 87
 dystonie 86
 École de la respiration 16
 eczéma 244, 253, 306, 331
 effet contextuel 135
 élasticité 76, 135, 158, 210–211, 250,
 268–269, 274, 278, 284, 301,
 315, 318, 370, 390
 émotion 63–64, 140, 181, 187, 257
 empathie 37, 44, 187
 empoisonnement 119
 énergie 18, 25–29, 31, 33–34, 67–68,
 77, 98, 109, 126, 131, 183,
 187, 194, 262, 270, 282, 307,
 317, 403
 enfoncement (impression d') 283
 engourdissement 62, 79, 90, 119,
 121, 133, 179, 237, 239–251,
 253–257, 258, 273, 275, 277,
 285, 289–293, 297, 303, 309,
 322–323, 330, 368–370, 374,
 376–377, 379–382
 équilibrage thermique 80
 équilibre avant-arrière 80
 équilibre chimique 61
 équilibre hydroélectrique 61
 ergothérapie 91
 éruption cutanée 79, 120, 276
 éternuement 76, 78, 86, 95, 251

éthique 24, 26, 35, 46, 176, 204, 393
 étiopathie 182
 évacuation (symptôme) 60, 120,
 126, 159, 239–240, 242,
 253–255, 292, 318, 333, 382,
 452
 éveil de la danse 354
 éveil des marches 197, 352–353
 éveil des muscles 101, 109, 178,
 201, 267, 279, 337, 339–342,
 345–346, 348–350, 353
 éveil des sensations 235, 338, 343,
 348–349
 excès de froid 37, 77, 119, 125,
 132–133, 153, 242, 251, 271,
 291–308, 316–317, 319, 323–
 325, 329, 333
 exercices préparatoires (du
 mouvement régénérateur) 99
 expert seïtai 14
 expiration concentrée 38
 explication pseudo-scientifique 27
 extéroception, extéroceptive 65, 221
 extrapyramidal 31, 86, 89, 91, 101,
 416
 extra-quotidien 111, 184, 257
 faculté parapsychique 18
 fakir 78
 fascia 69, 214, 217, 242, 285, 326,
 328, 368, 378, 443, 451, 453–
 455, 457–458
 fasciathérapie 453, 457
 fatigue 32, 37, 42, 45, 61, 75–76,
 79–80, 91, 102, 114, 119–121,
 125, 130–131, 133, 153,
 214–215, 223, 252, 254, 266,
 268, 270–271, 273, 276, 278,
 291, 317–318, 322, 327–330,
 347, 368, 380, 383, 387
 Feldenkrais (Moshé) 16
 flore intestinale 61, 381
 fluide animal 25
 flux 48, 52, 67–68, 70, 72, 80, 85, 91,
 122, 173, 193–194, 198, 201–
 203, 210–211, 214–215, 218,
 250, 274, 277, 287, 335
 fœtus 51, 73, 84, 92, 386
 fomentation 125, 307, 316, 318, 333
 forçage 102, 223, 340, 353
 foulure 316, 324, 328–329, 332
 fraîcheur 40, 48, 72, 135, 158, 170,
 221–222, 267, 284, 291, 308,
 316, 320–321, 328, 333, 341,
 368–369
 Freire (Paolo) 230–231, 460
 Fromm (Mallory) 16–17, 21, 28–30,
 107, 134, 163, 172, 182, 223,
 225, 231, 256, 335, 400–408,
 410–419, 422, 424–425, 433,
 435–436
 fusion de sensibilité 39, 100
 gastro-entérite 130, 379
 Gekkan Zensei 17, 19, 395, 401, 425
 gestuelle du quotidien 304, 310
 glissé 284
 gluten 371–372, 374–375
 gouttière dentaire 114
 Granet (Marcel) 17
 guérisseur 20, 25–27, 33, 391, 403,
 427
 handicap 85, 89–91, 245
 hara 30, 52, 265, 314–315, 419
 Hashimoto (Keizo) 126, 416–418,
 422
 hernie discale 153
 Hippocrate, hippocratique 60, 158,
 169, 307
 homéorhèse 85
 homéostasie 85
 Honbu 15–16, 23, 399–401, 403–
 406, 414, 424
 hypertension artérielle 114, 131, 264
 hypnose 127, 262, 402
 imagination 13, 32, 125, 134, 185,
 192, 211, 232–233, 297, 425
 immanence 28, 53, 63, 111, 183,
 201, 355–356, 359

- immunologie 61
- impression sensorielle
d'accompagnement 289-290,
449, 451-452, 454, 457
- infection 79, 133, 331-332
- inflammation 79, 119, 125-127, 153,
242, 250-251, 271, 308, 318,
328, 329, 332-333
- infra-technique 228-230
- instinct 39, 166, 171-172, 182
- intellect 54, 176-179
- intention non-volontaire 181
- intention volontaire 31, 44-45,
182-184
- intolérance alimentaire 242, 361,
371
- intuition 18, 22, 28, 85, 87-89, 129,
166, 172-175, 209, 222, 226,
232, 234, 350, 427
- irrationnel 167-169
- Ishii (Tsunezo) 413, 420, 422
- jeûne 76, 78, 252, 390
- kan 22, 173-174, 222, 232, 234, 427
- kanpō 31, 70
- katsugen sōhō 15-16, 52, 106-107,
110-111, 145, 203, 225, 228,
231, 255, 300, 336
- katsugen undō 1, 14-17, 23, 31,
52, 87, 94-96, 99, 103-104,
107-108, 111, 163, 167,
202-203, 224, 226, 261,
300, 335-337, 403, 406, 415,
418-420, 422-424
- ki do ma 104, 207, 219-220
- ki joyeux 29
- kinésithérapeute, kinésithérapie 14,
59, 69, 91, 283
- ki no nagare 29
- ki wo okuru 30
- kokyū 181
- koshi 52, 265
- Kuwata (Kinji) 23, 413, 418-419
- Laban (Rudolf von) 66
- ligne en creux 281, 292-293, 295
- l'involontaire 15-16, 22, 50, 52, 54,
77-78, 81, 84-85, 89-91, 94,
96-97, 101-108, 110-111,
157, 161-162, 166, 170-172,
180-181, 183, 188, 195-198,
203, 214, 227, 336, 338-339,
348-350, 357, 361, 385, 392
- liquide céphalo-rachidien 68-69
- lumbago 126, 130, 250, 255, 265,
271, 307, 318
- macrobiotique 1
- magnétiseur, magnétisme 20-21,
24-29, 31-33, 145, 214, 224,
287, 402
- main active 36, 249, 288, 326, 457
- main écho 249, 457
- maladie chronique 80
- mal de dos 40, 153, 216, 250, 285,
323
- mal de tête 40, 129, 291, 325
- marche portante 197
- masseur, massage 39, 45, 59, 69, 76,
111
- Matsubara (Kyotsuki) 422
- Matsumoto (Chiwaki) 15, 23, 29, 77,
165, 413-415, 419-420, 422
- Matsuura (Kayoko) 335, 400
- mémoire 77, 84, 163-164, 193-194,
308, 321, 350, 376
- Mesmer (Franz Anton) 25-26, 31, 99
- micropolitique des groupes 207, 230
- migraine 38, 40, 114, 126, 251, 316,
324-328
- mise en situation 233, 235
- mort programmée (de cellules) 172
- motilité des organes 77, 156, 211,
269
- mouvement régénérateur 1-2, 5,
14-16, 18, 42, 51, 54, 89,
94-97, 99-106, 198, 203, 224,
261, 268, 279, 300, 337-338,
340, 345, 348, 352, 378-379,
381-384
- mouvement rythmique primaire 68

mouvements anormaux
 paroxystiques 86
 mouvements réflexes 84
 mouvements végétatifs 78, 85, 89,
 100
 mushin 22, 53, 181, 184
 musique 49, 74, 103, 189–190, 236,
 247, 308, 345, 362, 410
 myoclonus, myoclonies 86
 naturel 32, 44, 139, 227, 335, 409,
 411–416
 Naudou (Jean) 4
 neurone miroir 34
 New Age 18, 23, 164
 nocebo 135
 Noguchi (Akiko) 6, 134, 394, 401,
 407, 425–427
 Noguchi (Harutane) 424
 Noguchi (Hirochika) 401, 424, 427
 Noguchi (Hirohisa) 424
 Noguchi (Hiroyuki) 400, 424
 Noguchi (Yuusuke) 23, 29, 400, 424
 Noguchi seitai 6, 14–16, 23, 27,
 31–32, 267, 333, 399–400,
 404, 409, 411–413, 415, 418,
 424–425
 non-faire 39, 53, 67, 203–204, 224,
 228
 normalisation 37, 60, 73, 240, 243,
 255, 276, 319
 nouveau-né 73, 84, 209, 292, 301,
 363–364, 367, 378, 387–388
 noyaux gris centraux 86
 œsophagite 121, 271
 oreille interne 79, 90, 119, 247–248
 organismique 60
 orthosympathique 85
 ostéopathe, ostéopathie 42, 49, 59,
 68–69, 114, 121, 283, 302, 367,
 409–410, 412, 416, 422
 ostéoporose 131
 oxydation 61
 parasympathique 85
 Parkinson (maladie de) 90
 passe magnétique 32
 Pateffoz (Bernard) 338–339
 pathologie dégénérative 86
 pédagogie noire 75, 181
 pensée complexe 225–227
 pensée domestique 59, 123, 129,
 161–167, 392
 pensée magique 26, 135, 167
 pensée sauvage 33, 128, 161, 165,
 167, 208, 392
 pensée savante 7, 128, 161, 167, 392,
 459
 période primale 74
 pharyngite 143
 phlegmon 251–253
 placebo 25, 35, 117, 133–135
 plâtre physiologique 126
 plénitude du ki 16, 22, 30, 38, 300
 pneuma 28, 181
 point de fatigue 80, 120
 Poitevin (Guy) 230, 449
 Pouzalgue (André) 4, 312, 315
 pratique domestique 29, 52
 pratiques du sensible 22, 179
 prématuré (enfant) 132
 pression (dans un soin) 20, 64, 101,
 240, 248, 262–263, 275, 279,
 282–283, 287–289, 292, 294,
 324, 329, 348, 367, 383
 pression apaisante 293
 pression ciblée 288
 pression du plein 284, 286–289, 381
 pression du vide 281, 284, 289, 294,
 320
 pression large 291, 376
 pression révélatrice 224, 290, 299,
 460, 464
 prévention 139, 154–158, 270
 problématisation 24, 231, 236
 proprioception, proprioceptif 65
 proto-mouvement 359
 proto-regard 369–370, 392
 proto-toucher 363–364, 386
 psychomotricité 91
 réajustement postural 55, 348
 rebirth 18, 98, 194

- rebond 283, 287, 290, 293-294
 reboutage 2-3, 13, 20-22, 27, 42,
 45, 49, 54, 111, 145, 167, 224,
 334, 392, 409, 416
 rebouteux 20-25, 27, 29, 32, 42-44,
 49-50, 52, 54, 69, 226, 228
 reiki 34, 409
 repos absolu 79-80, 272
 resensibilisation des besoins 113
 résilience 23, 74, 115, 123, 167, 282,
 296, 389
 résistivité 61
 résonance 35, 65, 68, 70, 297, 305,
 357
 respiration 13, 16, 39-41, 50-53, 77,
 98, 100, 115, 156, 183-184,
 195, 197-198, 233, 252, 262-
 264, 269, 312-315, 334, 342,
 348, 367-368, 387-388, 414,
 418-419
 respiration hyperventilée 98
 retour 286, 461-462, 466
 revécu 194
 rhumatisme 209
 rhume 76, 80, 119-120, 129-131,
 133, 142, 144, 244, 255, 321,
 372, 379, 380
 rituel 26-27, 34, 45, 105, 167, 185,
 377, 382, 384
 ronflement 89
 sans connaissance, sans technique et
 sans but 29, 110, 161, 203
 savoir domestique 167, 188, 207,
 208-209, 304, 306, 310
 sciatique 119, 121, 126, 255, 307
 scoliose 153
 Seitai Kyōkai 15-16, 405-407,
 424-426
 seitai sōhō 14-17, 42, 49, 52, 54,
 104-105, 107-110, 134, 163,
 165, 202, 225, 227, 255, 283,
 300, 302, 333-334, 337, 401,
 404-405, 416, 420-424
 Seitai Sōhō Kai 405
 Seitai Sōhō Official Committee
 Meeting 404-405
 sels biochimiques 3, 61
 semi-involontaire 78, 100, 196, 345,
 350, 352
 sensation externe 69, 112, 221, 354,
 465
 sensation interne 29, 43-44, 51,
 63, 65-66, 85, 109, 123, 174,
 183-184, 195, 198, 289, 393
 sensation proprioceptive 70
 sensation tactile 62, 64-65, 203, 214,
 221, 373
 sens kinesthésique 69
 sexualité 73, 140
 shiatsu 45, 70, 145, 409
 shintō, shintoïsme 18, 23, 413-414
 shite 29-30
 sidération 215, 288-289, 364
 simulation 101-102, 105, 134
 sinusite 121, 143, 242-243, 271, 380
 soin domestique 111, 167, 170, 211,
 300-301, 336, 367, 392
 soin seitai 106, 335
 sommeil 76, 78, 86, 89, 95, 126, 156,
 188, 263, 266, 271, 291-292,
 308-309, 367-370, 385, 388,
 407
 sommeil paradoxal 86, 89, 95, 266
 sommeil partagé 388
 sōtai 126, 341, 415-418
 spasme 86, 251, 255, 267, 275
 spasmophilie 79, 89, 253
 spasticité 86
 Spinoza 46, 77, 161, 176, 201, 204,
 219
 stabilographe 109
 stéréotypie 86
 stress 51, 261, 272, 276, 284, 320,
 324, 380-381
 subluxation articulaire 143
 symptôme bénin 60, 79-80, 86, 114,
 119, 158
 syndrome du canal carpien 126
 synesthésie 74

système endocrinien 85
 système limbique 74
 système moteur extrapyramidal 31, 89-90, 101, 416
 système nerveux autonome 85
 système nerveux somatique 86
 système pyramidal 86
 tachycardie 243, 251, 319, 321
 taiheki 19, 105-109, 334, 337, 405-406, 418, 424
 taisō 107, 109, 261, 267, 279, 337, 378-379, 416-417, 424
 taisō involontaires 261, 267, 279, 337
 taisō spontanés 109, 267, 279, 337
 Takahashi (Michio) 411, 416-417, 422
 taux de fer 150
 température 65-67, 70, 72, 75-76, 80, 90, 131, 173, 188, 210-211, 214, 218, 233, 277, 279, 301, 305, 307-308, 316-317, 324-325, 329, 331, 388
 tendinite 117, 125, 130, 318, 333
 tennis elbow 125
 Te no Kai 230
 tenshin 22, 53
 tension bénigne 261, 264-265, 277, 279
 tension cérébrale 77
 tension en excès de chaud 77
 tension en excès de froid 77
 tension persistante 261, 264
 terrain 32, 59-61, 133, 156, 171, 185, 212, 240, 243, 250, 253, 377, 381
 tétanie 79, 89, 130, 253, 267-268, 275, 382
 tibétaine (médecine) 62
 tic 79, 86, 89, 251, 253, 273, 361, 371, 375-377
 TOC 253, 361, 375, 377-378
 tolérance éclairée 117, 124-125
 torticolis 86, 126, 130, 250, 265, 271, 273, 307, 379, 382
 toucher de la sensation interne 59, 69-70, 167, 173, 184, 201-202, 209, 213, 218, 222, 241, 305, 317, 324, 375
 toucher de la totalité 364-365
 toucher élargi 59, 68-69
 tour de reins 21, 117, 129
 toxine 79-80, 120, 126, 129, 132, 185, 244, 251, 318, 333, 375
 transe 105, 127, 200
 transfert de sensibilité 13, 32, 466
 transhumanisme 393
 transmettre le ki 30, 39
 traumatisme psychique 120
 traumatismes et glace 328
 trisomie 372-373
 Tsuda (Itsuo) 14-19, 27, 32, 35, 38, 41, 53-54, 95, 98-99, 104, 157, 176-177, 181, 202-203, 227, 275, 399, 401
 Ueshiba (Morihei) 16-17, 30, 427
 Vercauteren (David) 230, 235
 vertiges 79, 80, 102, 118, 216-217, 320, 323, 329
 Vincent (Louis-Claude) 3, 61
 visualisation 13, 38-39, 50, 163, 193, 202, 208, 233, 262, 453
 visualisation du souffle 50
 vitalisme, vitaliste 16, 87-88, 167, 199, 391, 415
 vitalisme animiste 167, 415
 vitalisme naturaliste 88, 391
 vitalisme organiciste 16, 88
 vomissements 79, 133, 243, 251
 Winckler (Martin) 44
 yoga, yogi 39, 42, 78, 145, 197, 252, 409
 yuki 16, 21-22, 27, 29-31, 34, 38-40, 42, 50, 60, 62, 70, 104, 106, 110-111, 113, 134, 163, 181, 183, 203, 223, 226-228, 300, 305, 327, 336, 403, 406, 408, 415, 423-424, 427

yukidō 3, 5, 7-8, 13, 21-22, 29, 35-37, 63, 85, 94, 110-112, 167, 175, 178, 183,
198, 203-204, 220, 223, 224, 226, 228-230, 275, 283, 299, 306, 336, 338
351, 449-452, 454, 456-458, 461, 464, 466
yukihō 415, 466
yuki suru 30
yunani 60, 62
zazen 41
zen rinzai 107