

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**