

Buongiorno Malattia #1

www.ecole-itsuo-tsuda.org/it/bonjour-maladie/

manon

March 4, 2018

Intervista a Régis Soavi sul Katsugen Undo (o Movimento rigeneratore), una pratica elaborata da Haruchika Noguchi e diffusa in Europa da Itsuo Tsuda: articolo di Monica Rossi pubblicato sulla rivista « Arti d'Oriente » (num. 4 / maggio 2000).

» Dopo aver letto i libri di Itsuo Tsuda (1914-1984), affascinata dalle sue argomentazioni che spaziano liberamente tra l'Aikido, i bambini e il modo in cui nascono, le malattie e i ricordi di Ueshiba Morihei e di Haruchika Noguchi, volevo saperne di più: mi era rimasta la sensazione che qualcosa mi sfuggisse.



Ho cominciato la mia investigazione su cosa consistesse effettivamente questo Movimento rigeneratore (katsugen undo) di cui parla Tsuda, un movimento spontaneo del corpo che sembra poterlo rimettere in equilibrio senza aver bisogno di intossicarlo con le medicine. Concetto antico, ma tuttora rivoluzionario, soprattutto nella nostra società. Non sono riuscita a ottenere risposte soddisfacenti alle mie domande: chi aveva praticato il Movimento rigeneratore non riusciva a descrivermi che cosa fosse; la risposta era sempre: « devi provare per capire; e la prima volta rimarrai sicuramente un po' scossa ». Così mi sono decisa. La scuola che fa riferimento agli insegnamenti di Itsuo Tsuda è a Milano la Scuola della Respirazione. Lì si praticano Aikido e Movimento rigeneratore (in sedute separate). Per poter frequentare le sedute di movimento, però, bisogna prima frequentare uno stage condotto da Régis Soavi, che ha portato avanti il lavoro di Tsuda in Europa, durante un week-end.



Soavi inizia le sedute affrontando, con l'aiuto di grandi fogli bianchi montati su un cavalletto, e in un linguaggio misto di francese e italiano, argomenti diversi, legati al Movimento rigeneratore, alla salute, alla malattia o alla vita quotidiana. Poi si inizia la pratica con tre esercizi che servono a far scattare il movimento. Il primo dei tre esercizi è una respirazione da eseguire tre volte (« espirazione dal plesso solare »), dopo la quale tutti i partecipanti, seduti in cerchio, si prendono per mano (ciascuno prende il polso della persona che sta alla sua destra). Poi si fa yuki a coppie: si appoggiano le mani sulla schiena del compagno, concentrandosi sulla respirazione. Infine gli altri due esercizi: si ruota il busto a sinistra e destra per sette volte, alzandosi sulle ginocchia; si respira alzando le braccia con i pollici chiusi tra le dita, comprimendo e contraendo per poi rilassarsi. Ora si aspetta che inizi il movimento spontaneo del corpo, « tassativamente » a occhi chiusi: osservare il movimento degli altri indurrebbe a distrazione e turbamento. Ma anche con gli occhi chiusi; le orecchie restano ben aperte: c'è chi si muove aritmicamente, chi in modo forsennato, chi sospira; una ragazza piange disperatamente; un'altra si mette a ridere di gusto. Le inibizioni cadono e c'è chi emette suoni che sarebbero ritenuti piuttosto disdicevoli in situazioni « normali ». In quanto a me, all'inizio non mi viene nulla di nulla. Passa Soavi, che si aggira tra i praticanti, e mi appoggia le mani sulla schiena, facendo yuki. Ho un sobbalzo e comincio a muovermi lentamente. Non so se il Movimento rigeneratore in me sia scattato oppure no, ma almeno adesso posso intervistare Régis Soavi con cognizione di causa. »

– Nel Katsugen Undo si parla di sistema motorio extrapiramidale. Cos'è?

– Nell'essere umano il sistema piramidale e quello extrapiramidale sono separati . Il sistema extrapiramidale si occupa principalmente di tutto ciò che è involontario, il battito cardiaco per esempio. Quando si mangia, lo stomaco si mette in funzione: è il sistema extrapiramidale che se ne occupa. Il sistema motorio piramidale è il sistema volontario che ci permette, per esempio, di andare da un punto all'altro, ma quando si cammina ci sono

differenti muscoli che si mettono a mantenere l'equilibrio e di questi si occupa il sistema extrapiramidale, che ristabilisce incessantemente l'equilibrio della postura . E' il sistema extrapiramidale che si occupa di attivare le difese immunitarie..

-Come mai il movimento che scatta durante gli stages di Katsugen Undo è in grado di attivare anche il sistema motorio extrapiramidale per far sì che il corpo reagisca e si rimetta in salute?

– Il movimento che facciamo durante gli stages, ma anche nella pratica regolare , è un allenamento del sistema motorio extrapiramidale, una sorta di ginnastica dell'involontario. E' come fare jogging tutte le mattine. Questo allenamento permette di mantenere in forma il nostro sistema involontario.

-E' davvero possibile allenare l'involontario?

– Proprio questo è il paradosso: i tre esercizi messi a punto dal Maestro Noguchi fanno sì che, in un certo senso, il sistema volontario resti un po' in disparte e dia carta bianca all'involontario. Non c'è un movimento speciale da fare: il movimento non si può eseguire. Scatta naturalmente, durante la notte, per esempio. Il nostro sistema volontario passa al riposo e dunque è il sistema involontario che si attiva. Si può dire che anche i sogni fanno parte del sistema involontario così come l'agitazione durante il sonno.



-Ma qui, non entra in gioco anche l'inconscio?

– E' un po' difficile dire se l'inconscio e il conscio sono la stessa cosa di involontario e volontario. Non si possono semplificare troppo le cose. Effettivamente, per ciò che riguarda il sistema involontario, molte cose si fanno in maniera inconscia, ma ci sono delle cose di cui si ha coscienza e che sono involontarie. Se ci si gratta dove prude, si è coscienti di grattare questo punto, non è così? Ma nello stesso tempo è un atto involontario..

-Ci sono altri mezzi per attivare il movimento involontario, a parte il Katsugen undo?

– Che io sappia, non veramente. Di Movimento rigeneratore in quanto « allenamento », conosco solo il Katsugen Undo; tuttavia, possiamo dire che il movimento scatta in molti altri momenti: quando siamo stanchi sbadigliamo; anche se abbiamo fame sbadigliamo. Quando si lotta contro la malattia e la febbre sale, il movimento si attiva. Ed è per questo che è importuno arrestare il processo di attivazione del movimento bloccando la febbre : essa è un processo naturale che regola il nostro organismo, che combatte i microbi; in questo caso si impedisce il movimento naturale del nostro corpo. I bambini hanno delle febbri molto forti perché hanno un corpo vigoroso. Allo stesso modo la tosse, o il naso che cola, sono reazioni naturali dell'organismo che evacua verso l'esterno ciò che lo disturba. Se si mangia uno yogurt avariato, si vomita. I bebè fanno dei rigurgiti di latte quando ne hanno troppo. Appena c'è una piccola cosa che per loro non è buona, la vomitano o la sputano. Gli adulti vogliono conservare tutto all'interno, ma di fatto questo danneggia l'organismo. La stessa cosa vale per la diarrea: è una pulizia ; il corpo ha bisogno di svuotarsi dagli elementi cattivi.

-Ma alcuni di questi fenomeni, all'eccesso, portano anche alla morte? Per esempio, una diarrea che si protrae troppo a lungo.

– Questo succede quando l'organismo non ha reagito; ciò significa che è un organismo diventato troppo debole, troppo rigido. Il principio non è di « intervenire » in rapporto alla malattia, ma di lasciar lavorare in noi tutte le piccole malattie. Se lavorano bene in noi, non ci saranno grossi danni.



-E intervenire quindi solo per le grandi malattie molto gravi?

– Non abbiamo bisogno di avere malattie gravi, se il nostro organismo reagisce prima.

-Ma non siete contrari a priori a curare le malattie?

– Io non sono contrario a niente.

Esistono una quantità incredibili di medicine: allopatrica , omeopatica , cinese, eccetera e in ognuna di esse ci sono specialisti dei capelli, dei piedi, degli occhi, delle orecchie.

Io dico semplicemente che non ne ho bisogno; lascio lavorare il mio corpo.

D'altra parte c'è un certo numero di medici, di fisioterapisti, di psichiatri che partecipano ai miei stages. Se fossi contro di loro non verrebbero, invece ci intendiamo molto bene..

-E quali sono le loro reazioni?

– In linea generale, trovano tutto questo interessante.

Alcuni approvano il mio modo di procedere e per loro stessi seguono una direzione simile; ma sono dentro ad un sistema che vuole che i pazienti chiedano assistenza , dunque non possono rifiutarsi di darla.

Idealmente, un medico coerente che pratica il Movimento rigeneratore dovrebbe cambiare mestiere. Allo stesso tempo, comprendo benissimo che egli senta il bisogno , almeno per i

primi anni, di soccorrere le persone e di portare loro la sua conoscenza del corpo umano. La medicina oggi è molto cambiata. Oggi al minimo starnuto, si viene bombardati con ogni tipo di medicine e di interventi. Persino la morte non è più naturale : veniamo portati all'ospedale, subiamo dei trattamenti medici ... Per la nascita è la stessa cosa ; viviamo in una società dove siamo medicalizzati ancor prima di nascere!
Lo siamo durante la gravidanza e fino alla morte.

-Ci sono altri luoghi in Italia dove si pratica il Katsugen Undo : scuole di Karate e di Aikido ; qual è la connessione tra le arti marziali e il Movimento rigeneratore?

– Posso parlare solo della nostra scuola.

Il Maestro Noguchi è morto nel 1976, dunque non conosco le connessioni che si sono potute fare in seguito. L' Istituto Seitai in Giappone ha avuto clienti di tutti i generi, uomini politici , praticanti di arti marziali, operai.

Il Maestro Tsuda ha praticato il Seitai e il movimento rigeneratore per 25 anni e praticava anche l'Aikido con il Maestro Morihei Ueshiba.

E' stato il Maestro Tsuda ad organizzare in Giappone , con l'autorizzazione di Noguchi, i primi Katsugen Kai, ovvero « Gruppi di Movimento rigeneratore ».

-Vorrei sapere la differenza tra Seitai e Katsugen Undo.

– Il Seitai è una tecnica messa a punto da Noguchi sulla base di lunghi anni di esperienza ; deriva dalla sensibilità e da yuki , ma è tuttavia una tecnica precisa.

Ci vogliono vent'anni per formare un tecnico Seitai..

-Il Seitai usa i punti di pressione?

– Certamente. Noguchi stesso ha verificato quasi tutti i punti dell'agopuntura su di sé o con i suoi allievi.

Dunque è una tecnica che permette il riaggiustamento del corpo stimolando certe zone.

Noguchi diceva: « Cos'è che fa girare una trottola ? Cosa le permette di mantenersi sul proprio asse? La velocità di rotazione. Se la velocità diminuisce, la trottola comincia a prendere un asse di rotazione diverso e ad un dato momento cade e si ferma. »

Per il corpo umano è un po' la stessa cosa, perde energia nel ritornare continuamente alla stabilità e nel mantenerla.

Noguchi dava semplicemente una correzione , estremamente leggera, sul corpo umano, che permetteva di ricentrarsi. Con una trottola che gira, è sufficiente appoggiare un dito in un punto ed essa riparte ben centrata. E' questo il senso della tecnica seitai: ciò che fa girare la trottola è la vita! Non si può agire su di essa, ma si può correggere il corpo umano; tuttavia la tecnica seitai non raddrizza gli individui.

Per esempio, prendiamo un individuo che è solito portare il peso sempre sullo stesso lato e che perciò è inclinato da una parte.L'idea moderna di interventovuole che lo si forzi a fare ogni sorta di esercizio perché si raddrizzi. Salvo che, siccome la persona ha la tendenza ad appoggiarsi sempre dalla stessa parte ritorna , vi ritorna.

La tecnica di Noguchi, invece, suscita una reazione istintiva nel corpo che permette all'individuo di ritrovare da solo il giusto equilibrio.Da qui è nata l'idea del movimento : il nostro corpo ha la tendenza a ritrovare una postura normale e la differenza con il Seitai è che non abbiamo bisogno di un tecnico che ci raddrizzi : ciò si fa da sé.

E' la sensazione di equilibrio del nostro corpo che ci riporta ad una postura corretta, senza bisogno di interventi.

E' l'indipendenza, l'autonomia; non abbiamo bisogno di metterci nelle mani di nessuno, per efficace o giusta che sia la sua tecnica.

-Ci sono legami tra il metodo seitai e il reiki, o altri metodi simili?

– Per quanto ne so io, la differenza è che nella pratica del Movimento rigeneratore non ci sono idee terapeutiche: si dà fiducia nelle nostre capacità naturali. Se si ha il plesso solare bloccato, con la pratica del movimento il diaframma si muoverà per ritrovare la morbidezza che gli manca. La morbidezza è venuta meno per ragioni familiari, di lavoro, o altro... non si riesci più a respirare. Se si interviene dall'esterno ogni volta si dovrà andare dallo « sbloccatore » di diaframmi della tecnica X o Y. Con la pratica del movimento il diaframma si sblocca da solo. Questo può richiedere del tempo, ma quando il diaframma ricomincia ad avere le proprie facoltà naturali, la cosa dura. Altrimenti si è sempre dentro un processo di intervento. Nel movimento non c'è principio terapeutico.

"Perché Noguchi ha rinunciato alla terapeutica ?" **Itsuo Tsuda**

"Quando era ancora bambino, Noguchi si era interessato al magnetismo animale, di cui aveva letto qualcosa. Si divertiva a fare esperimenti con i fratelli. Era d'altro canto il primo a stupirsi dei risultati. Un giorno vide la ferita di uno dei fratelli cambiare colore a mano a mano che lui applicava il proprio magnetismo. Fu un'esperienza impressionante, ma si dovette attendere un avvenimento di grande importanza perché quel gioco da ragazzi divenisse il punto di partenza della sua vocazione. Nel 1923, un terremoto di intensità straordinaria devastò tutta la regione di Tokyo e di Yokohama, abbattendo in un sol colpo per un vasto raggio tutte le costruzioni, le case, gli edifici pubblici, gli ospedali, eccetera. La gente vagava in questi luoghi devastati senza riparo e senza cibo. La dissenteria si propagò con grande rapidità tra i vicini di Noguchi. Un cataclisma di queste dimensioni escludeva ogni possibilità di soccorso. Egli vide una vicina che si torceva dal dolore e posò una mano su di lei, senza aver alcuna conoscenza tecnica, spinto soltanto da uno spontaneo desiderio di aiutarla. La donna si rialzò e lo ringraziò con un gran sorriso. Fu quel sorriso a decidere del suo futuro, malgrado la forte opposizione dei genitori, del padre soprattutto, che considerava tale pratica qualcosa di vergognoso e indecente. Già dal giorno successivo fu assalito da una folla di persone che venivano a chiedergli delle cure. Così, questo ragazzo di dodici anni si impegnò in una via senza averne avuta l'intenzione, spinto dal ricordo di quel sorriso.

All'inizio credeva di avere un certo potere, una specie di dono particolare. Non tardò ad accorgersi del proprio errore. Tutti hanno le sue stesse possibilità, solo che lo si ignora. Dunque, a quell'epoca Noguchi esercitava la terapeutica, tuttavia, pur guarendo numerosi ammalati, egli sentiva nascere in sé un dubbio. Perché si ha bisogno di guarire la malattia?

"Guarire o non guarire, questo è il problema", si disse Noguchi. La scomparsa di un male minore precipita spesso le persone verso un nuovo genere di vita che rischia di condurle ad una catastrofe ancor più grave. Un mal di stomaco, finché dura, impedisce al malato di darsi a eccessi euforici. Si può forse allentare il freno impunemente quando l'auto si trova su un pendio che conduce a un precipizio? È perfino pericoloso guarire unicamente la malattia se le persone non sanno cosa fare della loro vita dopo.

Un corpo che non si ammala mai è un corpo pigro. La malattia è una cosa naturale, è uno sforzo dell'organismo che tenta di recuperare l'equilibrio perduto. Ma la paura della malattia è una cosa artificiale, è una creazione dell'intelligenza umana, che è incapace di vedere in grande. Più si cerca di guarire la malattia, più la si sostiene, perché l'impazienza impedisce l'evoluzione naturale del processo di recupero.

Essere malato è una cosa, essere prigioniero della malattia è un'altra. Una volta prigionieri, non si esce facilmente dalla sudditanza di essa. La malattia è guarita senza che il prigioniero sia liberato. Egli si indebolisce ogni volta che si ammala. Intanto apprende a sfruttare le prerogative che derivano dalla sua malattia e che consistono nell'attirare l'attenzione degli altri. Egli ne parla come se possedesse il più bel diamante del mondo.

È bene che la malattia esista, ma bisogna che gli uomini si liberino dalla sua sudditanza, dalla sua schiavitù. È così che Noguchi è arrivato a concepire la nozione di seitai; la normalizzazione del terreno, se si vuole. Non ci si occupa delle malattie, è inutile guarire.

Se si normalizza il terreno, le malattie spariscono da sole. E in più, si diventa più vigorosi di prima. Addio terapeutica. Fine della lotta contro le malattie.

-In Giappone il metodo seitai è molto diffuso?

– Sì, si può dire di sì.

-E il katsugen undo è diffuso come un metodo a sé stante?

– E' diffuso in modo parallelo. Spesso le cose si sviluppano intorno ad un tecnico seitai ed è ciò che il Maestro Tsuda all'inizio aveva costituito in Giappone: dei gruppi di persone che si riunivano per praticare il katsugen undo in presenza di un tecnico seitai oppure di assistenti del movimento – non dei tecnici, quindi – formati dallo stesso Noguchi: persone con una base tecnica minima, in grado di condurre una seduta di movimento in modo che si svolgesse bene, di evitare gli eccessi, le incomprensioni. E' un po' quello che facciamo qui.



-Perché il seitai non ha avuto un grosso successo in Europa?

– In primo luogo perché è piuttosto recente; il Maestro Tsuda è arrivato agli inizi degli anni settanta quando nessuno in Europa conosceva il seitai o il Movimento rigeneratore. Viviamo in una società in cui servono risultati rapidi! E' il principio della malattia: si è malati, bisogna assolutamente guarire subito, il naso deve smettere di colare in ventiquattr'ore. Questo non ha senso. Abbiamo bisogno di tempo. E il Movimento rigeneratore, per svilupparsi, ha anch'esso bisogno di tempo. Per giunta, il Maestro Tsuda era solo in Europa. Quando è morto, nel 1984, c'era già qualche dojo, ma non c'erano molte persone sufficientemente capaci di condurre dei gruppi di movimento. In più, molti hanno avuto voglia di aggiungere, degli « ingredienti seduttori ». E' così che si sono ritrovate persone che facevano Taiji e Movimento rigeneratore, agopuntura e Movimento rigeneratore, e non so cosa altro ancora ... tecniche di ogni tipo, spesso con un'ottica terapeutica. E' difficile dire alle persone: « Siete totalmente responsabili di voi stessi ». E' più facile andare da qualcuno che vi dice: « Mi occupo di voi, mi occupo di tutto ». Anche all'epoca di Noguchi, ci sono state deformazioni di questo genere: persone che hanno sostenuto che fosse Dio che inviava il ki sulla terra eccetera. Ci sono state delle persone in Francia che venivano dal maestro Tsuda con dei « diplomi » di Movimento rigeneratore; non sono mai esistiti diplomi di movimento! Ci sono persone che si definiscono tecnici seitai ... E' assolutamente falso. L'ultima volta che ho visto uno dei figli di Noguchi è stato nel 1983, e già all'epoca c'erano degli occidentali che arrivavano in Europa dal Giappone, dicendo: « Sono un tecnico seitai, apro una scuola di seitai e di movimento ». Ma il figlio di Noguchi mi ha detto

che non esisteva nessun occidentale autorizzato. La sua risposta è stata chiara. Dunque se si conta: 1983 ... 1993 ... non siamo ancora al 2003 e secondo logica, non ci sono tecnici seitai occidentali, poiché ci vogliono 20 anni per diventarlo!

-Ci sono casi di persone fragili. Capita che abbiano reazioni eccessive durante le sedute di movimento? E in che modo?

– Sì, per esempio le persone che sono diventate troppo rigide. Quando sentono yuki, quando il movimento scatta, possono avere un movimento eccessivo, che può perfino spaventarle. Ci sono anche persone che hanno un'immaginazione straripante e se ne vedono spesso durante gli stages: persone che hanno fatto uno stage di questo, uno stage di quello: hanno tutta la panoplia! Vengono e ascoltano vagamente la conferenza, hanno già un'idea ben definita della cosa, e quando fanno i tre esercizi succedono subito delle cose straordinarie. Ci sono persone che si metterebbero a danzare se non fossi là per calmarli un po', oppure anche a urlare! Ciò accade sempre meno, perché l'atmosfera del dojo non si presta a tutto ciò. Ricordo un aneddoto che mi ha sempre fatto molto ridere. Durante uno stage con il maestro Tsuda, c'era una donna inglese: il movimento apparentemente era scattato, sebbene oggi direi che si trattasse più di immaginazione; comunque, lei cominciò: « Oh! My God, my God, ooh my God! » e continuava in un crescendo: « MY GOD! » A un certo punto, avevamo tutti gli occhi chiusi, ma ho sentito Tsuda dire: « Sì? ». Lei ha smesso immediatamente. Questa era la finezza di Tsuda... Di persone deboli ce ne sono, per esempio quelle nate col taglio cesareo ... Non è colpa loro, ma non hanno avuto un parto naturale che crea la pressione e lo slancio vitale della nascita. Sono stati tirati fuori addormentati, come un pacco postale. Queste persone hanno delle debolezze e il maestro Noguchi, per un certo periodo, rifiutava di accettarli per la tecnica seitai o del movimento.

-Poteva essere pericoloso per loro?

– No! Egli considerava che, non avendo uno slancio vitale, non ci sarebbero mai riusciti. Era una posizione dura, sono d'accordo. E' ritornato un po' sulla sua posizione, dando loro almeno la possibilità di praticare il movimento perché ha considerato che, dopo tutto, poteva portare loro qualcosa. Noguchi considerava che quando un vaso è rotto in partenza si può ripararlo quanto si vuole, ma rimarrà sempre fragile, ci saranno sempre delle fragilità. E' per questa ragione che Noguchi e Tsuda accordavano una tale importanza alla nascita, alla gravidanza e ai bambini piccoli. Tanto psicologicamente che fisicamente, la nascita è un momento di importanza colossale.

-Non chiedete informazioni alle persone che vengono agli stage?

– In genere no. Rifiutiamo le persone che hanno subito dei trapianti, perché prendono dei farmaci per impedire al corpo di reagire; in questi casi sarebbe come se si volesse aprire la porta e chiuderla nello stesso tempo. Se scatta il movimento, di fatto favorisce dei movimenti di rigetto degli organi trapiantati. Noi non possiamo assumerci questo genere di rischi. Persone deboli psicologicamente ce ne sono. Per alcuni non è molto grave e pian piano ritrovano una maggiore stabilità. Altre vengono per farsi prendere in carico: appena si accorgono che non li si prende in carico, se ne vanno, vanno a elemosinare altrove una soluzione misericordiosa.

Prossimamente il seguito delle interviste!