

## ¿Que es el movimiento regenerador ?

El movimiento regenerador se practica por la suspensión momentánea del sistema voluntario. No necesita ningún conocimiento ni técnica. Al contrario, hay que descargarse de ellos. La búsqueda de una finalidad predeterminada no hace más que dificultar la evolución natural de nuestro ser. Así, el principio que hemos formulado es:

“SIN CONOCIMIENTO, SIN TECNICA, SIN FINALIDAD”

Para quien ve el movimiento regenerador por primera vez, el espectáculo es bastante sorprendente. Como estamos acostumbrados a movimientos más o menos controlados, intelectualizados, e incluso rebuscados, un movimiento que se sale del plano de lo voluntario nos recuerda la enfermedad, la locura o la hípnosis; el movimiento regenerador parece prestarse a tales interpretaciones.

La verdad es totalmente distinta. Durante el movimiento, el consciente, en lugar de estar angustiado como el de un enfermo, se queda tranquilo y sereno. En lugar de estar confuso como el de un loco, se queda lúcido. En lugar de estar cercado y limitado como el de un hipnotizado, se queda libre.

No ejecutamos el movimiento regenerador. Se desencadena él, respondiendo a la necesidad del organismo.

Puesto que esta necesidad varía de un individuo a otro, y en un mismo individuo de un momento a otro, no puede existir ningún movimiento programado de manera uniforme. Por eso nada es más fácil que desviar lo natural, añadiendo algunos “ingredientes seductores”.

En teoría existen dos formas de movimiento regenerador: una que existe de hecho en todos los individuos, bajo forma de las reacciones naturales del organismo, como el bostezo, el estornudo, la agitación durante el sueño, etc...; la otra, cuya fórmula fue establecida hace medio siglo por Haruchika Noguchi. Esta última forma es la que practicamos.

Para iniciarse al movimiento, es deseable esperar haber alcanzado un cierto grado de madurez mental, y que sean puestas en duda todas las soluciones propuestas. No hay que imponerlo a nadie, ni siquiera de su propia familia, ni en cualquier momento. Es esencial que el deseo germine dentro de uno mismo para el regreso a lo natural. No se arrancan los frutos antes de que estén maduros.

El movimiento regenerador no constituye una aportación externa. Traza el camino del descubrimiento de sí en profundidad. Este camino no es una línea recta hacia el paraíso, es tortuoso.

Es de la responsabilidad de cada uno el encontrar la unidad de su propio ser.

A medida que el cuerpo se sensibiliza, pueden despertar sensaciones perturbantes, lo cual hastía a las personas que no tienen una buena comprensión al principio.

El movimiento, después de haber alcanzado intensidades muy marcadas, se calma progresivamente. Se va haciendo más sutil. La respiración se va haciendo más profunda. El movimiento acaba por coincidir con el movimiento en la vida cotidiana, éste habiéndose vuelto tan natural que ya no habrá necesidad de hacer algo en particular.

Entonces el terreno estará normalizado.

Esta normalización no es simplemente física, sino que es también psíquica. Una nueva perspectiva se crea a medida que se desarrolla nuestra aptitud a la fusión de sensibilidad que afecta nuestras relaciones humanas y nuestras reacciones al medio ambiente.

Si esta fusión alarga la apertura de nuestro espíritu, alcanzaremos el estado del no-cuerpo y no-mental.

Entonces descubriremos que el hombre es intrínsecamente LIBRE.