

## **Che cos' è il movimento rigeneratore**

Il movimento rigeneratore si pratica mediante la sospensione momentanea del sistema volontario. Non necessita di alcuna conoscenza, né tecnica. Al contrario, bisogna liberarsene.

La ricerca di una finalità preliminarmente determinata, non fa che ostacolare l'evoluzione naturale del nostro essere.

Il principio che noi abbiamo formulato è dunque:

" SENZA CONOSCENZA, SENZA TECNICA, SENZA SCOPO ".

Per chi vede il movimento rigeneratore per la prima volta, lo spettacolo è abbastanza sorprendente.

Poiché si è abituati a movimenti più o meno controllati, intellettualizzati, perfino ricercati, un movimento che supera l'ambito volontario fa pensare alla malattia, alla follia o all'ipnosi; il movimento rigeneratore sembra prestarsi a simili interpretazioni.

La verità è tutt'altra. Durante il movimento, il conscio, invece di essere angosciato come quello di un malato, resta calmo e sereno. Invece di essere confuso come quello di un folle, resta lucido. Invece di essere imprigionato e limitato come quello di un ipnotizzato, resta libero.

Non si esegue il movimento rigeneratore. E' esso che scatta, rispondendo al bisogno dell'organismo.

Dato che questo bisogno differisce da un individuo all'altro, e, nello stesso individuo, da un momento all'altro, non può esservi nessun movimento uniformemente programmato. Per questa ragione, niente è tanto facile quanto deviare da ciò che è naturale, aggiungendo degli "ingredienti seducenti".

Teoricamente, esistono due forme di movimento rigeneratore: una esiste di fatto in tutti gli individui, sotto forma di reazioni naturali dell'organismo, come lo sbadiglio, lo starnuto, l'agitazione durante il sonno, ecc.; l'altra, la cui formula è stata messa a punto mezzo secolo fa dal Maestro Haruchika Noguchi. E' quest'ultima forma che noi pratichiamo alla Scuola della Respirazione.

Per iniziarsi al movimento è auspicabile attendere che si sia raggiunto un certo grado di maturità mentale e che tutte le soluzioni proposte siano

rimesse in questione. Non bisogna imporlo a nessuno, nemmeno alla vostra famiglia, né in un momento qualsiasi. E' essenziale che il desiderio per un ritorno alla naturalezza germini dentro di sé.

Non si strappano i frutti prima che siano maturi.

Il movimento non costituisce un apporto esterno. Esso traccia il cammino per la scoperta di sé in profondità. Questo cammino non è in linea retta verso il paradiso, è tortuoso.

Sta ad ognuno, alla sua responsabilità, trovare la propria unità d'essere.

Man mano che il corpo si sensibilizza, può prodursi il risveglio di sensazioni perturbanti, il che scoraggia le persone che non hanno una buona comprensione di partenza.

Il movimento, dopo aver raggiunto intensità molto marcate, si calma gradualmente. Diventa più sottile. La respirazione si approfondisce. Il movimento finisce per coincidere con il movimento nella vita quotidiana, divenuto quest'ultimo, talmente naturale che non ci sarà più bisogno di fare qualcosa di speciale. Il terreno sarà allora normalizzato.

Questa normalizzazione non è semplicemente fisica, ma anche psichica. Una nuova prospettiva si crea man mano che si sviluppa l'attitudine alla fusione di sensibilità che permea i nostri rapporti umani e le nostre reazioni all'ambiente circostante.

Se questa fusione amplia l'apertura del nostro spirito, si raggiungerà la condizione del non-corpo e del non-mentale.

E' allora che si scoprirà che l'uomo è fondamentalmente LIBERO.