

INTRODUCTION AUX PRATIQUES DU SEITAI

1) Origine du Seitaï Shidô

La Voie Seitaï est une discipline à la fois pratique et philosophique qui a été fondée par un japonais, Haruchika Noguchi, au début du siècle. Celui-ci découvrit dès l'enfance qu'il possédait des dons de guérisseur ; il étudia alors différentes méthodes de médecine traditionnelle et commença à exercer. Il se sentit en effet investi d'une mission et consacra la première partie de sa vie à soigner ses semblables. Durant cette période, il acquit une renommée très importante et fut amené à traiter des milliers de patients et à conseiller de nombreux praticiens de médecine classique ou traditionnelle. Cependant malgré les succès qu'il obtint dans le traitement de pathologies de toutes sortes, il décida de **travailler en amont afin d'entraîner l'organisme à être son propre médecin, c'est à dire à être autonome et se prendre en charge**. Il mit en évidence au fil des années un ensemble de méthodes et principes capables de redonner à l'être humain ses capacités de réaction et d'autonomie optimales face aux perturbations de toutes sortes. Cette nouvelle discipline fut baptisée Seitaï Shidô (littéralement « la voie vers la coordination corporelle ») et reçut l'aval du ministère de l'éducation nationale du Japon.

Tout au long de sa vie, Noguchi s'est particulièrement consacré aux enfants ; il a mis notamment à jour des principes d'éducation, d'accouchement, une approche de la communication avec les enfants et les bébés, etc, révolutionnaires pour l'époque, principes dont certains ont été depuis redécouverts en Occident (F. Dolto etc..). A la fin de sa vie il avait acquis une telle connaissance des êtres qu'il ne lui était souvent plus nécessaire d'intervenir physiquement sur ses patients : son travail se faisait par la parole ; en s'adressant directement à l'inconscient de ses patients, il obtenait des résultats aussi spectaculaires que par la pratique corporelle.

Le Seitaï compte au Japon un certain nombre d'experts ; il constitue cependant un enseignement ésotérique très astreignant qui demande plus de 20 années d'étude pour être maîtrisé, à condition de posséder en outre au départ une très grande sensibilité. C'est pourquoi Itsuo Tsuda, disciple de Noguchi et de Morihei Ueshiba (fondateur de l'Aïkido), s'attacha à faire connaître avant tout la partie du Seitaï qui peut être assimilée par tout un chacun. Celle-ci ne saurait en aucune façon être considérée comme une vulgarisation ou une simplification du Seitaï. En effet, ces pratiques constituent une partie du Seitaï, mais elles forment aussi en soi un tout : il s'agit de principes et de pratiques qu'on peut approfondir sa vie durant, sans pourtant en épuiser la substance. Alors que la partie ésotérique est destinée aux spécialistes afin qu'ils puissent ensuite rapidement orienter, traiter un grand nombre de leurs semblables par des techniques directes, la partie exotérique est destinée à ceux qui recherchent une pratique individuelle pour normaliser leur terrain. Le paradoxe est qu'on obtient sur soi-même les mêmes bénéfices que ceux dispensés par les pratiques qui sont l'apanage des spécialistes.

En France, ces pratiques exotériques furent introduites par Itsuo Tsuda, qui écrivit aussi neuf ouvrages sur la question. A son décès,

certains de ses élèves prirent la relève, dont Jean Benayoun, ancien expert de Karaté, et les assistants qu'il a formés. Cet enseignement est dispensé en étroite collaboration avec des experts japonais, tous proches disciples de Noguchi, et avec qui des échanges sont organisés régulièrement. Par ailleurs, une pratique régulière existe dans un certain nombre de clubs en Europe ; des stages de courte ou longue durée sont organisés plusieurs fois par an.

2) Qu'est ce que le Seitaï-Shidô ?

La notion de Seitaï implique un certain nombre de pratiques et de principes, mais désigne aussi un état. Parmi ces pratiques, on peut citer le Katsugen-Undo, le Yuki, le Seitaï Sôhô, les Seitaï Taissô. Les experts utilisent pour leurs interventions une typologie basée sur la motricité involontaire appelée Taiheki.

Le Katsugen-Undo (voir plus bas) est une pratique au cours de laquelle, après une série de mouvements respiratoires visant à induire un état de non-faire, de non-penser, on laisse le corps s'exprimer spontanément par des mouvements de nature inconsciente, afin de dénouer les tensions de toutes sortes qui se sont accumulées et inscrites durant le vécu quotidien.

La pratique du Yuki, ou Yuki-Hô, (voir plus bas) vise à apprendre à diriger sur un partenaire ou sur soi-même le flux de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur et l'extérieur de nous (le Ki). Une fois qu'on a assimilé les bases de ces deux pratiques au cours de séances en groupe (assimilé non pas sur le plan intellectuel mais sur le plan de la sensation), on peut pratiquer seul sans risques d'erreurs.

Les Seitaï Taissô et le Seitaï Sôhô sont deux des domaines réservés aux professionnels du Seitaï. Les Taissô ressemblent extérieurement à des mouvements de gymnastique, faits sur mesure, au cas par cas, entre autres selon le Taiheki de chacun. Ils sont appliqués de manière extrêmement lente sous le contrôle d'un expert. Le Seitaï Sôhô est fondé sur des techniques de manipulations corporelles extrêmement précises ; il s'agit bien évidemment de la partie la plus confidentielle du Seitaï Shidô car la moindre erreur peut être dommageable. Il existe cependant une forme de Sôhô non « technique », basée sur la sensibilité et l'intuition, et qui peut être effectuée par les pratiquants maîtrisant la « respiration » juste, acquise par plusieurs années de pratique assidue. On appelle aussi « seitaï » l'état idéal où le terrain est normalisé. Cette notion de bonne santé ne désigne pas un état défini, comme en Occident, par l'absence de maladie ou par des chiffres issus de moyennes statistiques (température =XXX, tension artérielle =XXX, poids = XXX etc..). **On peut très bien être « seitaï » tout en ayant de la fièvre, en étant enrhumé, etc.** Il s'agit d'un état dans lequel le corps est capable de faire face aux perturbations et, aux agressions extérieures, de manière adéquate, dynamique et souple.

3) Le Katsugen-Undo

Le Katsugen-Undo (littéralement « le mouvement de la force à l'origine de la vie ») ou « mouvement régénérateur » constitue le cœur du Seitai exotérique. Il consiste en une suspension momentanée de l'activité du système moteur volontaire. Ceci ne nécessite aucune connaissance, ni technique ; on doit au contraire s'en décharger. On n'exécute pas le mouvement régénérateur, on se place plutôt dans un état de conscience claire et calme (Tenshin) et c'est le mouvement qui se déclenche de lui-même, en réponse aux besoins de l'organisme. Par quelques pratiques préparatoires simples, on parvient en effet à suspendre momentanément l'activité du système moteur volontaire, à se placer dans un état confortable de non-faire, non-penser, non-agir : **on laisse alors l'organisme travailler tout seul.**

Pour qui participe au mouvement régénérateur pour la première fois, le spectacle peut paraître surprenant, saugrenu, voire dérangent : c'est une réaction normale. En effet, on est habitué à des mouvements contrôlés, intellectualisés, recherchés ; un mouvement qui dépasse le cadre de l'action volontaire paraît relever de la maladie, de l'hypnose, de la transe, ou de la folie. Or il s'agit ici de tout autre chose : pendant le mouvement régénérateur, le conscient reste extrêmement lucide et libre. Il ne s'agit donc pas d'une transe : on peut reprendre le contrôle virtuellement quand on veut, si ce n'est que cela n'est pas souhaitable et est désagréable, de même qu'étouffer un rire, un bâillement, un éternuement n'est généralement pas souhaitable, ni jamais agréable. Au cours des séances, il faut donc d'essayer de rester dans l'état de Tenshin, présent à soi-même, sans se préoccuper des autres.

Le mouvement Katsugen diffère d'un individu à un autre, et chez le même individu, d'un moment à l'autre, suivant les besoins de l'organisme, ses tensions partielles et la typologie de chacun. Il peut affecter chaque région du corps différemment : le cou, les épaules, la région lombaire, le bassin, les jambes, etc. même les organes internes peuvent y participer ; certaines personnes réagissent par un sommeil très profond, différent du sommeil normal. Au cours d'une séance le mouvement peut s'accentuer, ralentir, repartir, se polariser à un endroit, puis à un autre ; certains jours, il peut être plus fort que d'autres. On peut passer par des périodes où l'on a l'impression que rien ne se passe, **alors qu'en fait le travail de normalisation se poursuit silencieusement intérieurement.** Chaque personne ayant un vécu et des besoins différents il existe une infinité de formes différentes. Les débutants peuvent avoir un mouvement de très grande amplitude, saccadé, bruyant, alors que les plus anciens ont souvent un mouvement fluide et harmonieux, parfois même discret et subtil.

On sait que, très schématiquement, le mouvement volontaire est dirigé par une fonction nerveuse nommée système moteur pyramidal, de même que la motricité inconsciente, les fonctions végétatives, digestion, circulation sanguine, respiration, etc. sont dirigées par le système moteur extrapyramidal. Mais dans tout acte volontaire tel que bouger, manger, pratiquer un sport, etc. **il existe une forte composante involontaire, en fait majoritaire, ce qui est heureux car le simple fait de marcher deviendrait sinon extrêmement compliqué.**

La pratique du Katsugen-Undo vise à réveiller, intensifier le mouvement spontané, afin d'arriver à une régulation générale de

l'organisme ; elle a pour conséquences d'entraîner, de sensibiliser et d'améliorer le système extrapyramidal. Il s'ensuit une activation de notre faculté innée de ré-équilibration organique et, au fil de la pratique, une normalisation progressive du terrain, cette notion englobant les aspects physiques et psychiques de l'individu. Lorsque l'organisme se normalise, le corps récupère sa faculté à réagir avec une amplitude correcte aux excitations et perturbations associées à la maladie, mais aussi aux rapports humains, aux changements de toutes sortes. Les conséquences peuvent être de toutes natures, suivant les besoins et faiblesses de chacun : amélioration de la qualité du sommeil, de la digestion, des réflexes, de la coordination, approfondissement de la respiration, meilleures réponses aux besoins vitaux, etc., etc. De plus les conséquences ne sont pas seulement de nature physique mais tout autant psychique : les peurs se dénouent, les relations humaines sont plus faciles etc. Le mouvement Katsugen existe à l'état latent chez tout le monde, par exemple : bâillements, rires, étternuements, mouvements durant le sommeil, transpiration, frissons. Il peut être observé chez les très jeunes enfants qui bougent encore de manière spontanée ; il survient parfois durant la pratique du Zazen. Le mouvement spontané est l'idéal atteint dans les Arts Martiaux par quelques Maîtres ; par exemple Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, était littéralement invincible parce qu'il avait dépassé le stade de la technique : son corps savait répondre de lui-même à toutes formes d'agressions.

Cependant **il y a peu d'intérêt à comprendre a priori** ce qu'est le mouvement régénérateur, de même qu'une connaissance intellectuelle de la natation est de peu d'intérêt : il faut la pratiquer !

4) L'Observation de la Respiration

C'est un lieu commun de dire que la respiration est la base de toutes les pratiques méditatives et martiales venues d'Orient. Des disciplines telles que le Zen, le Yoga, le Tai-Chi Chuan, l'Aïkido, etc. perdent leur sens profond et deviennent de simples gymnastiques si la respiration est négligée. Dans le Seitai-Shidô, on pratique plusieurs formes de respiration.

Notamment, au cours des séances, on se consacre à la pratique apparemment simple de porter son attention sur sa propre respiration. Il ne s'agit pas de se concentrer sur la respiration, car la concentration suppose quelque chose à saisir et à retenir. Dans ce cas, on créerait ou renforcerait une dualité génératrice de tensions mentales : on se retrouverait « ici » et on essaierait de saisir quelque chose qui est « là », d'où un renforcement de l'Ego. Dans la pratique de l'attention, il n'y a pas de but : on est simplement attentif à ce qui se passe en soi-même. Il s'agit d'accueillir le va-et-vient de son souffle, de développer l'attention sur sa respiration, sans chercher à en modifier le rythme. **C'est un point capital : on l'accepte telle qu'elle est, régulière ou irrégulière, profonde ou superficielle, ventrale ou costale, etc.** Mais on s'aperçoit aussi qu'au fur et à mesure de cette observation, sans qu'on n'y soit directement pour quelque chose, la respiration se régularise, s'approfondit, devient ventrale... Au début, il est difficile de maintenir cette attention : **le mental, le discours intérieur reprend le dessus. Cela n'a aucune importance : il faut alors simplement revenir vers l'observation de la respiration.** L'idéal n'est pas d'arrêter les pensées, mais de créer un espace, d'être l'espace où

elles puissent se déployer. Il faut laisser passer les pensées, comme des ballons ou des nuages dans le ciel : on est le ciel et les pensées traversent notre espace. On devient alors soi-même respiration.

Cet exercice doit être un moment où on renoue avec soi-même, il ne devrait pas être une source de tensions, bien au contraire : sinon c'est signe qu'il n'est pas effectué correctement ou plutôt pas ressenti avec justesse.

Lorsqu'on parvient au stade où on se sent bien dans cette pratique, on peut essayer de l'affiner en portant une attention particulière à l'espace, à l'instant qui existe entre la fin de l'expiration et le début d'une nouvelle inspiration. Cet espace a en effet une importance capitale. C'est le moment où on est le plus perméable à soi-même, au monde et aux autres, c'est le moment où notre carapace, nos barrières, nos rigidités sont inopérantes ; dans la mystique, c'est le moment où on communique avec l'univers, le divin. C'est pourquoi dans cette pratique on porte une grande attention à cet espace. Au début, on a du mal à le percevoir et on constate qu'il est extrêmement bref, voire, inexistant. Cependant, il ne faut pas essayer de le prolonger : au cours de la pratique, on constatera qu'il s'allonge de lui-même. **Cet instant est aussi un instant de grande faiblesse : par exemple, dans les arts martiaux, c'est le moment où l'adversaire est totalement vulnérable. C'est pourquoi des pratiques telles que l'Aïkido développent la sensibilité à la respiration du partenaire.**

Ce non-exercice est très simple, mais là encore, une vie entière de pratique ne suffirait pas à en épuiser la richesse. Il a de plus l'avantage, lorsqu'il est pratiqué dans **l'esprit Seitaï, c'est à dire avec l'esprit de non-faire, de non-vouloir, de non-penser, de pouvoir être effectué à volonté, seul, chez soi, puis, lorsqu'on a un peu de pratique, dans la foule, au travail, etc.** Contrairement à d'autres disciplines, telles que le Prânayama du Yoga, qui comportent des exercices très complexes, voire parfois dangereux, de travail du souffle, celui-ci ne nécessite pas la surveillance d'un expert : ici, chacun est son propre guide.

5) Le Yuki-Hô et la notion de Ki

Dans le Yuki-Hô (littéralement « le Ki heureux, unifié » ou expiration concentrée), on utilise la respiration ventrale, qu'on canalise et qu'on dirige sur un partenaire ou sur soi-même, généralement par l'intermédiaire du contact des mains, afin qu'une régulation de l'ensemble des fonctions organiques s'opère de manière spontanée. Là encore, le point capital de la pratique est de se placer dans un état de non-faire, non-penser, non-vouloir, d'absence d'intention afin de réaliser la fusion avec le partenaire.

Il est bien évident que lorsqu'on parle ici de respiration, il ne s'agit pas seulement des échanges gazeux qui se produisent dans l'organisme, mais d'une respiration au sens large. Cette notion porte le nom de « Ki » au Japon, Chi en Chine, Prâna en Inde. On la retrouve aussi en Occident, par exemple, dans la Bible on parle du « souffle » divin, chez les philosophes stoïciens du « pneuma ». On dit également d'un artiste qu'il a de « l'inspiration » ou qu'il est « inspiré ». La notion de Ki recouvre l'idée d'un principe, d'une énergie vitale qui

circule à l'intérieur et entre les êtres vivants, énergie qui serait la source originelle de la vie, c'est-à-dire le moteur qui anime toutes manifestations vivantes dans l'univers, notre point d'attache avec l'au-delà et l'éternité... Au Japon, le Ki sous-tend une multitude d'activités : Arts Martiaux, pratique du Zen, calligraphie, cérémonie du thé, art de la composition florale, etc. Cette notion est a priori opposée à notre rationalité et, plutôt que de chercher à l'aborder par son aspect philosophique, intellectuel, il est préférable d'en faire d'abord l'expérience par la pratique : cette notion appartient avant tout au domaine du sentir. En effet, comme toutes les notions utilisées dans le Seitaï, elle a un aspect à la fois très philosophique mais aussi éminemment pratique, voire terre-à-terre. C'est ce dernier aspect qu'on approfondit dans les séances en groupe.

Avant de se consacrer au Yuki-Hô, on peut pratiquer une phase préparatoire de sensibilisation appelée Gasshō-Gyoki ou « respiration par les mains ». On s'assoit à la japonaise, les mains jointes au niveau du visage, et on visualise qu'à l'inspiration, la respiration s'effectue par le bout des doigts, passe par les bras et va jusqu'au ventre, puis à l'inverse, à l'expiration. Il s'agit simplement de visualiser, non pas d'essayer d'imaginer ou de croire que... Des sensations surviennent au cours de la pratique : on peut éprouver au bout d'un certain temps un sentiment de chaleur ou de froid, des picotements, une attraction ou une répulsion entre les mains. L'idéal est de ressentir que les mains « respirent » d'elles-mêmes. On peut alors
pratiquer le Yuki.

Le partenaire actif place ses mains à quelques centimètres de distance ou en contact léger avec le corps du partenaire réceptif. Il visualise alors que lors de son expiration le Ki part de son ventre, passe par ses mains et pénètre au plus profond du corps du partenaire. La clef de la réussite est qu'il ne doit jamais y avoir d'intention ni de finalité, tant du point de vue du « donneur » que du « receveur ». Pour ce dernier d'ailleurs, l'état idéal serait celui du sommeil. Comme pour le Katsugen-Undo, on doit avoir l'esprit en état de Tenshin. Toute idée, même bien intentionnée, ne fait qu'entraver ou polluer la pratique et peut même la rendre néfaste. C'est en cela que le Yuki-Hô se distingue d'autres pratiques dans lesquelles il est question de « soigner », « d'énergiser », « magnétiser » et autres concepts éminemment ambigus, car soumis aux intentions conscientes et inconscientes de celui qui agit et de celui qui reçoit. Il s'agit, dans le Seitaï, d'un geste qui a la même spontanéité que l'action de porter sa main à un endroit qui fait mal, de donner la main ou de prendre dans ses bras un être cher. C'est une pratique particulièrement bienfaisante, notamment pour les enfants et les bébés : la pratique du Yuki sur le ventre de la mère enceinte par les deux parents facilite l'accouchement, augmente la tonicité du bébé, ainsi que l'harmonie familiale, etc.

Au cours de la pratique, il se produit des changements dans l'activité intérieure, tant pour le donneur que pour le receveur : d'abord, les respirations se calment et s'approfondissent, puis elles s'harmonisent spontanément. Ensuite, par la fusion qui s'opère, progressivement vient s'harmoniser le panorama de Ki des deux partenaires : le Yuki-Hô est une pratique aussi bénéfique pour le receveur que pour le donneur.

Une fois acquis un certain degré d'expérience, qui varie selon les individus et l'intensité de la pratique, de l'ordre de quelques

années, les mains deviennent suffisamment sensibles pour se placer d'elles-mêmes aux endroits où la circulation du Ki dans le corps du partenaire est insuffisante ou bloquée. Ces endroits dépendent des besoins, du vécu et des tendances Taiheki de chaque receveur (voir plus loin). Un donneur expérimenté peut ressentir quantités de particularités exprimant la vie organique et psychologique du receveur. Ceci est rendu possible par la fusion-réaction qui se produit entre les deux partenaires (Shôshin Kannô). Le fait que les mains se dirigent spontanément en un endroit précis ne signifie pas nécessairement qu'il s'agit d'une zone où soit localisée une anomalie, mais il peut également s'agir d'un point clef à partir duquel tout l'organisme réagira. Il existe bien sûr chez chacun des zones prédominantes, tel le bulbe rachidien, les plexus lombaire, solaire, sacré, différents points sur et au voisinage de la colonne vertébrale, etc...

Tout comme les autres pratiques du Seitaï, le Yuki-Hô redonne à l'organisme ses capacités d'autonomie, de réaction et d'autorégulation.

6) L'étude des tendances corporelles Taiheki

Noguchi a condensé ses observations et ses conclusions sur la nature humaine dans une classification éclairante de notre espèce, basée sur la motricité involontaire, système qu'il a baptisé « Taiheki » (littéralement « habitudes corporelles »). Son but premier est de constituer un outil pour les professionnels du Seitaï qui se destinent à orienter leurs semblables, en particulier dans l'application des Taissô et du Seitai-Sôhô. En effet, le technicien Seitaï doit pouvoir saisir et distinguer immédiatement les zones corporelles prépondérantes chez la personne concernée, pour viser juste et gagner ainsi du temps. Les singularités corporelles inhérentes à chaque être humain s'observent à partir de la morphologie, la structure, la posture, la motricité inconsciente, les tensions partielles, mais aussi d'autres repères comme la tonalité de la voix, la vitesse d'élocution, le vocabulaire, le regard, la physionomie et les mimiques, le rire, la disposition des vertèbres et leur sensibilité respective, le rythme de la respiration, le grain de la peau etc... En bref, la typologie Taiheki intègre tout ce qui constitue la structure physique, les habitudes et le comportement de chacun.

L'étude du Taiheki a donc avant tout un but utilitaire, mais ses applications possibles ne se limitent pas aux interventions « techniques ». Le but du présent résumé n'est pas de donner des détails sur cette typologie ; on se reportera à cet effet aux livres d'Itsuo Tsuda et aux textes de Maître Noguchi par exemple. Cependant, en voici un très bref aperçu, forcément réducteur.

Le principe de base de la classification Taiheki est que la motricité inconsciente de tout individu peut se décomposer suivant cinq « directions », chacune d'entre elles étant associée d'abord à une des cinq vertèbres lombaires (L), puis aux vertèbres dorsales (D), cervicales (C) et sacrées. A ces cinq directions sont associés cinq groupes : le groupe vertical (type 1 et 2 associé à L1), le groupe latéral (type 3 et 4 associé à L2), le groupe frontal (type 5 et 6 associé à L5), le groupe rotatif (type 7 et 8 associé à L3), et le groupe pelvien (type 9 et 10 associé à L4). On observe pour un individu donné une, éventuellement deux, voire trois composantes

principales ; on parle alors d'individus du « type » 1, 2 ... jusqu'à 10. Il existe donc dans chaque groupe deux types, un type pair et un type impair. Les impairs sont ceux dont la motricité est centrifuge : ils agissent depuis eux-mêmes en direction de l'extérieur pour dépenser l'énergie en excédent, tandis que les types pairs subissent l'influence de l'extérieur sur eux-mêmes et ne parviennent donc pas à décharger leur excédent énergétique. A chaque type sont associées des caractéristiques décrivant la morphologie, la sensibilité, la forme d'action dominante, etc. Il en existe un très grand nombre ; à titre anecdotique, sont indiqués plus bas quelques mots/notions-clefs pour chaque type :

Type 1 et 2 : type vertical ; système cérébral ; penser c'est agir ; discours structuré ; sensibilité au raisonnement ; spectateur ; aspect physique longiligne ; tension au cou et aux tendons d'Achille ; notion de bon/mauvais, correct/incorrect ; respect des formes, des valeurs sociales, accorde de l'importance à l'opinion générale ; incommodé par le bruit et les contacts physiques ; couleur bleue ; pathologies cérébrales, estomac, sexualité cérébrale. type 2 : facilité à accumuler le savoir, influence du social, difficulté à choisir parmi des possibilités.

L1, D1-2, C1. ex V.Giscard d'Estaing (type 1)

Type 3 et 4 : type latéral ; système digestif ; agir en fonction de l'émotion ; j'aime/je n'aime pas ; grande disparité morphologique gauche/droite, aspect physique curviligne ; discours non structuré ; rapport passionné à la nourriture ; colère pour détendre plexus solaire, changement d'humeur fréquent ; intuition du cœur ; difficulté mais respect vis à vis du raisonnement ; sensibilité aux ambiances et influence sur la fonction digestive/cardiaque ; artistique ; désordonné ; sexualité sentimentale ; couleur rouge. Type 4 : répression des émotions ou expression d'émotions contraire au sentiment profond ; détente sous la réprimande.

L2, D6 à 9,C4,C6,C7 ex Coluche (type 3)

Type 5 et 6 : type frontal ; système pulmonaire ; activité physique ; penser implique agir, pragmatique et utilitaire ; ; pèse le pour et le contre intuitivement ; aspect physique anguleux, en V inversé, poitrail large (type 5) ou affaissé (type 6), tension aux épaules et au thorax ; projection vers le futur proche ; déteste les pertes de temps ; répression des émotions ; cache leur préférence sauf aux proches ; sensibilité au rythme. Type 6 : sommeil important, aspect « tubards », exaltation des idées.

L5, D3-4, C2, C7, ex acteurs américains (type 5) : B Lancaster, K Douglas, C. Heston, etc ; Chopin (type 6)

Type 7 et 8 : type rotatif ; système urinaire, agir, puis penser ; compétition/opposition ; impulsion ; sensibilité aux rapports de force ; aspect physique massif, hyper (type 7) ou hypo (type 8) sensibilité du système urinaire, de la gorge ; besoin d'antagonisme ; notion de fort/faible ; voix forte ; couleur brune/marron ; tension sur l'entourage, méfiance vis à vis du raisonnement. Type 8 : ne pas être battu plutôt que battre.

L3, D5, D10, C3, C5 ex J.Wayne (type 7).

Type 9 et 10 : type pelvien ; système génital ; activité réflexe ; intuition du ventre ; concentration ; monde intérieur irrationnel ; aspect physique en S ; projection du bassin ; inintérêt pour le

social, les formes sociales ; mono activité ; instinctif ;
égocentrique ; sexualité permanente ; couleur grise/noire/blanche ;
importance du futur lointain ; Type 10 : aspect et caractère
convivial, maternel, protection des autres.
L4, D11, C6 ex type 9 : Ueshiba, Noguchi, Hitler

On a laissé de côté ici les types supplémentaires 11 et 12 qui désignent plutôt des états corporels particuliers : hypersensible et désensibilisé.

Au départ il n'est pas facile de reconnaître les différents types. Sauf exception, dans le cas d'une tendance particulièrement marquée, il est peu probable qu'un néophyte puisse reconnaître d'emblée le type juste, d'autant qu'il n'existe pas deux individus semblables, et que par ailleurs chaque individu exprime toutes les tendances, mais de manière plus ou moins marquée. Avec de la pratique, on peut parvenir à discerner la tendance dominante chez un individu. Dans la vie quotidienne, cette approche devient alors un outil irremplaçable de connaissance des autres et de soi-même, et donc de communication, de tolérance, d'acceptation.

7) La Notion de Santé et de Maladie dans le Seitai

Entre l'instant de sa naissance et celui de sa mort, l'être humain agit, sous une forme ou une autre. Lorsqu'il se trouve en excès énergétique, tout individu se met en action et consomme cette énergie à travers diverses activités : il pense, ressent des émotions, travaille ou fait du sport, s'engage dans des compétitions de toute nature, fait l'amour, etc... (activités des types 1 à 10). Une fois fatigué, il se recharge par le sommeil, l'alimentation, etc., pour repartir à nouveau. Il est ainsi soumis durant toute sa vie au jeu de la contraction et de la détente et recherche inconsciemment cet équilibre précaire où il y a ni trop, ni trop peu de Ki en lui. Quand cela se produit, il se sent bien et sa respiration est profonde.

Du fait de sa posture verticale, l'être humain est obligé de maintenir sa stabilité par une motricité inconsciente spécifique. On comprend alors que la plus petite perturbation vienne affecter sa structure physique, dans un sens ou un autre, entraînant des conséquences pour sa motricité, et générant par-là même des tensions de toute nature qui s'intègrent progressivement à son schéma corporel. Ce phénomène prend une forme particulière chez chacun. Il est difficile de prendre conscience de ces tensions partielles, sans parler de réussir à s'en débarrasser. C'est pour cela que chaque organisme possède ses particularités et qu'une même maladie prend un cheminement différent suivant l'individu qu'elle touche : dans un cas extrême, bénigne pour l'un, mortelle pour l'autre.

Dans un corps seitai, la maladie perd sa morbidité et devient un phénomène naturel : elle constitue un effort de l'organisme pour récupérer l'équilibre perdu. L'optique de la santé dans le Seitai-Shidô est donc fondée sur le dynamisme avec lequel l'organisme réagit contre des stimulations anormales et recouvre l'équilibre sans difficultés, sans hypersensibilité (type 11) ni insensibilité aux éléments pathogènes (type 12). Cette insensibilité qui passe habituellement pour LA « bonne » santé est considérée comme un idéal en Occident. La maladie, elle, est perçue dans le Seitai comme une

réaction organique spontanée qu'on laisse évoluer naturellement. Ainsi le rhume, la fièvre, le vomissement, la douleur, la diarrhée, etc. ne sont pas considérés comme néfastes dans un corps seitaï, mais au contraire comme l'occasion pour le corps de retrouver sa souplesse, au sens large.

Le Seitaï se situe donc à l'opposé de l'immense majorité sur la notion de santé. Le but de la thérapeutique occidentale est de soulager les maux et neutraliser avant tout autre chose le symptôme même le plus bénin, à grand renfort de médicaments, depuis le plus jeune âge. Ceci conduit à une désensibilisation progressive de l'organisme et une diminution de l'appétit à répondre aux perturbations (type 12), porte ouverte aux pathologies dégénératives les plus graves (cancers, etc.).

8) La Normalisation du Terrain, l'Approfondissement de la Respiration

On comprend maintenant que la pratique du Seitaï Shidô peut avoir de profonds effets sur l'état de santé, mais que ceci n'en constitue qu'un aspect secondaire. Considérer le Katsugen-Undo, par exemple, comme une thérapeutique, reviendrait à prendre l'ombre pour la statue ; ce serait commettre une erreur fondamentale et s'exposer à des cruelles désillusions. Paradoxalement, c'est lorsqu'elles sont pratiquées sans but défini que les pratiques Seitaï conduisent à une véritable normalisation de notre organisme. Celle-ci ne s'opère pas de manière rationnelle et identique pour tout le monde, mais varie suivant l'état initial et le vécu de chacun. Cela dépend du degré de sensibilité ou d'apathie, de la vitesse de réaction et de bien d'autres facteurs. On peut cependant dégager en principe trois périodes qui se succèdent de manière cyclique au fil de la pratique, avec des périodes d'intensification ou d'apparente stagnation :

1) Détente initiale

On peut ressentir une fatigue agréable, avec parfois une diminution de l'appétit. Il ne faut pas alors lutter contre ses envies. La fin de cette période peut être marquée par des sensations de froid, de ruissellement d'eau sous la peau ; mais on peut aussi avoir des réactions très fortes, surtout au moment du sommeil, avec un froid extrême, des frissons. Comme pour le Katsugen, il ne faut pas lutter contre cela mais laisser ces réactions s'exprimer jusqu'au bout. Il ne faut pas s'en inquiéter, mais s'en réjouir car c'est le signe d'une évolution positive.

2) Hypersensibilité

Il s'agit d'une phase de retour à la sensibilité de l'organisme où on ressent des douleurs partout, comme pendant une grippe. De l'insomnie peut survenir, ou de la fièvre. Là encore il faut considérer que l'organisme se réveille et se sensibilise. Il faut alors se reposer, surtout après que la fièvre est passée.

3) Evacuation

La détente pénètre ensuite en profondeur en libérant l'humidité du corps ; le fonctionnement de l'évacuation s'intensifie de sorte

qu'il peut survenir des selles très colorées ou des diarrhées abondantes. Cela peut être aussi sous forme d'urine, de sueur ou de bâillements continus. Il faut éviter dans cette période de prendre froid et de se précipiter dans des activités intenses.

Au fur et à mesure de ces périodes, on sent petit à petit qu'on se transforme en profondeur : les peurs se dénouent, les obstacles semblent diminuer de taille, l'amplitude musculaire, la respiration augmente et on devient plus souple : l'écart entre la contraction et la détente s'agrandit.

9) Comment Aborder les Pratiques seitaï ?

Les pratiques du Seitaï ne visent pas à essayer d'atteindre un état particulier, l'extase, la félicité spirituelle ou la tranquillité, mais à créer un espace en soi où il devient possible de prendre conscience, de déployer et de défaire nos tensions, peurs, auto-illusions, névroses, espoirs cachés, etc. Paradoxalement nous produisons cet espace par le recours à la pratique consistant à ne rien faire. Au début, il est très difficile d'appréhender ces pratiques sans rien souhaiter, de même qu'il est très difficile de s'adonner au rien-faire, au non-faire. **On peut alors simplement essayer d'aborder ces pratiques avec la volonté d'un retour au normal, d'une normalisation du terrain, sans examiner précisément ce que ces notions recouvrent.** De même, au cours de la pratique, on doit commencer par faire « à peu près rien », puis ceci se développera graduellement. La présence d'une finalité préalablement établie ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de cette normalisation du terrain. Faire lâcher prise au système volontaire n'est pas chose facile : on se retrouve dans la situation paradoxale de vouloir volontairement arrêter le mouvement volontaire. C'est pour cette raison qu'il est courant de ne pas déclencher le Katsugen-Undo dès la première séance.

Les pratiques du Seitaï nous permettent d'aborder notre vie comme un terrain sur lequel il est possible de travailler. Il peut paraître difficile de réaliser que l'on doit travailler sur soi-même et sur ses propres limites plutôt que de dépendre d'un « sauveur » ou du pouvoir « magique » de techniques ésotériques. Toutes les pratiques fondées sur « moi, je fais ceci », même si elles peuvent conduire à des états mentaux d'apparentes béatitudes, ne font qu'engendrer un renforcement de l'ego et par-là même barrent la route à la transcendance des contraintes du moi, à la vraie communication, à la compassion. Dans la pratique du Seitaï-Shidô, on n'acquiert rien, pas de « pouvoirs », etc. : **on se défait de l'inutile, afin de pouvoir vivre pleinement les joies et les peines de l'existence, c'est à dire sans rien retrancher ni rien ajouter à la vie.** Dans le cas contraire, on tombe dans la complaisance, l'auto-dénigration et le manque d'amour pour soi-même, générant par voie de conséquence manque d'amour pour les autres, des difficultés de communication, etc.

La démarche utilisée dans le Seitaï Shidô est très générale : à travers une observation de soi-même (c'est à dire dans sa globalité corporelle et psychique) neutre, on parvient à dénouer ce qui était noué. Vouloir agir volontairement sur nos peurs, tensions, colères,

désirs, etc ne conduit qu'à les renforcer ou faire apparaître d'autres émotions négatives. Prendre conscience, observer, comprendre, sans jugement, ni complaisance, est la seule voie pour qui permet un changement profond et permanent de s'opérer spontanément.

10) Quelques Pratiques :

A titre d'aide-mémoire pour ceux qui ont commencé la pratique, voici un plan de programme d'une séance en groupe. Il existe bien sûr un très grand nombre d'exercices possibles :

1. Expiration au plexus solaire, puis Kihon Taissô.
2. Exercices pour le déclenchement du Katsugen-Undo, par excitation du bulbe rachidien et de la colonne vertébrale, ou à deux par les 2^{ème} points de la tête.
3. Katsugen-Undo, individuel ou mutuel, inspirations par la colonne.
4. Inspirations synchronisées.
5. Détente, observation de la respiration.
6. Chaîne d'activation, avec inspirations synchronisées au départ et la fin.
7. Gasshô-Gyoki.
8. Yuki-Hô.

Lorsque ces exercices ont bien été assimilés, il est bien sûr hautement profitable de les pratiquer chez soi. Par contre, tant qu'on n'a pas accoutumé au mouvement, il faut s'abstenir de pratiquer seul les exercices 2) et 3).

JMK

Document recueilli sur le site <http://www.spms.ecp.fr/perso/jmk/seitai.html>