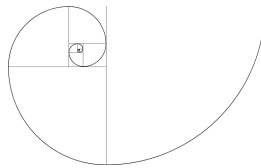


**DISPENSA PER LA PRATICA
AL**

MOVIMENTO INTERIORE



MOVIMENTO RIGENERATORE

Adriano Violato, cell: 348-3027711

Antonella Trevisiol, cell: 347-4821991

MOVIMENTO INTERIORE

MOVIMENTO RIGENERATORE

di Adriano Violato

IL CON-TATTO

Per comprendere il nostro pensiero e dare chiarezza al neofita praticante del Movimento Interiore-Rigeneratore, noi usiamo le mani e le dita: la mano per sua natura è legata alla conoscenza.

In ebraico Yad significa la mano e Yada “io conosco”, ma vuol anche dire “io amo”.

Non si tratta di una qualità intellettuale ma di una conoscenza sperimentale e particolare che l'uomo prende da ogni elemento della Creazione per penetrare nel profondo del suo mistero.

Il mezzo fondamentale nella nostra pratica è il **con-tatto**, portato con gentilezza, leggerezza e mai invadente, dove l'**Anima** è posta al centro della nostra vita personale e professionale

L'anima è una qualità dell'esistenza, e non è creatura di una religione popolare o altro.

L'anima umana è precisamente ciò che ci rende umani e semplici, portati più alla qualità che alla quantità, al valore che non al prezzo delle cose.

Il con-tatto può essere fisico, visivo ed energetico:

fisico non supera mai i pochi grammi di peso, in alcuni casi è un sfioramento, dove l'intenzione non gioca un ruolo prioritario, anzi viene sospesa;

visivo, si appoggia lo sguardo qualunque sia la morfologia di chi si ha di fronte, sospendendo l'eventuale giudizio;

energetico:

- 1) si avverte nel proprio corpo una diversità di caldo e freddo, dei riverberi in varie parti del corpo ed è bene sospendere il loro significato,
- 2) si avverte con le mani, senza con-tatto fisico, dei formicolii, lo scorrere più o meno presente di aria calda o fresca, in alcuni casi fredda,
- 3) in casi rari il freddo è forte e lo si avverte nelle ossa.

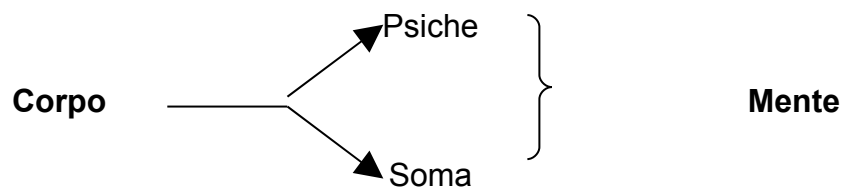
La tesi fondamentale dell'analisi bioenergetica è che ogni persona è il suo corpo.

La parola corpo, tuttavia, non è usata in senso meccanico.

Esso è la somma e l'integrazione di tutti i processi che formano la vita di un individuo; dove l'Anima è l'anello di congiunzione fra mente e corpo.

Questi processi hanno un aspetto unitario e antitetico insieme, come viene mostrato nella seguente formula:

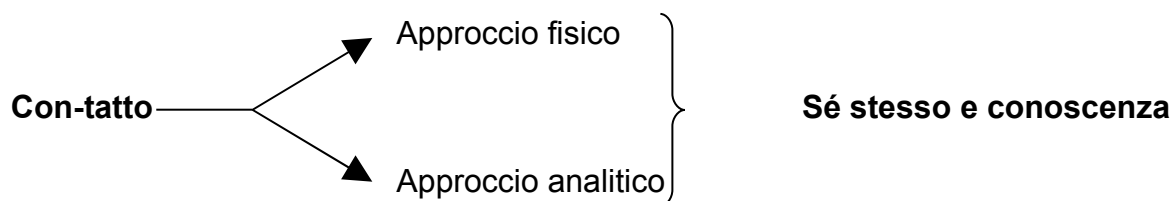
Il Corpo



- a) Il corpo è l'esistenza evidente di un organismo.
- b) La psiche include i processi mentali consci più quelli inconsci (istinto).
- c) Il soma include tutti i processi fisici.
- d) La mente è l'espressione intima di un organismo.

Il Con-tatto

Il con-tatto è “il tocco”, “il sentire” quando è privo di mentalità meccanica ed ha anche aspetto unitario e duplice assieme, come viene mostrato nella seguente formula:

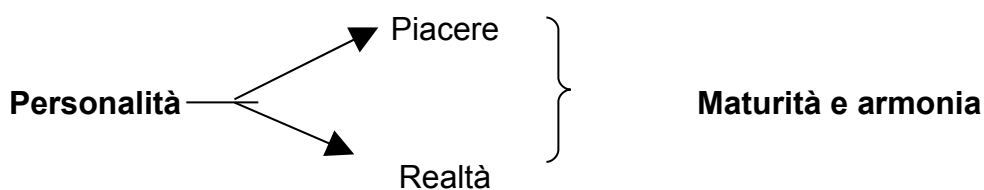


- a) Il con-tatto definisce un processo che aiuta una persona ad entrare in contatto con se stessa.
- b) L'approccio fisico mette in relazione una persona con il suo corpo e l'aiuta ad entrare in contatto con esso.
- c) L'approccio analitico mette in relazione una persona con il suo passato e l'aiuta ad entrare in contatto con esso.
- d) Quando una persona è in rapporto con entrambi gli aspetti del suo essere, sviluppa un senso di se stesso basato sulla comprensione della sua relazione nel rapporto con il mondo.

La Personalità-Maturità

Lo sviluppo della personalità è guidato da due principi: il principio del piacere e il principio della realtà.

Quando questi principi operano liberamente all'interno di una personalità, essi portano alla maturità e all'integrità:



- a) La personalità (che deriva da “ per-sona “, secondo il suono) si riferisce alle vibrazioni che un individuo emana o, in altre parole, alla qualità delle sue radiazioni energetiche.
- b) Il principio del piacere viene riflesso nello sviluppo psico-sessuale di una persona.
- c) Il principio della realtà è riflesso nello sviluppo dell'io.
- d) La maturità e l'integrità caratterizzano una persona di principi, cioè un individuo il cui io è fortemente legato alle sue sensazioni.

OM MANI PADME HUM

IL KI L'ENERGIA VITALE

...quando si guarda non si vede,
quando non si ascolta non si sente,
quando si adopera è inesauribile...



L'ideogramma KI risulta dall'unione di due distinti segni. L'uno materiale e terrestre che rappresenta la pianta di riso che assicura lo svolgersi della vita mentre l'altro, cosmico, è il vapore o energia immateriale. Il nutrimento è per sua natura volgare, mentre il cosmico è l'unica energia celeste ed è pura e nobile.

Nella pratica del sentire si considera unitamente sia la respirazione che la concentrazione e viene chiamata **Anjodaza**.

RESPIRAZIONE-PURIFICAZIONE = CONCENTRAZIONE

**Abbiamo una spiegazione per tutto.
Abbiamo una scienza per ogni cosa e una per ogni recondito perché.
Eppure qualcosa manca.**

Dobbiamo considerare unitamente sia la respirazione che la concentrazione, cosa complessa per noi meccanicistici occidentali, ma anche facile perché è nella nostra memoria-cultura , tecnica che con la sua pratica costante ci permette di raggiungere “**il vuoto mentale**”.

Partendo da questo presupposto non dobbiamo dimenticare mai che la respirazione è purificazione; per questo, praticando in simili condizioni, produce uno spirito tranquillo.

Con la respirazione e la concentrazione, così come si possono ottenere in Zazen o meditazione Zen, ci addestreremo a mantenere vivo il nostro “Spirito Vitale” (KI) nella regione addominale (6 VC), senza mai tenerlo prigioniero.

La respirazione non è solo scambio Ossigeno/Emoglobina, ma è vitalità, azione, amore e spirito di comunione, è intuizione, premonizione, movimento.

Collocatevi all’inizio del Cielo e della Terra inspirando soltanto, cioè all’inizio dello spazio/tempo che viene dalla vostra Anima. Non è complesso: accendete il “sentire” e già siete lì. Il Ki appartiene al mondo del sentire e non a quello del sapere. La respirazione libera la spontaneità ed il Movimento Interiore-Rigeneratore la dirige attraverso la concentrazione.

Questo “**Spirito Vitale**”, cioè il **KI più le informazioni**, nel vostro quotidiano deve essere presente costantemente.

Esistono due tipi di respirazione che vengono normalmente percepite: quella polmonare e quella addominale.

Praticare il Movimento Interiore-Rigeneratore senza una libera respirazione addominale non ha senso e correggere uno squilibrio può essere difficile se non si è molto esperti.

Lo Spirito Vitale = il KI più le Informazioni, trascende, cioè va oltre i quadri definiti del tempo e dello spazio; esso si comunica.

Con la respirazione addominale si regola la circolazione dell’energia vitale che è polarizzata in ogni individuo, “l’Uomo è la manifestazione della sua stessa vita”. Cercate di imparare sempre meglio e sempre di più, perché il vostro maestro potrà sempre soltanto insegnare, non potrà mai sostituirsi a Voi. Dovete imparare ad essere indipendenti. **Essere indipendenti significa anche non dipendere dalla propria conoscenza acquisita, per poter vivere ogni istante nella sua pienezza.** Imparare a respirare con i compagni contribuirà in larga misura ad amare il prossimo vostro.

Bisogna ripetere le tecniche molte volte, sempre meglio, curando tutti i particolari: le sottili diversità fra le dualità di tutte le giunture degli arti, dei vari pesi dei muscoli, le pulsazioni degli organi sino a percepire il ritmo delle ossa e lo scorrimento del flusso cerebro-spinale.

Non c’è una parola in giapponese che traduce letteralmente Dio e secondo il Maestro Uesciba la parola Kami –gli Dei- è spiegata come composta dalla combinazione di Ka che significa Fuoco e di Mi sillaba iniziale di Mizu, che significa Acqua.

Il fuoco va verso l’alto, si propaga orizzontalmente, la sua dimora è la Terra e la sua forma è quadrata. Corrisponde alla inspirazione: Iku Iki – il soffio che entra.

L’acqua è la forza discendente, la sua direzione è verticale, la sua dimora è il Cielo, la sua forma è rotonda. Corrisponde alla espirazione: Deru Iki – il soffio che esce.

Ka- Mi è una combinazione-gioco di parole il cui uso è frequente nei mistici.

Risulta tuttavia l’idea che Dio sia la combinazione del Fuoco e dell’Acqua

Esercizio base di respirazione

Si alzano le braccia inspirando e si visualizza il fuoco che sale; si abbassano espirando e si visualizza l’acqua che scende. Questo movimento sarà dunque un susseguirsi di Fuoco e di Acqua; non lo realizzerete subito ma, poiché questo simbolismo non deve rimanere intellettuale, dovrà penetrare nel vostro subconscio tanto da non apparvi pensiero. solo allora il Fuoco salirà e l’Acqua discenderà realizzando il Non-Fare e voi respirerete con l’Universo e l’Universo respirerà con voi.

CHE COS'E' IL MOVIMENTO INTERIORE-RIGENERATORE

(di Itsuo Tsuda)

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.

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.

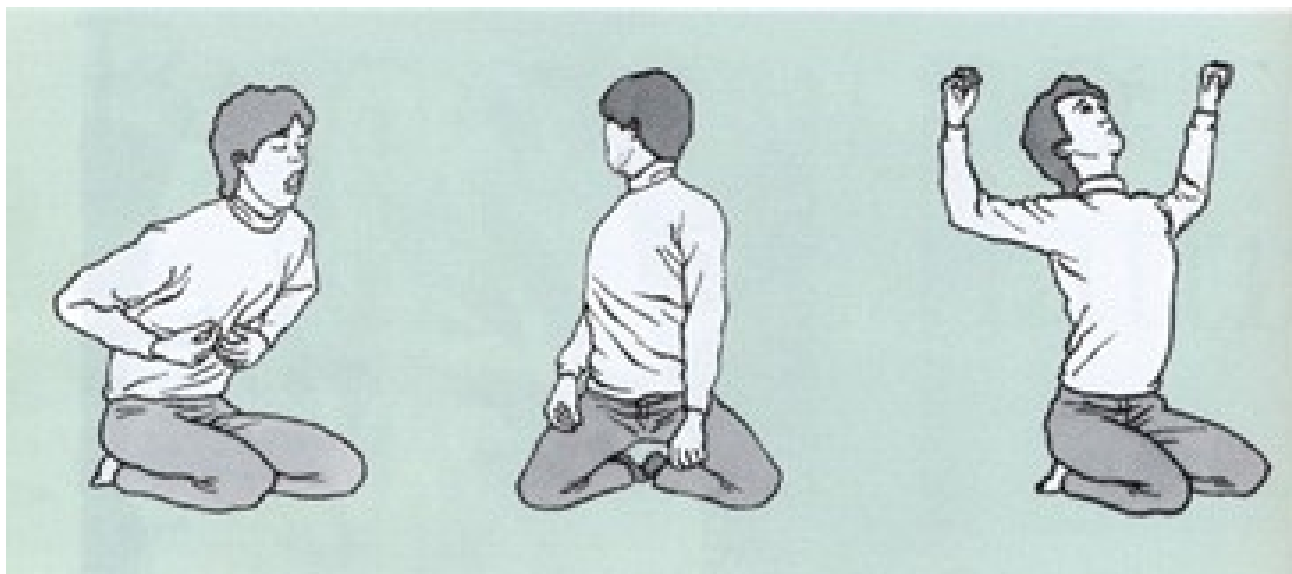
Il movimento , dopo aver raggiunto intensità molto marcate, si calma gradualmente. Diventa più sottile. La respirazione si approfondisce. Il movimento finisce per coincidere con il movimento nella vita quotidiana, divenuto quest'ultimo, talmente naturale che non ci sarà più bisogno di fare qualcosa di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

ESERCIZI PER ATTIVARE IL MOVIMENTO INTERIORE-RIGENERATORE



Primo esercizio: espirazione al plesso solare.

Secondo esercizio: rotazione della colonna vertebrale.

Terzo esercizio: espirare contraendo la zona occipitale e rilasciare in un colpo solo, sempre espirando.

Catena di attivazione.

Il primo esercizio è un ammorbidimento della zona del plesso solare che, per lo stress del nostro tempo, oggi è diventata la zona di concentrazione e di rigidità. Si preme leggermente su questa zona, espirando volontariamente. Si può dire che è come uno sbadiglio artificiale e lo sbadiglio è involontario

Nella pratica si rimane senza aria alla fine di questo movimento. Non si ha più aria, dunque in quel momento ritorna l'inspirazione; lo si fa tre volte. Quando si sbadiglia il plesso si ammorbidisce.

Il secondo esercizio, la rotazione della colonna è, in un certo senso, un movimento che permette di ammorbidire la colonna vertebrale. Soprattutto, non bisogna forzare. Questo movimento di rotazione normalmente si dovrebbe indirizzare a livello della terza lombare, che è la vertebra di rotazione: fondamentale per ammorbidire la zona della terza lombare è di rimanere con il tronco bene in asse. Le persone sono diventate molto rigide, la schiena non ruota più; si tratta di un esercizio che permette di accentuare la mobilità del corpo durante il Movimento-Rigeneratore.

Io direi quasi che questi due esercizi sono accessori poiché quando con il tempo e la pratica si ha l'abitudine di attivare il Movimento, è sufficiente fare un'inspirazione che

passa per i secondi punti della testa (punti che vengono insegnati nei seminari) e il movimento scatta (non si impara).

Il terzo è un esercizio contro natura. Si mette il pollice all'interno delle mani, e questo è naturale, tutti i bimbi lo fanno; tuttavia, espirare contraendo la zona occipitale, portando le braccia all'indietro e rilasciare d'un sol colpo sempre espirando, non è naturale.

La catena di attivazione è semplicemente prendersi per mano, formando una catena tra tutti i presenti all'incontro.

E' anch'esso un esercizio di sensibilizzazione: fare passare il ki in un gruppo unifica il gruppo: è per questo che, anche in questo caso, è bene coordinare la respirazione. Ognuno prende il polso della persona accanto: ciò unifica le persone del gruppo che stanno praticando assieme. Questo crea un'atmosfera e il ki viene coordinato.

Credetemi, non è facile contrarre i muscoli mentre si espira, perché è contro natura.

Pensate che per fermare il movimento invece si ripete lo stesso movimento però inspirando e vi è il ritorno a qualcosa di normale.

Il terzo esercizio, che non è naturale, e dunque è tecnico, è precisamente quello messo a punto da Noguchi per permettere al sistema volontario di mettersi in riposo.

Nel caso del movimento spontaneo durante il quotidiano, sono i secondi punti della testa che agiscono direttamente sul Sistema Motorio Extrapiramidale: si creano così le condizioni perché il Movimento Interiore-Rigeneratore possa scattare, anche se ciò non avviene necessariamente subito durante il seminario.

Un quesito che avviene nel seguito della pratica è: “come capire che è veramente il Movimento Interiore-Rigeneratore che scatta?”

Come sapere se è il Movimento o l'Immaginazione, o la Suggestione del Relatore o di Colui che organizza tutto?

All'inizio non si sa bene: è il movimento? Non è il movimento? Dopo un po' di tempo di pratica, lo si sa, perché lo si riconosce. E' molto semplice: quando c'è prurito vi grattate da qualche parte perché avete un'irritazione, sapete che si tratta di un'irritazione, non dell'immaginazione; non cercate il punto di irritazione, sapete dov'è e la vostra mano ci va. Per quanto riguarda il movimento si ha lo stesso tipo di consapevolezza.

Inoltre lo si può verificare anche dalla qualità di ciò che succede nel nostro corpo, dalla qualità delle nostre reazioni nei confronti della malattia e di tutti gli avvenimenti della vita.

“ A COSA SERVE CHE IO GUARISCA VISTO CHE SI RIAMMALANO? E OGNI VOLTA CHE SI AMMALANO DIPENDONO DA ME ! ”

All'inizio il Maestro Haruchika Noguchi era un guaritore, sino a quando ha “scoperto il movimento involontario”. Un giorno fece una riflessione-considerazione breve, semplice e molto profonda che personalmente ritengo abbia due naturali spiegazioni.

Molte persone con vari acciacchi andavano da lui, lui faceva passare il KI ed esse guarivano, in seguito si riammalavano e ritornavano.

Si può dire un buon business per chi volesse approfittarne e nei nostri tempi è quasi normale, ma Noguchi partiva da un punto di vista diverso: **“ A cosa serve che io guarisca visto che si riammalano? E ogni volta che si ammalano dipendono da me! ”**.

Non solo il Maestro Noguchi rivela una grande onestà intellettuale e professionale, ma va oltre e non per ragionamento. Egli percepisce che la dipendenza con un "ricevente del KI" crea karma, cioè, il sobbarcarsi delle problematiche altrui.

In questi casi, il karma nel tempo non paga: sconvolge irragionevolmente scambussolando il nostro quotidiano.

Haruchika Noguchi colloca la propria Anima al centro della sua vita personale e professionale ed è questa la grande salvezza.

Nei nostri tempi abbiamo esempi chiari a tutti i livelli di professionisti in genere, che si accontentano del proprio lavoro: lavorano in stand-by o con il freno a mano tirato. Nel tempo quell'accontentarsi, quel stand-by si trasforma in stress irrisolto, vivendo l'impossibilità di rinnovare le proprie metodologie, diventando rigidi, con le spalle ricurve, al punto di non comprendere che l'evoluzione lavorativa si possa trasformare in "arte-consapevole", collocando l'Anima al centro della propria vita personale e professionale.

Spesso vengono comunicate non volontariamente ma impropriamente delle informazioni confuse sul KI: il suo sentire, le varie possibilità di guarigioni tramite il suo uso, ecc... Il Maestro Haruchika Noguchi sosteneva, e personalmente concordo, che **"il KI non guarisce, nel senso che il KI attiva la capacità vitale dell'individuo nell'individuo"**. Le persone sono piene di KI ! e questo non dobbiamo dimenticarlo.

Praticando costantemente il Movimento Interiore-Rigeneratore il movimento involontario scatta ed il KI o l'energia vitale si raffina attivando il con-tatto e il sentire privo di mentalità meccanica.

Tengo a ribadire che è fondamentale comprendere chiaramente che nella pratica del Movimento Interiore-Rigeneratore non si diventa guaritori: il KI non guarisce, ma attiva la capacità vitale delle persone e questa capacità è insita nell'essere umano indistintamente, **capito!**

In tutti i regni: animale, vegetale, minerale e astrale troviamo una qualità del KI e questo apre un mondo di **coscienza-sensibile-risonante**, che è meraviglioso. Questa coscienza-sensibile-risonante ci instrada educandoci a quel rispetto perduto per la natura. Ed ecco che comprendiamo perché spesso, quando passeggiamo in riva ad un fiume, o sediamo sotto un albero appoggiati con la schiena al suo tronco, oppure quando camminiamo sotto un cielo stellato, dimenticandoci di avere il naso all'insù, scatta una molla naturale perché il nostro subcosciente non resiste al fascino, donandoci nel respiro una pillola di salute aprendo la porta alla comprensione. Certo che il tutto non è sufficiente per appagare le nostre richieste di aiuto, ma è il primo passo al credere in noi stessi, al **"Dio del nostro Essere"**.

..."comunque sia , non venne per primo ciò che è spirituale , ma ciò che è naturale: e in seguito ciò che è spirituale".. (San Paolo)