

# Le Mouvement Régénérateur

## Expression naturelle, authentique et profonde

### Du besoin du corps

Le Mouvement Régénérateur ou Undo découvert et mis en œuvre par le maître Haruchika Noguchi au début du siècle est une pratique qui nécessite la suspension momentanée du système volontaire et l'activation du système extra-pyramidal, non volontaire, afin de réactiver les défenses naturelles du corps.

Le Mouvement Régénérateur est quelque chose de très simple, de naturel puisqu'il est inscrit dans notre physiologie. Ancien comme la création, il est le moyen qu'a le corps dans son intelligence instinctive, de se régénérer lui-même.

On ne va donc pas agir sur le corps mais laisser le corps agir. En acceptant de lâcher, le corps devient alors le chef d'orchestre et élimine ce qui peut être en trop dans l'organisme, ce qui peut faire office de stases, ce qui peut créer des tensions, des contraintes, des douleurs.

Cette capacité innée sait œuvrer pour notre équilibre physiologique et psychologique en créant une proximité avec notre nature. C'est une expérience personnelle, directe, intime, dans un contexte très unifiant, celle du corps, du savoir du corps, du savoir-faire du corps, du savoir guérisseur du corps.

Pendant ce temps, le mental se détend, la pensée ralentit et la perception du temps se modifie, on entre dans une sorte de méditation dite « active ».

On n'exécute pas le mouvement, celui-ci se produit par lui-même de l'intérieur, par la connexion de l'être avec le plus profond de lui-même.

Alice SOZZI animatrice de mouvement régénérateur.
Lundi de 18h30 à 20h.
Les Joies d'Avalon rue du Valentin 30, 1004 Lausanne.
20.- la séance tél : 077/411 67 07