

Itsuo Tsuda : la maladie est indispensable

Beaucoup de gens consacrent une énergie considérable à leur santé. Un Japonais dit : « Laissez votre organisme travailler tout seul. »

JANE AUZENET

Le Japonais Itsuo Tsuda, qui a étudié le seïtai avec maître Noguchi, essaie depuis une dizaine d'années de développer en Europe le « mouvement régénérateur » et de faire comprendre à ceux qui ont oublié Pascal qu'il peut y avoir un bon usage des maladies.

« La santé est une question brûlante pour nous Occidentaux, au point qu'elle en devient un mythe. Vous propagez sur la question de nouvelles idées. Ont-elles des chances d'essaimer en Europe ?

— Je dois dès le départ rectifier tout malentendu possible entre nous. Je connais la position occidentale en matière de santé. La maladie est considérée comme une agression contre la santé. Il faut donc coûte que coûte chercher à lutter contre l'agression. Et à en exterminer la cause qui, par exemple, est représentée par le microbe. La maladie est un mal, comme l'insinue son étymologie : *male habitus*. Je dirais que cette position se présente comme un combat entre le bien et le mal.

« Ma position est toute différente. La maladie, pour moi, est une réponse de mon organisme à l'influence du milieu. Il importe avant tout que mon organisme donne sa réponse adéquate en toute circonstance, et cela indépendamment de ma volonté.

« Je vous donne quelques exemples : quand je mange un aliment qui ne convient pas à mon organisme, je vomis. La réaction immédiate des gens, c'est que je suis malade et qu'il faut voir un médecin. Pour moi, ce vomissement constitue une réponse adéquate de mon organisme vis-à-vis de cet intrus. Donc, pour moi, l'affaire est close, et il ne me reste qu'à remercier mon estomac d'avoir bien travaillé. Si l'estomac est apathique, c'est aux intestins de faire le nécessaire : la diarrhée.

« Quand j'ai la fièvre, je la considère comme une auto-défense de mon organisme contre l'invasion microbienne. Donc, je n'y intervins pas en essayant de la faire baisser arbitrairement.

« Je donne carte blanche à mon organisme, car il est suffisamment entraîné pour faire face à diverses situations. Je donne priorité à l'état de mon

organisme dans la mesure où il répond adéquatement à toutes sortes de circonstances. Le mot « guérison » ne signifie rien pour moi. Cela suppose un combat contre le mal. Le mot « efficacité » non plus.

« Voici, par exemple, une femme qui a subi quatre opérations pour le cancer du sein. Depuis qu'elle pratique avec nous, elle a oublié son cancer. Est-elle guérie ou non ? Il ne m'appartient pas d'y répondre, car je n'en sais rien.

« Je ne tiens pas à engager une polémique en disant, par exemple, qu'avant elle était cancéreuse et que maintenant elle ne l'est plus. Elle a subi des opérations, c'est ce qu'elle m'a dit, et on pourrait le vérifier d'après son dossier. Mais on pourrait tout aussi bien soutenir que c'était dû à une erreur de diagnostic et qu'il n'y avait pas eu de vrai cancer et, par conséquent, pas de guérison. Ce genre de rhétorique ne me concerne pas.

« Je peux toutefois dire que si elle avait commencé la pratique dans le but de guérir son cancer, la situation aurait été bien différente.

Meurtières

— Votre méthode est donc une thérapeutique sans l'être tout à fait.

— La notion de thérapeutique vous obsède. C'est comme si on essayait de regarder un beau paysage à travers la petite ouverture d'une meurtrière. Vous voyez ce qui est devant vous, mais pas ailleurs. Ni montagnes, ni rivières, ni forêts, ni fleurs. J'admets que c'est une habitude des Occidentaux de tout regarder à travers les meurtrières, dont ils ne se libèrent pas facilement. Et les Japonais ? C'est pareil, ou pis. Il faut dire que les Japonais sont bel et bien occidentaux, aujourd'hui, en

dépit de la situation géographique de leur pays.

« La méthode que j'ai introduite en Europe s'appelle le « mouvement régénérateur ». Ce mouvement a ceci de particulier qu'on ne le pratique pas en faisant appel au système volontaire, comme c'est le cas avec la gymnastique, la culture physique, la danse, etc. Il s'agit de suspendre momentanément l'action du système volontaire, et de laisser travailler l'organisme tout seul, sans lui imposer des ordres à exécuter. Donc le fond est extrêmement simple. Quant à la pratique, c'est tout à fait un autre ordre de choses.

« Faire lâcher prise au système volontaire, ce n'est pas une mince affaire. On a peur, peur de tomber dans un abîme sans fond. Effectivement, on se trouve dans une position contradictoire : celle de suspendre volontairement la volonté. L'imagination se déchaîne, donnant lieu à des interprétations des plus fantaisistes. Il y en a qui pensent qu'il s'agit de faire l'importe quoi.

« On appelle *seïtai* le terrain normalisé. Cette notion de *seïtai* ne se définit pas, comme en Occident, par l'absence de maladie ou par des chiffres de moyennes statistiques : température, tant ; tension artérielle, tant ; taille, tant ; poids, tant, etc. Il n'y a donc pas de modèle à imiter. Il est difficile de fixer l'image du *seïtai* avec la description des conditions matérielles. Mais on sent, petit à petit, qu'on change, par rapport à ce qu'on a été. Il y a un certain temps.

« Tout d'abord, mentalement, on cesse d'être angossé par des peurs de toutes sortes ; on sent que les obstacles diminuent de taille, et qu'on peut agir sans être crispé. Physiquement, l'amplitude musculaire augmente dans tout l'organisme, ce qui veut dire que le corps devient souple, non d'une souplesse spectaculaire d'acrobate ou de contorsionniste, mais d'une sou-

plesse de nature. L'écart entre la contraction et la détente devient plus grand.

« La notion de *seïtai* est beaucoup plus difficile à communiquer que les notions de santé et de maladie, qui sont à la portée de tout le monde. En ce qui me concerne, cette notion a évolué avec l'expérience : celle que j'ai aujourd'hui n'a rien à voir avec celle que j'avais il y a dix ans.

Trop bête

— Il paraît que vous avez eu de très bons résultats avec des accouchements. Est-ce vrai ?

— C'est vrai et faux à la fois. Effectivement, il y a eu de bons résultats. Les parents, pas très nombreux, reconnaissent le fait. Ce qui les frappe, c'est la qualité des enfants qui saute aux yeux : ils sont calmes, énergiques, et pourtant compréhensifs et obéissants. Ils passent toutes les phases des maladies infantiles très rapidement. Les parents savent la différence par rapport aux autres enfants et aux enfants des autres.

« Mais tout dépend de leur compréhension. Je ne suis pas accoucheur. Tout ce que je fais, c'est de parler, pendant les stages, de diverses choses, dont l'accouchement. Ce que j'essaie de leur faire comprendre est ceci : ce ne sont pas les gynécologues, les appareils et la connaissance qui accouchent, mais c'est la femme elle-même qui accouche.

« C'est une constatation trop simple, trop bête dirait-on, et elle risque de rebuter les gens : si c'était si simple, alors pourquoi y a-t-il tant de complications ? Je ne dis rien trop crûment, comme qui brandirait une sacro-sainte formule. Mais l'ambulance qui règne pendant les séances finit par arracher les personnes au rythme mécanique de la vie dans laquelle ils vi-

vent, pour leur faire sentir le rythme biologique propre à chacun, aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

« Le « mouvement régénérateur » n'est pourtant pas une méthode d'accouchement ni une méthode pour aider les musiciens ou les sportifs, bien qu'il y en ait eu qui en ont profité pour améliorer leur performance. Son but est simplement de normaliser le terrain, de « seïtaïser » notre organisme.

« Comme la notion de *seïtai* est trop difficile à saisir, je dis de le pratiquer sans aucun but, que ce soit thérapeutique ou utilitaire.

« En fait, le « mouvement régénérateur » correspond à quelque chose d'extrêmement précis : il s'agit d'activer notre faculté innée de rééquilibrage organique, de la découverte de notre potentiel. Cette découverte ne se fera qu'avec la pratique, non avec des discussions.

Anormal

— Quel est le but de ce mouvement régénérateur ?

— Le but du mouvement est de normaliser le terrain, le mot « terrain » étant pris dans un sens très large, englobant l'aspect physique et l'aspect psychique de l'individu. Mais un énoncé de ce genre se heurte à l'esprit « cartésien ». La nécessité d'analyse nous a conduit à concevoir l'homme en tant que substance physico-chimique douée d'une intelligence, ou bien comme un assemblage de pièces détachées anatomiques, ou bien comme un animal à la génétique supérieure.

« L'éducation nous empêche de concevoir l'homme comme un être unique et indivisible. Pourtant, c'est bien ce que nous faisons au stade instinctif. C'est ce qui se passe avec nos proches, avant qu'on ait le temps

de réfléchir. Nous ne les considérons pas comme autant de substances physico-chimiques, comme autant d'assemblages des organes. Nous sentons en chacun d'eux un rythme de vie différent, une manière d'agir différente.

« Il y a une deuxième difficulté qui intervient pour accorder ce point de vue : la nécessité de normaliser le terrain. Admettre une telle nécessité équivaut à admettre qu'on n'est pas normal, qu'on est anormal. Qui oserait, avec l'orgueil qu'on a, admettre une telle chose ?

— Quelle est l'histoire de votre mouvement, comment s'est-il développé ?

— Le mouvement régénérateur a été conçu par flu mal-Haruchika Noguchi, il y a un demi-siècle. Au début, il est vrai, le mouvement régénérateur était utilisé dans un but thérapeutique. Mais les idées de Noguchi ont beaucoup évolué depuis. La plaque tournante de son évolution a été la question qu'il s'est posée à lui-même : faut-il guérir la maladie, de gré ou de force ? La maladie n'est-elle pas utile pour le maintien de la santé ? La maladie n'est-elle pas une fonction indispensable faisant partie intégrante de notre vie ? De là, il est arrivé à concevoir la notion de *seïtai* que j'ai mentionnée tout à l'heure.

« Ajoutons que, depuis une trentaine d'années déjà, le ministère de l'éducation nationale (non le ministère de la santé) du Japon donne son appui moral à l'Association Seïtai, sans toutefois y intervenir ni exercer un contrôle, étant entendu que la question de la santé y est traitée sur un plan qui relève de l'« inconscient », et non en fait le plan de la technique médicale. On peut compter plusieurs centaines de milliers de pratiquants du mouvement au Japon.

« A Paris, je dirige des stages de temps en temps (1). Mais mon travail principal est d'écrire. J'ai déjà publié cinq volumes (au Courrier du livre) (2) dont le dernier porte le titre *le Dialogue du silence*. Le sixième va paraître sous le titre *le Triangle instable*.