

Sommaire

1 **Avant-propos**

**PREMIÈRE PARTIE :
APPRENDRE DE « L'INVOLONTAIRE »**

1 - SEITAI ET REBOUTAGE

14 **Le Noguchi seitai**

LE SEITAI TECHNIQUE : SEITAI SŌHŌ

LE SEITAI NON TECHNIQUE : KATSUGEN UNDŌ ET KATSUGEN SŌHŌ

DÉMOCRATISATION

UN ÉCRIVAIN-CONFÉRENCIER

20 **Le reboutage**

21 **Le yukidō**

22 **L'influence du regard**

CODES ET RITUELS

LE DON

LE KI

APPLICATIONS

DU MAGNÉTISME AU KI

41 **La posture**

POSITION PHYSIQUE

DISPOSITION PSYCHIQUE

ÉTAT DU MOMENT

POSTURE DE L'ACCOMPAGNÉ

RESPIRATION

CONCENTRATION

ANTICIPATION

PLAIDOYER POUR UN CENTI-MAÎTRE

2 - MAIN ET CORPS

58 **La santé et le terrain**

60 **Paramètres du toucher**

NOMMER LES SENSATIONS

SITUER LES SENSATIONS

- LA SENSATION INTERNE DE LA MAIN
- PARAMÈTRES DES SENSATIONS INTERNES
- LES FLUX INTERNES
- 66 **Qualités du toucher**
 - LE TOUCHER ÉLARGI
 - LE TOUCHER DE LA SENSATION INTERNE
 - LES IMPRESSIONS SENSORIELLES D'ACCOMPAGNEMENT
- 69 **La manifestation sensorielle des besoins**
 - LES SENS ET BESOINS PREMIERS
 - LA DYNAMIQUE SPONTANÉE DU CORPS
 - LE CORPS ET L'ESPRIT
 - LA SANTÉ « TRAVAILLE »

3 - L'INVOLONTAIRE

- 83 **Une intuition du vital**
 - MOUVEMENTS INTERNES AUTONOMES
 - MOUVEMENTS INVOLONTAIRES EXTÉRIORISÉS
 - LE VITALISME
- 87 **Voie et voix de l'involontaire**
 - FACE AU HANDICAP
 - QUE SIGNIFIE « ACCOMPAGNER » ?
 - ACCOMPAGNER L'INVOLONTAIRE
- 92 **La pratique du katsugen undō**
 - CONTRADICTION
 - CONTRE-INDICATIONS
 - LES CARACTÉRISTIQUES DU MOUVEMENT RÉGÉNÉRATEUR
 - LES EXERCICES DE PRÉPARATION
 - L'AUTHENTIQUE ET LE SIMULÉ
 - LE FOND SONORE
 - LA PRATIQUE EN GROUPE
 - LA TRANSE
- 104 **La technique du seitai sōhō**
 - LA SUGGESTION
 - LES TAIHEKI
 - LES TAIŌ
- 108 **La non-technique du katsugen sōhō**
 - EXERCER SA VIGILANCE
 - FAIRE BOUGER LES LIGNES

4 - FACE AU VÉCU

117 **Douleur et souffrance**

- CIBLER L'ORIGINE
- FAIRE LA PART DES CHOSES
- RÉAGIR AUX RÉACTIONS
- LA TOLÉRANCE ÉCLAIRÉE
- LE SENTI ET LE RESENTI
- LA DOULEUR COMME REPÈRE
- LA DOULEUR COMME LIMITE

126 **Le rapport au symptôme**

- LE REPÈRE DES SENSATIONS
- LE REPÈRE MÉDICAL
- L'EFFET PLACEBO
- LE DIALOGUE SILENCIEUX

5 - SÉMANTIQUE

139 **Huit glissements sémantiques**

- DISTINGUER INVOLONTAIRE ET ANORMAL
- DISTINGUER SIGNE AVANT-COUREUR ET COMPLICATION
- DISTINGUER CAUSE ET EFFET
- DISTINGUER DÉCLENCHÉUR ET CAUSE
- DISTINGUER INFLUENCE ET CAUSE
- DISTINGUER EFFET ET BUT
- DISTINGUER NORMAL ET NORMATIF
- DISTINGUER INHABITUEL ET ANORMAL

146 **La notion de naturel**

- NATUREL VERSUS ÉTRANGE
- NATUREL VERSUS SYNTHÉTIQUE
- NATUREL VERSUS CHIMIQUE
- NATUREL VERSUS TOXIQUE
- NATUREL VERSUS NOCIF
- NATUREL VERSUS INOFFENSIF
- NATUREL VERSUS DOUX
- NATUREL VERSUS ARTIFICIEL
- NATUREL VERSUS EXOGÈNE
- NATUREL VERSUS SYMPTOMATIQUE

NATUREL VERSUS CONFORT
LE CAS EMBLÉMATIQUE DU MAL DE DOS

152 **Prévenir ou guérir**

155 **Pour une hygiène de vie**

156 **Bonadie versus maladie**

PATHOLOGIE VERSUS PHYSIOLOGIE
TERRITOIRES
FRONTIÈRES
UNE QUESTION POLITIQUE

6 - MATÉRIAUX ET OUTILS

167 **La pensée domestique**

LE MENTAL
LA MÉMOIRE
LA PENSÉE
L'IRRATIONNEL
LE RATIONNEL
LE SPONTANÉ
L'INSTINCT
L'INTUITION
L'ANALYSE
LA CONSCIENCE
L'INTELLECT
L'ATTENTION (DONNÉE)
L'INTENTION
LA CONCENTRATION
L'IMAGINATION
ÉMOTIONS ET SENTIMENTS
LA SENSATION

199 **L'involontaire et l'inconscient**

INTERACTIONS ET COMPLÉMENTARITÉ
LE CORPS PLEIN SANS ORGANES
SANS CONNAISSANCE, SANS TECHNIQUE ET SANS BUT

DEUXIÈME PARTIE : MA PRATIQUE DU YUKIDŌ

7 - UN SAVOIR DOMESTIQUE

- 215 **Le sens de la main**
- 225 **Ki do ma**
- 226 **Les repères du senti**
LE SILENCE DES SENSATIONS TACTILES INTERNES
LES GARDE-FOUS
- 230 **Apprentissage et auto-apprentissage**
MISE EN PRATIQUE ET TRANSMISSION
L'INFRA-TECHNIQUE
- 235 **Une approche coopérative**
AUTO-APPRENTISSAGE COOPÉRATIF
ÉDUCATION DE L'ESPRIT DE DISCERNEMENT
AUTO-ÉVALUATION AU SEIN DE L'APPRENTISSAGE
ÉVALUATION PAR L'ACCOMPAGNÉ
MICROPOLITIQUE DES GROUPES

8 - SE DÉSENGOURDIR

- 246 **Engourdissements endogènes**
PROBLÉMATIQUE DES ENGOURDISSEMENTS
- 256 **Les stratégies de l'organisme**
- 259 **Les efforts autonomes du corps**
SENSIBILISATION-DÉTENTE
HYPERSENSIBILITÉ
ÉVACUATION

9 - SE TENDRE

- 269 **Forces en présence**
LES TENSIONS PERSISTANTES
LES TENSIONS BÉNIGNES
SE TENDRE POUR SE DÉTENDRE

- LE BESOIN DES TENSIONS
- LE BESOIN DE REPOS
- 278 **Formes voisines**
 - CONTRACTION
 - CRISPATIONS
 - CONTRACTURES
 - CRAMPES
 - LE STRESS
- 283 **Notre rapport aux tensions**
 - FORÇAGE ET RÉAPPROPRIATION

10 - PRESSIONS ET DÉPRESSION

- 290 **Pression révélatrice ou apaisante**
- 290 **Les pressions du plein**
 - LES GLISSÉS
 - MANIFESTATION DES PRESSIONS DU PLEIN
 - ÉTENDUE ET DESSIN DES PRESSIONS DU PLEIN
 - TROUBLE ET SIDÉRATION
- 295 **Les pressions du vide**
 - L'ASPIRATION DU VIDE
 - LE CREUX
 - LES LIGNES EN CREUX
- 299 **Le mouvement de dépression**
 - APPROCHES DE LA DÉPRESSION
 - RÉHABILITER LA SENSATION

11 - L'ACCOMPAGNEMENT

- 306 **Du soin savant au soin domestique**
 - L'EXEMPLE DU BAIN
 - POUVOIR OU VOULOIR
- 310 **À disposition immédiate**
 - LA MAIN, DE SOI À SOI
 - CE QUI PROLONGE LE TOUCHER
 - ACCOMPAGNEMENT OU INTERVENTION
 - EXERCICE RESPIRATOIRE

- 322 **Le mystère des températures**
LE SEC ET L'HUMIDE
L'ALTERNANCE DES TEMPÉRATURES
LA NORMALISATION DES TEMPÉRATURES
LA MIGRAINE
FOULURE, BOSSE, TRAUMATISMES ET GLACE
UNE COMBINAISON REDOUTABLE
- 337 **Des panacées ?**
L'ARGILE
LE SEITAI
- 343 **Les différents taisō**
- 344 **Éveil des sensations, éveil des muscles**
L'ÉVEIL DES SENSATIONS
L'ÉVEIL DES MUSCLES
L'ÉVEIL DES MARCHES
L'ÉVEIL DE LA DANSE
L'INNÉ ET L'ACQUIS

12 - VERS LE PROTO-TOUCHER

- 369 **Le proto-regard**
LE TOUCHER DE LA TOTALITÉ
L'ACCOMPAGNEMENT DES BÉBÉS
LA FIN DE L'IMPATIENCE
LA PEUR DES SENSATIONS
- 377 **La peur apprivoisée**
L'INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE
TICS ET TOC
LE TEMPS DU COMMENCEMENT
- 397 **Une culture de la santé**

TROISIÈME PARTIE : SOURCES ET CONFLUENCES DU SEITAI

- 403 **Réécrire l'histoire**
- 406 **Haruchika Noguchi**
TROIS ANNÉES NON RÉPERTORIÉES
LE CONTEXTE DE L'ÉPOQUE
- 415 **L'origine du seitai**
LE TERME « SEITAI »
LES MAÎTRES DE NOGUCHI
DU YUKI AU SEITAI SŌHŌ
- 428 **Héritage**
LES LIVRES DE NOGUCHI
AKIKO NOGUCHI
UN ENTRETIEN AVEC NOGUCHI
- 433 **Références**
- 445 **Index**
- 453 **Glossaire**