

Didier Balick

La rencontre avec Itsuo Tsuda a profondément transformé ma vie et j'ai immédiatement suivi son enseignement de Mouvement Régénérateur (Katsugen) et de Pratique Respiratoire (Aïkido) de façon très intensive

Après sa mort en 1984, j'ai pris en charge la poursuite de l'activité du Dojo et j'ai animé de nombreux stages et des séances de pratique régulière de Katsugen avec des groupes d'une cinquantaine de personnes pendant près de 10 ans.

Coach de formation, Didier Balick pratique l'accompagnement personnel et professionnel à titre individuel basées sur les découvertes les plus récentes des neurosciences.

Formateur dans le domaine du management, de la communication et de la cohésion d'équipes, il est un spécialiste de la gestion du stress :

<http://didier.balick.free.fr>

Depuis l'écriture en 1996 d'une étude sur le cerveau droit, Didier Balick est également devenu un spécialiste de la « prédominance cérébrale droite ».

<http://cerveaudroit.ouvaton.org>

D. Balick vis à Mennecy depuis 1995

Étant donné le caractère spécifique à chaque individu et à chaque moment de Katsugen il ne peut pas y avoir de démonstration publique de cette pratique.

Une séance de Katsugen dure environ 3/4 d'heure, ce qui fait que globalement entre l'arrivée, et le départ il se passe une heure.

Au niveau de l'enseignement c'est très simple,

Katsugen se pratique " Sans connaissance, sans technique et sans but "

il n'y a donc pas un long apprentissage de formes complexes à apprendre avant d'atteindre une quelconque maîtrise. Tout le monde peut pratiquer Katsugen, les enfants en particulier se l'approprient très vite.

Organisation

Coût : 6 € /séance

Tous les lundi :
(sauf 2^{ème} lundi du mois)

de 20h 30 à 21h 45

Adresse : Salle AROMEA dans la zac Creapole 1 (c'est en face du restaurant "Le Billot" (ex Safari) 32 rue de Tournenfiles 91540 Mennecy c'est au 1er étage.

(Voir calendrier sur le site :

<http://katusgen91.free.fr>

Pour s'inscrire :

Didier Balick : 06 78 64 77 68

Itsuo Tsuda a publié 9 livres sur
le Mouvement Régénérateur au « Courrier du
Livre » sous l'appellation
Ecole de la Respiration

<http://katusgen91.free.fr>

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

MENNECY

**Évacuez le stress ,
Retrouvez la « joie » d'être vivant,
simplement !**



"Le Cœur de ciel pur"

Ten Shin : Le Cœur de Ciel Pur

Venez pratiquer

KATSUGEN
(Mouvement Régénérateur)

« Sans connaissance, sans technique et
sans but »

Association WA SHIN : 5 rue Canoville 91540
Mennecy-06 78 64 77 68

Origine

Katsugen est une pratique de détente, de relaxation et de remise en forme naturelle découverte par Haruchika Noguchi il y a un demi siècle.

Principe de base

Au niveau de l'enseignement c'est très simple, le mouvement se pratique " Sans connaissance, sans technique et sans but", il n'y a donc pas un long apprentissage de formes complexes à apprendre avant d'atteindre une quelconque maîtrise. Tout le monde peut pratiquer le mouvement régénérateur, les enfants en particulier se l'approprient très vite.

En fait tout le monde le pratique, sans le savoir .

Le bâillement, l'éternuement ou les mouvements dans le sommeil sont des manifestations naturelles du Mouvement Régénérateur. Notre pratique est un exercice de cette fonction fondamentale de l'organisme vivant de se régénérer (En termes savants c'est le système moteur extra pyramidal). Dans nos sociétés développées, sur nourries, sur protégées, sur "médicamenteuses", cette fonction de l'organisme a tendance à s'endormir et à ne plus assurer l'auto régénération puisque des "solutions toutes faites" sont apportées de l'extérieur. Ce faisant l'organisme se coupe petit à petit de la source d'énergie de la vie (le Ki pour les japonais) qui ne peut plus circuler librement dans le corps.

La pratique du mouvement régénérateur permet, en stimulant cette fonction endormie.

Le retour progressif à une libre circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme, permet à terme de se sentir pleinement "vivant", « aligné »

C'est une façon naturelle de se reconnecter à l'harmonie du monde. C'est un des sens du « Ki » qui recoupe aussi les notions japonnaises de « DO » et chinoise de « TAO »

Pour plus de précision vous pourrez lire la définition qu'en donnait Maître, Itsuo Tsuda sur le site : <http://katsugen91.free.fr/IMG/pdf/MR.pdf>

Voilà vous savez tout....intellectuellement tout du moins, maintenant il faut expérimenter!

Il est possible de parler du goût de l'eau pendant des heures sans vraiment savoir ce que c'est alors qu'en buvant une gorgée d'eau nous faisons une expérience complète qui va bien au delà de ce que peuvent exprimer les mots.

*« Je pratique Katsugen depuis plusieurs années et ce que j'éprouve c'est beaucoup plus que la détente du début. J'ai le sentiment d'être vivante, pleinement. Ma respiration est libre, ample, je me sens bien dans ma vie...enfin ! »
Valérie 62 an*

*« Katsugen m'a permis de me reconnecter au présent, à l'instant. Surtout dans ce moment de relaxation profonde après la séance. Didier dit : « Juste la sensation d'être vivant ... sans commentaire ! » C'est jubilatoire ! »
Michel 43 ans*

« Quand j'ai commencé Katsugen, je ne dormais que quelques heures incomplètes par nuit depuis des années ! Je n'espérais plus rien ! Seulement un peu de détente. Quelle sensation lorsque je me suis

réveillée un matin après une vraie nuit complète sans réveil ! »

Martine 52ans

Déroulement d'une séance

Dans une salle calme et aérée, chacun vient avec une couverture et un coussin. Pour la pratique le mieux est d'être habillé de vêtements amples. Chacun se déchausse en entrant dans la pièce avec l'idée de laisser ses problèmes, ses préoccupations sociales avec ses chaussures, sachant qu'il les retrouvera en partant.

Avec les couvertures nous créons l'espace que nous allons consacrer à la pratique. En étant assis sur le sol nous favorisons l'assouplissement du bassin. Nous commençons la séance par quelques exercices très simples de détente et de relaxation qui permettent de faire circuler l'énergie du groupe et de se préparer à la pratique proprement dite de Katsugen. Ces mouvements, répétés à chaque séances sont une sorte de signal pour notre organisme : « voilà le moment que je consacre consciemment à ton travail naturel de régénération »

A l'issue des exercices préparatoires l'atmosphère de la pièce est calme, légère, sereine. Chacun alors ferme les yeux et laisse son organisme profiter de ce moment qui lui est consacré, un peu comme il le fait naturellement dans le sommeil, mais cette fois dans un état d'éveil et de conscience claire.

A l'issue de la séance chacun s'allonge un moment pour ressentir en profondeur la détente, le sentiment de légèreté et la sensation de profondeur respiratoire procurée par la séance.

En reprenant ses chaussures chacun retrouve sa posture sociale, mais avec une ampleur de vue différente, comme un nouveau point de vue.