

Monvoir  
c'est pouvoir



présente

# Philippe Graf & le Seitai

sur le chemin avec



## Préface

Après le partage « Goût y es-tu ? » et la quête d'harmonie, aidés pour l'occasion par Philippe et les dessins d'Amanda, nous voilà en découverte Seitai, le mouvement régénérateur...

Du mouvement à l'action d'entreprendre, d'avancer, voilà une chance de pouvoir corriger, améliorer notre prochain pas !

En parallèle, la pratique du Seitai permet à notre corps, libéré du mental, de compenser quelques tensions accumulées...

Comme nous le dit si bien Didier en peu de mots : « Mouvoir c'est Pouvoir »

Mathieu

## Disciple de Noguchi

Vivre est une affaire plus importante que de penser. Être vivant n'est pas un moyen, mais une fin. On devrait donc poursuivre sa vie naturellement avec le seul but de préserver la vie: une inspiration, une expiration, lever la main, faire un mouvement de la jambe – tout cela devrait aller dans le sens de cultiver la vie. Par conséquent, le simple fait de demeurer en bonne santé est une chose très précieuse. Le Seitai, c'est à dire, «le corps équilibré», n'est rien d'autre que le chemin que suivent les hommes, et c'est la voie de la nature. Accomplir la vie qui nous est donnée dans la paix de l'esprit ne vise pas à une satisfaction spirituelle, c'est plutôt ce qui aurait déjà dû être entrepris avant toute autre chose. Il nous faut vivre pleinement la vie humaine, qui est la santé. Vivre toujours avec entrain et bonheur – c'est ce qui a toujours eu une vraie valeur pour les êtres humains.

Philippe



## La gouvernance

Si l'on peut concevoir que la raison n'appartient pas à l'individu mais au groupe, nous pourrions imaginer que la propriété va au groupe également!

La notion d'idée, d'entreprise, action dans l'innovation trouvera toute sa force dans l'équipe en marche...

Ainsi, l'idée, par l'entreprise et l'action, devient «outil» au service du prochain rêve!

Mathieu

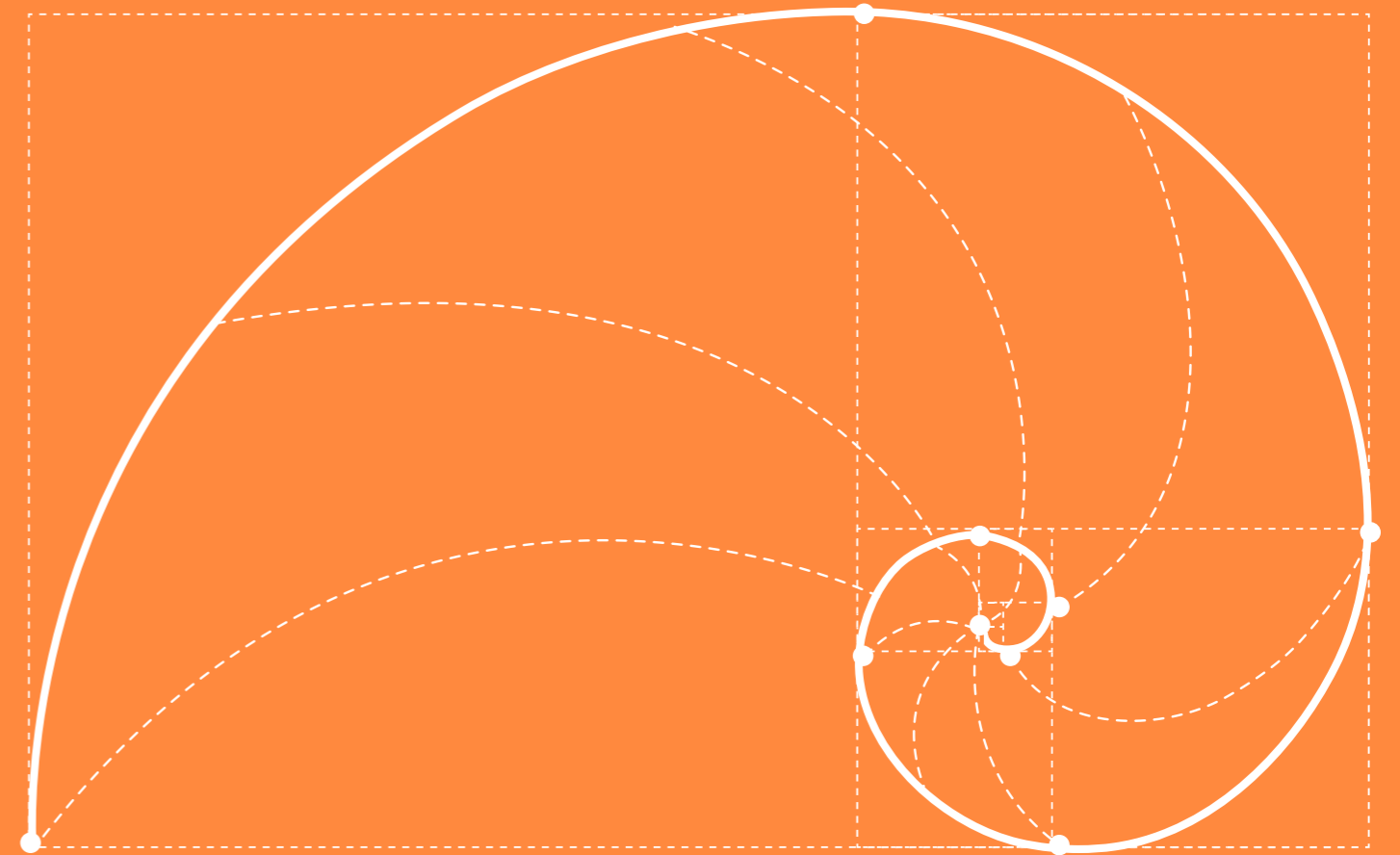
L'Homme sue avant de savoir

# Le nombre d'or

De la suite Fibonacci et ses calculs prémonitoires, d'une colonie de lapins aux rectangles d'or formant la spirale aussi merveilleuse que mystérieuse qu'on retrouve dans mère nature, la pomme de pin, le tournesol, la marguerite, le déploiement des nautilus et de l'embryon humain, le rapport des dimensions de l'ADN jusqu'à la course des cyclones et des galaxies, aux attracteurs étranges de la théorie du chaos qui a inspiré Lorenz dans sa fameuse interrogation: «Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas?», il me plaît à croire que ces petits riens que nous faisons ensemble, dans l'idéal du groupe, vont totalement bouleverser la société individualiste et propriétaire...

Pour y parvenir, il faudra à l'équipe, le bon équilibre du mental et du ressenti symbolisé ici par la convergence infinie de la spirale vers le nombre d'or, Phi, obtenu par la division de ses deux derniers nombres!

Mathieu



# Le Seitai

La Voie Seitai est une discipline à la fois pratique et philosophique qui a été fondée par un japonais, Haruchika Noguchi, au début du siècle. Celui-ci découvrit dès l'enfance qu'il possédait des dons de guérisseur ; il étudia alors différentes méthodes de médecine traditionnelle et commença à exercer. Il se sentit en effet investi d'une mission et consacra la première partie de sa vie à soigner ses semblables. Durant cette période, il acquit une renommée très importante et fut amené à traiter des milliers de patients et à conseiller de nombreux praticiens de médecine classique ou traditionnelle.

Cependant malgré les succès qu'il obtint dans le traitement de pathologies de toutes sortes, il décida de travailler en amont afin d'entraîner l'organisme à être son propre médecin, c'est à dire à être autonome et se prendre en charge. Il mit en évidence au fil des années un ensemble de méthodes et principes capables de redonner à l'être humain ses capacités de réaction et d'autonomie optimales face aux perturbations de toutes sortes. Cette nouvelle discipline fut baptisée Seitai Shidô (littéralement «la voie vers la coordination corporelle») et reçut l'aval du ministère de l'éducation nationale du Japon.

Tout au long de sa vie, Noguchi s'est particulièrement consacré aux enfants ; il a mis notamment à jour des principes d'éducation, d'accouchement, une approche de la communication avec les enfants et les bébés, etc, révolutionnaires pour l'époque, principes dont certains ont été depuis redécouverts en Occident (F. Dolto etc.). À la fin de sa vie il avait acquis une telle connaissance des êtres qu'il ne lui était souvent plus nécessaire d'intervenir physiquement sur ses patients : son travail se faisait par la parole ; en s'adressant directement à l'inconscient de ses patients, il obtenait des résultats aussi spectaculaires que par la pratique corporelle.

La notion de Seitai implique un certain nombre de pratiques et de principes, mais désigne aussi un état.

Parmi ces pratiques, on peut citer le Katsugen-Undo, le Yuki, le Seitai Sôhô, les Seitai Taissô. Les experts utilisent pour leurs interventions une typologie basée sur la motricité involontaire appelée Taiheki.

Le Katsugen-Undo est une pratique au cours de laquelle, après une série de mouvements respiratoires visant à induire un état de non-faire, de non-penser, on laisse le corps s'exprimer spontanément par des mouvements

de nature inconsciente, afin de dénouer les tensions de toutes sortes qui se sont accumulées et inscrites durant le vécu quotidien.

La pratique du Yuki, ou Yuki-Hô, vise à apprendre à diriger sur un partenaire ou sur soi-même le flux de l'énergie vitale qui circule à l'intérieur et l'extérieur de nous (le Ki).

Une fois qu'on a assimilé les bases de ces deux pratiques au cours de séances en groupe (assimilé non pas sur le plan intellectuel mais sur le plan de la sensation), on peut pratiquer seul sans risques d'erreurs.

Les Seitai Taissô et le Seitai Sôhô sont deux domaines réservés aux professionnels du Seitai.

On appelle aussi «seitai» l'état idéal où le terrain est normalisé. Cette notion de bonne santé ne désigne pas un état défini, comme en Occident, par l'absence de maladie ou par des chiffres issus de moyennes statistiques (température = XXX, tension artérielle = XXX, poids = XXX etc.). On peut très bien être «seitai» tout en ayant de la fièvre, en étant enrhumé, etc. Il s'agit d'un état dans lequel le corps est capable de faire face aux perturbations et, aux agressions extérieures, de manière adéquate, dynamique et souple.



## Le Type / 1

- / Le poids se déplace vers l'avant.
- / Veut être honorable.
- / Présente généralement un cou fort et robuste.
- / Il a tendance à souffrir de problèmes rénaux.
- / Les os sont habituellement forts.
- / Pense à partir de la création d'une idée. C'est à dire qu'il projette des perspectives futures dans le développement d'une idée.



## Le Type / 2

- / Le poids se déplace vers l'arrière.
- / Veut être reconnu pour son intégrité.
- / Possède un cou maigre, le cerveau ne constitue pas le facteur principal de sa constitution.
- / Apprécie l'exactitude et la sûreté.
- / Souffre habituellement de problèmes de l'appareil digestif. Ce type ne grossit pas, ça lui est totalement impossible.
- / Au lycée le **Type II** est généralement un bon élève. Mais, la capacité de faire face à une situation d'urgence, de se dépêcher, de solutionner quelque chose en prenant une décision ou une autre suivant la situation, lui fait défaut.

### LE TYPE DE BAS EN HAUT

Avant n'importe quelle autre activité corporelle, l'énergie physique a tendance à stimuler l'activité cérébrale. L'énergie excessive accumulée se consume de façon réflexe en activité mentale. C'est à cause de cela que son caractère est spéculatif. En déchargeant, il commence à réfléchir (**Type I**) ou, à ruminer (**Type II**). Cette tension mentale peut arriver à affecter le corps. Il concède une grande importance au sommeil. Elles ont généralement à leur côté une personne qui se meut avec facilité. Elles sont insensibles à l'agréable sensation produite par l'action. Par contre, leur cerveau ne s'arrête pas de travailler.

<b>Mouvement Vertical</b>	en Haut en Bas	<b>Organe</b>	cerveau
<b>Cavité</b>	crânienne	<b>Sens</b>	vue
<b>Vie &amp; Mort</b>	c'est un concept	<b>Compréhension</b>	logique-abstraite
<b>Intuition</b>	contemplative	<b>Aspect</b>	longiligne tirant vers le haut
<b>Musique</b>	la mélodie pour sa réputation	<b>Fonction Biologique</b>	planning
<b>Activité cérébrale</b>	liée au système nerveux central		



## Le Type / 3

- / Charge excessivement la force du côté droit du corps qui reste plus haut que l'autre.
- / Tend à la gaîté.
- / La force personnelle du **Type III** réside dans une ambiance innée de jubilation qui émane de lui et communique la vie à son entourage...
- / Apprécie autant la variété que la couleur et la préparation des aliments.
- / Les organes fondamentaux sont l'estomac, le foie et l'appareil digestif. Ils sont forts, avec tendance à l'excès.
- / Veut vivre dans un bel environnement où tout se passe bien.

## Le Type / 4

- / Charge excessivement la force du côté gauche du corps qui reste plus contracté que l'autre.
- / Tend à la mélancolie.
- / L'ambiance dégagée par le **Type IV** peut être perçue comme celle d'un chef de clan, de parrain, de leader effacé.
- / Oublie de manger.
- / Les organes fondamentaux sont l'estomac, le foie et l'appareil digestif plus sensibles, avec tendance à la carence.
- / Veut qu'on l'aide et l'assiste, même quand tout va bien (doit être guidé).



### LE GROUPE LATÉRAL

Chez les personnes de ce groupe, l'énergie disponible se dirige habituellement, de manière réflexe, vers l'appareil digestif. N'importe quel stimulus externe affecte directement, avant toute autre fonction corporelle, l'activité viscérale. Le désir de conservation de soi-même se manifeste, avant tout, inconsciemment. L'énergie excédentaire se consomme à travers des manifestations émotionnelles. La nourriture constitue l'un de ses centres d'intérêt. Le **Type III**, aussi bien dans la joie que dans la colère, ressent une envie irrésistible de manger. Le **Type IV**, dans des circonstances similaires, perd l'appétit.

<b>Mouvement Latéral</b>	droite gauche	<b>Organe</b>	cœur
<b>Cavité</b>	abdominale	<b>Sens</b>	goût
<b>Vie &amp; Mort</b>	en a peur	<b>Compréhension</b>	émotionnelle
<b>Intuition</b>	émotionnelle	<b>Aspect</b>	tout en rondeur
<b>Musique</b>	vivaldi Alegria	<b>Fonction Biologique</b>	système digestif circulation sanguine
<b>Activité cérébrale</b>	correspondant avec les système circulatoires et digestifs		





## Le Type / 5

- / Pense en même temps qu'il agit, il se sent stimulé par le tumulte et sera capable de réaliser plusieurs activités en même temps.
- / Aspire à faire quelque chose de rentable.
- / L'appareil respiratoire est l'organe dominant, il est même puissant.
- / Possède un caractère réaliste organisateur.
- / Plutôt gai et jovial



## Le Type / 6

- / Se déconcentrera très facilement.
- / Aspire à être reconnu pour avoir fait quelque chose d'utile.
- / L'appareil respiratoire est l'organe dominant, il est sensible.
- / Possède la tendance à se mouvoir davantage dans le monde de la fantaisie que dans celui de la réalité.
- / Plutôt inquiet et sombre

### LE TYPE FRONTAL

Les personnes de ce groupe possèdent une tendance à mouvoir le corps en mobilisant les épaules et, en projetant de façon très notable le tronc et le cou vers l'avant (**Type V**) ou vers l'arrière (**Type VI**). L'excès d'énergie se consume à travers l'activité et la mobilité. C'est la raison pour laquelle leur caractère manifeste une tendance à l'inquiétude. Leur mouvement énergétique tend à se polariser, de manière réflexe, dans l'appareil respiratoire et dans la musculature volontaire. Le **Type V** les relaxe en agissant alors que le **VI** a tendance à les mettre en tension. Les deux concèdent énormément d'importance à la forme extérieure et à l'organisation tangible.



<b>Mouvement</b>	avant arrière	<b>Organe</b>	poumons
<b>Cavité</b>	pectorale - Poitrine	<b>Sens</b>	odorat
<b>Vie &amp; Mort</b>	n'en parle pas	<b>Compréhension</b>	logique - pragmatique
<b>Intuition</b>	pragmatique	<b>Aspect</b>	épaules plus larges que le bassin
<b>Musique</b>	rythme qui fait bouger	<b>Fonction Biologique</b>	brûler des calories et de l'énergie
<b>Activité Cérébrale</b>	correspondant avec le système locomoteur et le système respiratoire.		



## Le Type / 7

- / Est réaliste, lutteur et décidé.
- / Aspire à montrer son importance devant sa famille et ses amis.
- / Sa colère est très explosive mais, instantanée et ne dure pas.
- / Difficile de traiter avec lui. Il a de la difficulté à se contrôler. Il a des sursauts de colère.
- / En situation d'urgence, l'instinct d'antagonisme et de combat est très vite présent, gagner ou perdre est important.

## Le Type / 8

- / Dans le même esprit de lutte, tend au romantisme et à l'indécision.
- / Aspire au conflit, à se sentir puissant.
- / La colère est courte, mais la rancune est longue.
- / Possède une personnalité chaleureuse et, dégage une sensation de tranquillité et de confiance.
- / Dans la même situation, la même énergie va se coaguler, l'instinct d'antagonisme et de combat va se paralyser et rester à l'intérieur. Se dépêcher de solutionner quelque chose en prenant une décision ou une autre suivant la situation, lui fait défaut.



### LE TYPE ROTATOIRE OU DIT DE TORSION

La combativité et l'antagonisme caractérisent les personnes de ce groupe. Cependant, le **type VII** et le **VIII** se comportent de manière opposée. Les premiers agissent dans le but de gagner, alors que les deuxièmes luttent en étant sur la défensive, dans le but de ne pas perdre. L'énergie excédante du corps se manifeste et se consume sous la forme de rébellion et d'impétuosité.

<b>Mouvement</b>	rotatoire - spirale	<b>Organe</b>	reins
<b>Cavité</b>	urinaire	<b>Sens</b>	ouïe
<b>Vie &amp; Mort</b>	elle ne m'aura pas	<b>Compréhension</b>	territoriale
<b>Intuition</b>	compétitive	<b>Aspect</b>	tordu, cou large et court
<b>Musique</b>	Wagner, volume, puissante, pénétrante	<b>Fonction biologique</b>	élimination
<b>Activité cérébrale</b>	correspondant avec le système éliminatoire, et le système urinaire		





## Le Type / 9

- / Pelvis solides, rentre le cou dans les épaules en cas de tension comme une tortue, chevilles fortes.
- / Être le centre de l'univers introversion active qui amène la perpétuité.
- / Agit en se contractant très rapidement.
- / Grande capacité de concentration pour approfondir un thème précis
- / Refuse d'admettre son vieillissement. Il en a tellement peur, qu'en fait il n'arrive pas à vieillir...
- / Prêtera son attention aux autres, de manière à ce que ceux qui la reçoivent ne se sentent pas en dette avec lui.



## Le Type / 10

- / Va surement grossir au fil des années, chevilles faibles.
- / Prends soin de ses proches (extraversion passive).
- / Agit en expansion et avec une certaine lenteur.
- / Aime la famille, le clan, fait tout son possible pour réunir sa famille.
- / Aime vieillir s'il est entouré de petits enfants.
- / Caractère généreux, avec une tendance à manifester de l'amour envers les plus défavorisés.

### LE TYPE CENTRAL (OUVRIR-FERMER)

Instinct génétique très développé. Persévérant et prudent. Son regard dégage une sensation de force, il est plus éloquent que sa bouche. Les personnes de ce groupe possèdent une capacité à activer leurs 5 sens en même temps, leur permettant une perception absolue du monde et des choses et qu'ils expriment alors comme un sixième sens (l'invisible, l'intangible, l'inaudible, la vigueur, la densité, les petites choses de la vie), ont tendance à être blanc ou noir, j'aime j'aime pas, je fais je fais pas.



**Mouvement**

contraction - détente

**Organe**

organes sexuels

**Cavité**

pelvienne

**Sens**

toucher

**Vie & Mort**

je la vis tous les jours

**Compréhension**

affektive - relationnelle

**Intuition**

instinctive

**Aspect**

petites chevilles, long fémur

**Musique**

transcendé par les intervalles

**Fonction biologique**

reproduction

silencieux de la musique

**Activité cérébrale**

correspondant avec le système reproducteur et les organes génitaux.



Le talent de le faire,  
sans le savoir



# Conclusion

Une sensibilité excessive à la chaleur et au froid est un signe de vieillissement. Voir la beauté dans le sexe opposé est un signe de jeunesse.

Trouver une assiette appétissante est une indication d'une bonne activité de l'estomac. Voir le lever de soleil en haut du Chamossaire un matin d'automne peut être magnifique, mais une migraine ou une rage de dents peut vous rendre aveugle à ce moment-là.

Pour un glouton, un régime peut être un cauchemar et une personne avec une raideur dans le bas du dos ferait mieux de ne pas s'engager dans un service d'urgence.

Certains se plaignent que leur femme est endormie le soir et se lève de bonne heure le matin. Ils rouspètent pensant qu'ils auraient dû se marier avec quelqu'un qui est festive le soir et qui dort le matin.

Dans le monde animal, les hiboux ne se marient pas avec les hirondelles.

Le corps est le point de départ de la vie.

Il est difficile de fêter 50 ans de mariage sur la seule base d'un intérêt ou une attirance mutuelle. La considération de base devrait être les fonctions du corps. La combinaison de deux personnes rate souvent quand les fonctions du corps sont ignorées. C'est vrai aussi au niveau du management. Plus que l'effort et l'implication des gens, le plaisir de travailler est là, et on peut donner 110 % de soi-même sans effort quand les fonctions du corps s'accordent.

Nos corps vivants ne doivent pas juste être considérés comme des objets ou des sujets d'étude, mais en terme d'individualité, étant par là même, le centre opérationnel de la Vie. Dans la vie même si nous avons les mêmes formations et que nous faisons le même travail, nous opérons en fonction de notre individualité, et n'avons pas les mêmes résultats. Quand cette différence devient le point de départ au lieu de partir de l'individualité de chacun, forcément l'activité, les sentiments et la destination seront différents.

La pratique du Seitai développe les fonctions involontaires du corps humain, et en même temps influence leur vie, certains appellent cela l'intuition. Le corps s'autorégule, il est de plus en plus clair au praticien assidu de choisir ceci ou cela, tout s'inscrit dans un flot naturel, sans intervention intellectuelle sur les processus.

Plutôt que réussir sa vie selon des critères intellectuels ou de société, il vaut mieux chercher à se conformer pleinement à sa Vie à soi, à faire confiance à son corps, à lâcher prise et laisser faire.

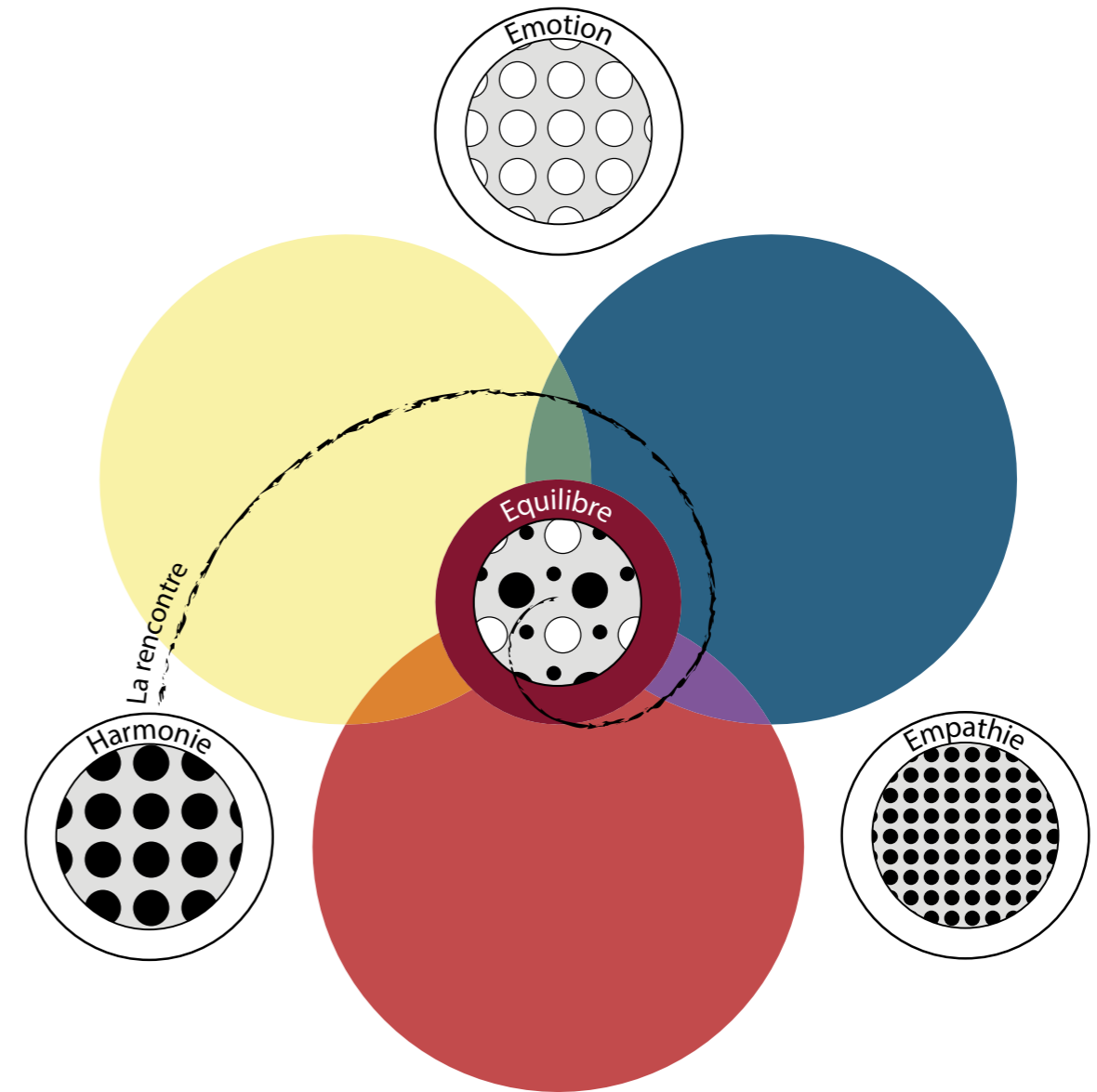
Philippe



# La Transposition

Prendre conscience du geste, savoir-faire, savoir-être, laisser de l'espace aux propos partagés et composer la bonne gouvernance, peut-être la rencontre de l'équilibre...

Deviens  
ce que tu aimes



Savoir-faire, le geste



Conscience, le mental



Gouvernance, le ressenti

l'équilibre  
est un fil de soi