

Glossaire

Accompagner : en *yukidō*, la relation de soin se situe entre un *accompagnant* et un *accompagné*, elle consiste à « aller avec » les sensations perçues, de façon active mais non interventionniste. Par extension, *accompagnement*.

Accompagnant (un) : désigne la personne qui *accompagne* avec sa main le *mouvement régénérateur* ou les *besoins internes* lors d'un *soin domestique*. Par extension, l'*accompagné*.

Approche analytique : théorie psychologique élaborée par Carl Gustav Jung à partir de 1913. Cette approche du symptôme s'intéresse à la psyché individuelle et son implication dans notre vécu.

Approche coopérative versus participative : deux modes d'intervention sociale mis en perspective par Guy Poitevin (Bel 2004). Dans l'*approche coopérative*, projet et évaluation sont l'œuvre de tous et non l'initiative d'un meneur de projet auquel des participants se joignent.

Approche cognitive ou systémique : théorie psychologique qui s'appuie sur l'idée de dérèglements organiques, biologiques, notamment au niveau du fonctionnement cérébral, qu'il faudrait ou que l'on pourrait corriger avec des médicaments.

Approche sensitive : proposition de l'auteur à mettre en regard avec l'*approche cognitive* et l'*approche analytique*. Cette vision du symptôme ou d'un état se réfère aux sensations et au *senti*.

Appui : geste d'*accompagnement* exercé par la main pour répondre au *besoin sensible* indiqué par une pression interne.

Aspiration du plein : *impression sensorielle d'accompagnement*. La main paraît « aspirer » les chaleurs ou froids, tensions, crampes, fourmillements, grésillements etc. et les acheminer à l'extérieur du corps en s'éloignant.

Aspiration du vide : même processus que pour l'*aspiration du plein*, mais en sens inverse. La main qui *accompagne* se sent comme aspirée par la partie du corps en contact avec elle.

Auto-accompagnement : *accompagnement* par ses propres mains ou par des moyens appartenant à la sphère domestique : soleil, eau, argile, plantes etc. Se distingue de l'automédicalisation et de l'automédication par la priorité donnée aux sensations pour guider le soin.

Auto-apprentissage coopératif : travail collectif d'apprentissage qui fait appel à l'autodétermination et à l'auto-évaluation (Bel 2004). Essentiel à la transmission du *yukidō*, l'auto-apprentissage coopératif permet à chacun d'apprendre de tous sans avoir à imiter qui que ce soit.

Bain dérivatif : issu du bain friction de Louis Kuhne (fin du 19^e siècle) et divulgué par France Guillain aujourd'hui, ce bain consiste à appliquer, pendant un temps dicté par la sensation et selon des indications précises, de l'eau froide sur le sexe et sa région, avec par exemple un gant de toilette que l'on retrempe régulièrement.

Bain de siège : il consiste à s'asseoir dans de l'eau froide, mouvante ou immobile, avec les mêmes précautions que pour le *bain dérivatif*.

Bains seitai : partie intégrante de la culture japonaise, les bains sont guidés par les réactions du corps. En *seitai*, ils visent à réguler les températures internes, entre la droite et la gauche du corps, le haut et le bas, ou la périphérie et le centre.

Besoin d'immobilité : indication par la *sensation interne* que l'organisme a été bousculé. La main en contact reste immobile. Lorsque ce besoin de base est comblé, les températures, consistances et mouvements sous-jacents peuvent exprimer leurs *besoins sensibles*, et ainsi être accompagnés.

Besoin sensible : en *yukidō*, indication par la *sensation interne* de ce qui est bénéfique, nécessaire et suffisant à l'organisme, en termes de température, consistance et mouvement.

Bonadie : néologisme créé par l'auteur pour dépasser les termes contradictoires de « maladie bénigne ». Par extension : *bonade*, associé à un symptôme régénérateur.

Bricolage : terme qui fait ici référence aux travaux de Lévi-Strauss (2010 [1962]), repris par de Certeau (2012). Le *bricolage* est inhérent à l'art de faire au quotidien. Sa créativité s'exerce avec les moyens du bord,

par tâtonnements autant que par expérience.

Conatus : du latin conari, effort. Selon Spinoza (1999 [1677]), la capacité singulière de chaque être à persévérer pour conserver et augmenter sa puissance d'être.

Conscience élargie : Bergson (2012 [1907], p. 19) relie la *conscience élargie* à l'intuition et à « *la continuité du flux de la vie intérieure* ».

Corps sans organes : concept introduit par Antonin Artaud et repris par des philosophes (Deleuze et Guattari, Zourabichvili, Arsenie-Zamfir, Razac...). Il désigne un rapport sensitif au corps, fait de *flux* d'intensités qui s'affranchissent des limites d'une représentation anatomique.

Coussin d'air, d'huile ou d'eau : *impressions sensorielles d'accompagnement* où la main semble ne pas pouvoir s'approcher à plus de quelques millimètres ou centimètres du corps *accompagné* sans « rebondir » sur un *coussin d'air* (élastique), *d'huile* (glissant) ou *d'eau* (plus ferme).

Creux : *impression sensorielle d'accompagnement* où la main en contact semble tomber en s'enfonçant pour atteindre un fond.

Dai : 台 modèle ou plateforme à partir de laquelle travailler. Dans la relation de soin *seitai*, le *dai* est celui qui est *accompagné*.

Danse de l'immanence : concept élaboré dans nos ateliers de *danse recherche* et *danse forum* à partir de 2012-2013. L'improvisation se base alors sur l'*immanence* des sensations.

Danse forum : outil artistique de réflexion coopérative autour d'un thème social, politique, artistique ou philosophique, développé dans les ateliers du *Tilt*, à partir du médium de la danse. wiki.leti.lt/DanseForum/Glossaire

Danse recherche : outil élaboré dans les ateliers du *Tilt* pour développer la recherche en danse hors des sentiers battus, avec les sensations comme base de travail. wiki.leti.lt/DanseForum/Glossaire

Dégagement : la main qui *accompagne* perçoit le *dégagement* de telle ou telle *sensation interne* au fait de se sentir doucement écartée à quelques centimètres de la partie *accompagnée*.

Détoxication : élimination de substances toxiques exogènes : toxicité environnementale, empoisonnement alimentaire, métaux lourds...

Détoxination : élimination des toxines endogènes : cholestérol, acides gras saturés, déchets colloïdaux et cristalloïdes, acide urique, débris de cellules mortes...

Domestique : à la maison, non *savant*, non didactique, non formel. Versus : *savant*, didactique, institutionnel.

Don : terme employé par les guérisseurs (magnétiseurs et rebouteux) pour dire à la fois ce qui agit dans leur toucher et ce qui les désigne comme aptes à soigner.

Donneur, receveur : traduction française adoptée par Tsuda, des termes japonais du *Noguchi seitai* : *shite* (して) celui qui agit, et *dai* (だい) celui à partir duquel on agit. Giver/receiver en anglais.

Durée : concept élaboré par Henri Bergson qui oppose la notion de durée à celle de temps, et qu'il projette dans l'espace.

Écho, miroir : images employées par l'auteur pour illustrer de quelle manière, pendant le *toucher de la sensation interne*, la main contacte et paraît réfléchir une *sensation interne* à elle et à la partie touchée, en résonance et dialogue constants, mais sans chercher à la modifier. L'attention est portée à « ce qui se passe » et non à ce qui est supposé « passer » d'une personne à l'autre.

Émonctoire : organe, conduit, canal, orifice (principalement : foie, poumons, reins, intestins et peau) qui permet l'évacuation des déchets organiques. Sert à éliminer les « humeurs » surabondantes ou nuisibles. Du latin *mugere*, moucher.

Enfoncement : geste d'*accompagnement* où la pression exercée par la main s'enfonce sans rencontrer de résistance.

Esprit de discernement : posture mentale fondamentale en *yukidō*, permettant de critiquer sans juger, et visant à situer plutôt qu'évaluer. Cette approche permet une réflexion critique créatrice.

Éveil de la danse : pratique élaborée par les ateliers du *Tilt* à partir de 2012. Il fait suite à l'échauffement que constitue l'*éveil des sensations et des muscles* et prépare à la danse.

Éveil des marches : pratique élaborée par l'auteur en 2008 à partir de l'*éveil des sensations et des muscles*.

Éveil des muscles : pratique élaborée par les ateliers du *Tilt* à partir de 2008. Échauffement par lequel la sensation des muscles et chaînes musculaires indique peu à peu au corps entier leur besoin en mouvement et comment y répondre spontanément. L'organisme se dynamise et se rééquilibre structurellement par ce processus. wiki.leti.lt/DanseForum/EveilsDesSensationsEtDesMuscles.

Éveil des sensations : pratique initiée par les ateliers du *Tilt* à partir de 2005. Échauffement par lequel la *sensation interne* la plus prégnante est accueillie inconditionnellement, pour la laisser mouvoir le corps en se positionnant spontanément selon ses besoins, et l'émouvoir au sens littéral du terme. L'organisme se sensibilise et se rééquilibre fonctionnellement par ce processus. wiki.leti.lt/DanseForum/EveilsDesSensationsEtDesMuscles

Expiration concentrée : terme initialement employé (puis assez vite abandonné) par Itsuo Tsuda comme support de visualisation pour « transmettre le souffle » pendant la pratique du *yuki*.

Extéroception : terme scientifique emprunté à l'anglais. Sensibilité à des stimuli venant de l'extérieur. Sensibilité externe.

Extra-quotidien : terme faisant référence à l'anthropologie théâtrale (Barba & Savarese 2005 [1991], 2008). L'*accompagnement* implique une conscience du temps et de l'espace différente de celle du quotidien, un « retournement » sensoriel qui semble les abolir, les étirer ou les rétrécir selon la nécessité du vécu.

Fascia : membrane conjonctive qui enveloppe muscles et organes. Les *fascias* portent différents noms selon leur densité fibreuse : aponévrose pour les muscles et fibres musculaires, périoste pour les os, péricarde pour le cœur, plèvre pour les poumons, méninges pour le cortex, périnèvre pour les nerfs etc. Par extension : fasciathérapie (Bois & Berger 1990).

Flux interne : en *yukidō*, forces qui mobilisent les températures, consistances et mouvements internes au corps. Les *flux internes* se distinguent des fluides corporels en cela qu'ils les animent et modulent. Cette notion rejoint celle des « flux d'intensité » du *Corps sans organes*.

Fomentation : du latin *fomentare*, appliquer un calmant (par des compresses généralement chaudes).

Une *fomentation* sèche se fait au moyen d'enveloppements chauds appliqués sur l'endroit douloureux pour le soulager : serviette éponge, laine, coussin de noyaux de cerises, de graines de lin... réchauffés au soleil, sur un radiateur ou au four (après l'avoir fait chauffer puis éteint). Une *fomentation* humide utilise des compresses chaudes, comme une serviette de bain trempée dans l'eau chaude puis essorée. On réchauffe la serviette lorsque nécessaire, et on continue pendant 10 à 20 minutes en moyenne, selon la sensation du besoin.

Fraîcheur : *sensation interne* très particulière au corps en bonne santé, rappelant la température d'une brise légère, avec une souplesse où rien n'accroche et un mouvement régulier qui s'exprime en liberté. Le tout donne une impression d'équilibre qui s'ajuste facilement. C'est aussi la *sensation interne* des mains qui *accompagnent*, quand l'organisme a travaillé à sa juste mesure et qu'un certain réajustement s'est réalisé, localement ou globalement.

Fumigation : combustion lente de racines et bois médicinaux, placés sous la partie du corps en traitement, le tout abrité sous un tissu pour maintenir la chaleur autour de l'endroit concerné, à la température souhaitée.

Fusion de sensibilité : sorte d'écho sensitif entre les participants, observé par Tsuda comme par Noguchi lors de la pratique en groupe du *mouvement régénérateur*.

Gasshō gyōki : 合掌行気 faire circuler le *ki* entre les mains. Exercice du *Noguchi seitai* pour approfondir la respiration et exercer le *yuki*.
合掌 (*gasshō*) : joindre les paumes – 行 (*gyō*) : aller, faire – 気 (*ki*) l'énergie.

Glissé : geste d'*accompagnement* des *fascias*. La main contacte le *fascia* qui lui indique comment glisser dans la direction imprimée par le choc à l'origine du déplacement ou de la compression, avant de revenir à sa place initiale, plus lentement.

Hara: 腹 Les arts martiaux japonais situent ce point trois doigts plus bas que le nombril. Il correspond au centre de gravité du corps. Selon Itsuo Tsuda, le centre de gravité bouge sur une ligne allant du nombril au coccyx, selon le mouvement que l'on effectue. Il irradie dans toute la partie antérieure du ventre et fait pendant au *koshi*. Porter son attention au *hara* permet un recentrage physique, mental et émotionnel.

Homéorhèse: (homéo: semblable; rhèse: couler, flux) tendance de l'organisme à poursuivre son développement ou s'adapter à son environnement pour parvenir à un certain état (pas nécessairement stable).

Homéostasie: (homéo: semblable; stasie: situation) régulation à long terme. *Tendance de l'organisme à maintenir ou ramener les différentes constantes physiologiques (température, débit sanguin, tension artérielle, etc.) à des degrés qui ne s'écartent pas de la normale* (source: TLF n.d.).

Immanence: concept utilisé ici dans un sens épicurien et spinozien, désignant ce qui émerge comme étant la « perfection » à partir de laquelle on peut agir pour améliorer son sort et produire une œuvre. Par contraste, la *transcendance* ne se satisfait pas de ce qui est, elle place la réalité dans un « arrière monde » supérieur au monde d'ici-bas, et que l'on cherche à atteindre.

Impression sensorielle d'accompagnement: expression employée par l'auteur pour signifier qu'une fois contactée par le *toucher de la sensation interne*, la perception chemine selon les fluctuations et déformations du *Corps sans organes* qui la font ressembler à une aberration sensorielle: impression que la main gonfle, devient immense, se dissout, tombe etc.

Infratechnique: néologisme créé dans les ateliers du *Tilt*. De *infra*: au-dessous, plus bas. Désigne un ensemble d'éléments techniques sous-jacents à une pratique *immanente*, qui passent inaperçus au prime abord.

Intéroception: terme scientifique emprunté à l'anglais. Sensation de la condition physique du corps en général et des viscères en particulier.

Involontaire (I') : l'auteur émet l'hypothèse d'un involontaire qui serait au corps ce que l'inconscient est à l'esprit. En *Noguchi seitai*, ce terme fait surtout référence au système moteur extrapyramidal produisant la gestuelle qui rééquilibre le corps sans intervention de la volonté : récupération posturale, lié du geste, bâillements, étirements, sommeil paradoxal, balancements, tremblements... et pratique du *mouvement régénérateur*. Dans cet ouvrage, *l'involontaire* fait référence au système nerveux autonome et au système endocrinien qui assurent les processus de régulation interne avec l'*homéorhèse* et l'*homéostasie*.

Jeûne spontané : il commence quand la personne n'a pas faim alors que d'habitude elle a faim. Il s'arrête quand elle a faim, après quelques heures ou quelques jours. Les différentes sensations indiquent les besoins de boire, d'activité physique, de repos et comment faire la reprise alimentaire. Par contraste, le jeûne thérapeutique, précédé d'un diagnostic médical, se déroule selon un protocole établi par le médecin.

Kan : 勘 intuition sensitive. Élément essentiel du *Noguchi seitai*, en particulier du *seitai sōhō* et du *katsugen sōhō*. L'intuition, pendant un soin *yukidō*, s'éveille grâce aux *sensations internes* et se vérifie tout au long de l'*accompagnement*.

Karada no nami : 体の波 les cycles du corps observés en *seitai sōhō*.
体 (*karada*) corps – の (*no*) de – 波 (*nami*) vagues. Littéralement : les vagues du corps. On discerne les vagues hautes : 高潮 (*kouchou*) et les vagues basses 低潮 (*teichou*).
Le cycle peut ainsi être en *phase haute* ou en *phase basse*.
Élément technique complexe à plusieurs niveaux. Il prend en compte l'heure et la date de naissance, le *taiheki* (après l'âge de trois ans) et l'influence du cycle des saisons sur l'organisme.

Katsugen undō : 活元運動 *mouvement régénérateur*.
活 (*katsu*) vivre, régénérer – 元 (*gen*) source, origine – 運 (*un*) porter, transporter – 動 (*dō*) mouvement.
Littéralement : le mouvement qui régénère la vie à sa source. Le *katsugen*

undō se manifeste par l'extériorisation des mouvements involontaires et *semi-involontaires* nécessaires à l'organisme pour se rééquilibrer.

Katsugen sōhō : 活元操法 la méthode (de soin) du *katsugen*. Élément essentiel du *yukidō*, le *katsugen sōhō* consiste à accompagner activement les capacités d'auto-régénération de l'organisme pour qu'elles prennent toute leur envergure et aident à la guérison.

Ki : 氣 énergie vitale, « respiration », intuition, prémonition. Orthographié Qi ou Chi en transcription du chinois. terme intraduisible qui désigne aussi bien l'énergie vitale que la respiration, l'intuition, la prémonition. Orthographié Qi en transcription romane du chinois.

Ki do ma : 機度間 ce qui permet à l'action de s'accomplir au moment propice, avec une intensité adéquate et une distance ajustée. Notion commune aux arts japonais et au *seitai*, reprise en *yukidō*.
機 (*ki*) : moment, 度 (*do*) : intensité, 間 (*ma*) : distance.

Ki no nagare : 氣の流れ le flux du *ki*. Expression d'origine chinoise adoptée par les Japonais en aikido et reprise par Itsuo Tsuda.

Kokyū : 呼吸 respiration, souffle, élan vital.
呼 (*ko*) inspiration, 吸 (*kyū*) expiration.

Koshi : 腰 centre de force du mouvement, relié aux hanches, aux lombaires et au sacrum. Il fait pendant au *hara*.

Ligne en creux : *impression sensorielle d'accompagnement*, où le bord de la main en contact semble tomber en s'enfonçant pour atteindre un fond linéaire, droit ou incurvé.

Main active, main passive/main écho : Noguchi parlait de *main active* et de *main passive* pour décrire leur rôle respectif pendant un *accompagnement*. L'auteur emploie le plus souvent *main active* et *main écho*, ajoutant la notion de synergie à celle de complémentarité des mains.

Mise en situation : dans le cadre de nos ateliers d'*auto-apprentissage coopératif*, stratégie élaborée collectivement pour expérimenter sous des angles différents un phénomène, par rapport à une question que l'on se pose.

Mouvement interne : pendant le *toucher de la sensation interne*, le *mouvement interne* fait référence au troisième des trois paramètres (température, consistance et mouvement) de la *sensation interne*.

Mouvement régénérateur : terme utilisé par Itsuo Tsuda pour traduire *katsugen undō*, pratique de *l'involontaire* qui permet un *réajustement postural* et spontané de l'organisme.

Mushin : 無心 vide d'intention. Innocent, sans ego.
無 (*mu*) le vide – 心 (*shin, kokoro*) le cœur, le centre, l'esprit. Littéralement : le vide d'intention dans le cœur-esprit. Notion fondamentale en *seitai* et dans les arts japonais en général, reprise en *yukidō*.

Nocebo : ce terme a été inventé par Walter Kennedy en regard de celui de placebo. Substance inactive qui crée des effets indésirables chez le patient à qui elle est administrée.

Noguchi seitai : le *seitai* tel qu'il a été élaboré par Haruchika Noguchi.

Non-faire : différent du « rien faire » mais proche du « laisser faire », le *non-faire* dans les arts orientaux a une connotation positive qui envisage l'action sous son aspect *immanent*.

Normalité : en *yukidō*, la *normalité* d'un terrain, d'une sensation, d'un comportement, est une estimation circonstanciée et subjective qui fait dire à la personne qu'elle se sent (ou perçoit autrui) dans la « normalité ». Le *soin domestique* tel que développé par l'auteur envisage la *normalité* du terrain organique d'une personne selon trois paramètres : température, consistance et mouvements internes. Par extension : *normalisation*, *anormalité*.

Organismique : (adjectif) *qui considère l'organisme dans sa totalité, sans faire de séparation entre le psychique et le biologique, entre la conscience et le corps* (source : TLF n.d.). L'auteur emploie les mots « organique » ou « organisme » pour représenter l'unité corps-esprit.

Palming : méthode de relaxation des yeux recommandée par William Bates (Huxley 2004 [1970]).

Pensée complexe : selon Edgar Morin (2005), là où la *pensée simplifiée* cherche à résoudre les problèmes en simplifiant ses données, la *pensée*

complexe déconstruit le compliqué, l'ambigu ou l'inexplicable, en restituant aux données toutes leurs facettes.

Pensée magique: terme employé dans cet ouvrage en tant qu'élément de la *pensée sauvage*.

Pensée sauvage, pensée savante, pensée domestique: pour Lévi-Strauss (2010 [1962]), la *pensée sauvage* est présente en tout homme tant qu'elle n'a pas été cultivée et domestiquée à des « *fins de rendement* ». Lévi-Strauss puis Nathan (2012) la confrontent à la *pensée savante*, scientifique. Ces deux pensées sont mises en regard par l'auteur avec ce que l'on pourrait appeler une *pensée domestique*, qui constitue le cœur de cet ouvrage. Celle-ci développe un savoir au quotidien toujours renouvelé, directement mis à l'épreuve du réel et qui doit se réinventer à chaque instant pour s'adapter aux conditions et circonstances.

Phase haute/phase basse: fait référence au *karada no nami*, les cycles du corps observés en *seitai sōhō*.

Placebo: effet d'amélioration lié à l'idée de recevoir ou d'avoir reçu un traitement donné. Aussi appelé: effet contextuel.

Plâtre musculaire: expression imagée de l'auteur pour désigner une contracture des muscles (lumbago, torticolis etc.) qui immobilise un temps une partie du corps, empêchant par la douleur les mouvements qui lui seraient néfastes. Constante si l'on bouge, la douleur cesse en position antalgique. Le processus perdure le temps nécessaire au corps pour se rétablir.

Point de fatigue: désigne en *seitai* un endroit du dos, souvent près de la colonne vertébrale, qui devient tendu, engourdi et plus ou moins douloureux, de manière récurrente, sous l'effet de la fatigue accumulée, physique, mentale ou émotionnelle.

Pressions du plein: pendant l'*accompagnement*, la main perçoit le *besoin* de pression et rencontre le plein. *Appui, glissé, enfoncement* sont suivis du: *rebond, retour* du *glissé, remontée*, selon que la main rebondit, revient en place ou remonte à l'indication du *besoin sensible*.

Pressions du vide: pendant l'*accompagnement*, la main perçoit les *besoins* de pression et rencontre le vide. *Aspiration du vide, creux et ligne en*

creux se comblent lorsque la main est ramenée en surface par une poussée douce qui vient du fond contacté.

Pressions révélatrices ou apaisantes : la main qui exerce une pression révèle ou apaise les *sensations internes* rencontrées.

Pressions larges ou ciblées : elles sont exercées par la main entière ou seulement une partie, voire le bout des doigts.

Problématisation : *problématiser* un fait ou un événement, c'est en faire émerger des questionnements qui lui restituent sa complexité et permettent une ouverture. Terme employé par Paulo Freire comme outil de conscientisation, puis par Foucault, Deleuze et Guattari comme outil d'analyse de la complexité du réel.

Proprioception : du latin *proprius*: qui appartient à, et *capere*: recueillir (Vulgaris médical). Recueillir ce qui appartient à soi, ou à l'autre. Perception interne.

Perception qu'a l'homme de son propre corps, par les sensations kinesthésiques et posturales en relation avec la situation du corps par rapport à l'intensité de l'attraction terrestre. « Les données de la proprioception sont sensorielles et proviennent des trois sources suivantes: tactile (...), kinesthésiques [sic] (...), labyrinthique. L'accumulation des données de la proprioception fournit à l'être humain son schéma corporel » (Lar. encyclop. Suppl. 1968). (TLF n.d.)

Proprioceptif : en rapport avec la sensibilité du système nerveux: informations provenant des muscles, des articulations et des os.

La sensibilité proprioceptive complète les sensibilités intéroceptive (qui concerne surtout les viscères), extéroceptive (qui concerne la peau) et celle des organes des sens. Elle permet d'avoir conscience de la position et des mouvements de chaque segment du corps (position d'un doigt par rapport aux autres, par exemple) et donne au système nerveux, de façon inconsciente, les informations nécessaires à l'ajustement des contractions musculaires pour les mouvements et le maintien des postures et de l'équilibre.
www.larousse.fr/encyclopedie/medical/proprioceptif/15559

Proto - : premier. Delassus (2005a; 2005b) appelait *proto-regard* le premier regard (dans le temps et/ou en intensité et profondeur) que le nouveau-né porte à sa mère ou à la personne près de lui. Par extension, l'auteur emploie les termes: *proto-toucher*, *proto-sens*.

Réajustement postural: effet de rééquilibrage de la posture, recherché par la technique du *seitai sōhō*, induit par *l'involontaire* pendant le *katsugen undō* et *katsugen sōhō*.

Rebond: retour de *l'appui* à la suite d'une pression exercée par la main qui accompagne.

Reboutage: remettre (un membre démis), réduire (une fracture, une luxation, une foulure) en utilisant des moyens empiriques (TLF n.d.). Remettre bout à bout ce qui a été démis. Le *reboutage* n'est pas limité aux articulations mais s'adresse à tout ce qui concerne la structure organique, pour favoriser son fonctionnement.

Resensibilisation: terme utilisé en *seitai* puis repris en *yukidō*. Signifie un regain de sensations, pas forcément agréables mais souvent nécessaires à l'organisme. La resensibilisation lui permet de percevoir *l'anormalité* de son état et mettre en place des stratégies de normalisation. L'auteur envisage ce regain comme la capacité retrouvée de l'organisme à percevoir ses *sensations internes* et les besoins qu'elles expriment.

Résonance: selon Hartmut Rosa (2013), les *axes de résonance* (terme employé par le physicien et théoricien de l'art Richard Taylor) permettent un lien sensoriel entre soi et le monde, dans un sens opposé à celui de l'aliénation. Le *toucher de la sensation interne* semble permettre à la main, comme à l'organisme *accompagné*, d'entrer mutuellement en *résonance*.

Retour: retour d'un *appui*, d'un *glissé*, d'un *enfoncement* que la main perçoit et *accompagne* (autant qu'à l'aller).

Sauvage: terme employé ici dans son sens anthropologique, regroupant un acquis spontané et un savoir empirique qui se dit dicté par les lois de la nature et du monde invisible.

Savant: se dit d'une théorie, pratique ou technique enseignées de manière didactique, difficiles d'accès, réservée aux érudits.

Savoir domestique: savoir et savoir-faire non didactiques, élaborés par l'expérience et de façon empirique. Il se transmet par imprégnation plus qu'il ne s'enseigne. Les sensations, étant à la fois subjectives, individuelles et reconnaissables d'une personne à l'autre, permettent l'élaboration

(seul ou à plusieurs) d'un *savoir domestique*. L'auteur situe ce dernier entre le *savoir sauvage* et le *savoir savant*.

Seitai : 整体 le corps accordé, réajusté.

整 (*sei*) organiser, régler, arranger – 体 (*tai*) le corps.

Itsuo Tsuda disait aussi que dans *seitai* on entend :

勢 (*seit*) posture – 合 (*ai*) harmonie : l'harmonie de la posture.

Le *seitai* est à la fois un art de vivre, une philosophie et un art du soin qui vise l'autonomie, la liberté et la créativité. Par extension : (se) « seitaïser ».

Seitai domestique : terme initié par l'auteur pour qualifier le *katsugen sōhō*, cette partie du *seitai* accessible à tout un chacun et en lien avec l'*involontaire*. Le *seitai domestique* puise son savoir dans l'« intelligence » de l'organisme.

Seitai sōhō : 整体操法 la méthode, technique *savante* du *seitai*.

整 (*sei*) organiser, régler, arranger – 体 (*tai*) le corps – 操 (*sō*) manipulation – 法 (*hō*) technique.

Seiza : deux écritures : 正座 en méditation zen et 静座 en situation de repos.

Selon la tradition japonaise, position assise au sol, jambes jointes et pliées, les fesses reposant sur les talons. C'est l'art de s'asseoir en un mouvement souple, simple, « naturel » et sans à-coup, puis de se relever avec la même aisance. Le mouvement met en évidence la force du *hara* et la souplesse du *koshi*. La position favorise la tranquillité du *ki* ainsi que la « disponibilité vigilante » de celui qui s'assied ainsi.

Semi-involontaire : terme employé en *seitai* pour désigner les mouvements qui se déclenchent involontairement mais que l'on peut selon les cas faciliter, solliciter, arrêter, ou modifier à volonté (bâillement, éternuement, sommeil paradoxal, tremblements... et *mouvement régénérateur*). Ils sont à discerner des réflexes et des mouvements végétatifs sur lesquels la volonté n'a pas d'emprise. La science médicale utilise le terme de « semi-volontaire ».

Sensation externe : se dit d'une sensation venant de l'extérieur du corps : chaleur du soleil sur la peau, mise en torsion d'un membre, vibrations transmises par un tambour...

Sensation interne : se dit d'une sensation venant de l'intérieur du corps : fièvre, crampe, tremblement...

Sensibilité proprioceptive : la sensibilité proprioceptive est rendue possible par l'existence de récepteurs microscopiques, les propriocepteurs situés dans les muscles (fuseaux neuromusculaires) et leurs tendons (organes tendineux de Golgi), dans les ligaments des articulations, dans la peau de la paume des mains et de la plante des pieds (corpuscules profonds de Paccioni). Ces récepteurs sont sensibles à l'étirement ou à la pression. Des fibres nerveuses en partent, qui cheminent dans les nerfs et parviennent à la moelle épinière, où elles forment deux sortes de faisceaux de substance blanche : cordons postérieurs se terminant dans le cortex cérébral (lobes pariétaux) pour la voie consciente, faisceaux spinocérébelleux se terminant dans le cervelet pour la voie inconsciente. www.larousse.fr/encyclopedie/medical/proprioceptif/15559

Senti versus **ressenti** : dans cet ouvrage, *le senti* correspond à la perception des cinq sens, mais aussi à celle du sens vestibulaire de l'oreille interne (pour le positionnement dans l'espace), des nocicepteurs (pour la douleur), des thermorécepteurs (pour la température) et de son propre niveau de tension musculaire, ou de son tonus (pour le mouvement). *Le senti* résulte de l'*extéroception* (cutanée), de la *proprioception* (interne au corps) et de l'*intéroception* (qui concerne plus particulièrement les viscères et vaisseaux). Le **ressenti**, lui, donne une appréciation et une interprétation du *senti* : agréable ou désagréable, bon ou mauvais, exacerbant ou lénifiant, structurant ou déstructurant...

Shite : して celui qui agit. Dans la relation de soin *seitai*, il désigne celui qui accompagne.

Soin domestique : notion en rapport avec le *savoir domestique*, prendre soin de soi ou d'autrui (comme) à la maison, à partir d'un savoir empirique, expérimental et non didactique, basé sur les sensations.

Sommeil partagé : le bébé ou le petit enfant dort avec ses parents dans la même chambre ou dans un même grand lit. Le terme anglais 'co-sleeping' est fréquemment employé.

Sōtai : 操体 manipulation du corps. Pratique de soin (pour autrui ou pour soi) fondée par Hashimoto Keizo (1897-1993).

操 (sō) manipulation, 体 (tai) corps. La construction du mot est inverse de *taisō*, suggérant une approche du mouvement qui va dans le sens

agréable indiqué par le corps, au contraire d'une technique qui cherche à dépasser les limites douloureuses.

Sōtaihō : 操体法 art de vivre et philosophie utilisant les principes du *sōtai*.

Spontané (Ie) : terme employé en *yukidō* pour désigner une action ou attitude à l'interface entre le volontaire et l'*involontaire*.

Synesthésie : du grec *syn*, avec (union), et *aesthesia*, sensation. Phénomène neurologique plutôt rare, où plusieurs sens sont associés. Il permet par exemple de voir en couleurs des graphèmes (lettres ou notes de musique) ou des sons, timbres ou tonalités musicales. Le processus est involontaire et automatique, spatialisé, consistant et générique, mémorable. Il est émotionnellement chargé.

Taiheki : 体癖 Polarisation de l'énergie vitale (Tsuda 1981, p. 95-130).
Concept élaboré par Haruchika Noguchi.
体 (*tai*) le corps – 癖 (*heki*) habitude.

Taisō : 体操 exercices corporels. Terme générique utilisé par différentes disciplines japonaises.
体 (*tai*) le corps – 操 (*sō*) utiliser, opérer, manipuler.
Dans cet ouvrage, l'auteur distingue trois sortes de *taisō*. Les *taisō techniques* sont enseignés et reproduits pendant une pratique de *seitai sōhō*. Les *taisō involontaires* s'élaborent d'eux-mêmes en répondant aux *besoins sensibles* de l'organisme, pendant une pratique de *katsugen undō* (mouvement régénérateur). Enfin les *taisō spontanés* se manifestent pendant le *katsugen undō* et l'éveil des sensations.

Tenshin : 天心 cœur du ciel pur, non-agir.
天 (*ten*) ciel, paradis, Dieu – 心 (*shin, kokoro*) cœur, centre, esprit.
Littéralement : centre du ciel. Terme utilisé en aikido avec la notion d'esprit calme, et repris en *seitai* puis en *yukidō*. Selon Itsuo Tsuda :
« État d'esprit de non-faire comparable à un ciel sans nuages ».

Théâtre forum : technique de théâtre interactif mise au point par Augusto Boal pendant les années 1960 dans les favelas de São Paulo, puis en France pour le Théâtre de l'opprimé. Le *théâtre forum* est aujourd'hui pratiqué dans le monde entier : www.theatreoftheoppressed.org. La *danse forum* s'en est librement inspirée.

Tilt (le) : association ayant pour objet la recherche, l'improvisation et la création artistique. wiki.leti.lt

Toucher de la sensation externe : expression de l'auteur qui désigne le contact entre deux *sensations externes*, celle de la main avec celle de la partie touchée. La main peut percevoir la température, la consistance et le mouvement des organes et de leurs fluides corporels (principalement sang et lymphes). Ce toucher a une influence sur les *sensations externes et internes*.

Toucher de la sensation interne : expression de l'auteur qui désigne le contact entre deux *sensations internes*, celle de la main avec celle de la partie *accompagnée*. La main peut percevoir la température, la consistance et le mouvement des *flux* qui animent les organes et fluides corporels. Ce toucher a une influence sur les *sensations internes et externes*.

Toucher de la totalité : terme proposé par l'auteur en écho avec le « regard de la totalité » tel qu'en parle Delassus (2005a ; 2005b) pour qualifier le *proto-regard* à la naissance du bébé. Le *toucher de la totalité* qualifie le *proto-toucher* : il est *immanent*, neuf et unique à chaque instant, en adéquation spontanée avec ce qui est touché et l'environnement.

Toucher élargi : expression de l'auteur en référence à la *conscience élargie* de Bergson, et qui permet, pour le praticien à main nue de contacter tissus profonds et fluides, et lorsqu'il se situe dans la *durée*, de percevoir les *flux* qui les animent.

Transfert de sensibilité: phénomène qui, selon Noguchi et Tsuda, prendrait place grâce à la *fusion de sensibilité*. Il serait responsable d'un « retour » plus ou moins nocif entre *receveur* et *donneur* lorsque certaines conditions ne sont pas respectées pendant une séance de *seitai sōhō* ou de *mouvement régénérateur*. Les magnétiseurs décrivent un phénomène similaire. Le *yukidō* préfère parler de transfert d'informations.

Vitalisme: *Doctrine philosophique qui pose l'existence d'un principe vital distinct à la fois de l'âme et de l'organisme, et qui fait dépendre de lui toutes les actions organiques.*

(Larousse, www.larousse.fr/dictionnaires/francais/vitalisme/82239)

Doctrine selon laquelle les phénomènes de la vie sont irréductibles aux phénomènes physico-chimiques et manifestent une force vitale irréductible aux forces de la matière inerte. (TLF n.d.)

Yuki: 愉気 la plénitude du *ki*.
愉 (*yu*) la joie – 氣 (*ki*)

Yukihō: 愉気法 la pratique du *yuki*, au centre du *seitai domestique*.

Yukidō: 愉気道 la voie du *ki* joyeux.