

## Publications

Monsieur Tsuda a écrit neuf livres édités par " Le Courrier du Livre", en vente en librairie et à l'École de la Respiration.

1. Le Non Faire
2. La Voie du Dépouillement
3. La Science du Particulier
4. Un
5. Le Dialogue du Silence
6. Le Triangle Instable
7. Même si je ne pense pas, je suis
8. La Voie des Dieux
9. Face à la Science

Une édition posthume de textes inédits est parue en 2014 sous le titre :

Coeur de ciel pur

## Itsuo Tsuda 1914-1984



Itsuo Tsuda est né en Corée en 1914. A l'âge de 20 ans, son esprit d'indépendance et ses recherches le conduisent en France.

A la Sorbonne, il suit les cours de Marcel Granet (Sinologue), et de Marcel Mauss (Sociologue et Anthropologue), qu'il considérait comme ses deux Maîtres européens. Il restera leur élève jusqu'en 1940, date à laquelle il est rappelé au Japon.

Ces études lui révèlent que certaines notions qui ont disparu des cultures occidentales, sont encore vivantes dans sa propre culture, au Japon, où de grands maîtres savent encore transmettre cette connaissance et notamment la notion de « Ki ».

Dès 1950, Itsuo Tsuda va étudier la récitation du Nô avec Maître Kanze Kasetsu, puis le Seïtai avec Maître Noguchi, et l'Aïkido avec Maître Ueshiba.

Pour lui comme pour ses Maîtres cette connaissance, qui conduit à l'éveil de toute la potentialité de l'individu, appartient au patrimoine de l'humanité.

C'est dans cet esprit que Maître Tsuda revient en France en 1970, où il s'installe définitivement pour propager ses idées sur le « Ki » à travers deux pratiques, le Mouvement Régénérateur et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba.

C'est en cherchant à traduire l'idée de « Ki » que Maître Tsuda a choisi le nom de l'École de la Respiration.

## ÉCOLE DE LA RESPIRATION

Fondée par Maître Itsuo Tsuda

6 rue du Moulinet  
75013 PARIS

e-mail : [ecoledelarespiration@gmail.com](mailto:ecoledelarespiration@gmail.com)

Site : [www.ecoledelarespiration.org](http://www.ecoledelarespiration.org)

## Mouvement Régénérateur

## Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba



**STAGE D'ÉTÉ 2026  
du 2 au 15 août  
à**

**Coulonges-sur-l'Autize**

## L'École de la Respiration

L'association « École de la Respiration » a été créée dans le but de faire connaître une philosophie telle qu'on la trouve exprimée dans les ouvrages publiés en France par Maître Itsuo Tsuda.

Elle s'appuie sur les pratiques de Maître Noguchi, fondateur du **Mouvement Régénérateur**, et de Maître Ueshiba, fondateur de l'**Aïkido**.

Cette philosophie doit conduire à l'ouverture d'esprit, à la liberté d'être des individus, et à leur autonomie.

On pourrait la définir par "la découverte de l'esprit du cœur de ciel pur" (**Ten Shin**). Cet esprit n'est pas le produit de recherches intellectuelles, il existe à l'origine chez tous les hommes.

Le **Mouvement Régénérateur (Katsugen-Undo)** se base sur les capacités du système nerveux involontaire (ou extrapyramidal). Sans objectif thérapeutique direct, cette pratique conduit à une normalisation de l'organisme qui est alors dit seïtai, et elle s'aborde: «*sans connaissance, sans technique, sans but* ».

Le fondateur de l'**Aïkido** attachait une grande importance aux exercices que Monsieur Tsuda a nommés **Pratique Respiratoire**. Dans cet esprit ils sont au centre de l'enseignement et les techniques d'aïkido sont leur mise en application avec un partenaire.

«*La respiration, d'après mon expérience, est le fondement même de l'aïkido. Par respiration, je ne parle pas d'une simple opération biochimique. La respiration c'est à la fois vitalité, action, amour, communion, mouvement* ».

## Programme du stage

On peut pratiquer 1 ou 2 semaines et 1 ou 2 activités

**du dimanche 2 août à 19h30**

**au samedi 8 août à 12h00**

et

**du dimanche 9 août à 19h30**

**au samedi 15 août à 12h00**

Les inscriptions se font sur place, le dimanche à partir de 18h30

### ACTIVITÉS

**Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba (Aïkido) :**

7h30 et 17h00

*Se munir d'un kimono blanc et d'une ceinture blanche*

**Mouvement Régénérateur :**

10h00 et 19h30

*Prévoir des vêtements souples*

Nous pratiquons dans le dojo du complexe omnisports de Coulonges-sur-l'Autize, qui nous est réservé et qui jouxte le camping.

### TARIFS

	1 semaine	2 semaines
1 activité	150 €	200 €
2 activités	180 €	240 €

Exceptionnellement à la journée :  
30 € / 1 activité - 40 € / 2 activités  
(De 1 à 4 jours)

## Hébergement

Chaque stagiaire prend la responsabilité de son hébergement.

Pour information, la plupart des stagiaires logent au Camping du Parc ou au Gîte du Parc.

Le camping est géré par « Camping-Car Park » : il faut réserver et régler à l'avance en utilisant leur application.

Le gîte est géré par la mairie.

[Vous trouverez sur un document annexe les informations permettant de faire vos réservations.](#)

Pour toute question, vous pouvez contacter l'École de la Respiration par mail, ainsi que Anne Biadi Imhof :

Anne Biadi Imhof

Tél.: 06 15 04 42 38

[annebiadi.imhof@gmail.com](mailto:annebiadi.imhof@gmail.com)

### Accès à Coulonges-sur-l'Autize :

**Par la route**, Coulonges est situé à 20 km de Niort (Deux-Sèvres).

**Par le train**, Niort est sur la ligne directe Paris/La Rochelle. Si vous arrivez en train, nous contacter, de préférence avant le stage, pour qu'il soit possible d'organiser le trajet Niort-Coulonges.