

Mardi 31 mai 2016

Plusieurs semaines sans pratiquer m'amènent au bord des tatamis avec la sensation de rentrer chez moi. Le sol est moelleux et la température très douce, je marche vers les vestiaires, traversant l'espace endormi de la pratique.

J'ai tant perdu au cours des derniers mois que le dojo lui-même s'était éloigné de mon champ de vision. J'avais tourné la tête ailleurs ou fermé les yeux.

Je me change dans le vestiaire. De nouveaux corps emplissent l'espace. Et puis d'autres, connus depuis des années. Espace de réconciliation. Espace de paix.

Je m'assois derrière une débutante. Je l'ai vue en entrant dans le dojo. Nouveau visage, un peu d'air. Comment l'accueillir.

Les notions d'avancer ou de régresser se sont mélangées, ne laissant face à moi qu'un immense point d'interrogation. Un immense point d'interrogation. Quinze ans que je pratique ici. J'ai l'impression de ne plus rien connaître. Pourtant, dès lors que je suis en seiza, les connections se font. Je sais d'où je viens.

Cherchant les parts de moi qui ont résisté à l'orage des derniers mois, le dojo est, de facto, un des rochers sur lequel je reviens m'asseoir. Agrippant sans doute des deux mains, trop raide, parfois la prise trop faible pour avoir une saisie. J'ai joué tous les rôles, mélangé à foison.

Retour à zéro. La journée démarre et le salut à la calligraphie dit « tout commence maintenant ». Misogi au Japon, c'est la purification. Le rituel permettant de ressortir neuf, harmonisé, en phase, connecté, relié. Le misogi qui s'est invité en moi, si tant est que c'en soit un, a été chaotique, sans mode d'emploi, ultra-violent, désespéré, me projetant dans tous les sens, me coupant du monde, de l'écriture, de la scène et des autres.

Quelques moments de lumière et le soutien de bon nombre d'êtres aimés m'ont mis sur le chemin d'une possible avancée. Avant de passer à une amplitude plus grande, on doit faire face à ce qui nous empêche. Montagne à gravir en haut, et, en parallèle, une autre montagne, par le bas, par la négative.

On reprend. Inspiration. Expiration. On reprend. Le souffle est posé. Ça va. La pratique respiratoire se déroule et je parviens à me poser dedans.

Portant le hakama, je suis, pour la débutante face à moi, le modèle à suivre. Pas simple quand on est soi-même brouillé, mais la séance se passe bien. Le féminin me parle immédiatement. La connexion est plus simple, plus immédiate, laissant loin derrière les jeux plus ou moins virils entre hommes. Pratiquer avec une femme, pour un homme, c'est l'occasion de travailler autrement. C'est, pour aujourd'hui, un retour aux tatamis parfait.

Elle patine un peu, reprend, ferme les yeux à plusieurs reprises et son visage dit la vulnérabilité, quelque chose me touche assez simplement, sans véritable émotion. Un visage les yeux fermés qui cherche au dedans les chemins.

Nous arrivons à nous trouver assez rapidement, chacun à la place qui est la sienne. Je lui montre le moins possible, avec le moins de mots possible. Attentif à ce qui circule, au présent, ce qui circule entre nous, sans aucun mot. On se sourit. On reprend, tout à tour, le mouvement montré par la personne qui conduit. Je suis heureux de voir que je suis stable. Bien sûr, je ne suis pas rentré profondément, pas aussi profondément que là où je souhaiterais être. Mais quand même. cela circule, j'arrive à faire circuler. Elle est imprécise, elle est parfois gauche, mais j'arrive à lui faire comprendre que l'essentiel n'est pas là. La respiration, l'attention à l'autre, et les corrections techniques suivent.

C'est comme si j'avais perdu la faculté de parler et que je réapprenais tout. Le souvenir d'avoir parlé, un jour, puis un blanc total, et là, le bégaiement. D'où une extrême prudence chez moi. L'écriture est un signe. Un signe que je suis entrain de reprendre en main mes outils pour façonner mon monde. Je participe à une démonstration. Pas de problème. Net, stable. Suivant le souffle de l'autre. Pas d'anicroches.

Je reviens avec la débutante. Ca se met à jouer entre nous. Gentiment provocateur l'un face à l'autre, mimant des postures de combat une fraction de seconde. Amène toi, ce genre de jeu d'enfant, j'adore. Trouver son axe, aller au-delà, le souffle toujours. Le souffle comme la dernière chose qui reste. Je ne mentalise pas ce que je fais. Je ferme les yeux à mon tour et je réalise à quel point j'ai soif de retourner en moi-même, de retourner dans mon souffle, de m'y lover, de m'allonger dedans pour y panser mes plaies. Ca veut respirer en moi. Ca vibre quasi-immédiatement dès que je m'y relie. Ca appelle à refaire circuler les blocs qui se sont coagulés, les faire fondre, peu à peu, les faire fondre, il n'y a que ça à faire.

La volonté ne peut servir qu'à indiquer la direction, après elle doit lâcher.

Nous rions pas mal. Elle chute en avant, je chute à mon tour, on se dit que le temps est un peu court, mais le cadre de la séance est rassurant. Le temps est celui-là, pas plus.

De la même manière que je me suis aperçu récemment des ressources intactes en moi quand je m'approche du plateau, je suis rassuré en voyant que j'ai participé à la respiration de quelqu'un, à ouvrir, pendant quelques dizaines de minutes, d'autres fenêtres, et à me nourrir simplement de cette présence, de ce temps.

La séance s'achève. La jeune fille me remercie chaleureusement. Il s'est vraiment passé quelque chose pour elle, je le sens. Nous discutons un peu de sa présence nouvelle. Cela fait dix jours qu'elle pratique à peine.

Dehors, des démons, des gouffres, des lumières et un fil ténu. Mes mots eux-mêmes sont raides, douloureux, comme un corps qui n'aurait pas pratiqué les tatamis des mois durant. Ils ne réagissent qu'avec un temps de retard, grincent, sont imprécis, l'horizon encore bouché. Aucune importance. J'écris, je pratique, je respire et je ne sais rien de ce qui m'attend. Ce n'est ni « ça me va », ni « ça ne me va pas ». C'est comme ça.