

Mercredi 26 Janvier 2011

Je trouve refuge au creux de ma respiration. Je descends en moi-même et m'assois auprès de ma respiration. Les yeux fermés. L'eau cesse d'être trouble.

Tout mouvement part du centre et reste lié à lui, le centre étant lui-même la source de la respiration.

Le souffle est présent, sous les hautes herbes. Rien à forcer. Lui laisser la place. Légèrement agrandir. Celui qui perd le souffle perd le centre.

Conduire son partenaire depuis son centre, en harmonie avec le centre du partenaire. Vouloir être au plus près du partenaire en habitant dans son centre à lui. Un fil reliant son centre à celui du partenaire. Le fil passe par le contact. Puis presque sans contact.

Une douceur, une simplicité se font jour. Elles étaient toujours là.

La séance d'aujourd'hui se fait les yeux souvent fermés. Je suis descendu en moi pour m'y réfugier, après la violence ressentie il y a deux jours, qui m'avait laissé au bord des larmes. Je sens toujours qu'il y a au dedans une coagulation que je n'ai pas fait fondre.

Il suffit que mon maître me corrige d'un détail sur une technique pour que je sente aussitôt affleurer en moi cette boule, ce nœud qui demande à être dénoué.

Mais il ne prend pas la place. Il s'efface, va se cacher au fond de moi et laisse la place.

La séance d'aujourd'hui m'offre une très grande douceur, dynamique, profonde.

J'en ai le goût sur les lèvres, dans tout le corps. Je reste lové près d'elle, et tâche de lui construire en moi un asile.